

## Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen

Fein wahrnehmende Kinder und Jugendliche laufen in unseren oft engmaschigen Normen zumeist „nicht rund“. Ihr gesamter Körper und insbesondere ihr Nervensystem sind darauf ausgelegt, erheblich mehr Informationen aus ihrem Umfeld aufzunehmen als das „normale Sensible“ tun. Hochsensible benötigen viel Zeit und Ruhe sowie angepasste Lebensbedingungen, um die für sie anstrengende Reiz- und Informationsfülle geistig und seelisch verarbeiten zu können. Um hochsensible Kinder auf ihrem individuellen Weg sowie bei so mancher Herausforderung des Lebens liebevoll zu begleiten, ist es hilfreich, bestimmte Persönlichkeitsmerkmale kennenzulernen, um unterschiedliche Verhaltensweisen besser verstehen und nachvollziehen zu können. Ein Unverständnis füreinander kann auf allen Seiten zu vielen Unsicherheiten sowie Herausforderungen führen. Um den Selbstwert des Kindes zu stärken ist es jedoch wichtig, dass das Kind sich verstanden und in seinem Wesen angenommen fühlt. Hochsensibilität trägt viel Wunderbares in sich, welches entdeckt und gelebt werden möchte. An diesem Abend geht es darum, hochsensible Kinder und Jugendliche zu erkennen und zu verstehen, ihre Erlebniswelt, ihre Bedürfnisse und auch Stärken zu erfassen.

**Donnerstag, 14. September 2023, 19:00 - 21:30 Uhr**  
Online (per Zoom-Konferenz ), Kosten: 5,- Euro

Referentin: Sabine Waßmann, Erzieherin mit Weiterbildung  
„Hochsensibilität“

## Klassische Erziehungsfallen – wie kommen wir da wieder raus?

„Hilfe, die Na gut - Falle - wie komme ich da wieder raus?“ Der Vortrag beschreibt in vielen kleinen Anekdoten auf lustige Art und Weise klassische Erziehungsfallen, die uns beim „Grenzen setzen“ oft das Leben schwer machen. Perfekt sein zu wollen, ist ein Kampf gegen Windmühlen - wir werden diesen Kampf immer verlieren, da Perfektion eine Illusion ist. Erschöpfung ist die Folge.  
Dipl. Pädagoge Thomas Rupf möchte auf unterhaltsame Art aufzeigen, wie wir die Erziehungsfallen wie. z.B. „Die Na-gut-Falle“, „Die Harmoniefalle“, „Die unklare Anweisungsfalle“ und viele andere mehr geschickt meistern können.

**Mittwoch, 11. Oktober 2023, 19:00 - 21:00 Uhr**  
Online (per Zoom-Konferenz), Kosten: 5,- Euro

Referent: Thomas Rupf, Diplom - Pädagoge

Der schnellste  
Weg zu  
unserem  
Anmeldeportal:



[www.unser-ferienprogramm.de/papenteich](http://www.unser-ferienprogramm.de/papenteich)

## Weihnachtswerkstatt- Ein gemeinsamer Kreativtag für Eltern und Kind (die Kinder sollten mindestens 8 Jahre alt sein)

Die Vorfreude auf Weihnachten ist fast genauso schön wie das Fest selber! In entspannter Atmosphäre können in Teamarbeit Mutter und/oder Väter mit ihren Kindern aus verschiedenen Naturmaterialien (Tannengrün, kleine Zweige, Moos, Zimt und Nelken u. a.) ein Weihnachtsgesteck gestalten. Natürlich dürfen Kerzen, Schleifen und Fröbelsterne bei dieser schönen Dekoration für zu Hause nicht fehlen.

**Samstag, 18. November 2023, 15:00 – 17:30 Uhr**  
Rathaus Meine, Hauptstraße 15, Kosten: 8,- Euro pro Person

Leitung: Annette Riechelmann, Kunsthandwerkerin & Jana Roggenkämper, Sozialpädagogin (Jugendförderung Papenteich)

## „Warum...?“ Die Botschaften hinter den Verhaltensweisen von Kindern

Kinder überraschen uns immer wieder, mit Ideen, mit Gedanken und mit Verhaltensweisen. Manchmal wissen und erkennen wir, warum sich ein Kind gerade jetzt so verhält. Und manchmal eben nicht, dann fehlt uns das Verstehen und das Erkennen, was hinter einem störenden Verhalten steckt. „Warum macht mein Kind das???“ - Kennen Sie das auch? Gibt es im Alltag mit Ihrem Kind Situationen, in denen Sie sich hilflos und durchaus auch mal wütend fühlen, weil Sie so gar nicht wissen was los ist und wie Sie reagieren sollen? Das geht vielen Erwachsenen so. Lassen Sie uns an diesem Abend schauen, ob wir gemeinsam die Botschaft hinter den Verhaltensweisen der Kinder erkennen können. An konkreten Beispielen sehen wir uns an, wie Kinder denken und handeln und versuchen, diese Informationen zur Lösungssuche zu nutzen. Sie können gerne Ihre persönlichen Fragen stellen und gestärkt in den Alltag zurückkehren.

**Donnerstag, 23. November 2023, 19:00 - 21:00 Uhr**  
Online (per Zoom-Konferenz), Kosten: 5,- Euro

Referentin: Cornelia Lupprian, Psychotherapeutin (HPG), Systemische Familienberaterin



PEP  
PEP  
PEP  
2023

Papenteicher Elternprogramm

## PEP – Das Papenteicher Elternprogramm

will mit dieser Veranstaltungsreihe rund um das Thema „Erziehung“ Eltern informieren, miteinander ins Gespräch bringen, einen Erfahrungsaustausch ermöglichen sowie neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.

PEP orientiert sich an den Bedürfnissen von Eltern und Familien, hilft sowohl Gutes zu bewahren als auch gemeinsam neue Ideen für zukünftiges erzieherisches Handeln zu entwickeln.

Wie in jedem Jahr gibt es neben den Informationsveranstaltungen für Eltern und Interessierte auch wieder Gemeinsam - Angebote für Eltern und Kinder.

**PEP finden Sie auch unter: [www.papenteich.de](http://www.papenteich.de)**

### Grundsätzliche Informationen:

Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung auf unserem Anmeldeportal nötig:

**[www.unser-ferienprogramm.de/papenteich](http://www.unser-ferienprogramm.de/papenteich)**

Alle Informationsabende finden online (per Zoom-Konferenz) statt und es wird nach erfolgter Anmeldung kurz vor der Veranstaltung der Zoom- Link mitgeteilt. Bei Online- Anmeldung erfolgt die Bezahlung per Lastschrift.

Für Hilfe bei der Online-Anmeldung für persönliche Anmeldung und für jede weitere Beratung zum Papenteicher Elternprogramm steht die Jugendförderung zu folgenden Zeiten bereit: Mo.- Fr. in der Regel vormittags sowie Di. von 15:30 - 17:00 Uhr und Do. 17:00 - 19:00 Uhr im Rathaus der Samtgemeinde. Bei persönlicher Anmeldung ohne Online-Zugang müssen die Teilnahmegebühren sofort in bar bezahlt werden.



### **Informationen beim Herausgeber:**

### **Samtgemeinde Papenteich Jugendförderung**

Rathaus Meine  
Hauptstraße 15  
Tel.: 05304 502-34 oder -35

Instagram-Account: [jugendfoerderung.papenteich](https://www.instagram.com/jugendfoerderung.papenteich)  
E-Mail: [jugendfoerderung@papenteich.de](mailto:jugendfoerderung@papenteich.de)



## Belohnung und Lob als Alternative zur Strafe?

Regelverstöße und unangemessenes Verhalten müssen doch bestraft werden, oder? Ganz deutlich: NEIN! Als Alternative greifen Eltern gerne zum Lob und zur Belohnung von „richtigem“ Verhalten. Doch das bringt oft auch nicht das gewünschte Verhalten, denn die Kinder lernen hier am falschen Ende und fühlen sich zum Teil sogar gedemütigt. Warum ist das so und was können Eltern also tun? Es gibt eine Alternative zu Strafe, Lob und Belohnung, die die Würde und die Integrität des Kindes wahrt und den Eltern die Schuldgefühle und das schlechte Gewissen erspart. Welche Alternative ist das? Was ist der Unterschied zwischen Strafe und Konsequenz? Wann kann und soll ich loben, wann nicht? Wie lernt mein Kind sonst, dass es sich unangemessen verhalten hat? Sie erhalten Antworten auf diese und Ihre persönlichen Fragen und können gestärkt in den Alltag zurückkehren.

**Mittwoch, 22. Februar 2023, 19:00 - 21:00 Uhr**

Online (per Zoom-Konferenz), Kosten: 5,- Euro

Referentin: Cornelia Lupprian, Psychotherapeutin (HPG), Systemische Familienberaterin

## An Worten wachsen - wie Gespräche mit Kindern gelingen

Kommunikation ist viel mehr als nur miteinander reden. Es ist das wichtigste Band zwischen uns Menschen: wir tauschen Informationen aus, wir sprechen über unsere Gefühle, wir fordern andere auf, etwas zu tun. Und immer erwarten wir dabei auch eine Reaktion unseres Gegenübers. Aber kann unsere Wortwahl die eigenen Gedanken beeinflussen? Und welche Wirkung haben unsere Worte auf andere? Erreichen wir mit unseren Aufforderungen wirklich, was wir uns von unserem Gegenüber wünschen? Lernen Sie an diesem Abend, wie Sie Ihrem Kind durch aktives Zuhören das Gefühl geben, verstanden zu werden. Senden Sie Botschaften, die Ihre eigenen Bedürfnisse so vermitteln, dass Ihr Kind sein Verhalten dementsprechend verändern kann. Und lernen Sie eine Methode kennen, die bei der Lösung von Konflikten alle Seiten zu Gewinnern macht.

**Mittwoch, 22. März 2023, 19:00-21:00 Uhr**

Online (per Zoom-Konferenz), Kosten: 5,- Euro

Referentin: Dr. Martina Moog, Lerncoach, Bildungsberaterin, Lehrkraft

## Herausforderung Pubertät: mit Jugendlichen über Reizthemen sprechen

Jugendliche und Eltern in stürmischen Zeiten! Das bedeutet für die Eltern: „mein Kind wird erwachsen.“ Nun ändern sich auch die Gespräche und oft sind Reizthemen dabei: Alkohol, Freunde, Sexualität, Ordnung, Schule und Umgangston, um nur einige zu nennen.

Sie als Eltern wollen weiterhin gehört werden und ihren Einfluss behalten, die Jugendlichen möchten ernst genommen werden. Erfahren Sie an diesem Abend, wie in Gesprächen die Wertschätzung gewahrt wird, auch wenn es um „schwierige“ Themen geht.

**Donnerstag, 13. April 2023, 19:00-21:00 Uhr**

Online (per Zoom-Konferenz), Kosten: 5,- Euro

Referentin: Heike Schels, Diplom Sozialpädagogin

## Ran an den Tisch: Kinderernährung ohne Stress und Mäkeln

Kinder und Essen – ein Thema, bei dem Eltern häufig verzweifeln. Der Kürbis ist eklig, die Kartoffeln zu trocken und Nudelsauce einfach nur „Bäh“! Spätestens ab dem Kleinkinderalter fragen sich viele: Warum is(s)t mein Kind so wählerisch? Ist das noch normal, so wenig zu essen? Und überhaupt kein Gemüse? Bekommt es denn alle Nährstoffe, die es braucht? Der Vortrag unterstützt dabei, das eigene Kind und seine körperliche Entwicklung richtig einzuschätzen, mit erprobten, spielerischen Strategien für den Esstisch allen in der Familie den Druck zu nehmen und Kindern zu helfen, probierfreudig zu bleiben. Damit das gemeinsame Essen wieder Spaß macht!

**Mittwoch, 10. Mai 2023, 19:00-20:30 Uhr**

Online (per Zoom-Konferenz), Kosten: 5,- Euro

Referentin: Brinja Hoffmann, Diplom Ernährungswissenschaftlerin

## Wassersport in der Natur – ein Erlebnistag für Eltern & Kind (die Kids sollten mindestens 11 Jahre alt sein und müssen ein Freischwimmerzeugnis besitzen)

Mit den Kanus und SUP-Boards der Jugendförderung den Mühlen- und Schlossee in Gifhorn erleben und bestaunen! Vom Wasser aus sind Landschaft und Natur aus einer ganz neuen Perspektive zu entdecken und auch die Mühlen des Mühlenmuseums zeigen sich in einem ganz neuen Blickwinkel. Zwischendurch genießen alle ein zünftiges Picknick, damit die Kräfte auch für die nächste Runde ausreichen.

Bei diesem Wassersport-Erlebnistag ist die Teilnahme von einem oder beiden Elternteilen mit den Kindern möglich! Bei schönem Sommerwetter gibt es die Möglichkeit, zwischendurch mal ins Wasser zu springen. Bitte Badesachen und ein Handtuch nicht vergessen! Wer ein eigenes SUP- Board hat, kann es gerne mitbringen.

**Sonntag, 18. Juni 2023, 10:00 – 16:00 Uhr**

Treffpunkt: Bromer Straße, 38518 Gifhorn (Parkplatz gegenüber des Morada-Hotels), Kosten: 10,- Euro pro Person (inkl. Picknick)

Leitung: Thomas Freyer, Sozialpädagoge und Jana Roggenkämper, Sozialpädagogin (Jugendförderung Papenteich)