

Merkmale der Pubertätsentwicklung

1. Merkmal: Körperliche Veränderung

- Wachstum der primären und Ausbildung der sekundären Geschlechtsmerkmale
- Längenwachstum und Gewichtszunahme mit Verformungen

→ führt zu: Ablehnung des eigenen Körpers und Selbstabwertung
(vor allem bei Mädchen)

2. Merkmal: Kognitive Reifung

- Reifeschub des Gehirns mit Ausbildung von Abstraktionsfähigkeit
(sprach logisch / mathematisch / Hypothesenbildung)
- Erkennen von sozialen Regeln / Gesetzen / moralischen Wertesystemen

→ führt zu: Engagiertes und kritisches Mitdiskutieren sozialer / moralischer
Regelsysteme mit Neigung zu überstarker Verallgemeinerung.

3. Merkmal: Abgrenzung von Kindheit

- Ablehnung alles Kindlichen
- Sehnsucht nach der "verlorenen" Geborgenheit

→ führt zu: Ablehnung bisheriger Aktivitäten bei Spielen / Interessen / Hobbys,
aber auch Versorgungswünsche und Bedienungshaltung

4. Merkmal: Ablösung von den Eltern

- Auflehnung / Widerstand gegen die Eltern und andere / Autoritäten
- Streben nach Selbständigkeit / Autonomie

→ führt zu: Überstarke Ablehnung elterlicher Regeln / Forderungen mit heftigen
emotionalen / aggressiven Ausbrüchen (vor allem bei Mädchen, denen in der
Kindheit weniger Autonomie zugestanden wird als Jungen) sowie Betonung von
Selbstbestimmung.

5. Merkmal: Suche nach Orientierung

- Suche nach und Ausprobieren von neuen Lebenszielen
 - Suche nach Grenzerfahrungen
 - Identifizierung mit Idolen
 - Übernahme von sozialen / religiösen / politischen Wertesystemen
- führt zu: Anschluß und Teilhabe an Jugendkultur: Spaß haben, Musik hören, Kleidung, Sprache, Nutzung von Medien (Fernsehen, Computer / Internet, Handy), herausfordernde / sportliche Aktivitäten; Engagement in Jugendorganisationen / Vereinen.

6. Merkmal: Bedürfnis nach Bindung

- Weiterbestehen der Elternbindung als Bedürfnis nach Rückhalt / Unterstützung
 - Bindung an gleichgeschlechtliche Freund / Freundin (mehr bei Mädchen)
 - Bindung an Clique / Gruppe
 - Bindung an gegengeschlechtliche Freund / Freundin
- führt zu: Kontaktsuche nach Jugendlichen: häufiges Ausgehen, Kontakte per Handy, erotisch - sexuelles Interesse, z. T. an älteren Jugendlichen bzw. Erwachsenen.

7. Merkmal: Suche nach Bestätigung

- Suche nach Beachtung durch Attraktivität (bei Mädchen) bzw. Leistung (bei Jungen)
 - Angst vor Versagen
 - Angst vor Ablehnung - Angst vor Einsamkeit
- führt zu: Suche nach sozialer Akzeptanz, Rückzug bei Mißerfolgen, Spielsucht, Drogenabhängigkeit.

8. Merkmal: Suche nach Identität

- Betonung Gruppenzugehörigkeit
 - Betonung Geschlechtszugehörigkeit
 - Ausprägung eines persönlichen Stils - Entwicklung von Berufszielen
- führt zu: Mehrfach wechselnde, überstarke Übernahme von rollentypischen Verhaltenweisen (Kleidung, Sprache, Musikstil, Essen, Alkohol, Rauchen, andere Drogen etc., bis zur Entwicklung von klaren Zukunftsperspektiven für Beruf und Partnerschaft bzw. eigene Familie.

Probleme der Pubertät / Umgang mit Jugendlichen Was können Eltern tun?

1. Jugendliche brauchen Ermutigung

- Mut eigene Erfahrungen zu machen
- etwas zutrauen
- vorschnelles Abbrechen bremsen, in Maßen zum Durchhalten ermutigen
- Mißerfolge realistisch erklären

2. Schwächen verbessern

- eigene Erwartungen überdenken
- Schwächen feststellen lassen
- Behebung von Schwächen in kleinen Schritten veranlassen
- Nachhilfe / Therapie von Leistungsstörungen

3. Stärken fördern

- Hobbys / Freizeitaktivitäten unterstützen / anregen, nicht einschränken
(z. B. Sport, Musik, soziale Gruppen)
- nicht zuviel fordern (z. B. beim Musiküben)
- einseitige Stärken behutsam begrenzen (z. B. Computer)

4. Erziehung zur Eigenverantwortung / Selbständigkeit

- Erweiterung der Bereiche mit Eigenverantwortung
- Förderung von selbständigem Handeln / Entscheidungen
- Entscheidungen respektieren
- Akzeptieren eines eigenen Stils (Kleidung, Aussehen, Zimmergestaltung)

5. Grenzen / Regeleinhaltung

- klare Regeln aufstellen (z. T. mit Jugendlichen gemeinsam)
- Pflichten im Haushalt fordern – auf Einhaltung bestehen
- sinnvolle Konsequenzen für Regelmäßigkeit vereinbaren und ggf. durchführen

6. Vorbild / Glaubwürdigkeit

- Eltern bleiben prägendes Vorbild
- Wertvorstellungen sich bewußt machen
- Wertvorstellungen aus eigener Überzeugung vertreten
- Werthaltungen vorleben (z. B. Zuverlässigkeit, Aufrichtigkeit)

7. Eltern bleiben Eltern

- Eltern sind keine Freunde / Kumpel
- Eltern sind Autorität mit Machtbesitz
- Machtverteilung muß laufend neu angepaßt / ausgehandelt werden
- Jugendliche sind keine Partner / kein Partnerersatz / keine Verbündete gegen Partner
- Jugendliche sind kein Abbild der Eltern
- Jugendliche sind kein Idealbild der Eltern

8. Jugendliche brauchen Beachtung

- Interesse zeigen für Befinden / Gefühlslage / Neigungen / Vorlieben des Jugendlichen
- sich Zeit nehmen für positive Gespräche
- Lob und Anerkennung zeigen
- für gute Stellung in der Familie sorgen / auf Konkurrenz erfolgreicher Geschwister achten
- Gefühl vermitteln "Du bist mir wichtig"
- Schutz und Rückhalt gewährleisten

Das Konfliktgespräch mit Jugendlichen

1. Passende Zeit und Ort suchen
2. Nur einzeln mit Jugendlichen sprechen (ohne Anwesenheit von Geschwistern)
3. Auf Gespräch vorbereiten durch das Berechnen von Angriffen gegen sich und Überlegen eigener Position
4. Dem Jugendlichen zuerst zuhören ohne gleich zu unterbrechen, dabei auch Verständnis zeigen
5. Eigene Position klar vertreten mit Argumenten
6. Diskussion / aushandeln von Positionen durch Begründungen / akzeptieren / relativieren / zurückweisen
7. Durch Angriffe sich nicht provozieren lassen, möglichst ruhig bleiben
8. Emotionen zulassen, aber begrenzen / kontrollieren
9. Bei gegenseitiger Eskalation (einschließlich eigener Wutausbrüche) notfalls abbrechen und Verweis auf Fortsetzung zu einem späteren Zeitpunkt
10. Gespräch unbedingt später wieder aufgreifen / fortsetzen