



„Hilfe – mein Kind kommt in die Pubertät!“

Zusammenfassung des Themenabends

Hormonell ausgelöste Veränderungen (Mädchen: Östrogen, Jungen: Testosteron) / Wachstumsschübe bewirken...

- gesundheitliche Belastungen (z.B. -Gelenk-Schmerzen, Schwindel, Müdigkeit, Mattheit, Änderungen des Wach-Schlaf-Rhythmus,...)
- psychische Destabilisierung (Stimmungsschwankungen, Weltschmerz, Selbstzweifel,...)
- Leistungsabfall (v.a. in kognitiven Fächern, aber auch Steigerung künstlerisch-kreativer Fähigkeiten)

Entwicklungsaufgaben

die Jugendliche in der Pubertät bewältigen müssen (vgl. amerik. Soziologe Havighurst):

! Stillstände und „Rückwärtsgänge“, sogar kindlich-regressives Verhalten sind normal !

☺ = positives, unterstützendes Elternverhalten

- **Akzeptanz des eigenen Körpers**

Ausbildung weibl./männl. Geschlechtsmerkmale, Menstruation(sbeschwerden)
Veränderung der Körperproportionen verläuft meist unharmonisch → zeitweise z.B. unverhältnismäßig lange Arme und Beine (schlaksiger Gang!), zu groß erscheinende(s) Nase oder Kinn,...

v.a. bei Jungen: sexuelle Furcht (Versagensängste)

☺ Normalisieren statt Bagatellisieren oder Dramatisieren ! Sorgfältige Aufklärung !
Bedingungslose Annahme ! Positive Wertschätzung ! Sich nicht lustig machen !

- **Veränderte Denkmuster**

Typisch: Egozentrismus, Narzissmus, Schwarz-weiß-Denken, Dogmatismus (→ große Anziehungskraft von extremen Gruppierungen o. Sekten), Größenwahn.

„Bauarbeiten im Gehirn“: Der präfrontale Stirnlappen (Kortex) wird um- und ausgebaut (zuständig für die Steuerung von Impulsen) → Probleme mit der emotionalen Feinabstimmung

Zunehmend entwickeln sich kritisch-analytische Fähigkeiten (→ Diskussionsfreudigkeit, vieles-in-Frage-stellen, z.B. Traditionen)

☺ Sich nicht zu sehr für die schlechten Gefühle des Teenagers verantwortlich fühlen und negative Gefühlsäußerungen nicht zu persönlich nehmen.

- **Identitätsfindung / Ausbildung eines eigenen Wertesystems**

Wer bin ich? Was ist das Besondere an mir? Wie will ich sein? Was/wie/wer will ich als Erwachsener werden? → „Beschleunigungsversuche“ des erwachsen-Werdens z.B. auch durch Konsum von Gruselfilmen, Pornos, Alkohol, waghalsige Aktionen

☺ Achtung! Keine Dramatisierung, sondern sachliche Meinungsäußerung / Hinweis auf Gefahren. Jugendliche nicht stellvertretend eigene Wünsche / verpasste (Bildungs-) Chancen ausleben lassen! Jugendliche sollen nicht die elterlichen Aufstiegswünsche erfüllen müssen oder durch berufl. „Abstiegsängste“ beeinflusst werden!
Die eigenen Meinungen und Werte authentisch vertreten. Sich Aus-einander-Setzen!

- **Loslösung von den Eltern – Hinwendung zu Gleichaltrigen**

Die „Peergroup“ / Clique gewinnt an Bedeutung. Kulturelle, soziale und normative Abgrenzung von den Eltern. Die Loslösung muss häufig hart vollzogen werden (vgl. frühkindliches Trotzalter!)

- ☺ Gesprächsbereitschaft, aber keine „Marshmallow-“, oder „Watte-Eltern“ !
Klare Grenzen und Regeln, möglichst gemeinsam mit dem Kind vereinbart (vgl. Konfliktlösestrategie, Verhaltensverträge)
Keine „Verteufelung“ der Freunde – Sorgen u. Ängste aber ehrlich äußern
Positive Vorbilder außerhalb der Familie

- ☺ **Grundsätzliche Empfehlungen für Eltern**

- Gelassenheit! Sich keinen übertriebenen Ängsten hingeben.
- Vertrauen und Zutrauen zum Kind haben und dies dem Kind signalisieren
- Ermutigung! Das Positive bewusst wahrnehmen! „Edelsteinmomente“ bewusst setzen! „Special Times“ organisieren!
- Selbstständigkeit fördern – Verantwortung übertragen – Wahlmöglichkeiten geben!
- Kommunikation:
 - Gesprächsbereitschaft („Du kannst immer mit mir sprechen, du musst aber (jetzt) nicht mit mir sprechen!“)
 - auf „offene Türen“ achten und sie nutzen!
 - Aktives Zuhören einüben (ausreden lassen; Gehörtes zusammenfassen; Gefühle ansprechen; offene, weiterführende Fragen stellen); Ich-Botschaften!
 - Keine Wortschwallen und Moralpredigten, sondern bei Bedarf strukturiertes Konfliktlösegespräch
- regelmäßiger Familienrat / Familienkonferenz
- 3-Körbe-Methode (zwischen Haupt- und Nebenkampfplätzen unterscheiden):
was ist a) eher unwichtig und nicht diskussions- und nervenaufreibend-würdig,
b) verhandelbar, c) nicht verhandelbar - Korb a) sollte der größte sein!
- bei Konflikten: Konsequenzen statt Strafen. Achtung vor Konsequenz-Killern:
1.) „Was sagen die anderen (Eltern, Nachbarn, Freunde,...) wohl über mich?“
2.) „Alle anderen dürfen das!“
3.) „Du bist ungerecht!“
- Bei Verdacht auf Drogenproblematik, Essstörung, anderes ernstes psychisches Problem : professionelle Beratungsstelle aufsuchen (vorerst ohne das Kind)
- selber Distanz zum Familienalltag gewinnen durch Aktivitäten außer Haus
- eigene Bedürfnisse (physisch, psychisch) achten
- Zeit für die Partnerschaft nehmen und diese pflegen

Literaturauswahl:

Jan-Uwe Rogge: Pubertät – Loslassen und Haltgeben. Reinbek bei Hamburg 2001²

Trudi Kühn (Hrsg.): step – Das Elternbuch. Leben mit Teenagern Beltz Verlag 2005

www.familienhandbuch.de/cms/Erziehungsfragen_Pubertaet.pdf (Autor: Klaus Fischer)

Aufklärungs-Bücher von Martin Furian: „Das Buch vom Liebhaben“ (für 8-12-Jährige);

„Das Buch vom Lieben und Geliebtwerden“ (für 13-15-Jährige)

Empfehlung: sexualpädagogische Workshops für Kinder ab 9 J.: www.mfm-projekt.de

Trainings für Eltern: www.kess-erziehen.de/pubertaet; www.gordontraining.de;

www.instep-online.de

Hilfe bei Fragen zu Alkohol / Drogen: www.dndberlin.de (Drogennotdienst)