

Willkommen zum Vortrag

Pubertät ist eine Tatsache und keine Krankheit

Referentin: Carla Kronig
Erziehungswissenschaftlerin und familylab
Seminarleiterin



Die Beziehung zwischen Eltern und Kind muss sich verändern, sobald sich das Kind verändert und zum Jugendlichen wird.



Themen

- Entwicklung in der Vorpubertät und Pubertät
- Eltern als Sparring-Partner
- Kontrolle und Grenzen
- Jugendliche und Verantwortung
- Vertrauen
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten

Entwicklung in der Pubertät

Trotzalter

Unabhängigkeit

Pubertät

Suche nach sich selber und Werten



- Die wichtigsten Möglichkeiten für Kinder sie selber zu werden in Beziehung zu anderen.

Vorpubertät



Ende Grundschule: Hormongewitter kündigt sich an

Vorpubertät = Beginn der Pubertät



9 – 10-jährige Kinder

Fähigkeit zur inneren Distanz (Ich // Welt)

Kindliches Verhalten und Abgrenzen

Wenn Teenager „rebellieren“,
dann richtet sich das gegen
das konkrete **Verhalten**
der Eltern früher oder jetzt.



Mein Kind ist nicht gegen mich -



es ist für *sich*!



Nehmen Sie es nicht persönlich!



Pubertät ist eine Tatsache, keine Krankheit

GROSSHIRNRINDE
„Graue Substanz“; ihre Dicke verringert sich im Laufe der Pubertät, da überschüssige Nervenverbindungen abgebaut werden. Der Prozess läuft von hinten nach vorne ab.

HIPPOCAMPUS
Lässt bei der Ausreifung riskantes Verhalten zu.

AMYGDALA
Setzt bei der Ausreifung Gefühlswallungen frei.

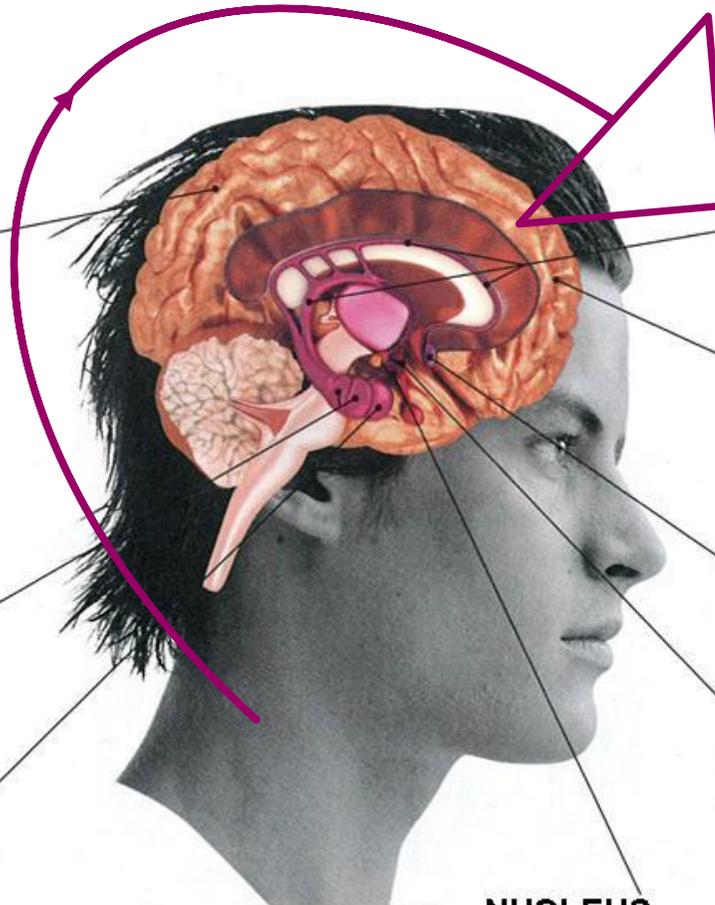
NUCLEUS SUPRACHIASMATICUS
Biologische Uhr, wird während der Pubertät nach hinten verstellt.

LIMBISCHES SYSTEM
Verarbeitet die Gefühle; ist bei Teenagern weitgehend ausgereift.

PRÄFRONTALER KORTEX
Steuerzentrale für kognitive Leistungen; reift erst mit etwa 22 Jahren aus.

NUCLEUS ACCUMBENS
Belohnungszentrum; ist in der Pubertät besonders aktiv.

HYPOTHALAMUS
Setzt die Hormone frei, die zur Geschlechtsreife führen.



Psychisches Erleben

10 – 12 Jahre

- Verstärktes Schamgefühl,
(Abschliessen der Badezimmertür)
- Selbstzweifel
- Depressivität
- Stimmungslabilität

Soziales Erleben / Verhalten

10 – 12 Jahren

- Geheimnisse
- Lügen
- Starkult
- Versuch einer eigenen Orientierung
- Prozess der Wandlungen
(Kinderzimmer)
- Distanz zur Erwachsenenwelt
- Veränderung der
Geschlechterbeziehung
- Aufbau einer kritischen Distanz zu Eltern
- Wutausbrüche
- Schüchternheit

Veränderungen während der Pubertät

- Emotionale Ebene: Existenzielle „Krise“
Wer bin ich? Wer möchte ich werden?
- Soziale Ebene:
Peergroup / Clique
- Mentale Ebene:
Von Abhängigkeit zu Selbständigkeit / Autonomie



Jugendliches Verhalten

- launenhaft, verletzlich, extreme Reaktionen
- schnell gelangweilt, risikofreudig
- Ablehnung traditioneller Werte, Identitätskrise



Erinnern Sie sich?!

- Haben Ihre Eltern alles gewusst?
- Was haben Sie sich gewünscht, was gebraucht, was vermisst?



Soll ich (noch mehr) Kontrolle ausüben oder nicht?



Lehnen Sie sich zurück von der Erziehungsarbeit!

Geniessen Sie das Ergebnis:
die Person, die Ihr Kind jetzt ist und auf dem Weg zu werden ist.

80% Fokus auf innere Qualitäten
20% auf Äusserlichkeiten (Kleider, Musik, Piercings, Schuhe...)

Jugendliche wollen . . .

- experimentieren und ausprobieren
- sich irren und Fehler machen können
- hinfallen und wieder aufstehen
- Herausforderungen annehmen und manchmal bestehen



Eltern als Sparringspartner

Die neue Elternrolle

von

„Ich weiss, was gut für dich ist.“

zum

„aktiven Sparringspartner“



Kontrolle und Grenzen

Persönliche Grenzen

Alle Grenzen sind gleichwertig und gleichberechtigt:
ohne Appell, Vorbehalte, Kritik,
Herablassung!

Kinder und Jugendliche respektieren
Grenzen der Eltern, weil sie die
Person respektieren!

Vorbildfunktion: «Ich darf meiner
inneren Stimme folgen».



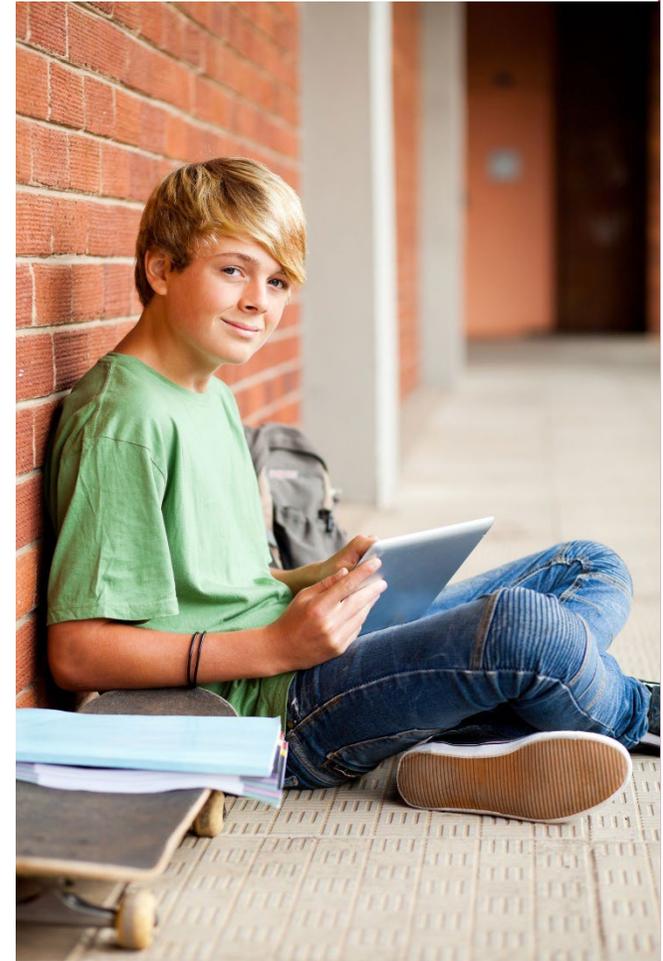
Wo liegen meine Grenzen?

- Es gibt keine notwendige Grenzen, die wir Kindern / Jugendlichen setzen müssen.
- Wichtige Frage:
Welche Grenzen muss ich um mich selbst errichten, um mich mit meinen Kindern wohlfühlen zu können?



Verantwortungsbereiche

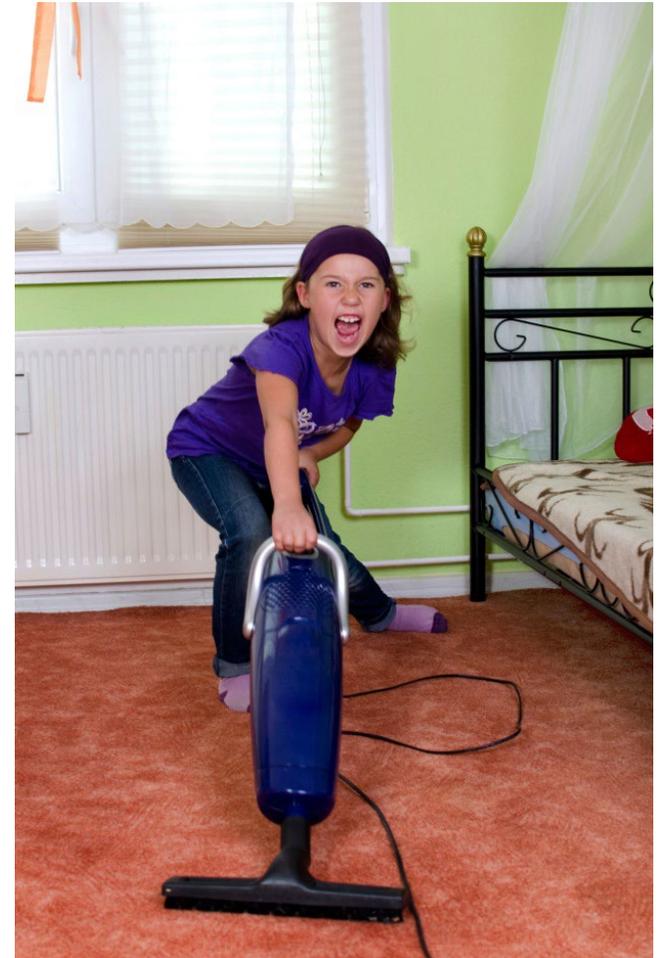
- Grün: Welche Verantwortungsbereiche können 10-Jährige übernehmen?
- Rot: Welche Verantwortungsbereiche müssen Eltern (weiterhin) übernehmen?



Jugendliche und Verantwortung

Ein/e 10-Jähriger/e sollte können:

- eigene Kleider regeln, waschen und bügeln
- einkaufen und Essen vorbereiten
- ins Bett gehen und aufstehen
- eigenen Körper pflegen
- eigene Bildung regeln
- eigenen Transport regeln
- ...



Persönliche Verantwortung:

➤ **Schrittweise übergeben!**



Verantwortung übergeben - Vorgehen

1. Will und kann ich?
2. Falls ja, dies dem Kind mitteilen - fragen, ob es sich dies zutraut
3. Falls ja, Vereinbarungen treffen
4. Aus Verantwortung zurückziehen (keine Kontrolle, kein Einschreiten); Hilfestellung, falls Kind darum bittet (z.B. bei Hausaufgaben)
5. Erfolg überprüfen – Neues vereinbaren.

2. Verantwortungsbereiche - persönliche Verantwortung

- Welche Verantwortungsbereiche sind bei Ihrem Kind, welche sind bei Ihnen?
- Welche davon sind problematisch? 💣
- Welche Verantwortungsbereiche möchten Sie Ihrem Kind übergeben / selber (wieder) übernehmen? ↻



Beispiel Schule

- Das Kind bei Problemen ermutigen (ggf. mit dem Lehrbetrieb und/oder der Schule zusammenarbeiten)
- Ermutigung und Rückhalt vor anstehenden Übergängen, Probezeiten und Prüfungen geben
- Darauf achten, dass **die Verantwortung** bei den Jugendlichen bleibt und ihnen Konsequenzen aufgezeigt werden.



Macht und Verantwortung in der Familie

Kindererziehung



Machtkampf zwischen Eltern & Kindern



Soziale Verantwortung

- Familienregeln fördern die Beziehung
- Hängen ab von Werten und Erfahrungen der Eltern
- Regeln formulieren, z.B.:
 - ✓ Jede/r räumt sein Geschirr ab.
 - ✓ Jede/r säubert nach Gebrauch die Dusche.
 - ✓ Jede/r bleibt am Tisch, bis alle fertig sind.
 - ✓ Am Tisch ist Handyverbot.
 - ✓ ...

- ✓ «Verabredungen» besprechen:
Vorschläge und Gegenvorschläge
- ✓ Gleichwürdiges Gespräch
- Fördert Eigenverantwortung des Kindes
- Vorbeugung einiger Probleme/Konflikte
- Verdeutlichung elterlicher Wertvorstellungen



«Je mehr wir uns in einer Gemeinschaft ernst genommen fühlen, desto unwichtiger wird es, Recht zu haben oder seinen Willen zu bekommen.» Jesper Juul

Vertrauen

„Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“

oder

ist es anders herum?



Vertrauen ist gut. Punkt

Teenager
brauchen
Vertrauen,
Vertrauen,
Vertrauen...



Konstruktiver Umgang mit Konflikten

Wie sollte ich jetzt mit meinem Jugendlichen reden?



Gleichwürdiger Dialog

≠ Auseinandersetzung, Verhandlung, Diskussion

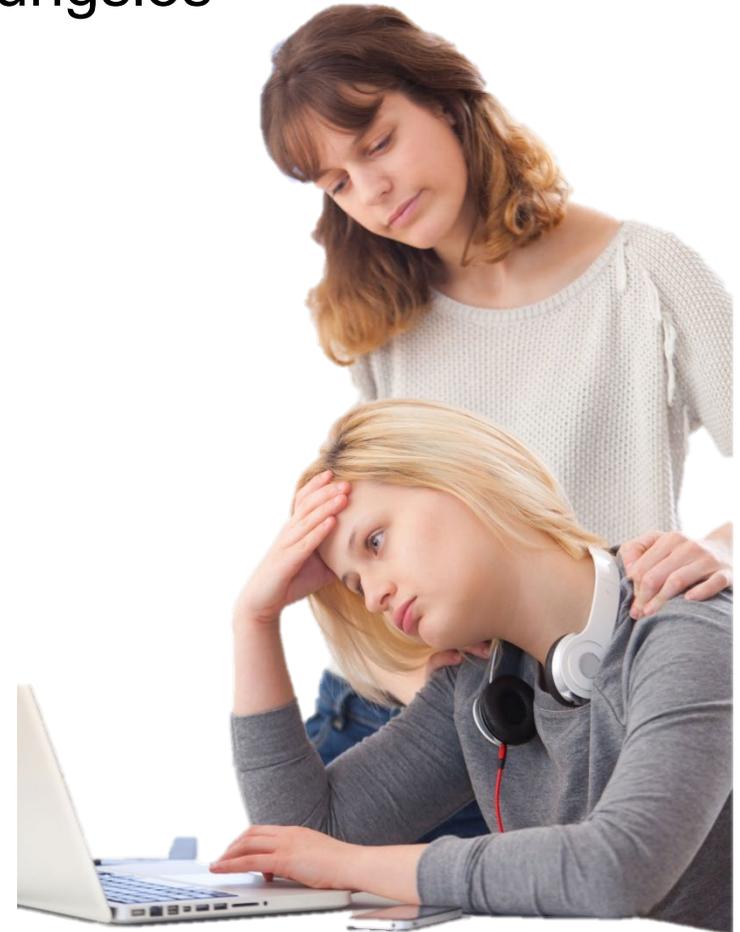
- Gleichwürdig, alle können Gedanken, Wertvorstellungen, Gefühle, Träume und Ziele zum Ausdruck bringen.

≠ Interview!

- Neugierig, ohne bestimmte Absicht oder konkretes Ziel

Wie reagiere ich bei Übertretung einer Regel?

- **Strafen (und Belehrungen) = Machtmissbrauch**
 - Auf längere Sicht vollkommen wirkungslos
- **Natürliche Konsequenzen**
 - ✓ Scham
 - ✓ Lernerfahrung
 - ✓ Eigenverantwortlichkeit wächst
 - ✓ Elterliche Sorgen nehmen ab – Vertrauen wächst



Entspannen Sie sich

„Die besten Eltern machen

20 Fehler pro Tag.“

Jesper Juul



Hilfreiche Bücher

Jesper Juul: **PUBERTÄT Wenn Erziehen nicht mehr geht**

Jesper Juul: **AUS ERZIEHUNG WIRD BEZIEHUNG**

Jesper Juul: **DEIN KOMPETENTES KIND**

