

Elterntreff vom 4. Juni 2013 „Pubertät – Neue Grenzen, neue Freiräume“

Frau Anja Nowacki, Mitarbeiterin Prävention, stellt zu Beginn ihres Vortrags die Berner Gesundheit vor. Anschliessend erläutert sie den anwesenden Eltern, was bei den Jugendlichen während der Pubertät abläuft:

- Die Pubertät verläuft bei Mädchen und Knaben unterschiedlich. Bei Mädchen beginnt sie meistens etwas früher, etwa ab der 6. Klasse. Die Nachpubertät kann bis zum 20. Altersjahr dauern.
- Jugendliche verhalten sich in dieser Zeit unterschiedlich, von angepasst bis schwierig sind verschiedene Varianten möglich. Erhöhte Risikobereitschaft ist möglich und normal.
- Wenn einzelne Körperteile schneller wachsen als andere, sind viele Jugendliche mit ihren Körperformen unzufrieden. Bei Jungen kann dies ein schlaksiger Körperbau sein, bei Mädchen hat vielleicht der Busen nicht die richtige Form, usw.
- Untersuchungen des Hirns per Scan haben ergeben, dass einzelne Stellen zeitweise ausser Betrieb sind und gewisse Funktionen ausgeschaltet werden.
- Die Eltern sind in dieser Zeit ein wichtiger Sparringpartner für die Kinder, den sie immer wieder brauchen und der auch eingreifen sollte, wenn es mal nicht richtig läuft.
- In der Zeit der Pubertät bauen Jugendliche ihre Identität auf: wer bin ich, was will ich, wo gehöre ich hin?

Im Film „Lass mich doch in Ruhe“, Schneewind 2009, kommt die pubertierende Tochter wütend nach Hause, schnautz die Mutter an und verschwindet türknallend im Zimmer. Das Publikum diskutiert verschiedene Reaktionsvarianten. Erkenntnisse daraus:

- Man muss nicht immer alles sofort lösen können. Eventuell lohnt es sich, abzuwarten.
- Die richtige Variante ist je nach Situation oder Kind unterschiedlich (härter – legerer).

Zum Erziehungsprinzip „Freiheit in Grenzen“ gehören drei Faktoren:

- Elterliche Wertschätzung
- Grenzen setzen und fordern
- Selbständigkeit/Eigenständigkeit fördern, je nach Entwicklungsstand des Kindes

Wenn diese drei Faktoren gegeben sind, kann sich das Kind gut entwickeln. Frau Nowacki erklärt dem Publikum auch die Varianten „Grenzen ohne Freiheit“ und „Freiheit ohne Grenzen“ (nach Prof. Dr. Klaus A. Schneewind). „Freiheit in Grenzen“ bewährt sich jedoch generell am besten.

12 Erziehungstipps:

- Klären Sie Ihre Erziehungsstrategie
- Beziehung steht vor Erziehung
- Kontrollieren Sie Ihren Ärger
- Bleiben Sie im Gespräch
- Respektieren Sie die Freiheitsbedürfnisse des Teenagers
- Gehen Sie Machtspielen aus dem Weg
- Verwenden Sie Regeln und Absprachen
- Lassen Sie Ihren Teenager selber entscheiden
- Wappnen Sie sich gegen die Argumente Ihres Teenagers
- Seien Sie sparsam, aber auch konsequent mit den Konsequenzen
- Leben Sie ihnen vor, was Ihnen wichtig ist
- Holen Sie sich Rat und Unterstützung

Parole für Erziehende: Niemals aufgeben und den Humor nicht verlieren!

Hilfreiche Links für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen:

- www.bernergesundheits.ch
- www.147.ch
- www.tschau.ch
- www.feel-ok.ch

Der Elternrat Ittigen dankt Frau Nowacki herzlich für den lehrreichen und unterhaltsamen Themenabend.

Arbeitsgruppe Elterntreff:

Fabio Zen, Viviana Rodriguez, Heide Walke, Monika Kocher, Robi Müller, Therese Sommer