

**Traut eurem Jugendlichen! Bleibt präsent,
offen und verlässlich! Keep cool!**

Kess - Abenteuer Pubertät

**Ein Kurs für Eltern mit Kindern zwischen 11
und 16 Jahren**

Von Tina Thomas

7. Feb. 2024



Die Pubertät ist für Eltern und Jugendliche eine Phase von Veränderung und Aufbruch. Dabei gibt es schöne und auch anstrengende Momente für die ganze Familie. Der Kurs unterstützt Väter und Mütter in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Ihnen, wie sie mit Mut und Vertrauen, Neugier und Entdeckerfreude diese Veränderungen meistern.

Die Themen der fünf Kurseinheiten

Veränderungen bei Heranwachsenden und Erwachsenen wahrnehmen - soziale Bedürfnisse gegenseitig achten

Achtsamkeit entwickeln - als Eltern Position beziehen

Dem Jugendlichen das Leben zutrauen - Halt geben

Das positive Lebensgefühl stärken - Konflikte entschärfen

Kompetenzen beim Jugendlichen sehen - das Leben gestalten lassen