

# Die Pubertät – und jetzt?



| ENTWICKLUNGSBEREICH                               | FÜR JUGENDLICHE   | FÜR ERWACHSENE  |
|---|---|---|
| Schule  | Gut in der Schule zu sein, gibt euch ein Gefühl der Sicherheit, auch wenn es nicht immer ganz einsichtig ist, wofür ihr das eigentlich lernen sollt. Wenn ihr die Schule nicht schafft, holt euch Hilfe! Es gibt eine ganze Palette von Angeboten rund um die Hausaufgabenhilfe bis hin zur Jugendberatung.   | Für Pubertierende gibt es weitaus mehr zu lernen als das, was in der Schule gefordert wird. Mit Eintritt in die Pubertät gehen schulische Leistungen oft nach unten. Bleiben Sie gelassen, wenn sich die Zensuren bis in die Bereiche „befriedigend“ oder „ausreichend“ verschlechtern. Reden Sie mit Ihrem Kind über mögliche Unterstützung. Überzogener Druck hilft in der Regel nicht.   |
| Umgangston mit den Eltern/ Erziehungsberechtigten | Maßregelungen und Ansagen, dass ihr den falschen Ton wählt, sind nicht immer ganz falsch. Wenn ihr merkt, dass euch etwas ganz besonders aufregt, atmet dreimal tief durch und versucht ruhig zu bleiben. Auch „Entschuldigung“ sagen, ist manchmal angebracht. Trotzdem sollt ihr über eure Angelegenheiten und Wünsche verhandeln können – nur: der Ton macht die Musik.  | Pubertierende sind häufig heftigen Gefühlsausbrüchen unterworfen. Dies liegt auch an den umfangreichen Umwandlungsprozessen im Körper und im Kopf. Manchmal einfach ein bisschen warten. Wichtig auch bei heftigen Auseinandersetzungen: bleiben Sie insgesamt in Kontakt, vermeiden Sie so z.B. etwas wie tagelanges Nicht-Miteinander-Sprechen und nehmen Sie die Dinge weniger persönlich.   |
| Alkohol   | Alkohol ist ein Nervengift. Zuviel davon kann fatale Folgen haben. Wenn man betrunken ist, wirkt man äußerst unattraktiv. Wie eine Kampagne des Jugendamtes so schön sagt: Blau sein ist blöd!  | Pubertierende Jugendliche probieren aus. Trotzdem muss man nicht alles erlauben. Der Alkoholausbruch ist keine Bagatelle, Komasaufen eine lebensbedrohliche Angelegenheit. Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle, wenn Sie Alkoholkonsum bei Ihren Kindern bemerken und unsicher sind, wie Sie damit umgehen sollen.  |
| Rauchen   | Immer weniger Leute rauchen. Rauchen ist uncool und verdirbt den Geschmack (vor allem beim Küssen). Wenn man nicht zigarettenabhängig ist, hat man mehr Geld und ist insgesamt freier. Wenn du das Gefühl hast, mit dem Rauchen nicht aufhören zu können, suche dir Hilfe über das Internet oder bei einer Beratungsstelle.   | Rauchen ist erst ab 18 Jahren erlaubt. Es schädigt das Nervensystem insbesondere bei Heranwachsenden. Rauchen muss man nicht erlauben. Wenn Sie nicht möchten, dass Ihre Kinder rauchen, erlauben Sie es ihnen auch Zuhause nicht. Das Argument „...lieber Zuhause, heimlich machen sie es ja doch...“ taugt nicht.   |
| Sexualität  | Laut Gesetz darf man mit 14 Jahren Sex haben. Was aber nicht heißt, dass man das dann auch haben sollte. Ihr entscheidet, wann ihr euch für reif genug haltet. Wichtig dabei, damit es schön wird, ist und bleibt: Verantwortung tragen! Sowohl für die Verletzlichkeit des anderen, als auch für Verhütung und HIV-Vorbeugung. Weitere Infos auf: <a href="http://www.loveline.de">www.loveline.de</a>                                     | Aufklärung schafft Sicherheit im Umgang mit Sexualität. Sexuelle Selbstbestimmung muss gelernt werden. Bieten Sie Ihren Kindern das Gespräch an, aber respektieren Sie, wenn sie nicht mit Ihnen darüber sprechen wollen. Gute Infos für Eltern gibt es bei <a href="http://www.bzga.de">www.bzga.de</a> . Oder Sie wenden sich an eine Beratungsstelle.  |
| Taschengeld                                       | 20 bis 25 Euro/Monat sind z.B. ein durchschnittliches und angemessenes Taschengeld für 15-Jährige (ohne Klamotten, Fahrkarte etc.). Versuche, mit deinem Taschengeld hauszuhalten. Wenn du dir eine Liste machst, wofür du dein Geld aus gibst, gewinnst du einen Überblick und Entscheidungssicherheit.  | Taschengeld und Verhandlungen darüber gehören zum Großwerden dazu. Koppeln Sie das Taschengeld oder Taschengelderhöhungen möglichst nicht an schulische Leistungen. Dadurch tritt eher Demotivation ein. Etwas mehr Taschengeld für mehr Verantwortung (Haushalt, Rasenmähen etc.) macht an dieser Stelle mehr Sinn und fördert das Verantwortungsbewusstsein.  |
| Umgang  | Es gibt Menschen, die einem gut tun und welche, die nicht gut tun. Versuche dich für Freunde zu entscheiden, die nicht von dir erwarten, Dinge zu tun, die Du eigentlich nicht willst: Mutproben, Drogen, Komasaufen, Stehlen etc.. Oft ist man stärker und cooler, wenn man auch Nein sagen kann.  | Besser raushalten. Ansonsten sprechen Sie mit Ihren jugendlichen Kindern klare Worte, aber vermeiden Sie Bevormundung, wenn Ihnen der Umgang nicht gefällt. Klare Positionen können Ihren Kindern helfen. Bleiben Sie im Kontakt mit Ihren Kindern.   |
| Ernährung   | Leider gibt es zu viele Lebensmittelprodukte, die einfach schlecht sind, weil sie total ungesund sind. Zuviel Zucker und zuviel Fett machen schlapp und krank. Fastfood höchstens einmal pro Woche. Ab und zu mal naschen, ist völlig ok. Zu stark Diät zu betreiben, ist ebenfalls schädlich.  | Geben Sie es nicht auf, Ihre Kinder immer wieder zu ermuntern, gesund zu essen. Allerdings: nicht päpstlicher als der Papst. Ab und zu Schlemmen ist völlig in Ordnung, dann aber wieder die Aufmerksamkeit auf vernünftiges Essen richten. Das, was Sie selbst im Schrank haben, essen auch Ihre Kinder! Wenn Ihre Kinder stark über- oder untergewichtig sind, holen Sie sich Unterstützung.  |
| Freunde/Freundinnen                               | Freunde zu haben, ist wichtig. Freundschaften zu pflegen auch. Aber Freunde wechseln auch. Wenn du keine Freunde hast und darüber traurig bist, kannst du zur Jugendberatung gehen.   | Machen Sie sich nicht zu Freunden Ihrer jugendlichen Kinder. Sie brauchen Sie als Erwachsene, an denen Sie sich reiben, abgrenzen und festhalten können. Aus den Freundschaften Ihrer Kinder halten Sie sich besser raus.   |
| Computerspiele                                    | Computerspiele machen vielen Spaß. Aber wie mit vielen Dingen, ist das Maß entscheidend. Mehrere Stunden täglich und regelmäßig sind zuviel. Wenn du merkst, dass du die Schule, Freunde und Dinge, die dir früher Spaß gemacht haben, deutlich vernachlässigst und du das eigentlich nicht möchtest, versuche mal eine Pause zu machen. Wenn du das Gefühl hast, dass du süchtig bist, hole dir Hilfe.                                     | Sicher gibt es Spiele, die wertvoll sind und auch zweifelhaft. Vereinbaren Sie angemessene Zeiten! Versuchen Sie diese möglichst konsequent einzuhalten. Das schafft Vertrauen und Sicherheit. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Kinder haben es nicht mehr unter Kontrolle und Sie auch nicht, gehen Sie zu einer Beratungsstelle oder suchen sich Hilfe z.B. bei: <a href="http://www.dasberatungsnetz.de">www.dasberatungsnetz.de</a>    |
| Internet  | Chatten ist eine gute Möglichkeit, sich mit Freunden auszutauschen und Leute kennenzulernen. Allerdings bekommst du von dem Anderen immer nur das mit, was derjenige auch von sich zeigen will und manchmal erscheint einem der Andere auch mehr so, wie man ihn sich wünscht und nicht so, wie er wirklich ist. Vorsicht mit deinen Daten! Keine Angabe von Telefonnummer, Adresse, Nachname und kontrolliere, wer dein Profil sehen darf. | Jugendliche wollen sich ausprobieren! Das gilt auch für Internetkontaktseiten wie z.B. schülerVZ. Das besondere neben dem Kontaktieren ist, dass Jugendliche sich ausprobieren, in dem sie Profile von sich selbst erstellen und somit unterschiedliche Selbstbilder testen. Es macht Sinn, Zeiten pro Tag festzulegen. Aber mehrere Stunden pro Tag sind zuviel. Wichtig ist, dass sie immer wieder auch über Risiken aufgeklärt werden. |

