

Ratgeber für Eltern pubertierender Kinder

In der Kindheit ist es wichtig, dass Eltern den Kindern starke Wurzeln geben, damit diese in der Pubertät selbstbestimmte Flügel entwickeln können.

In der Pubertät stehen Jugendliche vor der Herausforderung, ihre Persönlichkeit zu entwickeln und sich von den Eltern abzugrenzen. Für beide Seiten eine Zeit, die sich schwierig gestalten kann und häufig in Streit- und Trotzverhalten mündet. Wir haben einige Tipps für Eltern, die in der oft schweren Zeit helfen können:

Teenager brauchen feste Regeln & Grenzen

Geben Sie Ihrem Kind Stabilität, indem Sie klare Grenzen setzen und fortwährende Regeln aufstellen. Teenager sollen einen festen Rahmen als Vorgabe haben, in welchem sie sich frei bewegen können. Schenken Sie Ihrem Kind das nötige Vertrauen, dass es sich an die Regeln hält. Zu viel Kontrolle engt ein und verletzt die Privatsphäre der Jugendlichen.

Teenager brauchen ihre Peer-Group

Für Teenager ist die soziale Bezugsgruppe mitunter das wichtigste Thema. Zum einen hilft diese Gruppe bei der Ablösung vom Elternhaus, zum anderen gibt sie die Möglichkeit, Halt bei der Identitätsfindung zu erleben. Besonders im Teenageralter identifiziert und

definiert sich der/die Jugendliche über die Peer-Group. Oftmals wird eine soziale Gruppe ausgewählt, die mit den Werten der Eltern nicht übereinstimmt. Ein Heranwachsender aus einem eher konservativen Elternhaus schließt sich vielleicht einer sehr alternativen Gruppierung an. Wichtig ist, dass Eltern akzeptieren können, dass unter den Jugendlichen andere Regeln herrschen als in der Familie. Ehrliches Interesse an der Gruppe, ohne sich zu sehr aufzudrängen, zeigt dem jungen Menschen dass er/sie ernst genommen wird und die Wahl seiner sozialen Gruppe nicht als „jugendlicher Leichtsinn“ abgetan wird.

Teenager brauchen Lob und Anerkennung

Was möglicherweise banal wirkt, hat einen großen Effekt. Authentisches Lob und ernst gemeinte Anerkennung in der richtigen Dosis, stärken Ihren Teenager und geben wieder Selbstvertrauen. Im Alltag wird oft vergessen, dass aufbauende Worte als Motor in schwierigen Zeiten manchmal Wunder wirken. Vor allem in einer Zeit in der Selbstbehauptung und Loslösung von den Eltern im Vordergrund stehen, ist es für Jugendliche wichtig zu spüren, doch gut bei

ihren Eltern aufgehoben zu sein.

Nicht vergessen!

Nicht nur die körperlichen und seelischen Veränderungen in der Zeit der Pubertät sind enorm. Neben diesem Wandel erlebt auch das Gehirn eine komplette Umbauphase. Die Phase der Pubertät ist außerordentlich wichtig für die Weiterentwicklung des Gehirns. Vor allem die graue Gehirnschicht in den vorderen Gehirnlappen ist betroffen. Diese ist zuständig für die Steuerung von Gefühlen und das Planen von Verhaltensweisen. Das Wissen um diesen Umstand dürfte manche pubertäre Auseinandersetzung erleichtern. Mehr dazu finden Sie in unserem Schwerpunktartikel auf Seite 52.



Mag. Sabine Schreckenthaler, BA pth.

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

sabine.schreckenthaler@kinderhilfswerk.at

Autorin

Anzeige

LÜCKENLOSE KINDERBETREUUNG AUCH AM LAND

GRÜNER KLUB IM OÖ. LANDTAG

LT-ABG. STEFAN KAINEDER FAMILIENSPRECHER

OOE.GRUENE.AT