

Pubertät

Pubertät bedeutet Entwicklungsstress:

- Physische Veränderungen
riesige Baustelle im Gehirn, Zirbeldrüse, Wachstumsschub, Hormonhaushalt, Geschlechtsreife, sekundäre Geschlechtsmerkmale
- Psychische/soziale Veränderungen
Stimmungsschwankungen, Selbständigkeit durch Rebellion und Revolution, „Wer bin ich“, „Wie wirke ich auf andere“, eigene Kultur, Freunde
- Leistungsebene
Leistungsabfall auf Grund von Konzentrationsstörungen und geringer Motivation (durch Umbauarbeiten im Gehirn), Berufswahl, Schulwahl

Entstandisierung: früherer Zugang zur Erwachsenenwelt

Entsynchronisierung: Entwicklung in einem Verhaltensbereich muss nicht synchron mit anderem verlaufen

Bei uns fehlen Initiations- und Übergangsrituale!

Grundsätzlich gilt: Nichts ist einfach in dieser Zeit

- Bleiben Sie in Beziehung zu ihrem Kind!
- Hören Sie gut zu und versuchen Sie die Gefühle Ihres Kindes zu verstehen!
- Zuhören statt Reagieren bzw. Belehren!
- Haben Sie Geduld und üben Sie sich in Gelassenheit! Denn die meisten Schwierigkeiten sind nur vorübergehend!
- Nehmen Sie sich Zeit für ihr Kind! Ungeteilte Aufmerksamkeit!
- Konzentrieren Sie sich auf die Stärken Ihres Kindes! Loben Sie Ihr Kind und lassen Sie das Gute stehen!
- Überdenken Sie eigene Ansichten!
- Lassen Sie Ihr Kind selber auf etwas drauf kommen und gestehen Sie ihm auch zu, Fehler zu machen!
- Vertrauen Sie Ihrem Kind! Machen Sie Ihrem Kind Mut!
- Respektieren Sie die Grenzen ihres Kindes!

- Lassen Sie los!
- Beteiligen Sie Ihr Kind an familiären Entscheidungen!
- ABER: Gerade in dieser Zeit sind Regeln und Grenzen unverzichtbar!

Bsp. Teen – Projekt (Deal, Regeln und Pflichten)

Medien: Erhöhung der Medienkompetenz durch:

- Grenzen setzen
- Handy-freie Zeiten und Räume
- Kein Nebenbei TV
- Handy-Parkplatz
- Vorbild
- Internet mit einander entdecken, Interesse zeigen
- Alternativen statt Verbote
- Medien nicht als Belohnung / Bestrafung einsetzen
-

Wenn wir unsere Kinder nicht erziehen, erziehen sie andere!

Auswirkungen auf uns Eltern:

- Leben Sie Ihr eigenes Leben
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Ehe/Partnerschaft
- Lassen Sie sich Ihren Humor nicht nehmen

Die Pubertät ist die wichtigste Phase im Leben. Wir alle müssen diesen Konflikt aushalten – denn nur über diesen Konflikt ist eine gesunde Pubertät – eine gesunde Ablösung und Verselbständigung möglich.

Die gute Nachricht lautet:

1. Jede Phase ist notwendig.
2. Jede Phase geht vorüber.
3. Jede Phase ist ein Schritt in Richtung Erwachsenwerden.

Das Schlimmste an der Pubertät ist, dass es keine Besserung geben kann. Wenn diese Dauerkrisenzeit vorbei ist, dann ist alles vorbei, dann ist Trennung. Dann ist nicht mehr Mutter und Kind und Anuscheln und Geschichten vorlesen und all das, was so lange so schön war. Dann ist Schluss. Im schlimmsten Fall. Im besseren beginnt eine ganz neue Ära der Beziehung. Im besten Fall Partnerschaft, Verstehen, gegenseitiges Akzeptieren, Achten, Helfen und Mögen. Dennoch – vieles ist dann vorbei! Darum: Gib acht, dass die Trennung nicht im Streit endet!

Für die nächsten ein,zwei Stunden kann es ein bisschen turbulent werden, da wir direkt über den Wolken fliegen. Danach dürfte es wieder ein sehr ruhiger Flug werden.

Literatur

- Arp, Die Kunst einen Kaktus zu umarmen. Und plötzlich sind sie 13.
- Völkl-Kernstock, Hilfe mein Kind wird erwachsen, Rechte und Pflichten
- Arlt, Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden, Tagebuch einer Mutter
- Halpern, Festhalten oder Loslassen. Wie Eltern die Beziehung zu ihren erwachsenen Kindern gestalten können
- Delagrave, Pubertät – eine Gebrauchsanweisung. Konkrete Lösungen für bekannte Probleme.
- Mitschka, Die Pubertät gemeinsam bewältigen
- Uwe Rogge, Pubertät – Loslassen, Haltgeben
- Haim Omer, Autorität ohne Gewalt