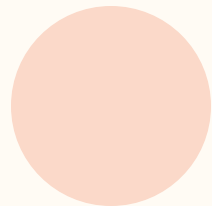


DIGITALER ELTERNABEND

Pubertät

Was in unseren Kindern vorgeht – und was uns Eltern hilft



Pubertät ist ...

... normal

Alle Menschen durchlaufen diese Entwicklung. Die meisten Familien erleben dabei Herausforderungen.

... undankbar

und trotzdem eine wichtige elterliche Aufgabe.

... vorübergehend

Der Ausblick, der Mut macht: Es geht vorbei.

Ein Balanceakt für Eltern

Loslassen

Dem Kind Verantwortung für das eigene Leben zugestehen



Tür offen halten

Jederzeit und uneingeschränkt ansprechbar bleiben

01

Baustelle Körper und Gehirn

Der Körper verändert sich

Auslöser sind die Sexualhormone.

**Körperliche
Veränderungen**

Gehirnentwicklung

**Fettverteilung und
Muskelaufbau**

Das Gehirn wird neu strukturiert

Logisches Denken ist eingeschränkt – Konsequenzen abzuschätzen fällt sehr schwer.



Extreme Reaktionen

Erhöhte Risikobereitschaft

Verstärkte Suche nach Belohnung

Energie, Stimmung und Schlaf

SPÜRBAR BEI

Energiehaushalt

Stimmung

Konzentration

SCHLAF-WACH-RHYTHMUS

Die Melatoninproduktion verschiebt sich nach hinten.

Später müde, morgens schwer wach.

Was die Veränderungen auslösen

Selbstzweifel

Soziale Herausforderungen

Neue, unvertraute Gefühle verarbeiten

Selbstständigkeit und Unabhängigkeit
erproben

**Wer bin ich – und
wer will ich sein?**

Digitale Medien

Sie sind ein selbstverständlicher Teil der Lebenswelt Jugendlicher.

Im Austausch bleiben

Lebenswelt berücksichtigen

02

Die Perspektive der Eltern

Wie Eltern diese Zeit erleben

Mit Sehnsüchten und Gedanken sind Jugendliche oft meilenweit entfernt.

Das Kind geht auf Distanz.

Es spricht kaum über das, was es beschäftigt.

Wenig Einblick: mit wem es sich trifft, was es erlebt.

Ohnmacht und Kontrollverlust – das Gefühl, das Kind verloren zu haben.

Klagen über „die Jugend“ seit 5000 Jahren

„Die Jugend ist von Grund auf verdorben, sie ist böse, gottlos und faul.“

Babylonische Tontafel, um 3000 v. Chr. (überliefert)

„Die Jugend liebt heute den Luxus, sie hat schlechte Manieren und verachtet die Autorität.“

Sokrates zugeschrieben, um 400 v. Chr.

„Die Jugend von heute hängt nur noch am Handy.“

Gegenwart

03

Was hilft

Die innere Haltung

Positiv hinschauen

Negatives umdeuten. Worauf setzen wir den Fokus?

Erwartungen loslassen

Wer Dankbarkeit erwartet, wird enttäuscht.

Nicht vergleichen

Vergleiche nähren Stolz oder Sorge – und machen uns für Erfolg und Misserfolg verantwortlich.

Selbstfürsorge

Den eigenen Selbstwert nicht vom Verhalten des Kindes abhängig machen.

Humor

Hilft – auf beiden Seiten.

Regeln und Konflikte

Wenige, klare Regeln

~~„Räum dein Zimmer auf.“~~

Konkret sagen, was damit gemeint ist.

Konflikte auswählen

Wofür lohnt sich der Streit wirklich?

So oft es geht: Ja sagen.

Sich nicht involvieren lassen

Innehalten

Tief durchatmen

Zuhören

Langsamer reagieren

„Ich bin damit nicht einverstanden. Ich werde darüber nachdenken.“

Wer ruhig bleibt, macht es wahrscheinlicher, dass das Kind in ruhigen Zeiten reden mag.

Eine offene Gesprächskultur

FÖRDERN

Ganz da sein, wenn das Kind reden möchte

Perspektive wechseln

Zuhören statt sofort Lösungen anbieten

VERMEIDEN

Du-Aussagen

Absolute Aussagen: „nie“, „immer“

Warum-Fragen

Kernaussagen

1

Jugendliche brauchen Menschen, die glauben, dass sie okay sind.

2

Gemeinsame Aktivitäten fördern.

3

Hören, lesen und sehen Sie, was Ihre Kinder hören, lesen und sehen.

4

In Verbindung bleiben – und gleichzeitig Raum geben.

Vielen Dank

Raum für Fragen und Austausch

