

PUBERTÄT VERÄNDERUNGEN, KRISEN, BEDÜRFNISSE

WIE KOMMEN KINDER DURCH STÜRMISCHE ZEITEN?

PUBERTIERENDES GEHIRN

In der Pubertät wird das Gehirn neu organisiert und die Hirnregionen (z.B. Planung, Denken, Fühlen, Verstehen etc.) geraten aus dem Gleichgewicht. Planlosigkeit und Gefühlsaubrüche sind von Teenagern oft nicht kontrollierbar und nicht gewollt. Jugendliche profitieren davon, wenn Eltern und Erzieher die Aktivität und Begeisterung des jungen Menschen fördern, damit sich ein positives emotionales, soziales und kognitives Netzwerk im Gehirn bilden kann.

KÖRPERLICHE REIFEENTWICKLUNG

Da die körperliche Reife immer früher einsetzt (bei Mädchen mit durchschnittlich 11,5 Jahren, bei Jungen mit durchschnittlich 12,5 Jahren), kommt es dazu, dass Jugendliche körperlich oft schon weiter entwickelt sind als seelisch. Um die Jugendlichen nicht zu überfordern hilft es, wenn sich Eltern und Erwachsene fragen, welche Verhaltensweisen vom Jugendlichen schon gelernt sind und welche noch gelernt werden müssen.

AUFMERKSAMES BEGLEITEN

Auch wenn Teenager schon sehr selbstständig sein können, brauchen sie weiterhin viel Lob, Bestätigung und emotionale Zuwendung. Es tut gut, wenn sich Eltern Zeit für sie nehmen, nach ihren Interessen und Ansichten fragen, ihnen zuhören, mit ihnen über Alltagsprobleme sprechen, nach Gemeinsamkeiten (z. B. gemeinsames Essen und Unternehmungen) suchen, ihre Gefühlsschwankungen ernst nehmen und ihre Fähigkeiten fördern und wertschätzen.



FAMILIEN KOMPASS

BEZIRKSAMT STEGLITZ-ZEHLENDORF
ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG

FREUNDE, CLIQUE, PEERGROUP

Freunde werden in der Pubertät immer wichtiger. Jugendliche brauchen sie für die Orientierung und Stabilisierung der Persönlichkeitsentwicklung und Identitätsfindung. Durch sozialen Freiraum können sie neue Möglichkeiten erproben und sich langsam von den Eltern ablösen und eigenständig werden. Dafür brauchen sie Eltern, die ihnen Raum geben und sich auch für ihre Freunde interessieren. Wenn Jugendliche besorgniserregende oder belastende Freundschaften haben, sollten Eltern das mit ihnen besprechen und nach Unterstützung (Beratung etc.) suchen.

WER BIN ICH

Jugendliche fangen an Normen, Werte und Regeln in Frage zu stellen, was für Eltern oft herausfordernd sein kann. Auch sich selbst hinterfragen sie immer mehr: Wer bin ich? Wie möchte ich sein? Was denken andere über mich? Welche sexuelle Orientierung möchte ich haben? In ihren Eltern und anderen Erwachsenen suchen sie Ansprechpartner für Diskussionen und Anregungen, die ihnen helfen, eigene Antworten für ihr Leben zu finden.

AUSBALANCIERTE GRENZEN

Jugendliche widersetzen sich oft den von den Eltern gesetzten Grenzen, fühlen sich aber vernachlässigt, wenn keine oder zu wenige Grenzen mehr vorhanden sind. Die Konflikte mit einem starken Gegenüber, an dem sie sich reiben können, sind wichtig für ihre Persönlichkeitsentwicklung. Bei der Konfliktbewältigung und ggf. Versöhnung kann ein offenes kommunikatives Verhalten der Eltern, in dem alle Meinungen angehört und akzeptiert werden, unterstützend sein. Auch Eltern haben das Recht auf Abgrenzung und sollten auf ihre Bedürfnisse achten.

VERTRAUEN UND ZUTRAUEN

Vertrauen ist eine wesentliche Voraussetzung um Krisenzeiten gut durchzustehen. Wenn Jugendliche spüren, dass ihnen etwas zugetraut wird, gibt ihnen das Sicherheit und Geborgenheit. Sie erleben dadurch auch Wertschätzung und Anerkennung von Eltern und Erziehern, die ihr Selbstbewusstsein stärken.



Der Familienkompass wird herausgegeben durch die Erziehungs- und Familienberatung Steglitz-Zehlendorf. Er befasst sich mit verschiedenen Themen rund um die Entwicklung und Erziehung von Kindern. Quellenangaben und weiterführende Literatur sind auf der Website veröffentlicht.

www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf

Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Jugendamt

BERLIN

