

# Kess

kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

erziehen®

## Late Night

als Familie entspannt durch die

**Pubertät?!**

die neuen **Onlinekurse\***

für Eltern von Kindern zwischen 11-18 Jahren.

**Wenn unsere Kinder Teenager werden stehen wir oft ratlos da:**

Was kann ich erlauben? Bin ich als Vater/Mutter mit meiner Meinung überhaupt noch gefragt? Muss ich mir alles gefallen lassen? Wie kann ich respektvoll Grenzen setzen? Was ist nur mit meinem Kind los - Warum gibt es neuerdings so oft Wut, Tränen, Streit und wie können wir gut miteinander umgehen? Wie kann ich die Selbstständigkeit meines Teenagers unterstützen? ... **und wie umarme ich eigentlich einen Kaktus??!**



\* Die Kurse werden von Fachreferentinnen durchgeführt, welche vom Kess-erziehen-Institut für Personale Pädagogik AKF e.V. zertifiziert wurden.

## Onlinekurs-Angebote 2023:

- 23.05.23 „*Wie umarme ich einen Kaktus?*“  
Mit Jugendlichen in **Beziehung** bleiben.
- 30.05.23 „*Hormonchaos zwischen Chillen und Abfeiern*“  
Die **Veränderungen** in der Pubertät.
- 18.09.23 „*Du hast mir gar nichts zu sagen!*“  
Respektvoll **Grenzen** setzen.
- 25.09.23 „*Die anderen dürfen das auch!*“  
**Konflikte** gemeinsam lösen.
- 17.10.23 „*Krieg und Klimakrise*“  
Das **positive Lebensgefühl** stärken.
- 24.10.23 „*Abgetaucht in minecraft und social media*“  
Der Umgang mit **Medienkonsum**.
- 06.11.23 „*Das musst du selber wissen!*“ *Wirklich?*  
Die Balance zwischen **Halt geben** und Loslassen.
- 10.11.23 „*Wie umarme ich einen Kaktus?*“  
Mit **Jugendlichen** in Beziehung bleiben.
- 27.11.23 „*Ich schaff das eh nicht.*“  
Wie ich meinen Teenager **ermutigen** kann.
- 04.12.23 „*Hormonchaos zwischen Chillen und Abfeiern*“  
Die Veränderungen in der **Pubertät**.



Onlinekurs jeweils 20.30 – 22.00 Uhr. Die Kursabende sind einzeln buchbar.

Teilnahmegebühr pro Kursabend: 10 €

Anmeldung und weitere Infos: [Kess-Online@familienbund-sachsen.de](mailto:Kess-Online@familienbund-sachsen.de)

**Zusätzliche Beratungen können vereinbart werden.**