

VORSICHT!

Teenager in der Pubertät

-  unzurechnungsfähig
-  schlampig
-  weiß alles
-  kann alles
-  arbeitsscheu



PUBERTÄT IST,
WENN DIE ELTERN ANFANGEN,
SCHWIERIG
ZU
WERDEN!



Presse-Comic-Shop



Inhalt

- Jugendliche heute: CS-Jugendbarometer 2014
- Definition Pubertät
- Neurologische Aspekte der Pubertät
- Entwicklungspsychologische Aspekte
- Erziehung in der Pubertät
- Empfehlungen, Strategien und grundlegende Aspekte



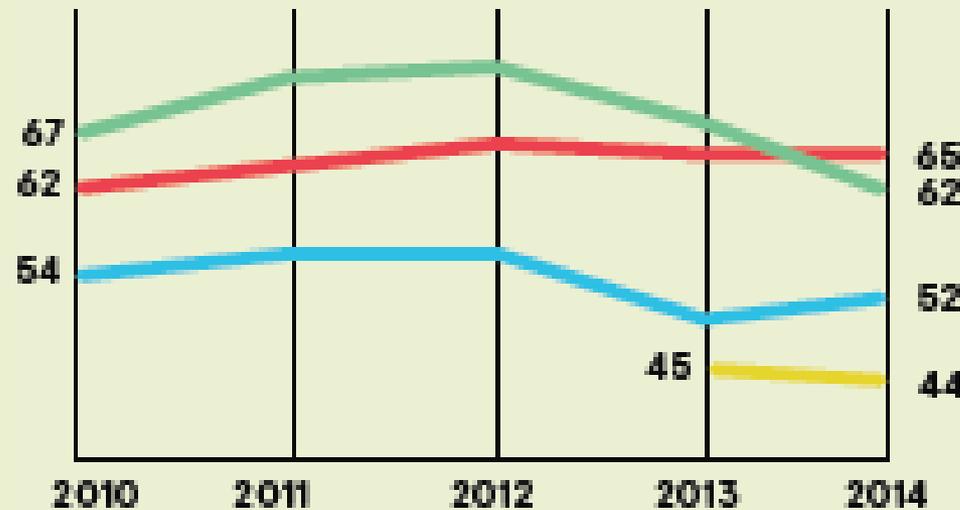
Credit-Suisse Jugendbarometer



Zuversicht in der Schweiz so hoch wie noch nie, in Brasilien am Sinken

«Wie sieht Ihrer Meinung nach Ihre eigene Zukunft aus?»

Antwort «weherzuversichtlich», in Prozent





Zwei Stunden und mehr online pro Tag

«Wie lange nutzen Sie das Internet allgemein an einem durchschnittlichen Tag für private Zwecke?»

in Prozent

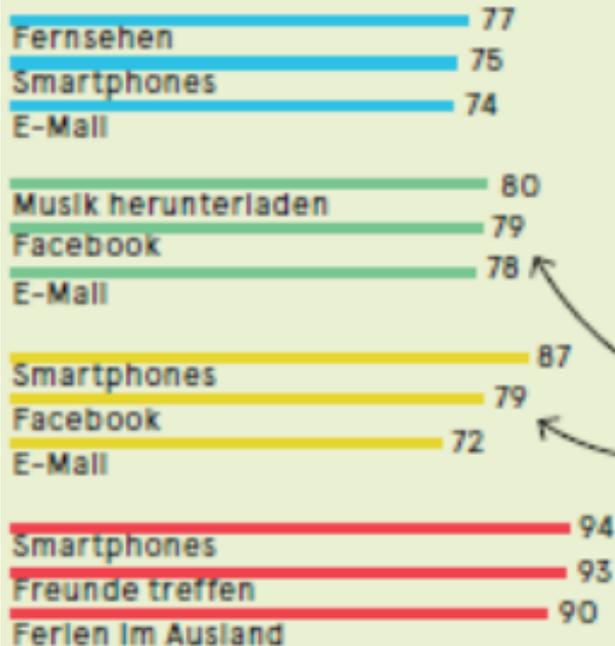


über 2 Stunden

In: die virtuelle Welt

«Wir haben hier eine Liste von ganz unterschiedlichen Dingen des Lebens aufgelistet. Beurteilen Sie, ob diese in Ihrem privaten Umfeld *in* sind, und gleichzeitig, ob Sie sie nutzen.» (Top 3 aus jedem Land)

in Prozent



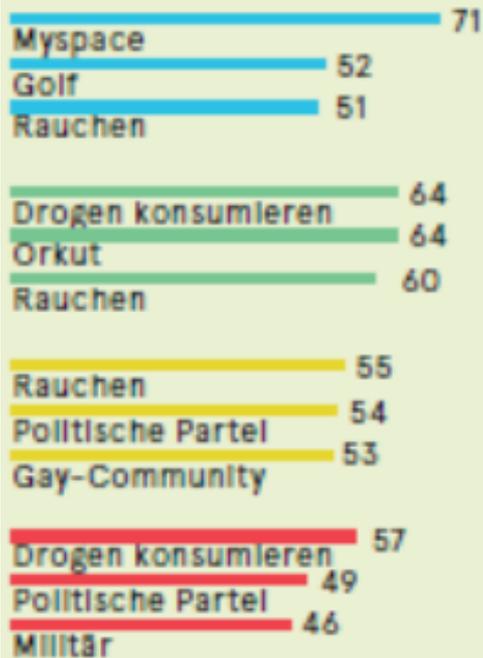
Über 87% der Befragten in allen Ländern sind Mitglied bei der Social-Media-Plattform Facebook.



Out: Drogen, Parteien, veraltete Internet-Plattformen

«Wir haben hier eine Liste von ganz unterschiedlichen Dingen des Lebens aufgelistet. Beurteilen Sie, ob diese in Ihrem privaten Umfeld out sind, und gleichzeitig, ob Sie sie *nicht* nutzen.» (Top 3 aus jedem Land)

in Prozent



Wohnen:

Mehr als drei Viertel der Jungen wollen ein eigenes Heim. Aussage: Das ist eine sichere Investition in die Zukunft.



Beziehung:

Der Wunsch nach einer Familie steht im Barometer auf Platz vier der Lebensziele.



Definition



Unter **Pubertät** (von lat. *pubertas* „Geschlechtsreife“) versteht man den Teil der Adoleszenz, in welchem der entwicklungsphysiologische Verlauf der Geschlechtsreifung als Ziel die Geschlechtsreife im Sinne von Fortpflanzungsfähigkeit erreicht und im weiteren Verlauf auch zu einem ausgewachsenen Körper führt.



Nicht biologische Ergänzungen zur Definition:

- Neben der Geschlechtsreife ist es für die Jugendlichen sehr wichtig **eigene Vorbilder zu finden**.
- Diese müssen **nicht unbedingt in der Familie** sein.
- Die Tendenz geht eher zur „Cliquenbildung“ und **zur Loslösung von der Familie**.
- Bei diesem Vorgang stehen vor allem **die Selbstfindung** und **die Persönlichkeitsentwicklung** im Vordergrund.



Adoleszenz

Auch "Sturm und Drang" -Zeit genannt, auch der Ausspruch "Himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt" bezieht sich auf die Wechselhaftigkeit der Jugend.

Die Adoleszenz ist die Zeit der Widersprüche, der Stimmungswechsel.



Entwicklung bei Mädchen

- Mädchen Beginn im Durchschnitt mit 11 Jahren.
- Früher Menstruation der Mädchen mit etwa 15 Jahren, Heute erste Regelblutung im Durchschnitt mit 13 Jahren.
- Durchschnittlich mit 15 Jahren ist das Wachstum abgeschlossen.



Entwicklung bei Jungen

- Bei den Jungen beginnt die Pubertät im Durchschnitt zwei Jahre später als bei den Mädchen, im Alter von etwa 13 Jahren.
- kräftiger Wachstumsschub ein und erreicht mit 14 bis 15 Jahren.

Wachstum und Pubertätsentwicklung beim jungen Mann mit 17 Jahren abgeschlossen.



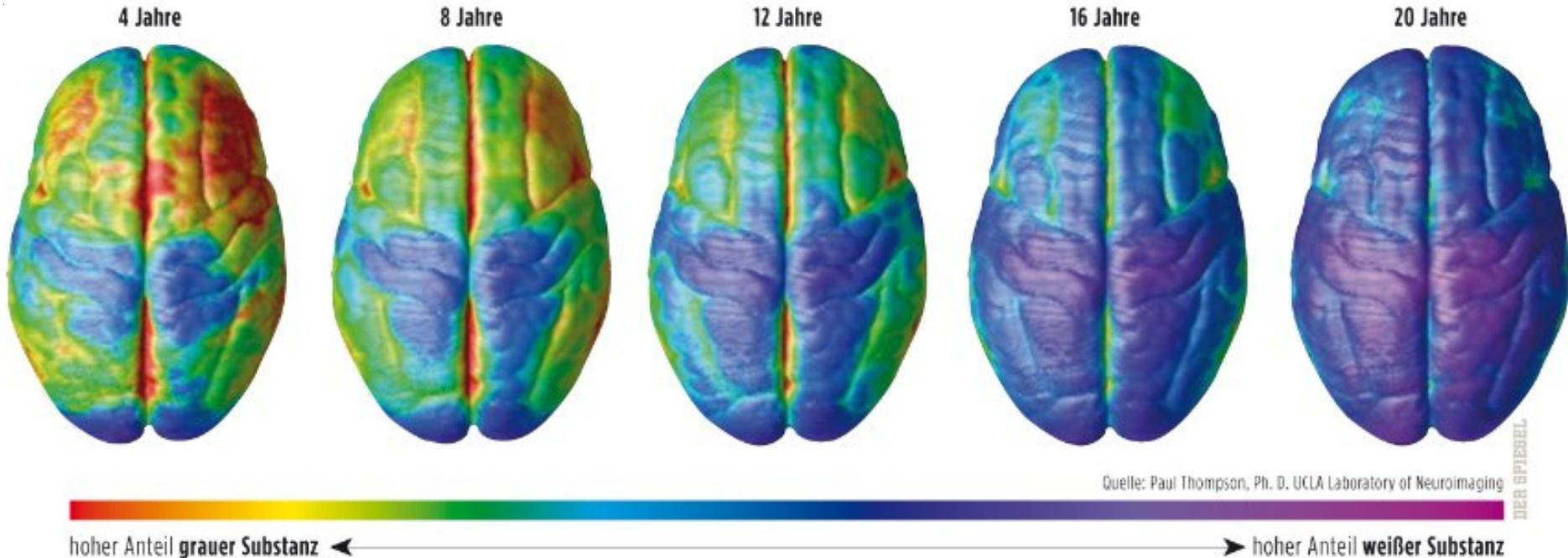
Neurologische Aspekte der Pubertät

Schneller schalten

In der Kindheit bildet das Hirn unzählige Nervenzellen und Verschaltungen (graue Substanz). Ab etwa 12 Jahren wird diese graue Substanz zunehmend auf ihre Nützlichkeit überprüft: Selten gebrauchte Nervenverbindungen sterben ab,

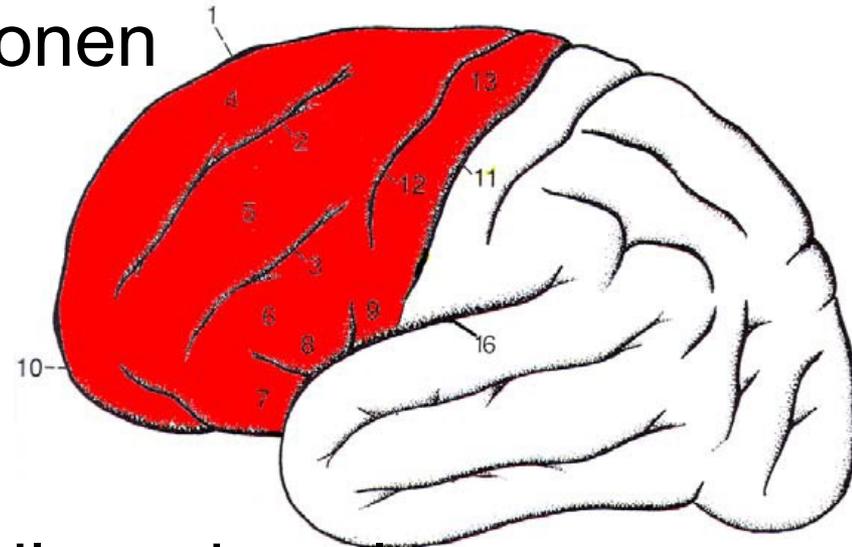
der Anteil der grauen Substanz sinkt. Zugleich wächst die weiße Substanz – die Impulse der verbleibenden Hirnzellen werden nun viel schneller und zuverlässiger weitergeleitet. Das Gehirn gewinnt erheblich an Effizienz.

MRT-Aufnahme des Gehirns



Der Frontalkortex ist zuständig für:

- Aufnahme von Informationen
- Abruf von Informationen
- Handlungskontrolle
- Disziplin
- Motivation
- Unterdrückung von Handlungsimpulsen



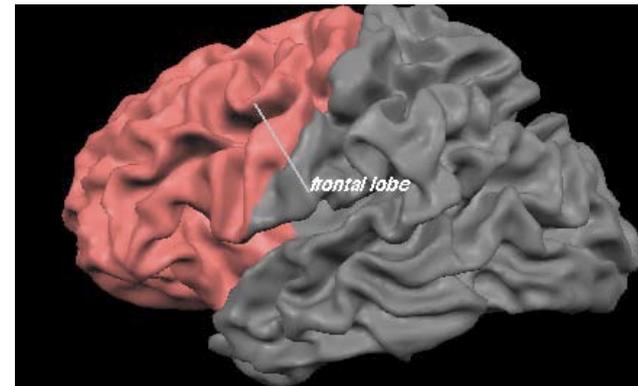
Reift als letzte Hirnstruktur (20. Lebensjahr).
Degeneriert als 1. Struktur bei Nichtgebrauch.

Frontalcortex im Totalumbau

- Zustand «Denn sie können nichts dafür»
- vom 11. bis zum 15. Lebensjahr
Ausnahmезustand - dieser Hirnbereich wird umgebaut

Jugendlichen haben mehr Mühe mit:

- ihrer Aufmerksamkeit
- ihrer Selbstkontrolle, beim Umgang mit Störreizen
- beim Planen für die Zukunft



Unreifes Dopaminsystem

Während der Umstrukturierung gehen im Gehirn vorübergehend rund 30 Prozent der Rezeptoren für den Glücksbotschaftsstoff verloren - **aufregendes, erscheint plötzlich schal, der Kick muss ungleich grösser sein, um dieselben Glücksgefühle zu erzeugen wie vor der Pubertät.**

Nie zuvor und nie mehr später im Leben ist die Gefahr grösser einen Unfalltod zu sterben.



Typische Verhaltensmuster Jugendlicher

- Risikofreude

Grenzüberschreitungen

- Gefühlsschwankungen

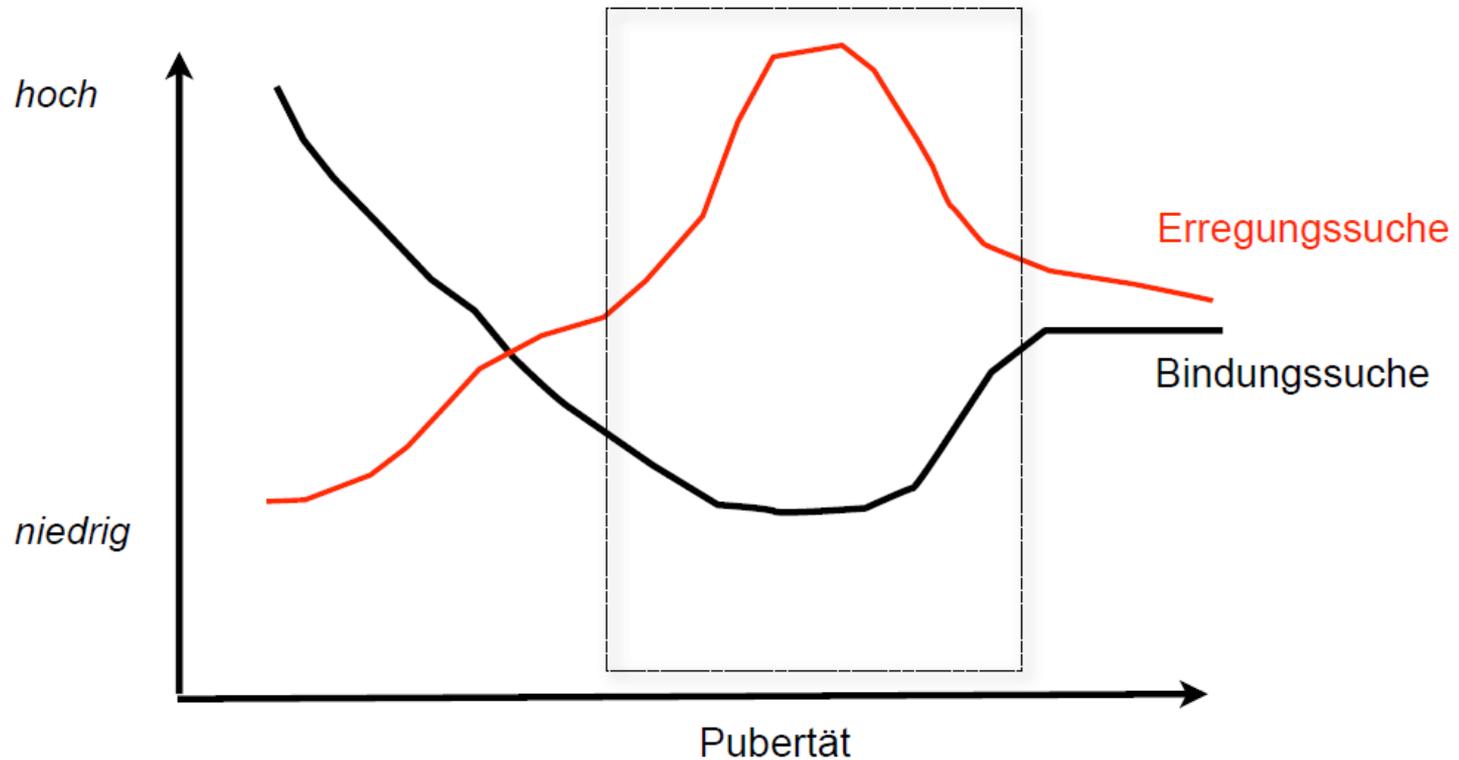
Impulsives Verhandeln

- Suchtgefahren

Rebellion



Entwicklungsverläufe wichtiger emotionaler Grössen



Auch wenn sie wollen

sie können sich nicht optimal

- kontrollieren
- disziplinieren
- motivieren

sie suchen

- Spannung
- Risiko



Gefahr der Entstehung von Suchtverhalten

- Zigaretten
- Drogen
- Computerspielsucht
- usw.



Sie sind in Gefahr sich **Extremen** hinzugeben

- extreme Körperbetonung
- extreme Risikobereitschaft
- extreme Gruppenzugehörigkeit
- Sport
- Peer Group
- Religionen
- Politik
- extreme Regeln
- extreme Reize



Ungünstiger Zeitpunkt: Pubertät

- In dieser Zeit sind Jugendliche auf die Hilfe ihrer Eltern besonders angewiesen: Denn diese sollten ihnen helfen, die Defizite auszugleichen und mit ihnen zu üben.
- Auch unser System funktioniert nicht ideal, die schwierige Zeit zwischen 11 und 15 Jahren ist ein eher ungünstiger Moment für wichtige Prüfungen und Entscheide.



Aber...Wie waren wir?

- Vieles (nicht alles) geht vorbei.
- Bleiben wir entspannt
- Bieten wir etwas an:
 - ✓ Uns als Modell
 - ✓ Verhaltensalternativen
 - ✓ Einbinden in Tätigkeiten



Entwicklungsaufgaben

Unter einer Entwicklungsaufgabe werden **prototypische Anforderungen oder Lernaufgaben verstanden, die in einer** bestimmter Lebensphase zu bewältigen sind (z.B. im Jugendalter).



— Ihre **erfolgreiche Bewältigung führt zu Glück und Erfolg, während** das Nichtbewältigen emotional unglücklich macht und zu Schwierigkeiten bei der Bewältigung späterer Aufgaben führt.

(nach Havighurst, 1948)



Entwicklungsaufgabe



Eine Entwicklungsaufgabe wird definiert als ein Bindeglied im Spannungsfeld zwischen individuellen Bedürfnissen und gesellschaftlichen Anforderungen.

Entwicklungsaufgaben (nach Havighurst, 1948)

Adoleszenz (13 – 17 Jahre)

- Körperliche Reifung
- Formale Operationen
- Gemeinschaft mit Gleichaltrigen
- Heterosexuelle Beziehungen

Bsp.: Pubertätsspezifische Reifung, schwierige Gedankengänge werden lösbar (abstrakt - Mathe), Vorbereitung auf berufliche Karriere (Schule, Ausbildung...)

Mittleres Erwachsenenalter (31-50 Jahre)

- Haushalt führen
- Kinder aufziehen
- berufliche Karriere



Differenzierte Entwicklungsaufgaben in der Adoleszenz

(nach Dreher & Dreher, 1997)

- Aufbau eines Freundeskreises
- Akzeptieren der körperlichen Veränderungen und des eigenen Aussehens
- Aufnahme enger/intimer Beziehungen
- Ablösung vom Elternhaus
- Orientierung auf Ausbildung und Beruf
- Entwicklung von Vorstellungen bezüglich Partnerschaft und Familie
- Gewinnung von Klarheit über sich selbst
- Entwicklung einer eigenen Weltanschauung
- Entwicklung einer Zukunftsperspektive
- Entwicklung sozial verantwortlichen Verhaltens



Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung

(Erikson, 1956)

Stadium 4:

Werksinn vs. Minderwertigkeitsgefühl

(6. Lebensjahr bis Pubertät)

„Ich bin, was ich lerne.“

- Das Bedürfnis des Kindes, etwas Nützliches und Gutes zu machen.
- Demgegenüber steht in dieser Phase die Entwicklung eines Gefühls der Unzulänglichkeit und Minderwertigkeit.



Stadium 5: Identität vs. Identitätsdiffusion und Ablehnung (Jugendalter)

„Ich bin, was ich bin.“

- Identität bedeutet, dass man weiss, wer man ist und wie man in diese Gesellschaft passt.
- Mit einer noch nicht gefestigten eigenen Identität kann der Jugendliche sich im seltensten Fall von der Meinung seiner Peer-Group absetzen und seine eigene Meinung bilden.



Grundlegende Faktoren für eine positive Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Bindung

Erziehung

Förderung



3 Eckpfeiler im Umgang mit Kinder und Jugendlichen

Verständnis und Wertschätzung

- Feinfühligkeit: auf Signale der Kinder/Jugendliche angemessen reagieren
- Akzeptanz und Achtung: das Kind respektvoll behandeln
- Emotionale Unterstützung: Aufmerksame Zuwendung und Hilfe

Fordern und Grenzen setzen

- Kinder und Jugendlichen entwicklungsgerechte Forderungen stellen
- Kinder und Jugendlichen entwicklungsangemessene Grenzen setzen
- Auf die Einhaltung der Grenzen bestehen

Autonomie: Eigenständigkeit (Freiheiten) gewähren

- Möglichkeiten bieten um eigene Erfahrungen zu sammeln
- Eigene Entscheidungen ermöglichen und Selbstverantwortung stärken



Kompetenzen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen

1. **Selbstbezogene Kompetenzen**

klare Wert- und Zielvorstellungen, Emotionskontrolle

2. **Kindbezogene Kompetenzen**

Bedürfnisse und Entwicklungspotentiale erkennen

3. **Handlungsbezogene Kompetenzen**

Umsetzung angekündigter Konsequenzen,
proaktive Erziehungsgestaltung

4. **Kontextbezogene Kompetenzen**

entwicklungsförderliche Situationen schaffen



10 Leitsätze zur Erziehung

nach Steinberg, L. (2004). Ten principles of good parenting. Simon&Schuster, New York

1. **Was Sie als Eltern tun, zählt** Liebe, Verständnis
2. **Zu viel Liebe gibt es nicht**
3. **Nehmen Sie Anteil am Leben Ihres Kindes und behandeln Sie Ihr Kind mit Respekt und Achtung**
4. **Passen Sie Ihren Erziehungsstil Ihrem Kind an**
5. **Stellen Sie Regeln auf und setzen Sie Grenzen**
6. **Erklären Sie Ihre Regeln und Entscheidungen**
7. **Seien Sie konsequent aber nicht stur** Klare Grenzen
8. **Harte Strafen sind verboten, logische Konsequenzen sind jedoch nötig**
9. **Fördern Sie die Unabhängigkeit Ihres Kindes**
10. **Helfen Sie Ihrem Kind, damit es sich selbst helfen kann** Autonomie



Noch ein paar Aussagen zur Pubertät...



Die Pubertät ist unvermeidbar und notwendig.

Jeder Menschen muss seinen eigenen Weg finden, seinen Platz in der Welt.

Auch relativ heftige Erscheinungsformen der Pubertät sind durchaus "normal" – auch wenn sie schwer auszuhalten sind.

Wir müssen uns weniger Sorgen um Jugendliche machen, die stark pubertieren, als um solche, die es nicht tun.



Die biologische und neurologische Entwicklung ist nicht alles und ist auch einmal abgeschlossen.



Für Jugendliche ist es wichtig den Glauben an sich selbst nicht zu verlieren.

Wir können ihnen helfen: indem wir an sie glauben, egal, was sie tun, egal, wie sie sich verhalten.

- Vieles geht vorbei.
- Bleiben sie entspannt.



Jugendliche brauchen ein Gegenüber

Sie brauchen Menschen, an denen sie sich reiben können. Menschen, die standhaft bleiben.

Meinungen, Haltungen, Ansichten sollen ihnen gegenüber offen vertreten werden.

Wichtig ist es auch zuhören und Interesse zeigen.

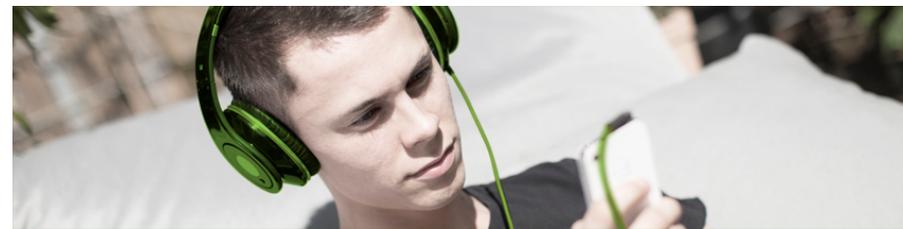


Jugendliche haben ein Recht auf Rücksichtslosigkeit

Pubertät ist Egozentrik. Jugendliche suchen ihren eigenen Weg, wollen nichts ungeprüft lassen, wollen sich grundsätzlich nicht einfügen.

Sie testen immer wieder die Grenzen von Sitte, Anstand und Moral und übertreten auch einmal das eine oder andere Gesetz.

Dieses Verhalten dient der Abnabelung / Abgrenzung und hilft Unabhängigkeit zu erlangen.



Jugendliche suchen "starke" Erwachsene

Jugendliche suchen Menschen, an denen sie sich orientieren können.



Auf nichts reagieren sie verächtlicher als auf sich anbietende Erwachsene. Nichts nervt mehr als Weinerlichkeit und Klagen.

Sie brauchen Vorbilder, die Halt geben, die Stand halten.



Jugendliche wollen echte Verantwortung

Sie brauchen Aufgaben, nicht nur Übungen, reale Herausforderungen, an denen sie sich beweisen können.

Sie sollen die Verantwortung bekommen, die sie sich zutrauen.



Grundhaltung

Bleiben sie mit den Jugendlichen im Gespräch, interessieren sie sich für ihr Leben, ohne sich einzumischen
- und setzen sie Grenzen, wo es nötig ist.



21:32 Hey Papa, Wann soll ich
Zuhause sein?

21:35 Um 10!

09:46 Soll ich Brötchen mitbringen?

Danke für ihre Aufmerksamkeit!