



GESELLSCHAFT

Warum ein Pickel das Ende der Welt bedeutet

11. APRIL 2023

Was passiert in der Pubertät auf körperlicher und mentaler Ebene? Wenn wir das besser verstehen, können wir Jugendliche gelassener begleiten.

Jugendliche durchlaufen eine physische und eine psychische Entwicklungsphase. Die physische Phase geht mit grossen hormonellen und körperlichen Veränderungen einher und ist mit circa 18 Jahren abgeschlossen. Die psychisch-emotionale kann bis Mitte Zwanzig dauern. Diese zweite Reifwerdung können wir Eltern aktiv unterstützen.

Das Gehirn – eine Baustelle

Das Gehirn des Teenagers entspricht einer Baustelle, es baut Teile davon in der Pubertät nochmals um: Nervenverbindungen werden gestärkt, andere fallengelassen. Der Frontallappen, der für die Vernunft und die Sozialkom-

× ▲ u. Das limbische System mit
nehmen dessen Funktionen.
«kopflös» wirken oder perma-
nently viele Entwicklungsauf-
Peer Group (die Clique), Berufs-
würdiger Trieb nach Autonomie.
och ein Hormon-Cocktail ins
st.

↓ Fokus in der Wahrnehmung
r und mehr von aussen wahr

und sieht sich mit dem Blick von aussen nach innen. Dadurch spürt er, dass eine Persönlichkeit entsteht, die eigene Ziele fürs Leben hat und die nicht wie die Eltern ist. So verteidigen Jugendliche kraftvoll ihr zartes Pflänzchen der entstehenden Individualität und weisen Inputs von Eltern aufgrund ihres Drangs nach Autonomie zurück, weil Eltern mit ihren klaren Meinungen ihre entstehende Persönlichkeit zu bedrohen scheinen. Denn die Jungen wollen ihre eigenen Ideale und Pläne haben.

Warum Eltern plötzlich peinlich werden

Bei diesem Perspektivenwechsel von aussen nach innen erliegen die Jugendlichen zusätzlich einem Denkfehler: Sie glauben, die ganze Welt schaue nun von aussen auf sie und ihr Familiensystem, und fühlen sich ausgestellt im Rampenlicht, 24/7. Deswegen werden wir Eltern ihnen peinlich: Jede kleinste Regung wird wahrgenommen und mit dem Blick von aussen abgeglichen. Deswegen wird der kleine Pickel im Gesicht zum grössten Feind und der noch nicht gewaschene Pullover zum Drama.

Tipps und Tricks im Umgang mit Jugendlichen

Schön, wenn es Eltern und Bezugspersonen in dieser Phase gelingt, mit dem eigenen Willen etwas zurückzuhalten und nicht in Machtkämpfe einzusteigen. Der Verein ElternLehre rät, in Beziehung zum Kind zu bleiben und eine klare Orientierung zu geben, denn diese Phase des Jugendalters ist mit viel Unsicherheit, Verletzlichkeit und Stimmungsschwankungen verbunden. «Seien Sie gelassen: Die Werte und Regeln Ihrer Familie mögen zwar aktuell für Ihr Kind im Stand-by-Modus sein. Definieren und pflegen Sie weiterhin Ihre Regeln und Werte und leben Sie diese vor. Denn Sie sind der sichere Hafen, in den die Teenager von den stürmischen Meeren der Adoleszenz einfahren können und wissen: Hier ist alles gut. Schaffen Sie Raum für Entwicklungsaufgaben für Ihren Teenager, denn diese fördern die Entwicklung des sich ausbildenden Frontallappens im Gehirn. Das heisst: Verantwortung übergeben, Aufgaben übertragen, Vertrauen schenken beim Delegieren von To-dos.»

Am Montag, 8. Mai, führt der Verein ElternLehre die kostenlose Veranstaltung «Von der Sorge in die Zuversicht» im Feusi Bildungszentrum in Bern

DAS KÖNNTE SIE AUCH
INTERESSIEREN

in der Adoleszenz gemeistert

re

tives Gestalten und Spielen für
beratung für Eltern mit unseren

s, 28. April, 26. Mai, 30. Juni

Nächste Veranstaltungen

Montag, 8. Mai, 19 bis 21 Uhr: Von der Sorge in die Zuversicht, Feusi Bildungszentrum Bern (kostenlos)

Ab 2. Mai: Dreiteiliger Kurs «Schulkind»

Ab 3. Mai: Dreiteiliger Kurs «Kleinkind»

Ab 25. Mai: Dreiteiliger Kurs «Pubertät»

www.elternlehre.ch

Einfach erklärt

Teenager (von 13 bis 19 Jahren) erleben eine grosse Entwicklung. Sie wollen unabhängiger sein und fühlen sich ausgestellt. Eltern können in dieser Zeit ein sicherer Hafen sein. Am 8. Mai gibt es einen Gratiskurs für Eltern.

News vom Verein ElternLehre



DAS KÖNNTE SIE AUCH
INTERESSIEREN

DAS KÖNNTE SIE AUCH
INTERESSIEREN



11. APRIL 2023

«Die Hand ist leer, aber das Herz voller Glück»



11. APRIL 2023

Fachleute für lebenslanges, optimales Sehen

DAS KÖNNTE SIE AUCH
INTERESSIEREN



14. MÄRZ 2023

Aufwachsen in einer digitalen Lebenswelt



14. MÄRZ 2023

Von einem, der auszog und in Ma- rokko sein Glück fand

DAS KÖNNTE SIE AUCH
INTERESSIEREN

WO LETZTE BEITRÄGE



WEITERE ARTIKEL IN DER KATEGORIE
GESELLSCHAFT

DAS KÖNNTE SIE AUCH
INTERESSIEREN



«Die Hand ist leer, aber das Herz voller Glück»

Nicht alle haben das Glück, auf der Sonnenseite des Lebens zu stehen. Der gemeinnützige Verein «Kar-Li»

DAS KÖNNTE SIE AUCH
INTERESSIEREN



Fachleute für lebenslanges, optimales Sehen

Vermehrt hört und liest man von Optometristen. Was beinhaltet ihr Berufsbild und wo in den verschiedenen

DAS KÖNNTE SIE AUCH
INTERESSIEREN



Aufwachsen in einer digitalen Lebenswelt

Digitale Medien durchdringen bereits den Alltag von Kleinkindern. Was sollten Eltern dazu wissen? Der Verein ElternLehre

DAS KÖNNTE SIE AUCH
INTERESSIEREN



Von einem, der auszog und in Marokko sein Glück fand

Benjamin Berger beruflich zu eng in der Schweiz. So wanderte er nach Marokko aus, wo er

DAS KÖNNTE SIE AUCH
INTERESSIEREN



Was passiert Unglaubliches im Schloss Bümpliz

Nein, zu behaupten, es wäre für ihn an diesem frühen Morgen ein ganz normaler Tagesbeginn gewesen,