

Pubertät

Wegen Umbau vorübergehend geschlossen



**Wir leben
Familie**

Reinhard Grohmann

CVJM Familienarbeit
Mitteldeutschland

Geiststraße 29

06108 Halle

www.cvjm-familienarbeit.de

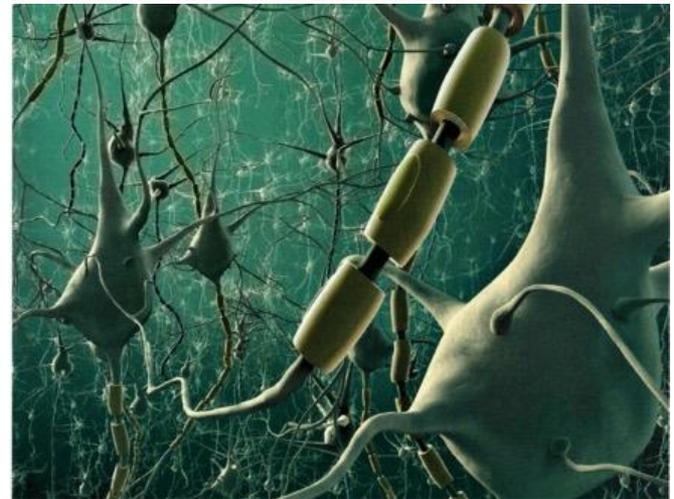
**Wegen Umbau
vorübergehend
geschlossen ...**

... ist das Gehirn. Es wird
umgebaut zu einem
leistungsfähigen
Erwachsenen-Gehirn

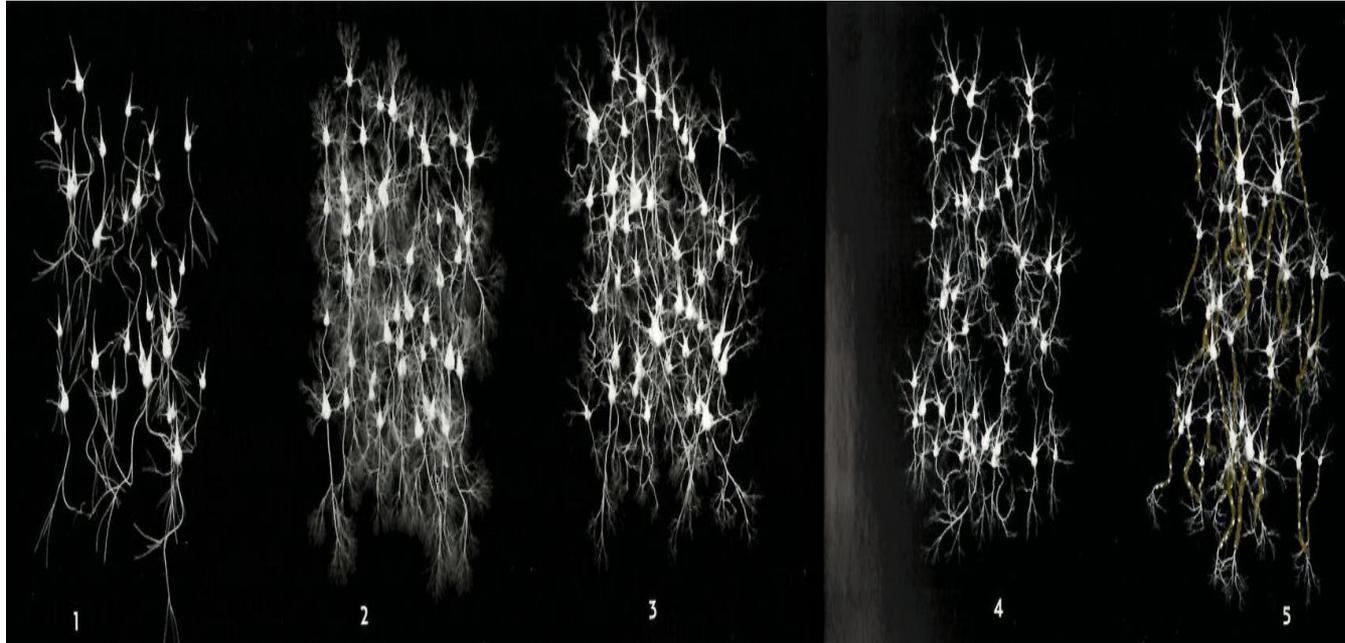


Die Nervenbahnen werden umhüllt mit einer starken Myelinschicht.

Damit werden sie schneller und leistungsfähiger.



Dieser Umbauprozess geschieht bei laufendem Betrieb.
Das hat zuweilen starke Einschränkung in der Funktion zu Folge.



Baby

Kleinkind

Kind

Teenager

Erwachsener

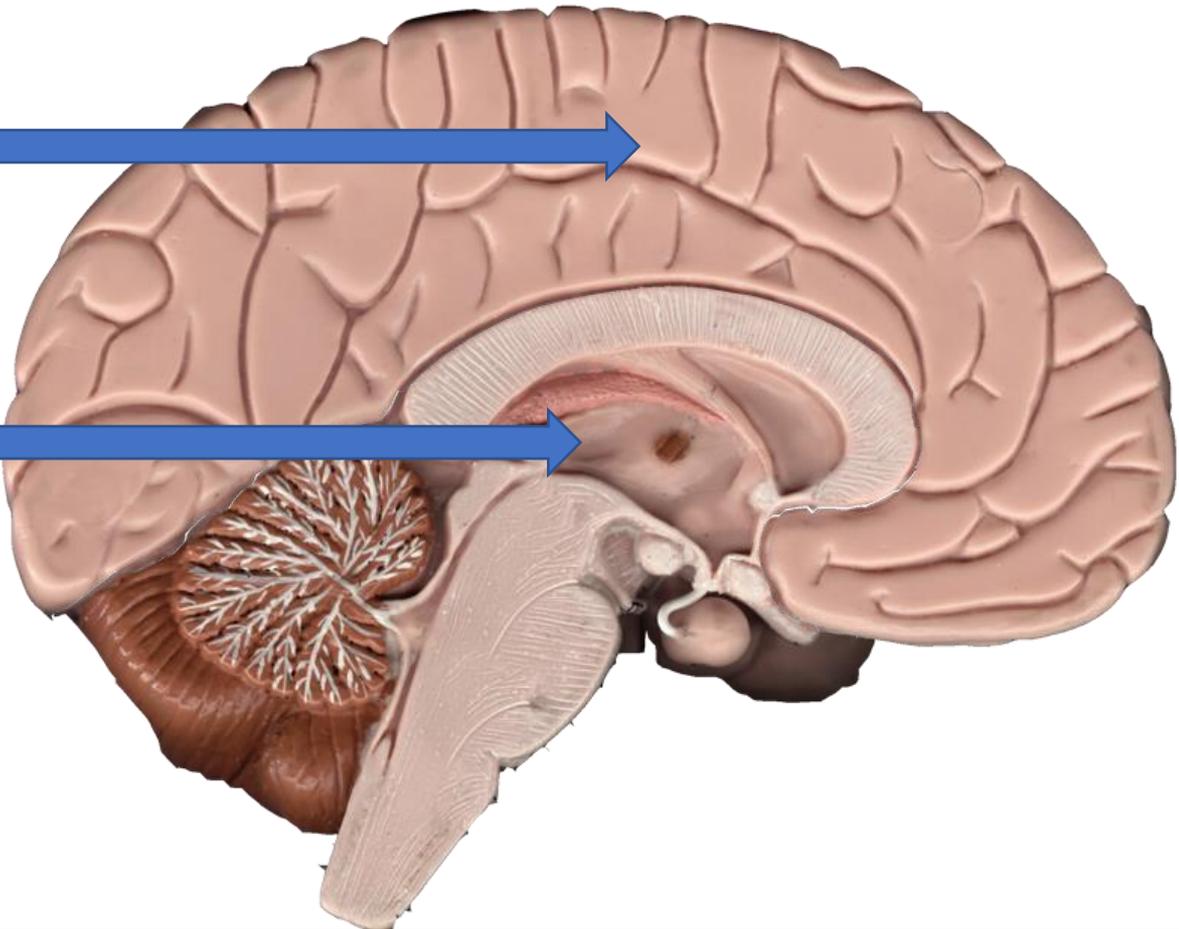


Denken und Gefühl

Denken

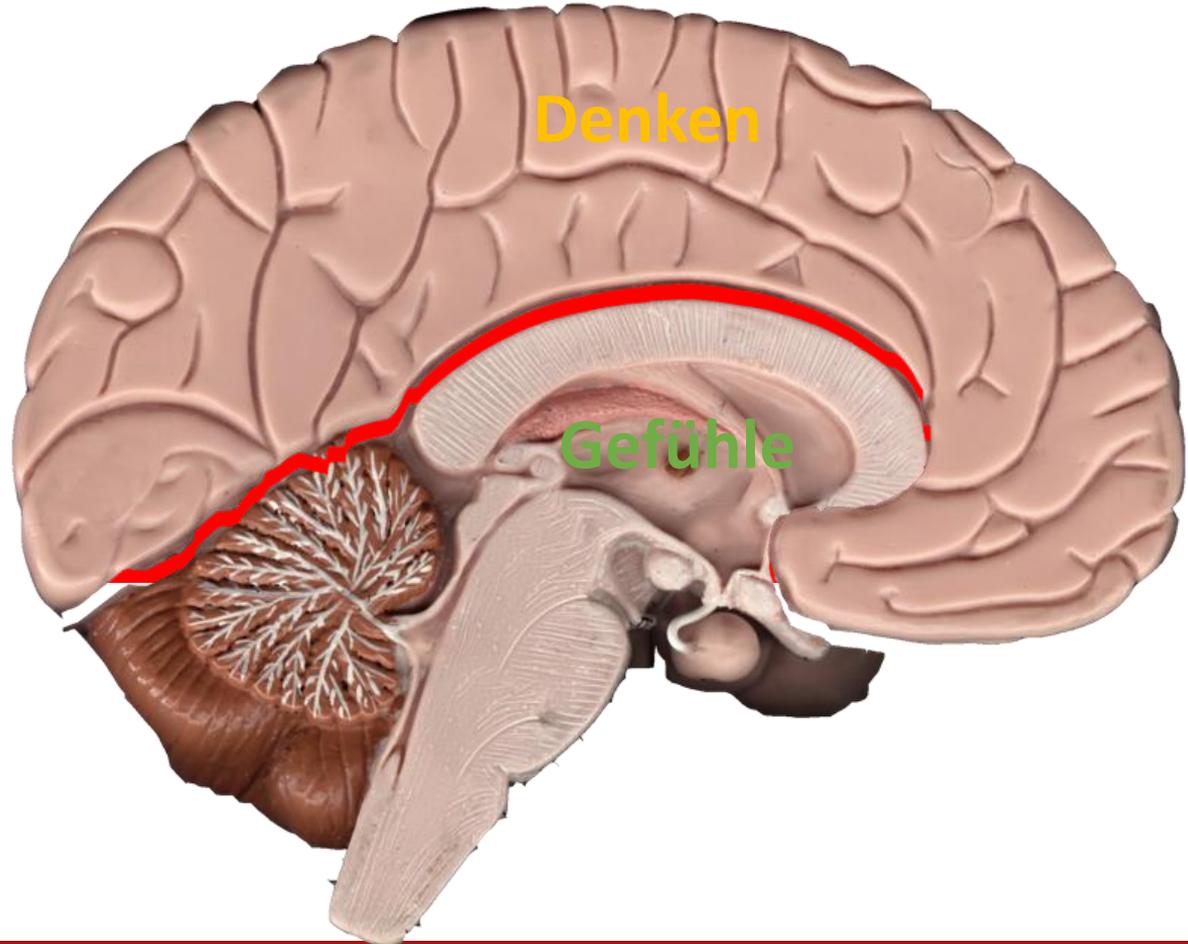


Fühlen



Denken und Gefühl

Die Verbindungen zwischen dem limbischen System (**Gefühle**) und der Hirnrinde (**Denken und Kontrolle**) ist funktioniert nur stark eingeschränkt.



Denken und Gefühl

Folgen:

- Die emotionalen Impulse sind weniger steuerbar
- der Kick, etwas zu spüren und zu erleben muss stärker werden, damit die Teenies das gleiche spüren wie ein Kindergartenkind



Wachen und Schlafen

Melatonin

Das Hormon, das für Müdigkeit zuständig ist, wird in der Ausschüttung um 2 h verschoben.

Teenager in der Pubertät werden 2 h später müde und sind 2 h länger müde.



Pubertät – Wozu?

Vom Kind der Eltern zu einer eigenständigen Person

Die Teenager entwickeln sich zu erwachsenen Menschen.

Es ist ihnen noch nicht klar, wie das sein wird, wer sie sein werden.

Nur eins ist klar: nicht, wie meine Eltern.



Pubertät – Wozu?

Wie bekommen sie es heraus, wer sie sein wollen?

- Möglichkeiten zum Ausprobieren
- Zeit zum Nachdenken („chillen“)
- Austausch mit Gleichaltrigen (die Clique)
- Reflexion durch Erwachsene (wichtige Bezugspersonen)
- Dinge ergründen (durch infrage stellen und diskutieren)



No-Gos und Highlights

- In Zusammenarbeit mit Tabea Grohmann entstanden
- Was sind Ihre No-Gos und Highlights und die Ihrer Teenager?

Highlights

Lob!

Bekommt man als Teenager selten, tut der Seele gut, gibt Selbstbewusstsein (was die meisten Teenager durch die Verwandlungen nicht besitzen) und das vermittelt indirekt das Gefühl, dass man sich bei den Eltern wohl fühlt und den Kontakt nicht abbricht, da sie der **Wohltuspender / Gutfühlpender** sind.



Highlights

Gelassenheit

in kritischen Hangoversituationen
oder Misserfolgen



Highlights

Verantwortung übertragen

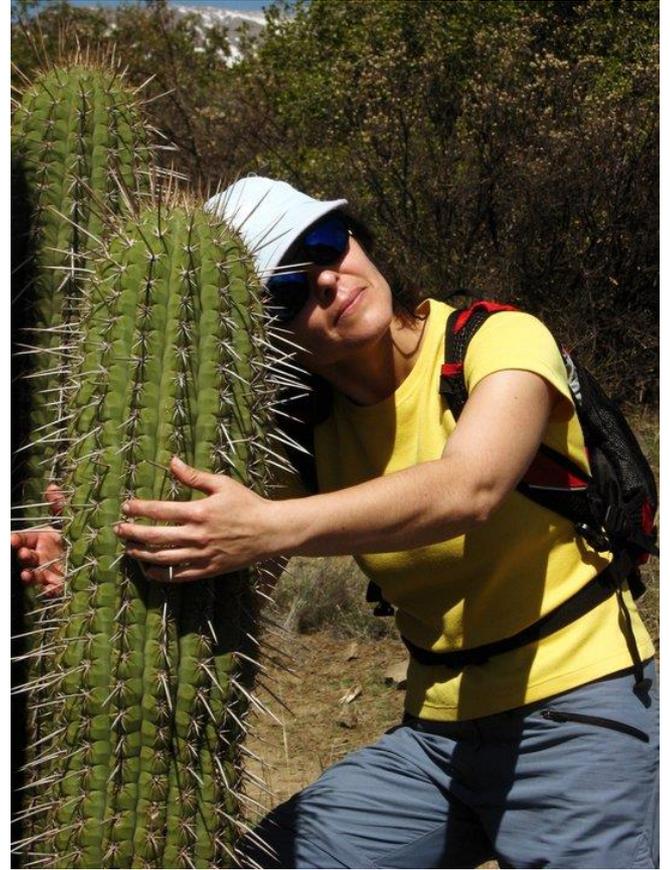
- dem Kind seine eigenen Entscheidungen treffen lassen
- **NICHT DUMM REINQUATSCHEN** und alles besser wissen wollen
- Regeln selber definieren lassen und sie fragen, was sie denn für angebracht halten, sich auch darauf einlassen und ernsthaft darüber sprechen!
- **ZUHÖREN**



Highlights

Liebe

- Umarmen etc. nicht aufhören nur weil das Kind zu einem Biest wird.
- Liebe zeigen, wie die Teenies es verstehen.
- Sich auf neue Formen einlassen



Highlights

Interesse für den Teenager zeigen als eine eigene Person

- Die Freunde, die Hobbys & die Interessen annehmen und akzeptieren
- Wenn Eltern die Interessen der Teenager abschätzig bewerten, weil sie sich selber nicht dafür interessieren, wird der Teenager auch nicht mehr mit den Eltern darüber reden und dann werden Gespräche mit den Kindern schwierig



Nogos

Kumpel spielen

- Eltern sind Eltern und nicht große Jugendliche
- Eltern dürfen ihre eigene Sprache sprechen und brauchen nicht „jugendlich“ zu lernen
- Respekt kommt durch Authentizität und nicht anbieten



Nogos

Zwanghafte Gespräche

über Eltern-Kind-Beziehung und
„Wie geht es dir denn gerade
meine liebe Tochter“, oder
Sexualität

➤ Beiläufige Situationen nutzen



Nogos

Wortschwalle/Zetern:

Eltern die sich selber wie Kinder verhalten und die Teenager anschreien: „NIE räumst du dein Zimmer auf, IMMER bist du unordentlich gekleidet und ALLE deine Freunde sind genau solche Chaoten“

Der Ton macht die Musik.



Nogos

Reinplatzen in die Privatsphäre

- einfach ins Zimmer reinkommen oder in die Schule kommen, oder wenn Freunde da sind, GENERELL NICHT!
- **Anklopfen und wenn ein Nein kommt, Nein akzeptieren,**
- genauso Mist sind peinliche Auftritte im öffentlichen persönlichen Bereich des Teenagers (siehe „Kumpel spielen“)



Nogos

Unfehlbarkeit der eigenen Person vorgeben.

- Zeigen Sie Schwächen, denn sonst wird Ihr Teenager keine Lust mehr haben sich mit Ihnen als Person zu beschäftigen, wenn Sie immer nur Übermensch spielen.
- Autorität erlangen Sie nur über die Achtung des Teenagers Ihnen gegenüber und dazu muss man auch ein Vorbild sein – besonders im Umgang mit eigenen Fehlern



Das Küken schlüpft

