

mit freundlicher Unterstützung:



Abenteuer Pubertät

Für Väter und Mütter
von Jugendlichen
im Alter von 11 bis 16 Jahren

Neuer Kursstart
29. April 2025
in Leutkirch

kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät

In der Pubertät steht das Familienleben manchmal Kopf. Mama und Papa spielen nicht mehr die erste Geige. Chillen und chatten, shoppen und surfen, das ist den heranwachsenden Söhnen und Töchtern nun wichtiger als gemeinsame Aktivitäten mit der Familie. Eltern kommen sich dann oft überflüssig vor oder reagieren genervt und besorgt. Jetzt kommt es vor allem darauf an, dass Mütter und Väter gesprächsbereit bleiben. Es gilt, die richtige Balance zu finden zwischen Halt geben und loslassen.

Als Phase großer Veränderungen birgt die Pubertät auch Chancen. Eltern und Kinder können eine neue Form der Beziehung entwickeln. Dabei möchte der Elternkurs „Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät“ interessierte Eltern unterstützen und ihnen helfen, die Zeit der Pubertät gelassener anzugehen.

Die Themen der fünf Kurseinheiten:

- Veränderungen wahrnehmen - die sozialen Grundbedürfnisse der Jugendlichen sehen
- Achtsamkeit entwickeln - Position beziehen
- Dem Jugendlichen das Leben zutrauen - Halt geben

- Das positive Lebensgefühl stärken - Konflikte entschärfen
- Kompetenzen sehen - das Leben gestalten

DIE HALTUNG

Kess-erziehen vermittelt Eltern viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag. Und, noch wichtiger, eine Einstellung, die das Zusammenleben in der Familie erleichtert.

K wie kooperativ – das heißt: gemeinsam für ein gutes Familienklima sorgen, Regeln verabreden statt diktieren

E wie ermutigend – das heißt: sich dem Jugendlichen zuwenden, seine Selbstständigkeit fördern, ihn ermutigen

S wie sozial - das heißt: die Bedürfnisse des heranwachsenden Kindes nach Zuwendung und Mitbestimmung erfüllen und darauf achten, dass es seinerseits die Bedürfnisse der Eltern respektiert

S wie situationsorientiert - das heißt: nicht stur „nach Lehrbuch“ handeln, sondern die persönlichen Möglichkeiten und Ziele von Eltern und Jugendlichen berücksichtigen.

weitere Infos unter www.kess-erziehen.de

Weitere Kursinformationen:

Zeit: 5 x dienstags von 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: im Chillix, Marienplatz 15

88299 Leutkirch

Kosten: 40 Euro für Einzelpersonen, 50 Euro für Paare, Elternhandbuch 9,50 Euro

Referentin: Ute Mayer (Diplom Psychologin)
Mitarbeiterin der Caritas Bodensee-Oberschwaben im Beratungszentrum in Leutkirch

Anmeldung: bis 15. April 2025

per mail an mayer.u@caritas-bodensee-oberschwaben.de

oder

telefonisch unter 07561/906617 (AB)