

**K wie kooperativ:** gemeinsam für ein gutes Familienklima sorgen. Regeln verabreden statt diktieren. Konflikte so lösen, dass keiner zu kurz kommt.

**E wie ermutigend:** sich dem Jugendlichen zuwenden, auf seine Stärken schauen, seine Selbstständigkeit fördern. Ihm zumuten, die Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen.

**S wie sozial:** die Bedürfnisse des heranwachsenden Kindes nach Zuwendung und Mitbestimmung erfüllen. Und darauf achten, dass es seinerseits die Bedürfnisse der Eltern respektiert.

**S wie situationsorientiert:** die im Moment gegebenen Bedingungen und die Möglichkeiten berücksichtigen, die bei Mutter und Vater sowie beim Jugendlichen vorhanden sind.

Mehr Informationen zu *Kess*-erziehen, die Adressen der regionalen Kooperationspartner und Anbieter sowie die Liste der zertifizierten Kursleiter/innen finden Sie unter [www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de)



Gestaltung: www.kippconcept.de · Fotos: iStockphotos, Fotolia · 3/13

## Abenteuer Pubertät

Herausgeber

 **AKF** Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e.V.  
[www.akf-bonn.de](http://www.akf-bonn.de) · [www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de)  
in Zusammenarbeit mit  
**Elternbriefe du+wir e.V.** · [www.elternbriefe.de](http://www.elternbriefe.de)

## Am besten bekommt Jugendlichen ein demokratisch-respektvoller Erziehungsstil, der

- › ihre Persönlichkeit und ihre Bedürfnisse respektiert,
- › sie ermutigt, ihre Stärken und besonderen Qualitäten zu entwickeln, und so ihr Selbstwertgefühl stärkt,
- › Grenzen setzt, um die berechtigten Bedürfnisse von anderen zu wahren,
- › ihnen die natürlichen Folgen ihres Handelns zumutet und sie so daran gewöhnt, Verantwortung zu übernehmen,
- › sie altersgemäß an Entscheidungen des Familienlebens mitbestimmen lässt.



## Am besten bekommt Eltern ein demokratisch-respektvoller Erziehungsstil, der

- › es ihnen erleichtert, den Herausforderungen beim Erziehen mit mehr Gelassenheit zu begegnen,
- › ihre Beziehung zum Heranwachsenden stärkt,
- › es ihnen ermöglicht, auch mit sich selbst gut umzugehen,
- › sie immer wieder die Möglichkeit zum eigenen „Auftanken“ finden lässt – sei es ein Tässchen Tee am Mittag, ein Tratsch mit der Freundin, eine Runde auf dem Fahrrad ...
- › sie nicht vergessen lässt: „Mutter sein“ und „Vater sein“ ist zwar eine wichtige, aber nicht die einzige Rolle in ihrem Leben.

## Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät

In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen, werden deren anstrengenden wie schönen Seiten in den Blick genommen. Der Kurs unterstützt Eltern in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Wege, wie sie Jugendliche in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperationen entwickeln können.

### Die Themen der fünf Einheiten

- › **Lebenswelten wahrnehmen – Soziale Grundbedürfnisse achten**
- › **Achtsamkeit entwickeln – Position beziehen**
- › **Dem Jugendlichen das Leben zutrauen – Halt geben**
- › **Ressourcen entdecken – Das positive Lebensgefühl fördern**
- › **Beziehung gestalten – Identität stärken**