

Elternbildung Graubünden stellt vor: Pekip



Pekip (Prager-Eltern-Kind-Programm) ist ein standardisierter Elternkurs für Eltern mit ihren Babys. Die Kurse werden von einer ausgebildeten Pekip-Gruppenleiterin geleitet. Ein Kursblock beinhaltet sieben bis acht wöchentliche Gruppentreffen mit maximal acht Mutter- oder Vater-Kind-Paaren. Hier in Chur finden die Pekip-Treffen im hellen und wunderschönen Schellenursliraum des Familienzentrums Planaterra statt.

■ Von Helene Steffen

Die Wichtigkeit einer sicheren Bindung

Gross sind die Anforderungen an frischgeborene Eltern und der Einstieg in die Welt ihres Babys ist voller Überraschungen, Freude und Unsicherheit. Pekip bietet den Eltern und Babys in diesem sensiblen Prozess des Zueinanderfindens Unterstützung und Begleitung.

Pekip versteht sich als eine Oase im Alltag. Frei von all den Alltagsverpflichtungen können sich die Eltern beim Pekip ganz auf ihr Kind einlassen, es beobachten und mit ihm spielen. Dabei erhalten sie fachkundige Anleitung der Pekip-Gruppenleiterin. So gewinnen die Eltern noch mehr Sicherheit im Lesen der Bedürfnisse und Signale ihrer Babys. Reagieren Eltern nämlich feinfühlig auf die Bedürfnisse ihres Babys, schaffen sie eine stabile Basis für eine sichere Bindung. Eine sichere Bindung ist die Grundlage für eine gesunde emotionale und körperliche Entwicklung des Kindes sowie für emotionale Stabilität und ein sicheres Selbstwertgefühl des Kindes.

Windel weg und losgestrampelt

Damit das Baby sich unbehindert bewegen kann, trägt es in der aktiven Bewegungsphase beim Pekip keine Kleider und keine Windeln. Nackte Babys bewegen sich spontaner und intensiver. Sie kennen das sicher, kaum ist beim Wickeln die Windel weg, dann beginnen die Kleinen fröhlich zu strampeln.

Forschen und entdecken mit allen Sinnen

Babys sind voller Tatendrang, sind kleine Forscher und Entdecker. Mit Hingabe und grosser Konzentration wird alles erkundet und erprobt: Hier knisterts und das da raschelt so schön und das hier fühlt sich so weich an... Das Baby freut sich über jede neue Erfahrung.

Beim Pekip lernen die Eltern viele neue Spiel- und Sinnesanregungen kennen, die dem individuellen, fortschreitenden Entwicklungsstand des Babys angepasst sind und welche die Eltern auch zu Hause einsetzen können.

Ich bin nicht allein!

Schon früh interessieren sich Babys füreinander, beobachten sich und regen sich gegenseitig zur Bewegung an. Beim Pekip lernen Babys andere Babys kennen. Ganz spannend für uns Grossen zu beobachten, wie die Kleinen zueinander finden! Beim Pekip kommt auch der Austausch unter Mamas und Papas nicht zu kurz. In geborgener Atmosphäre können Eltern sich über ihren neuen Alltag, über ihre Sorgen und Freuden austauschen, ihr soziales Netzwerk erweitern und Freundschaften schliessen. Häufig treffen sich die Eltern einer Pekip-Gruppe nach deren Abschluss weiterhin noch regelmässig.

Kurse und viele Infos zum Thema Elternsein unter www.elternbildung-gr.ch

ELTERNBILDUNGSKURSE JUNI BIS SEPTEMBER 2014

- **Notfälle bei Kleinkindern**
13. bis 14. Juni, Samaden
2. bis 9. September, Chur
 - **Babymassagekurs**
17. Juni bis 8. Juli, Chur
8. bis 28. August, Chur
 - **Informationsveranstaltung Schwangerschaft und Geburt Chur, Davos, Ilanz und St. Moritz**
17. Juni
18. Juni
6. August
14. August
 - **Kinder im Vorschulalter – eine erzieherische Herausforderung**
17. Juni, Davos
 - **Gebären und geboren werden, Chur**
2. Juli
6. August
3. September
 - **Informationsabende über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Thuisis**
2. Juli
6. August
3. September
 - **Frischer Wind für Mütter, Ardez**
11. bis 13. Juli
19. bis 21. September
 - **Bücherspass von klein auf**
19. August bis 1. Oktober, Chur
 - **Triple P**
1. bis 30. September, Chur
 - **Pekip**
9. bis 30. September, Chur
 - **Step Kursleiterseminar**
16. September bis 7. November, Zürich
- Kurse mit Beginn auf Anfrage (Jahreskurse, 1. Jan. bis 31. Dez. 2014)**
- Geburtsvorbereitung für Paare, Thuisis
 - Schwangerschaftsyoga, Thuisis
 - Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining, Thuisis
 - Geburtsvorbereitung für werdende Eltern, Masein
 - Babybaden 4 bis 24 Monate, Scharans
 - Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung, Chur
 - Fit Mams, Chur
 - Birthlight-Schwangerschaftsyoga, Chur
 - Mentale Geburtsvorbereitung, Chur
 - Tragetuchkurs für Schwangere und Eltern, Chur