

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Landkreis Osnabrück ⋅ Postfach 25 09 ⋅ 49015 Osnabrück | Die Landrätin | |
|  |  | |
| **An die**  **Redaktion** | **Referat für Assistenz**  **und Kommunikation**  **-Pressestelle-**  Datum: 25.11.2021  Zimmer-Nr.: 2063  Auskunft erteilt: Henning Müller-Detert  Durchwahl: | |
| **Pressemitteilung** | Tel.: (05 41) 501-  Fax: (05 41) 501-  e-mail: | 2463  4420  mueller-detert@lkos.de |

Landkreis Osnabrück Sprechzeiten: Der Landkreis im Internet:

Am Schölerberg 1 Montag bis Freitag, 8.00 bis 13.00 Uhr. http://www.lkos.de

49082 Osnabrück Donnerstag auch bis 17.30 Uhr.

Ansonsten nach Vereinbarung

**Digitaler Elternkurs Triple P: Wege, um das emotionale Wohlbefinden von Kindern zu fördern**

**Osnabrück.** Kinder und Jugendliche lernen viel von den Erwachsenen um sie herum, indem sie einfach nur zuschauen und zuhören. Das betrifft auch den Umgang mit Gefühlen. Das positive Erziehungsprogramm Triple P (Positve Parenting Program) zeigt auf, wie Eltern das emotionale Wohlbefinden ihrer Kinder fördern können. Der Landkreis Osnabrück finanziert verschiedene Möglichkeiten für Eltern, Triple P kennenzulernen. Dazu gehört der digitale Elternkurs Triple P Online.

In diesem Jahr droht erneut ein durch die Pandemie geprägter Winter. Gerade in dieser schwierigen Zeit benötigen Kinder und Jugendliche Hilfe bei der Bewältigung von Unsicherheit und Sorgen. Wie können Kinder lernen, Gefühle zu erkennen, auszudrücken und zu bewältigen? Der Umgang mit unangenehmen Gefühlen erfordert Übung. Daher ist es hilfreich, wenn in der Familie über Gefühle gesprochen werden. Eltern können Kindern vermitteln, dass es in Ordnung ist, unterschiedliche Gefühle auszudrücken, solange andere dabei nicht verletzt werden. Ebenso wichtig ist es, Gefühle wie Unsicherheit, Ärger, Sorgen, Traurigkeit, Verwirrung oder Scham zu bewältigen. Triple P vermittelt Eltern, wie sie ihre Kinder in diesen Situationen unterstützen können. Anmeldungen zum Elternkurs sind möglich unter [www.landkreis-osnabrueck.de/triplep](http://www.landkreis-osnabrueck.de/triplep).