

# Pubertät. Aufbruch & Umbruch - gemeinsam durch stürmische Zeiten

Elternrat Wünnewil – Mai 2022

*„In einer Beziehung zwischen Erwachsenen sind beide gleichermassen verantwortlich für die Beziehung. In der Beziehung zwischen einem Erwachsenen und einem Kind ist der Erwachsene für die Beziehungsqualität immer hundertprozentig verantwortlich!“*

(Jesper Juul: Aggression. Warum sie für uns und unsere Kinder wichtig ist.)

**Pubertät ist eine Umbruchphase in allen Bereichen:**

- Körperliche Entwicklung
- Kognitive Entwicklung
- Persönlichkeitsentwicklung



**Beziehung stärken:**

- Qualitätszeit mit dem Kind/dem Jugendlichen verbringen
- Ermutigen\* statt kritisieren – Fokus aufs Positive
- Sich für die Interessen des Kindes/Jugendlichen interessieren
- Freiheit in Grenzen (nicht: Freiheit ohne Grenzen oder Grenzen ohne Freiheit)

**\*Beispiele für Ermutigungen (≠ Lob!)**

- „Danke, das war eine grosse Hilfe.“
- „Ich vertraue deinem Urteil.“
- „Du kannst das.“
- „Das hört sich schwierig an, aber ich bin sicher, du wirst eine Lösung finden.“
- „Daran hast du hart gearbeitet.“
- „Danke, dass du so sorgfältig aufgeschrieben hast, wer angerufen hat.“

**Und wenn's dann mal stürmt und Ärger gibt?**

Ich-Botschaften helfen, den Ärger so zu formulieren, dass die Kinder/Jugendlichen nicht entmutigt sind:

Ich-Botschaften

1. Wertfreie Beobachtung: „Wenn ich den Abfallsack hier sehe,
2. Gefühl macht mich das wütend
3. Bedürfnis weil es mir wichtig ist, dass wir uns an Abmachungen halten.
4. Bitte Bitte bring den Abfall runter.“

statt Du-Botschaften

„Du hast den Abfallsack schon wieder nicht runtergebracht. Du bist so was von vergesslich und faul.“

### Konstruktive Gesprächskultur:

- Aktives Zuhören
- Wertschätzende Kommunikation
- Gemeinsam Lösungen erarbeiten
- Familienrat

### Und bei Regelverstoss?

Konsequenzen, an Stelle von Strafen. Konsequenzen stehen unmittelbar im Zusammenhang mit dem Regelverstoss. Z.B.:

Das Kind/der Jugendliche kommt zu spät nach Hause – es darf morgen nicht, bzw. weniger lang ausgehen.

Konsequenzen sind in der Regel vorher bekannt (z.B. aus Familienrat), sind eine logische Folge und werden angemessen und respektvoll vermittelt: **freundlich und bestimmt, liebevoll und konsequent.**

### Literatur:

- Dinkmeyer, D.           STEP – Das Elternbuch: Leben mit Teenagern, Beltz-Verlag
- Juul, J.                    Pubertät – Wenn erziehen nicht mehr geht, Kösel-Verlag
- Jung, M.                 Chill mal!: Am Ende der Geduld ist noch viel Pubertät übrig