Zusammenfassung zum Elternbildungsabend

"Hilfe - Mein Kind ist kein Kind mehr!"

Leitung: Maya Risch, Familienberaterin, Beraterin SGfB, Seminarleiterin Familylab, Eidg. FA Ausbilderin, www.mayarisch.ch

Pubertät

- Zeit, in der sich der Körper eines Kindes in den Körper eines Erwachsenen, verwandelt und ihn zur Fortpflanzung befähigt
- die Pubertät finden im Zeitraum zwischen dem
  ab ca. 10. bei Mädchen und ab ca. 12. Lebensjahrbei Jungen statt
- generell setzt die Pubertät zunehmend früher ein

Adoleszenz

- psychosoziologische Periode, die in etwa mit der Pubertät beginnt, aber zeitlich über diese hinausgeht
- umfasst in etwa den Zeitraum vom
  10. bis zum 20. Lebensjahr
- Übergangsstadium von der Kindheit hin zum vollen Erwachsensein



Was bedeutet der Gehirnumbau für die Jugendlichen?

- Folgen von Handlungen nicht richtig einschätzen können
- Schwierigkeit, Impulse zu unterdrücken
- Motivation macht Mühe
- Reduzierte Fähigkeit, Gefühle anderer Menschen einzuschätzen

Maya Risch, Familienberaterin, Seminarleiterin Familylab| Praxis: Schuppisstrasse 2a, 8057 Zürich
Mobile: +41 76 428 99 84 | Email: kontakt@mayarisch.ch | Internet: www.mayarisch.ch



Anstatt Erziehung brauchen die Jugendlichen nun Eltern, die Sparringspartner, sind und die

- die Jugendlichen dabei unterstützen, sich zu orientieren
- sich Zeit nehmen für den Teenager, wenn er das braucht
- körperlich, geistig, seelisch präsent sind
- die klare Werte und Meinungen vertreten, ohne überzeugen zu wollen oder Macht einzusetzen

Diese vier Werte in der Familie können auch durch die Pubertät tragen.



Gleichwürdigkeit und Dialog

- VERTRAUEN in ihre Entwicklung des/der Jugendlichen haben
- Veränderungen anerkennen
- Interesse zeigen / im Dialog bleiben
- bedingungslose Annahme des Teenagers
- Kommunikation auf Augenhöhe von Mensch zu Mensch, ohne zu belehren
- Zuhören, ohne zu werten

Integrität und Authentizität

- Lebendige, glaubwürdige Vorbilder sein
- Zu den eigenen Werten stehen und sie vertreten
- Gefühle, Grenzen und Bedürfnisse respektieren
- Kreative Suche nach Lösungen ermöglichen

Maya Risch, Familienberaterin, Seminarleiterin Familylab| Praxis: Schuppisstrasse 2a, 8057 Zürich
Mobile: +41 76 428 99 84 | Email: kontakt@mayarisch.ch | Internet: www.mayarisch.ch

- Echt und wahrhaftig sein

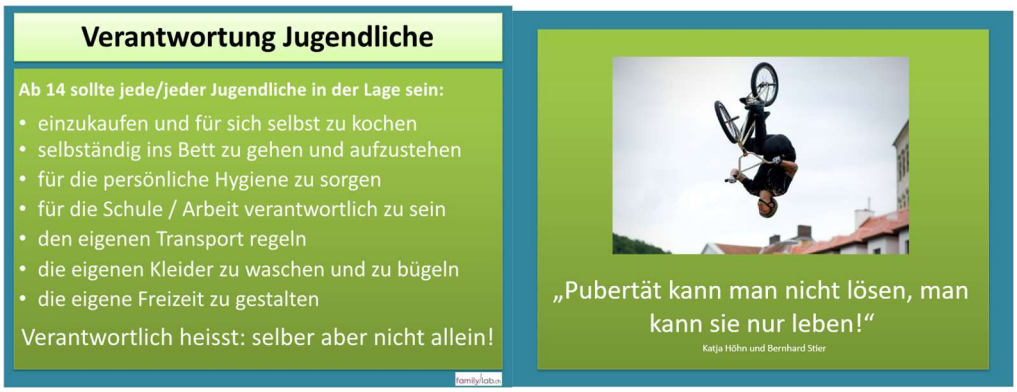
„Kinder und Jugendliche müssen wissen, woran sie mit ihren Eltern sind, was diese denken und wofür sie einstehen“
Jesper Juul

Verantwortung der Eltern

- Persönliche Verantwortung für die eigenen Gefühle, Grenzen, Bedürfnisse und Fehler übernehmen
- Immer mehr Verantwortung an die Jugendlichen abgeben
- Sie die logischen Folgen einer Handlung tragen lassen
- Verantwortung für respektvolle Kommunikation und Konfliktkultur

Jeder Mensch ist für sein Leben, für die Einhaltung seiner Grenzen und die Erfüllung seiner Bedürfnisse selber verantwortlich. Diese persönliche Verantwortung können Jugendliche mehr und mehr übernehmen.

Auch in der Familie und in ihrem Leben lernen sie immer mehr, auch soziale Verantwortung zu übernehmen. Diese können wir Eltern auch immer mehr abgeben an unsere werdenden Erwachsenen



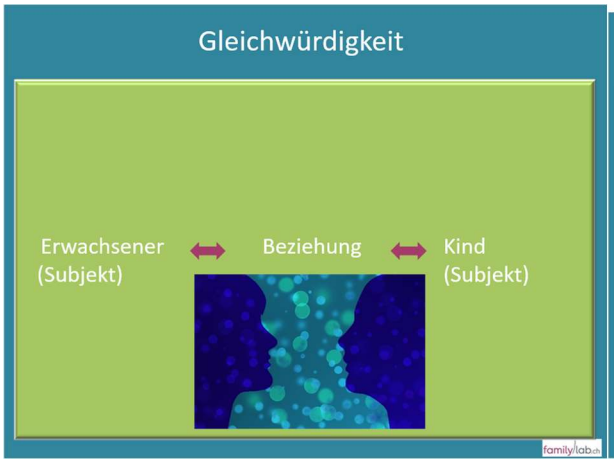
Verantwortlich zu sein für etwas bedeutet selber, aber nicht allein!

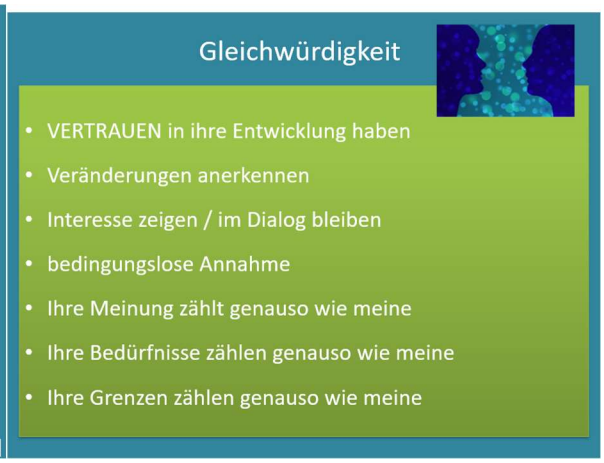
Wenn die/der Jugendliche scheitert auf die eine oder andere Art, sind wir sehr wichtig als Netz, in das er/sie zurückfallen und sich davon erholen kann. Dieses Netz wirkt sehr stärkend, vor allem, wenn ihr dann nicht sagt: „Ich habe es dir ja gesagt!“ sondern mit Empathie aufbauend reagiert.

Gleichwürdigkeit

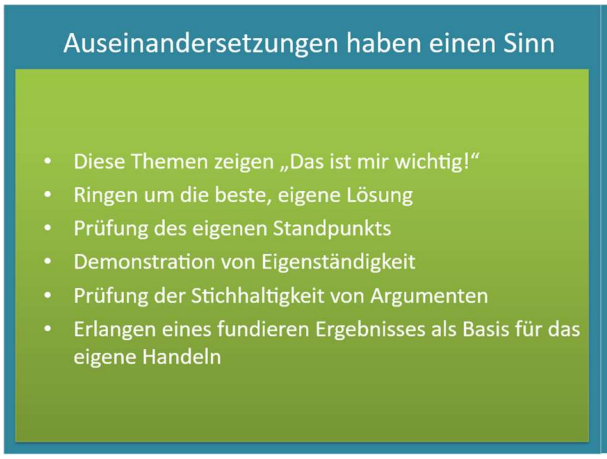
Gleichwürdigkeit zu leben bedeutet, dass wir auf Augenhöhe mit den Jugendlichen reden, im Dialog sind.

Maya Risch, Familienberaterin, Seminarleiterin Familylab| Praxis: Schuppisstrasse 2a, 8057 Zürich
Mobile: +41 76 428 99 84 | Email: kontakt@mayarisch.ch | Internet: www.mayarisch.ch





In der Zeit des Erwachsenwerdens gibt es viele Auseinandersetzungen





Ausgehzeiten einhalten zu lernen ist nicht immer einfach

Eltern können dabei unterstützen, indem sie...

…da sind und bevor der/die Jugendliche losgeht klare, ganz konkrete Vereinbarungen treffen im Vorfeld

- Wohin gehst du? Mit wem? Wie kommst du heim?
- „Wann denkst du, dass du daheim bist?“
- eigene Meinung dazu – verhandeln, falls nötig

Wenn der/die Jugendliche zu spät kommt?

klar Position beziehen, sagen, was das mit mir macht:

- „Wenn wir etwas vereinbart haben, will ich mich darauf verlassen können, dass das auch eingehalten wird.“
- „Damit ich dir weiterhin vertrauen kann, brauche ich deine Verlässlichkeit„!
- „Wenn dich verspätest, beginne ich mir Sorgen zu machen – melde dich bitte, wenn du merkst, dass es später wird.“

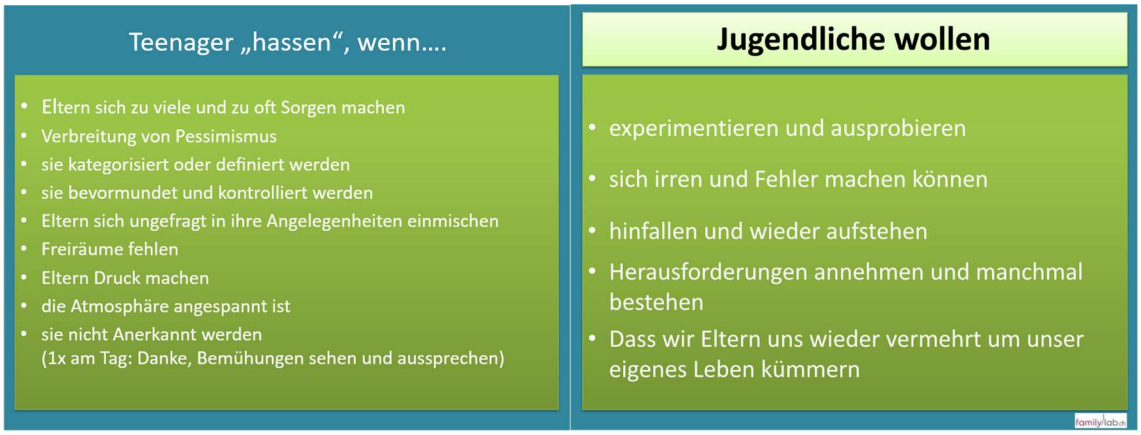
Maya Risch, Familienberaterin, Seminarleiterin Familylab| Praxis: Schuppisstrasse 2a, 8057 Zürich
Mobile: +41 76 428 99 84 | Email: kontakt@mayarisch.ch | Internet: www.mayarisch.ch

Anregungen zum Thema Mithilfe im Haushalt

Gespräch suchen im Sinne von: „Wir sind eine Gemeinschaft und jede, jeder von uns übernimmt etwas von den Arbeiten im Haushalt, ich will nicht alles alleine machen." Auflisten was es an Arbeiten zu erledigen gibt in einer Woche. Dann könnt ihr Aufgaben auswählen lassen oder Verantwortungsbereiche klären.



Teenager mögen es gar nicht, wenn ....





Maya Risch, Familienberaterin, Seminarleiterin Familylab| Praxis: Schuppisstrasse 2a, 8057 Zürich
Mobile: +41 76 428 99 84 | Email: kontakt@mayarisch.ch | Internet: www.mayarisch.ch

Neue Aufgaben für uns Eltern

Anstatt Anleitung brauchen die Jugendlichen aktive Sparringspartner, die

- Jugendliche dabei unterstützen, sich zu orientieren
- Sich Zeit nehmen für den Teenager, wenn er/sie das braucht
- körperlich, geistig, seelisch präsent sind
- ehrliche Aussagen machen
- eine eigene Meinung vertreten, ohne überzeugen zu wollen oder Druck zu machen

Warum Jugendliche Grenzen überschreiten

- Um zu experimentieren
- Um Grenzen zu erweitern, eigene und andere
- Weil es zur Entwicklung dazugehört
- Reibung schafft Nähe – Kind sucht Kontakt
- Grenzen sind zu eng
- Eltern respektieren die Grenze des Jugendlichen nicht
- Eltern sagen zu oft «NEIN»

Alternativen zu Strafen

- Direktes Feedback geben zum Verhalten
- Persönliche Sprache - worum geht es mir, was ist mir wichtig
- Wiedergutmachung überlegen
- Grenzüberschreitungen gehören zur Entwicklung
- Dialog suchen in ruhigem Moment
- „Bitte mach nächstes mal….“
- Eigene Klarheit überprüfen

Persönliche Verantwortung Eltern

- Persönliche Verantwortung für die eigenen Gefühle, Grenzen, Bedürfnisse und Fehler übernehmen
- Mehr Verantwortung an die Jugendlichen abgeben und ihnen Vertrauen entgegenbringen
- Persönliche Verantwortung für die eigenen Baustellen vorleben (Partnerschaft, Beruf, Freizeit, Medien und Genussmittelkonsum)

familylab.ch

Persönliche Verantwortung Eltern

- Die Jugendlichen die logischen Folgen einer Handlung tragen lassen
- Eltern sind das Netz, in dem der/die Jugendliche aufgefangen wird, wenn er/sie stolpert oder scheitert
- Wir Eltern bleiben verantwortlich für den Ton und die Konfliktkultur in der Familie und in der Beziehung

familylab.ch

Ich wünsche Euch viel Freude und Neugier, euer „Kind“ nun neu kennen zu lernen, Vertrauen, Dialog, Humor und Aushalten, um es auf dem Weg zum erwachsen werden zu begleiten. Auch wenn es den Anschein macht, dass es uns nicht mehr so braucht, es ist doch noch sehr auf uns und unser Dasein, unsere Begleitung angewiesen.

Maya Risch, Familienberaterin, Seminarleiterin Familylab| Praxis: Schuppisstrasse 2a, 8057 Zürich
Mobile: +41 76 428 99 84 | Email: kontakt@mayarisch.ch | Internet: www.mayarisch.ch

Medientipps zum Thema:

Bücher

Jesper Juul, **„Pubertät"** Wenn Erziehung nicht mehr geht,
Gelassen durch stürmische Zeiten, Kösel Verlag

Jesper Juul, **„Es gibt keine unerreichbaren Jugendlichen"**

Bernhard Stier, Katja Höhn, „**Abenteuer Pubertät"**, Was sich die Natur dabei gedacht hat, Kösel Verlag

Jesper Juul, Helle Jensen, **Vom Gehorsam zur Verantwortung**, Beltz Verlag

Humorvoll:
„**Das Pubertier**" von Jan Weiler, Piper Verlag – erhältlich als Buch, Serie/Film

Tipp eines Vaters:
Zits, Comics mit dem Protagonisten Jeremy Scott

Alles steht Kopf – Teil 2 – Jetzt im Kino!

Elternbrief von Projuventute „Teenager" bestellen:
https://www.projuventute.ch/de/eltern/familie-gesellschaft/extrabrief-teenager

Videos und Links

Artikel zur Umsetzung der Werte von Jesper Juul im Familienalltag:
https://mayarisch.ch/blog/

Feel-ok
Info APP zu Gesundheits- und anderen Fragen für Jugendliche und Eltern
https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche.cfm

Youtube
Akademie für Lerncoaching – Serie „Was denkst denn du? Jugendliche erzählen in diesem Film,was sie an Erwachsenen/Eltern besonders nervt
https://www.youtube.com/watch?v=2RqzwhWCfKA&list=RDCMUCKjJ1nCoMFTHzQlUtHHBBsw&index=3



Akademie für Lerncoaching Hilfen für Jugendliche, ihr schulisches Lernen besser zu strukturieren „Lernen am Limit" Adi und Jess
https://www.youtube.com/watch?v=-n-1b7hWJ54

Maya Risch, Familienberaterin, Seminarleiterin Familylab| Praxis: Schuppisstrasse 2a, 8057 Zürich
Mobile: +41 76 428 99 84 | Email: kontakt@mayarisch.ch | Internet: www.mayarisch.ch