

Weitere Informationen über Kess auch unter:  
[www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de)

## Elternkurse

- ermutigen Mütter und Väter zu einem entspannten und erlebnisreichen Miteinander mit ihren Kindern
- vermitteln Eltern viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag
- helfen zu einer Einstellung, die das Zusammenleben in der Familie erleichtert
- zeigen, wie Eltern respektvoll Grenzen setzen können

### **„Mehr Freude - weniger Stress“ Kurs für Eltern von 2 - 12jährigen Kindern**

aufeinander aufbauende Einheiten:

1. Das Kind sehen - soziale Grundbedürfnisse achten
2. Verhaltensweisen verstehen - angemessen reagieren
3. Kinder ermutigen - Folgen des eigenen Handelns zumuten
4. Konflikte entschärfen - Probleme lösen
5. Selbständigkeit fördern - Kooperation entwickeln

### **„Abenteuer Pubertät“ Kurs für Eltern von 10 - 16jährigen Kindern/Jugendlichen**

aufeinander aufbauende Einheiten:

1. Veränderungen wahrnehmen - Die sozialen Grundbedürfnisse der Jugendlichen sehen
2. Achtsamkeit entwickeln - Position beziehen
3. Dem Jugendlichen das Leben zutrauen - Halt geben
4. Das positive Lebensgefühl stärken - Konflikte entschärfen
5. Kompetenzen sehen - Das Leben gestalten

- Gruppen:** 8 bis 10 Teilnehmer
- Termine:** 5 zu je 2 ¾ Stunden
- Kosten:** 50,00 € pro Teilnehmer (Elternpaare 75,00 €)  
+ 7,50 € für das begleitende Elternhandbuch
- Anmeldung:** laufend möglich, Kontaktdaten siehe unten

Die Kurse finden im allgemeinen wöchentlich statt, Teilnahme nur mit Anmeldung!

---

**Lebensberatungsstelle der Stadtmission Chemnitz e.V., - Erziehungs- und Familienberatung -**

Glockenstr. 7, 09130 Chemnitz

Telefon **0371 4334 125**

Fax **0371 4334 222 125**

Mail [lbst@stadtmission-chemnitz.de](mailto:lbst@stadtmission-chemnitz.de)

---