

## Tipps für Eltern zur Begleitung des Nachwuchses durch die Pubertät

Wo ist bloß mein Kind geblieben? Aus der süßen Tochter ist eine launische Zicke geworden, der liebe Sohn feiert mit seinen Freunden exzessive Partys. An den massiven Persönlichkeitsveränderungen in der Pubertät ist ein gewaltiger Umbau im Gehirn schuld. Dieser Umbruch verursacht großes Chaos im Kopf – und kann dazu führen, dass Sie Ihr eigenes Kind kaum noch wiedererkennen. Mit diesen Tipps können Sie Ihr Kind unterstützen und durch die Pubertät begleiten:



- Geben Sie Ihrem Kind durch einen geregelten Alltag und Ihren Beistand Struktur und Orientierung.
- Achten Sie so gut wie möglich auf regelmäßigen und ausreichenden Schlaf. Der ist in dieser anstrengenden Zeit besonders wichtig!
- Stecken Sie den Rahmen nicht zu eng: Geben Sie Ihrem Teenager die Möglichkeit, seine Grenzen zu erkunden und Herausforderungen zu bestehen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie zu ihm stehen, was auch immer passiert, und dass Sie ihm vertrauen.
- Machen Sie aber auch deutlich, dass Ihr Kind selbst für sein Handeln verantwortlich ist und die Konsequenzen tragen muss (zum Beispiel nach einer exzessiven Party selbst aufräumen).
- Teilen Sie Ihrem Kind Ihre Sorgen mit – zum Beispiel im Hinblick auf Drogen oder Mutproben. So zeigen Sie, dass es Ihnen nicht egal ist, wie es Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn geht.



## Hier finden Sie Tipps, wie Sie mit Ihrem pubertierenden Kind leichter ins Gespräch kommen:

- Verzichten Sie auf Verallgemeinerungen, Vorwürfe und Pauschalisierungen.
- Drücken Sie sich klar und verständlich aus, ohne drumherum zu reden. Vermeiden Sie es, Ihr Kind „zuzutexten“.
- Denken Sie an Ihre Vorbildfunktion und kommunizieren Sie gewaltlos.
- Zeigen Sie echtes Interesse an dem, was Ihr Kind sagt und was es empfindet. Jugendliche merken ziemlich schnell, ob Eltern ihnen ernsthaft oder nur mit einem halben Ohr zuhören.
- Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um zuzuhören und nachzufragen. Lassen Sie sich wertfrei auf neue Sichtweisen Ihres Kindes ein.
- Halten Sie sich mit elterlichen Ratschlägen zurück. Gerade Teenager in der Pubertät empfinden diese Vorschläge oft als Bevormundung. Lassen Sie Ihr Kind selbst eine Lösung präsentieren. So lernt es, Problemlösungskompetenz zu entwickeln.
- Äußern Sie sich in der „Ich-Form“. Statt „Hör mir endlich zu!“, sagen Sie besser, „Lass mich bitte auch einmal ausreden.“
- Zeigen Sie Verständnis für Ihr Kind, ohne auf klare Aussagen zu verzichten. Statt „Zieh dich jetzt endlich an“ besser so: „Ich wünsche mir auch manchmal, morgens länger liegen bleiben zu können. Bitte steh jetzt trotzdem auf, damit du pünktlich zur Schule kommst.“
- Formulieren Sie Ihre eigenen Gefühle, statt Ihr Kind zu beschuldigen oder gleich Ermahnungen auszusprechen. Statt: „Wenn du wieder zu spät kommst, dann...“ sagen Sie besser: „Ich mache mir ernste Sorgen, wenn du zur verabredeten Zeit nicht zu Hause bist. Wie finden wir eine Lösung?“
- Äußern Sie Kritik sachlich und nachvollziehbar, aber nicht verletzend.
- Vermeiden Sie Überheblichkeit, Sarkasmus, Bloßstellungen oder ironische Bemerkungen. In der Pubertät sind Teenager besonders empfindlich und hadern schnell mit dem Selbstvertrauen.
- Schauen Sie immer wieder auf die Stärken und positiven Eigenschaften Ihres Kindes. Vergessen Sie nicht, auch kleine Erfolge zu loben. Zeigen Sie Ihrem Kind Wertschätzung und Anerkennung, um das Selbstbewusstsein zu stärken.
- Legen Sie in dieser Zeit nicht jedes Wort Ihres Kindes auf die Goldwaage. Teenager wissen sich in emotionalen Situationen oft nicht angemessen auszudrücken. Persönliche Kränkungen gegenüber den Eltern sind oft nicht so gemeint, wie sie im ersten Moment klingen.
- Nutzen Sie gemeinsame Mahlzeiten oder Unternehmungen, um Themen, die Ihnen am Herzen liegen, in entspannter Atmosphäre anzusprechen.
- Falls Sie doch einmal aus der Haut gefahren sind: Entschuldigen Sie sich dafür bei Ihrem Kind. Damit sind Sie ein gutes Vorbild.