

## ***Die Eltern-Kind Beziehung in der Pubertät***

Die Zeit der Pubertät ist geprägt von körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklungsschritten, die bisweilen sowohl die Kinder als auch die Eltern überfordern.

- Die Entwicklung der Geschlechtsreife
- Das Streben nach Selbstbestimmung
- Das Hinterfragen von Werten; Ordnungen und Regeln

In diesem Entwicklungsabschnitt öffnen sich die Kinder verstärkt der Welt außerhalb der Familie, die Gruppe der Gleichaltrigen gewinnt an Bedeutung, die Kinder vergleichen Lebensstile, Werte und Verhaltensregeln, die sie über andere Familien, die Schule und Medien kennen lernen mit denen der eigenen Familie.

Wir Eltern spüren, dass unser Einfluss geringer wird, unsere Überzeugungen und Einstellungen in Frage gestellt werden und fürchten uns vor „schädlichen“ und „schlechten“ Einflüssen auf die Kinder.

In dieser Phase

- geschlechtlicher Entwicklung und emotionaler Labilität
- des Pendelns zwischen Abhängigkeit und Autonomie
- in einer Gesellschaft mit einer verwirrenden Wertpluralität

treffen die Kinder auf Eltern, die selbst verunsichert sind im Hinblick auf

- den Umgang mit sexueller Neugier und ersten sexuellen Kontakten ihrer Kinder,
- den Umgang mit Autonomiebestrebungen ihrer Kinder, d.h., dem Umgang mit Freiheiten und Grenzen,
- verbindliche Werte und Normen.

Kinder brauchen generell und in dieser Lebensphase des Aufbruchs in die Erwachsenenwelt insbesondere Eltern,

- die Orientierung geben und Sicherheit im Umgang ausstrahlen
- klare Grenzen und Freiräume abstecken
- angemessen Verantwortung und Aufgaben übertragen
- Zutrauen in das eigene Modellverhalten haben
- den Kindern Herausforderungen zumuten und die Bewältigung zutrauen

## ***Woran können Kinder die Stärke der Eltern wahrnehmen sowie Respekt und Verantwortung lernen?***

- Die eigene Position klar und eindeutig vertreten, ohne überzeugen zu wollen. Damit zeigen Eltern, dass sie von ihrer Vorbildfunktion überzeugt sind.
- Mutter und Vater sollten sich gegenseitig bestätigen und in ihren unterschiedlichen Erziehungsstilen respektieren.
- Da wo ich Verantwortung für Entscheidungen als Eltern übernehme, Diskussionen mit Kindern vermeiden. Eine kurze Erklärung reicht. Die beiden Hürden: Hat das Kind verstanden? Ist das Kind einverstanden? brauchen Eltern nicht zu nehmen.
- Da wo ich die Überzeugungen, Einstellungen und Meinungen der Kinder kennen lernen möchte, auf Bewertungen, Kritik, Ermahnungen, Moralpredigten u.ä. verzichten, zuhören und in Diskussionen die eigene Überzeugung vertreten, ohne die Kinder zu belehren. (Siehe Punkt 1.)
- In Auseinandersetzungen sollten Eltern die Atmosphäre bestimmen, d.h. sich von den Kindern innerlich abgrenzen, auf Ablehnung, Wut und Vorwürfe **nicht** eingehen, sich **nicht** rechtfertigen und verteidigen und **nicht** mit eigener Wut und Vorwürfen reagieren, nur so können Machtkämpfe vermieden werden. Verbitten Sie sich Beschimpfungen, indem Sie das Kind in sein Zimmer schicken mit der Auflage, erst wieder zu erscheinen, wenn es in der Lage ist, ruhig und freundlich mit ihnen zu sprechen. Gehen sie nicht hinterher, wenn die Kinder wütend in ihrem Zimmer verschwinden. Damit nehmen sie dem Kind die Verantwortung für sein Verhalten. Es spürt, wie schlecht sie den Konflikt aushalten, damit kann das Kind Sie lenken statt umgekehrt.
- Da, wo Eltern Kinder entscheiden lassen, müssen diese die Konsequenzen tragen lernen, ohne Mitleid aber auch ohne Vorwurf von Seiten der Eltern auch da, wo die Konsequenzen schmerzlich sind.
- Kindern sollten Aufgaben übertragen werden, an denen sie wachsen können, wodurch sie sich als wichtig, fähig und nützlich für die Familie erfahren.
- Kinder sollten Pflichten übernehmen, da ein Zusammenleben aus Geben und Nehmen besteht. Nehmen ohne zu geben ist für Säuglinge und Kleinkinder reserviert.
- Kinder sollten insbesondere in der Pubertät Herausforderungen geboten bekommen, an denen sie wachsen und reifen können, Grenzerfahrungen und auch eine höhere Risikobereitschaft gehören zu Pubertät wie Pickel und peinliche Eltern.