

Pubertät

Da bist du einfach

SPRACHLOS

Delmenhorst 2011, 2018

Jede Entwicklungsphase hat ihre Herausforderungen: Erik H. Erikson

Stadium	Bezeichnung	Lebensjahr	Thema
1	Säuglingsalter	1.	Ur-Vertrauen vs. Ur - Misstrauen
2	Kleinkindalter	2. - 3.	Autonomie vs. Scham und Zweifel
3	Spielalter	4. - 5.	Initiative vs. Schuldgefühl
4	Schulalter (Latenzzeit)	6. - 11/12.	Werksinn vs. Minderwertigkeitsgefühl
5	Adoleszenz	-15./16.	Identität und Ablehnung vs. Identitätsdiffusion
6	frühes Erwachsenenalter		Intimität und Solidarität vs. Isolierung
7	Erwachsenenalter		Generativität vs. Selbstabsorption
8	reifes Erwachsenenalter		Integrität vs. Verzweiflung

Gesellschaftliche Rahmenbedingungen, zum Teil im Widerspruch zum geistig/seelisch/körperlichen Entwicklungsstand

Lange Verschulung:

Der Schülerstatus eines 10.Klässlers unterscheidet sich nur wenig von dem eines ABC-Schützen.

Das heißt: in der Phase mit großem Tatendrang ein Minimum an wirklicher Verantwortung. Körperlich weitgehend Erwachsene haben den Status von Kindern. Mut und Ideenreichtum dieser Phase wird gesellschaftlich zu wenig genutzt.

Lange finanzielle und familiäre Abhängigkeit

Unanschauliche Ausbildungs- und Berufswelt – Angst vor Arbeitslosigkeit

Strafmündig bis zum 14. Geburtstag - Beschränkt strafmündig bis zum 18. Geburtstag und länger. Konsequenzen auf delinquentes Verhalten oft bis zur Unwirksamkeit verzögert. Dann aber irgendwann gnadenlose Härte. Das widerspricht der Lernpsychologie.



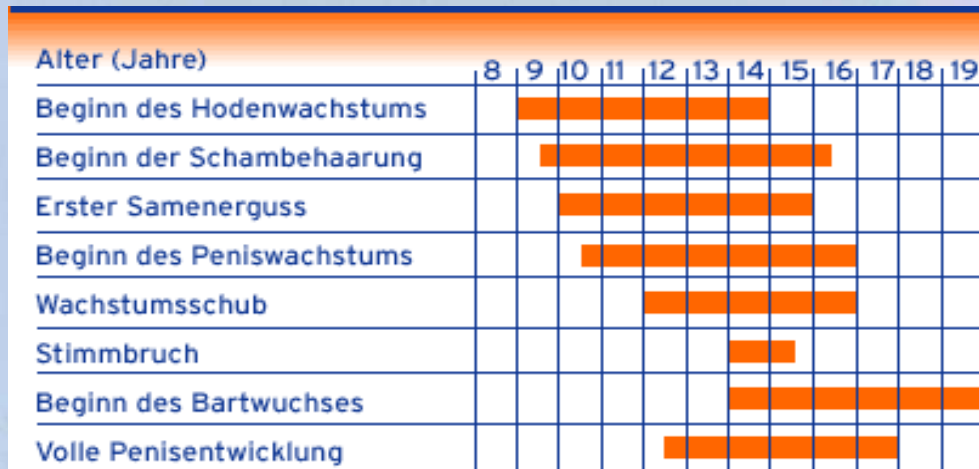
Bei allen Jugendlichen stellen sich körperlich markante Veränderungen ein.

Auch das Verhalten, die Gefühlswelt und das Denken verändern sich zum Teil dramatisch.

Wie der sich entwickelnde Körper zeitweise **unharmonisch** wirkt, so ist das Denken und Fühlen eine Mischung aus Erwachsenem und Kindlichem.

Es gibt Veränderungen, die bei allen ähnlich sind, und solche, die von der Vorgeschichte, der bisherigen Entwicklung bestimmt sind.

Körperliche Entwicklung in der Pubertät
damit verbundene Selbstwertprobleme, überzogene Vorbilder von Perfektion in den Medien,
Wunsch nach körperlichen Korrekturen



Jungen



Mädchen

Vorsicht Dacharbeiten

Neurale Entwicklung in der Pubertät
Herabgesetzte Steuerungsfähigkeit (Entscheidungen, Durchhalten, Gefühle, Ertragen von Langeweile, Prioritäten setzen, Vorsätze durchhalten), Lust auf Abwechslung und Bewegung
vor allem in der Gruppe überhöhte Risikobereitschaft, Stimmungsschwankungen

Die Reifung des Gehirns erfolgt von hinten nach vorne

Ein nicht ausgebildeter Stirnlappen erschwert Jugendlichen die Entscheidungsfindung.

http://www.planet-wissen.de/alltag_gesundheit/familie/pubertaet/index.jsp

Weil das Gehirn einer Baustelle gleicht, schaden Alkohol, Nikotin und andere Drogen ganz besonders.



Risikobereitschaft

Laurence Steinberg: Ergebnis eines Experiments – Straßenverkehrssimulation:

Die Teenager riskierten in Anwesenheit von Gleichaltrigen deutlich mehr, als wenn sie sie allein oder in Begleitung von Erwachsenen waren. Mit zunehmendem Alter nahm der Einfluss der Peers dann immer mehr ab und verschwand bei den über 24-Jährigen fast vollständig. Jugendliche haben also im Beisein ihrer Peers offenbar eine andere Risikowahrnehmung. Der potentielle Nutzen erhalte in ihren Augen dabei deutlich mehr Gewicht als die möglichen Gefahren.

Überblick über die Arten von Mutproben von Maria Limbourg

Themen der Pubertät:

Selbstbild finden -

Was für ein Typ? Als Frau, Mann.
Fähigkeiten, Neigungen

Nach Vorbildern suchen -

Weltanschauliche Richtung

Bei anderen gut ankommen -

Kommunikation – zu den „richtigen“ Leuten gehören.
Pausenloses Telefonieren und Simsen

Eigene Maßstäbe finden -

Sich anpassen, sich abgrenzen

Sexualität entwickeln -

Informationsquellen.
Schöne, aufregende, auch leidvolle Erfahrungen
sammeln.

Sich von den Eltern lösen

Sich gemeinsamen Unternehmungen entziehen

Zu allem gibt es Unmengen von Informationen im Internet

Vorbilder:

wie will ich (nicht) werden. Wie soll mein Partner sein. Eine Auswahl

Vater, Mutter

Leute aus der Clique

Wissenschaftler

Ältere Geschwister

Politiker

Pop-Musiker

Verwandte

Lehrerinnen,
Lehrer

Künstler,
Schauspieler

Prediger

Profi-Sportler

Unternehmer

Selbstschutz

Wie vermeide ich Kränkungen? Wie verberge ich meine Schwächen und Ängste?

- Lügen und Täuschen, um sich zu schützen
- Angreifen, die vermeintlichen oder tatsächlichen Schwächen von Eltern und Lehrern herausstellen.
- Tumult anzetteln, wenn einem die Argumente ausgehen oder man sich nicht durchsetzen kann.

Zum Beispiel Eltern anschreien und anpöbeln, Türen knallen.

- Aufgaben verweigern, die man nicht gut kann, bei denen sowieso nichts heraus zu kommen scheint.
- oder einfach schweigen.

Einsame Beschlüsse:

Mit meinem Vater rede ich nicht mehr

Für diesen Lehrer lerne ich nicht mehr.

Ich verlasse mein Zimmer nicht mehr.

Ich stehe morgens nicht mehr auf.


Ich verabschiede mich von Sauberkeit und Ordnung.

Ich nehme an Familienfeiern nicht mehr teil.

Über bestimmte Themen lasse ich nicht mehr mit mir reden.

Ich gehe nicht mehr zur Schule.

Ich mache X einfach weiter.



Pubertätskrise als Verschärfung bereits angekündigter Schwierigkeiten:

Einengende Erziehung: Verbote und Kritik oder symbiotische Enge

oder das Gegenteil: ungesteuerte Freiräume ohne viel Kümmern, niedriges Kommunikationsniveau

Mitgelaufen, Pflichten erfüllt im Sinne für Eltern bequemer Selbständigkeit.
Was bisher ein Vorteil war, kann zum Nachteil werden.

Gewalt, familiäre Krisen

Stangl-Taller-at: Studien aus Österreich

Familie, Erziehung

Unter welchem Druck sehen sich Eltern?



Quellen des Elternleids

Beharren auf dem Bisherigen. Es soll so sein wie früher

Dauerkonflikte – unauflösbarer Clinch

Gefühl der Unzulänglichkeit als Eltern: nichts was du machst ist richtig

Ich kann an gar nichts anderes mehr denken

Wenn Gespräche mit dem Mädchen oder dem Jungen überwiegend nicht aus echtem Interesse, sondern aus Angst geführt werden ...



Seid flexibel!

Keine Harmonie um jeden Preis. Akzeptieren, dass Machtkämpfe und Reibungen für die Entwicklung positiv sind. Eltern müssen also auch mal bereit sein, die Rolle der Bremser, Kontrolleure und Einschränker zu übernehmen.

Eltern, die bisher mit eher autoritären Setzungen und mit Strenge erzogen haben, lernen jetzt das Verhandeln und das flexible Reagieren. Damit das Abgrenzen und die Eigenständigkeit sich in sozialen Bahnen entwickeln kann. Und: die Durchsetzungsfähigkeit der Kinder nimmt zu.

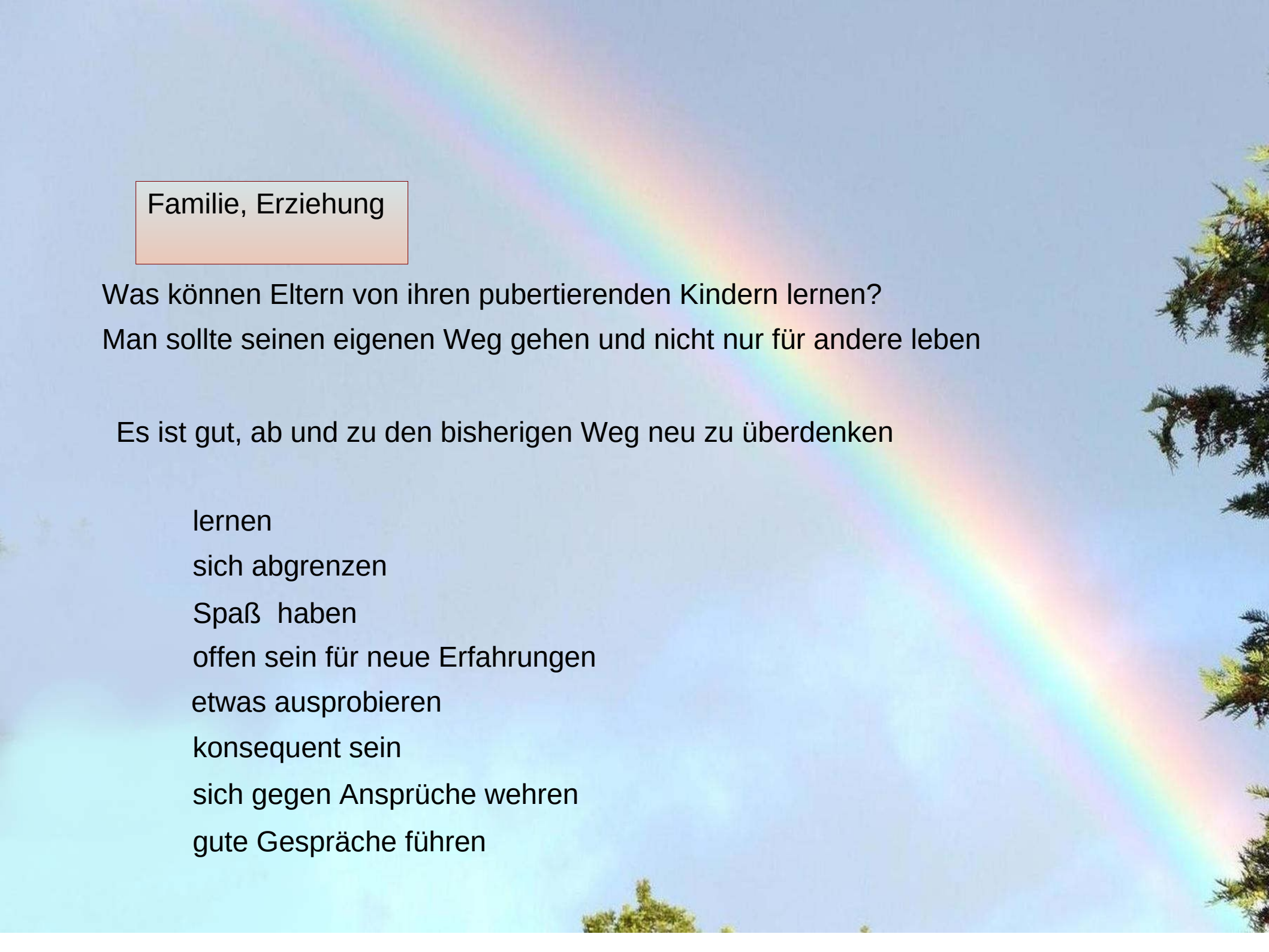
Eine Energietorte

- für sich selber
 - wie es ist
 - wie es sein sollte
- für das Kind (Vermutung)



Wie groß ist der Energieanteil, das „Tortenstück“ für zum Beispiel:

- › die Partnerin/den Partner
- › die Kinder
- › den Beruf
- › das Auto
- › Multimedia (PC, Smartphone usw.)
- › den Urlaub
- › Parties
- › Musik und Theater
- › Beschäftigen mit dem Aussehen
- › den Alkohol (und andere Drogen)
- › den Fernseher
- › Putzen
- › das Geld
- › bestimmte Verwandte
- › usw.



Familie, Erziehung

Was können Eltern von ihren pubertierenden Kindern lernen?
Man sollte seinen eigenen Weg gehen und nicht nur für andere leben

Es ist gut, ab und zu den bisherigen Weg neu zu überdenken

lernen

sich abgrenzen

Spaß haben

offen sein für neue Erfahrungen

etwas ausprobieren

konsequent sein

sich gegen Ansprüche wehren

gute Gespräche führen

Gesprächsformen

Ich-Botschaften - „Ich sage, wie es mir geht“.

Aktives Zuhören - „Dich beschäftigt gerade folgender
Gedanke“.

Familienkonferenz - „wir tauschen uns erst aus und suchen
dann nach gemeinsamen Lösungen“

Was wollen Sie hören, wenn Sie fragen:
„Wie war es in der Schule?“

Inhaltliches Interesse am Unterrichtsinhalt?

Hat sie/er sich auch angestrengt?

Hat sie/er sich ordentlich benommen?

Ist ihr/ihm auch kein Leid geschehen?

Ich habe keinen Grund, mir Sorgen zu machen?

Eigentlich nichts, nur ein bisschen Konversation?

Was sollte sie/er antworten, damit Sie zufrieden
sind?

Gesprächsformen

Ich-Botschaften - „Ich sage, wie es mir geht“.

Aktives Zuhören - „Dich beschäftigt gerade folgender
Gedanke“.

Familienkonferenz - „wir tauschen uns erst aus und suchen
dann nach gemeinsamen Lösungen“

- Einmal die Woche, fester Termin, für alle verbindlich. Dauer: eine Stunde.
- Nur in ganz dringenden Fällen: vorher abmelden.
- Kasten, in den Zettel Fragen eingeworfen werden. Diese werden behandelt. Außerdem spontane Anliegen.
- Jede(r) übernimmt für einen Monat die Moderation. Moderation ist keine inhaltliche Leitung. Sie sorgt für einen ruhigen Ablauf. Jeder kommt zu Worte, niemand wird fertiggemacht, jeder wird ernst genommen.

Gesprächsformen

Ich-Botschaften - „Ich sage, wie es mir geht“.

Aktives Zuhören - „Dich beschäftigt gerade folgender
Gedanke“.

Familienkonferenz - „wir tauschen uns erst aus und suchen
dann nach gemeinsamen Lösungen“

Ablauf

- Rückschau auf die Fragen und Lösungen der letzten Woche.
- Problemzettel und spontane Anliegen.
- Was ist am dringendsten? Reihenfolge und voraussichtliche Dauer.
- Beschäftigung mit dem Problem: die Person mit Problem (PmP) darf erzählen.
- Es werden nur Informations- und Verständnis-Fragen gestellt. Keine Suggestiv-Fragen, keine Ratschläge, keine Bewertungen.
- Und: Aktives Zuhören.

Gesprächsformen

Ich-Botschaften - „Ich sage, wie es mir geht“.

Aktives Zuhören - „Dich beschäftigt gerade folgender
Gedanke“.

Familienkonferenz - „wir tauschen uns erst aus und suchen
dann nach gemeinsamen Lösungen“

Lösungen

- Lösungen werden gesammelt. Dafür liegen Zettel bereit. Die PmP nimmt in dieser Phase nicht Stellung. Die Lösungen werden nicht bewertet und kommentiert.
- Die PmP bewertet jede Lösung, ob sie ihr gefällt, für durchführbar hält ...
- Die PmP sucht sich die ihr am besten gefallene Lösung heraus und ergänzt sie, malt sie sich genauer aus.
Wie soll die Problemlösung genau ausgeführt werden? Braucht die PmP die Unterstützung von anderen?
- Die PmP sagt, wenn es genug ist oder ihr das alles zu viel wird ...

Gesprächsformen

Ich-Botschaften - „Ich sage, wie es mir geht“.

Aktives Zuhören - „Dich beschäftigt gerade folgender
Gedanke“.


Familienkonferenz - „wir tauschen uns erst aus und suchen
dann nach gemeinsamen Lösungen“

Externe Moderation?

Eventuell ist am Anfang eine externe Moderation
hilfreich. Eine bekannte Person des Vertrauens
oder eine mit Familientherapie oder Supervision
oder Gruppenarbeit vertraute Fach-Person.

Nur Teile der Familie?

Wenn jemand sich überfordert fühlt, kann man
auch eine Familienkonferenz mit Teilen der
Familie beginnen.
Niemand soll ausgeschlossen werden, aber
niemand sollte das Anliegen blockieren dürfen.




Schule, Lernen, Schullaufbahn

Jugendliche wollen sich gut fühlen, etwas erleben, Aufregungen haben, lustvolle Momente, und vor allem:

Keine Langeweile!

Daher werden unter Umständen notwendige andere Bereiche wie die Schule vernachlässigt.

Pubertierende setzen manchmal rigoros Schwerpunkte des Interesses und investieren da ihre ganze Zeit und Kraft - und lassen anderes einfach fallen.

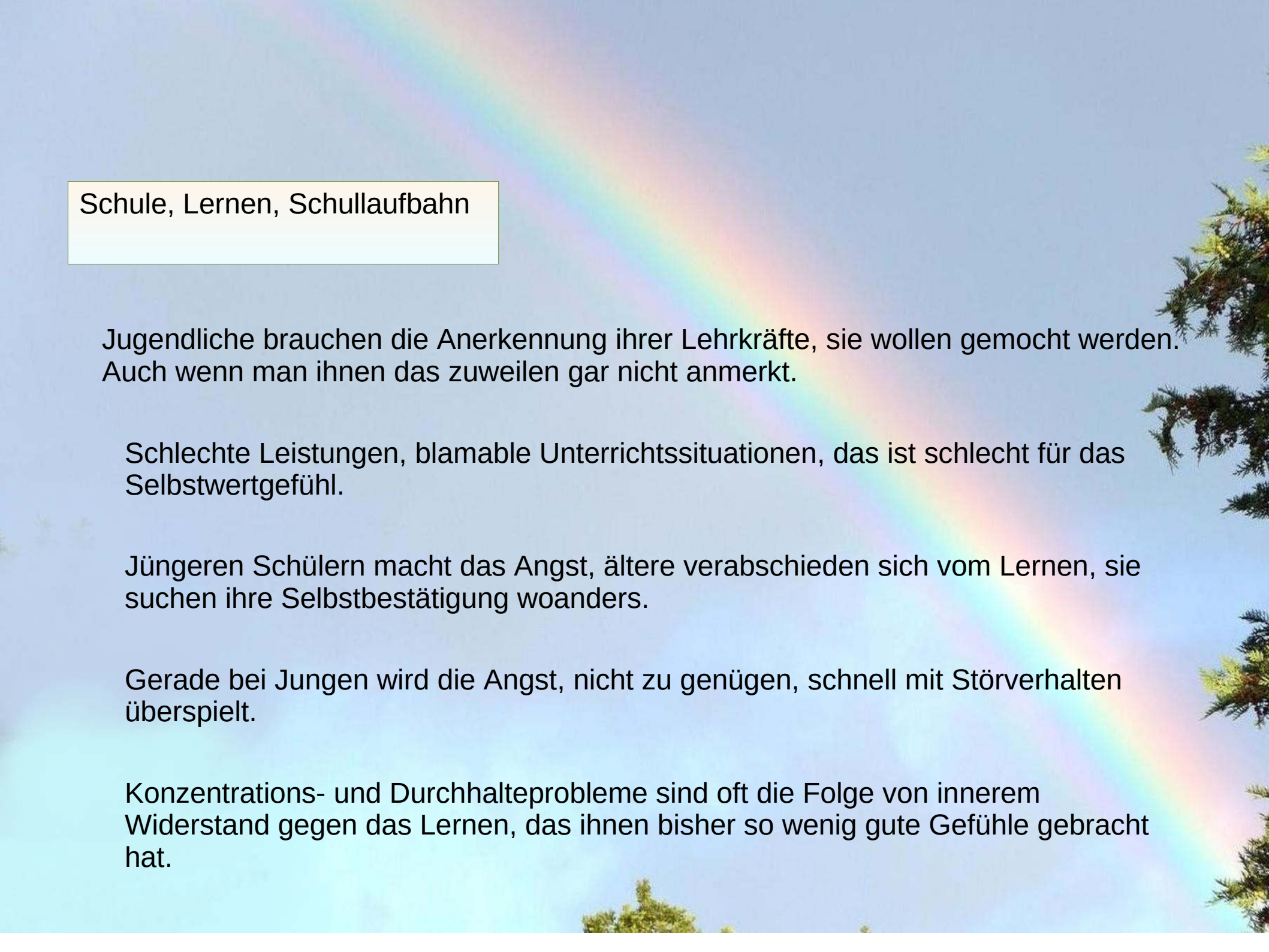


Schule, Lernen, Schullaufbahn

Schule kann auf Kinder kränkend wirken. Das wird nun nicht mehr hingenommen.

Die Toleranz gegen Überforderung und Unterforderung sinkt.

Der Kontakt mit den anderen, die Frage, wie werde ich eingeschätzt, welche Maßstäbe in meiner Gruppe zählen, was traue ich mich, was möchte ich auf keinen Fall in der Gruppe zeigen müssen? Das wird wichtiger als das Lernen.



Schule, Lernen, Schullaufbahn


Jugendliche brauchen die Anerkennung ihrer Lehrkräfte, sie wollen gemocht werden. Auch wenn man ihnen das zuweilen gar nicht anmerkt.

Schlechte Leistungen, blamable Unterrichtssituationen, das ist schlecht für das Selbstwertgefühl.

Jüngeren Schülern macht das Angst, ältere verabschieden sich vom Lernen, sie suchen ihre Selbstbestätigung woanders.

Gerade bei Jungen wird die Angst, nicht zu genügen, schnell mit Störverhalten überspielt.

Konzentrations- und Durchhalteprobleme sind oft die Folge von innerem Widerstand gegen das Lernen, das ihnen bisher so wenig gute Gefühle gebracht hat.



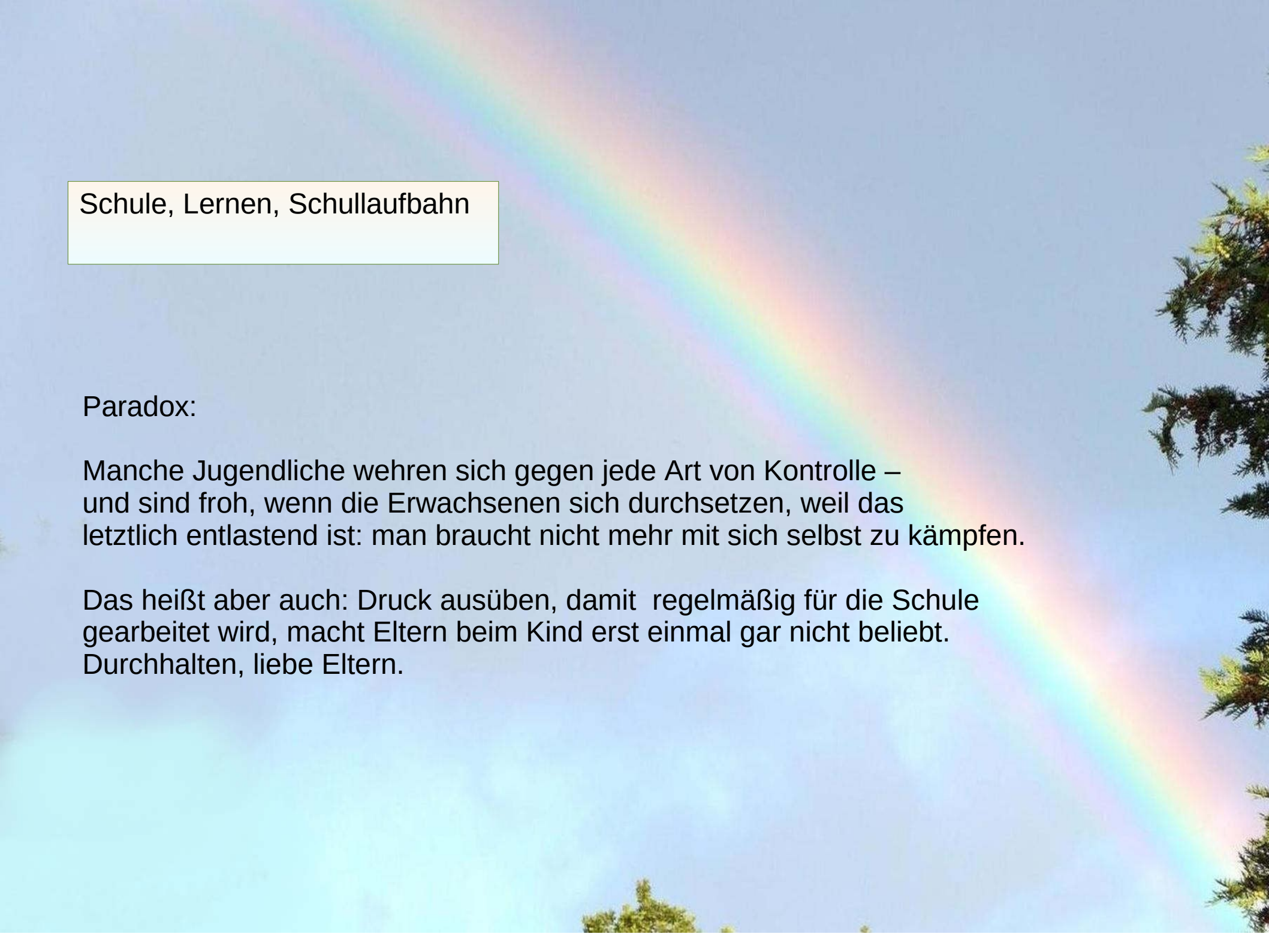
Schule, Lernen, Schullaufbahn

Empfehlung an Jugendliche: Konstruktives Abgrenzen statt sinnloser Widerstand

Jugendliche können sich nicht konstruktiv entscheiden, wenn sie im Kampf mit den Erwachsenen liegen.

„Lerne für die Schule, OBWOHL deine Eltern das wollen. Du lässt dir doch nicht so einen Kampf zu deinem eigenen Schaden aufzwingen.“

„Willst du, dass die Lehrkraft, die du nicht abkannst, auch noch triumphiert, weil du schlechte Noten schreibst?“




Schule, Lernen, Schullaufbahn

Paradox:

Manche Jugendliche wehren sich gegen jede Art von Kontrolle – und sind froh, wenn die Erwachsenen sich durchsetzen, weil das letztlich entlastend ist: man braucht nicht mehr mit sich selbst zu kämpfen.

Das heißt aber auch: Druck ausüben, damit regelmäßig für die Schule gearbeitet wird, macht Eltern beim Kind erst einmal gar nicht beliebt. Durchhalten, liebe Eltern.



Schule, Lernen, Schullaufbahn

Lang andauerndes Vermeidungsverhalten ist schwer wieder zu korrigieren. Der Weg von der Anstrengung bis zum ersten Lernerfolg scheint oft zu weit.

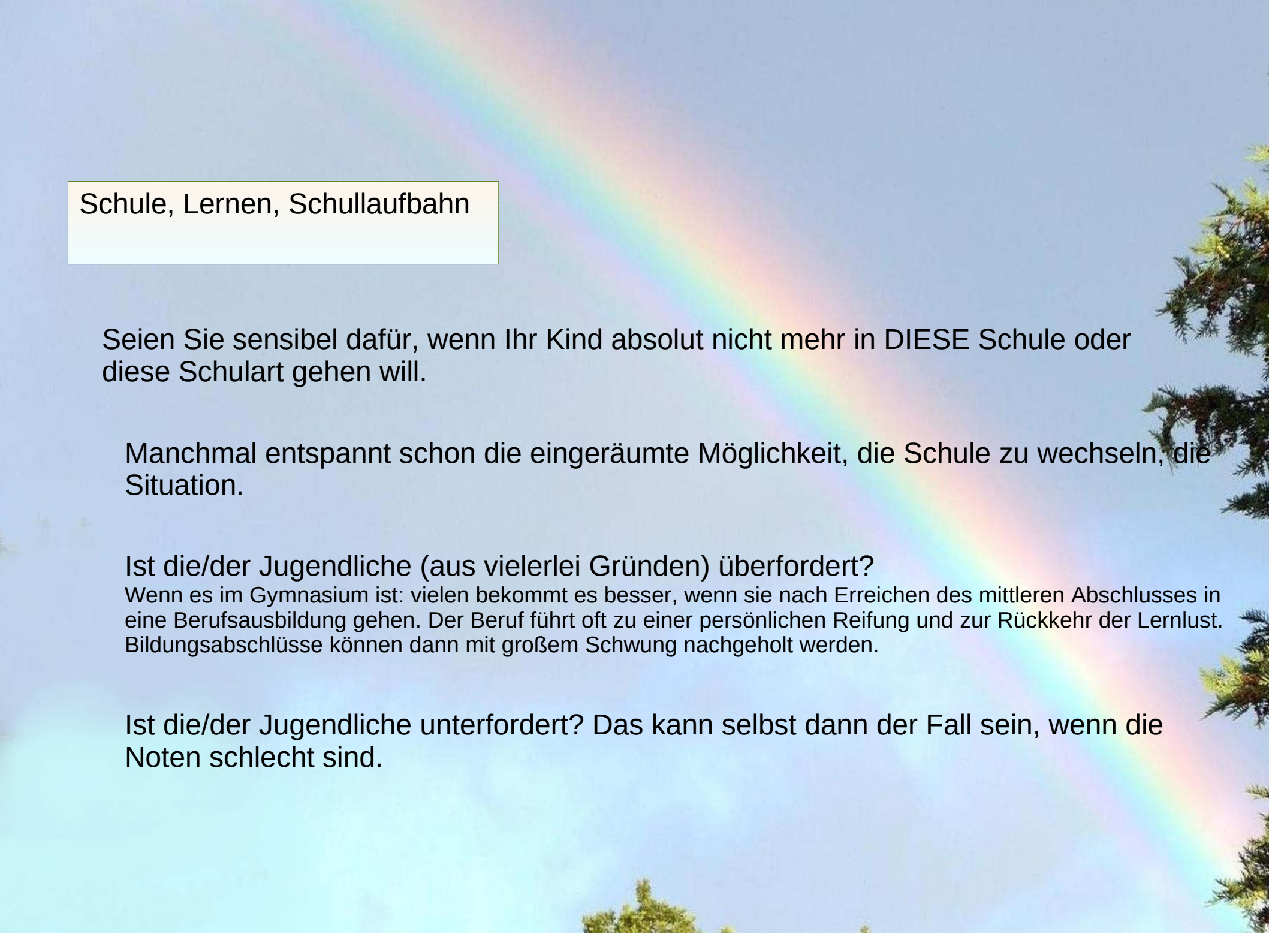
Der Appetit kommt beim Essen:

Gewinnen Sie ihr Kind für einen Plan „die tägliche Schularbeit“. Handeln Sie Regelmäßigkeit aus, und fangen sie nicht gleich mit Maximalforderungen an.

Führen Sie gemeinsam eine Liste, belohnen sie regelmäßiges Arbeiten. Lassen Sie sich durch Rückfälle nicht vom Weg abbringen.

Sprechen Sie mit ihrem Kind über Aufmerksamkeit im Unterricht. Das ist doch mehr als die halbe Miete. Wer mitarbeitet, langweilt sich weniger.

Vereinbaren Sie eine „Meldeliste“ zur Steigerung der mündlichen Mitarbeit.



Schule, Lernen, Schullaufbahn


Seien Sie sensibel dafür, wenn Ihr Kind absolut nicht mehr in DIESE Schule oder diese Schulart gehen will.

Manchmal entspannt schon die eingeräumte Möglichkeit, die Schule zu wechseln, die Situation.

Ist die/der Jugendliche (aus vielerlei Gründen) überfordert?

Wenn es im Gymnasium ist: vielen bekommt es besser, wenn sie nach Erreichen des mittleren Abschlusses in eine Berufsausbildung gehen. Der Beruf führt oft zu einer persönlichen Reifung und zur Rückkehr der Lernlust. Bildungsabschlüsse können dann mit großem Schwung nachgeholt werden.

Ist die/der Jugendliche unterfordert? Das kann selbst dann der Fall sein, wenn die Noten schlecht sind.




Schule, Lernen, Schullaufbahn

Wenn ihr Kind die Schule mit dem Hauptschulabschluss oder gar ohne Schulabschluss verlassen wird:

Informieren Sie sich über Vollzeitschulangebote: führen die weiter oder sind das „Park-Bildungsgänge“?

Informieren sie sich über Unterstützungssysteme, die Ihr Kind bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz begleiten.

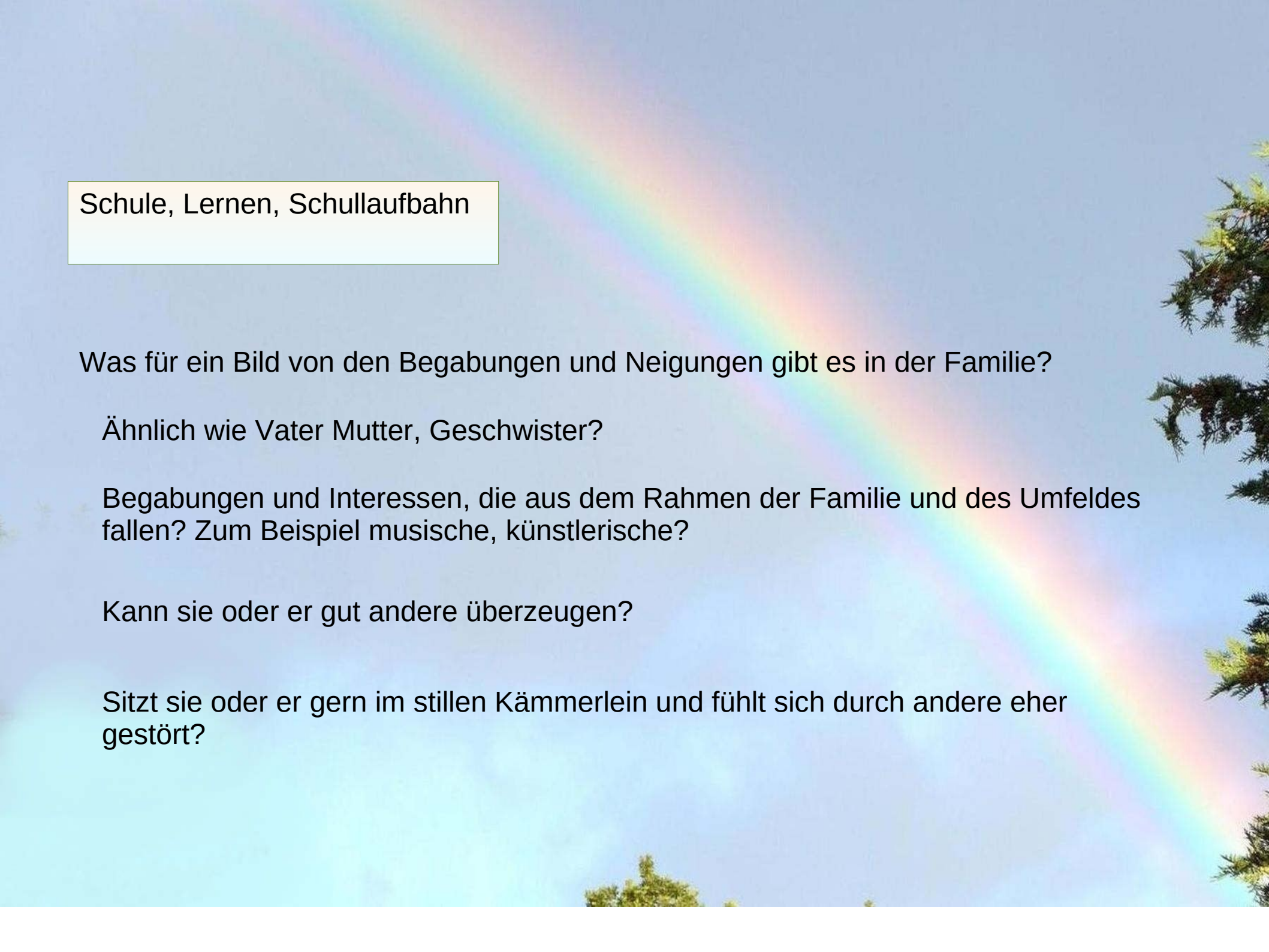


Schule, Lernen, Schullaufbahn

Basiskompetenzen

Die unbefriedigende Schullaufbahn erklärt sich zum Teil aus grundlegenden Lernschwächen, die nie aufgearbeitet wurden. Beispiele:
*Die/der Jugendliche liest zu langsam, mit Schwierigkeiten bei der Sinnentnahme.
Es fehlt an der Beherrschung des „1 mal 1“, am Tempo und der Sicherheit beim Addieren und Subtrahieren.*

Das kann man unter Umständen relativ schnell nachholen, zum Teil online:
<https://uwewiest.de/Lernen.html>



Schule, Lernen, Schullaufbahn


Was für ein Bild von den Begabungen und Neigungen gibt es in der Familie?

Ähnlich wie Vater Mutter, Geschwister?

Begabungen und Interessen, die aus dem Rahmen der Familie und des Umfeldes fallen? Zum Beispiel musische, künstlerische?

Kann sie oder er gut andere überzeugen?

Sitzt sie oder er gern im stillen Kämmerlein und fühlt sich durch andere eher gestört?



Schule, Lernen, Schullaufbahn

Begabungsfaktoren

Sprachbeherrschung

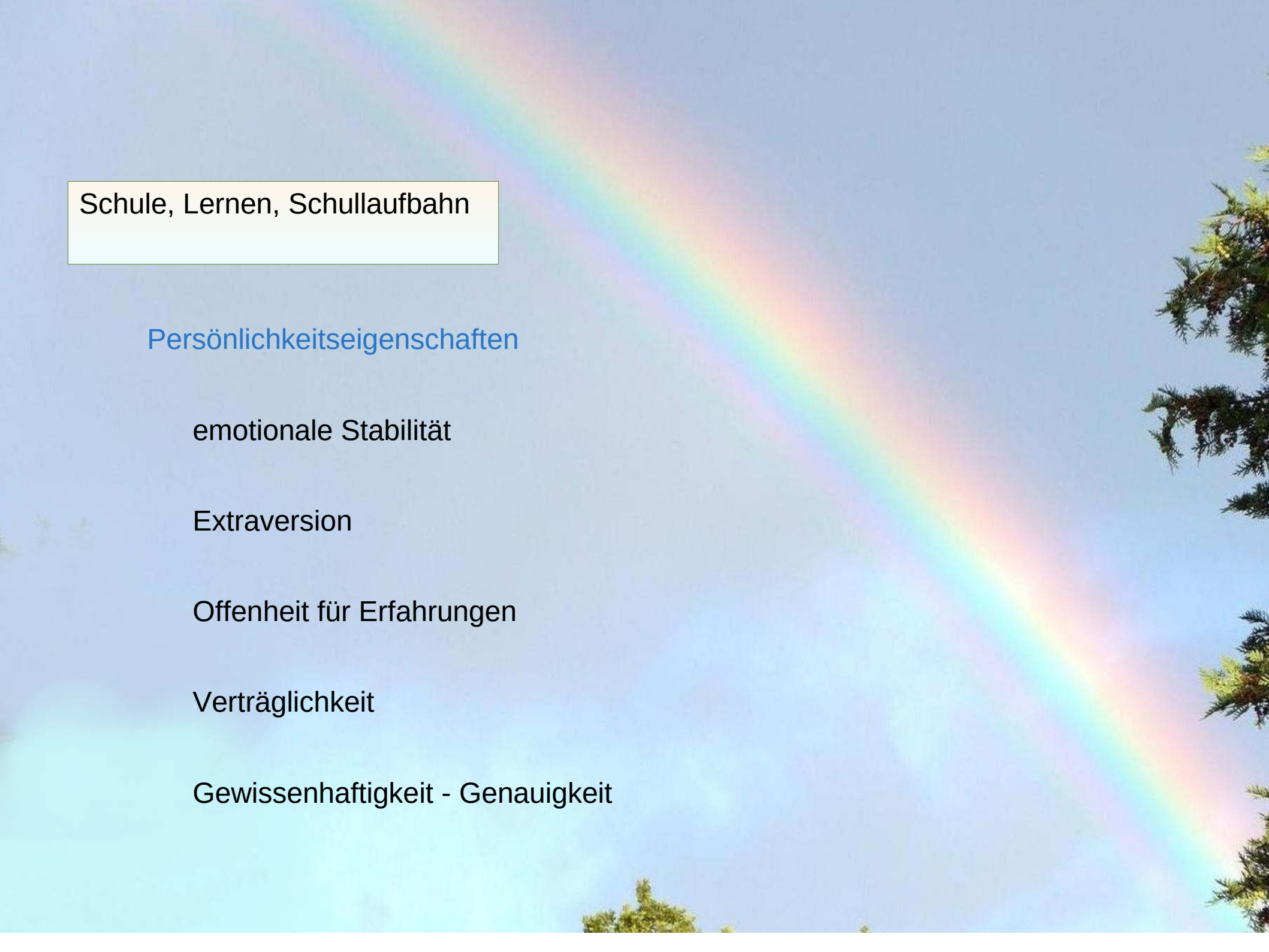
Sprachflüssigkeit

Formal-Logisches Denken

Räumliches Vorstellungs-Vermögen

Umgang mit Zahlen,
Wahrnehmungsschnelligkeit

Kreativität: verbal, figural, taktil – Flüssigkeit, Originalität



Schule, Lernen, Schullaufbahn

Persönlichkeitseigenschaften

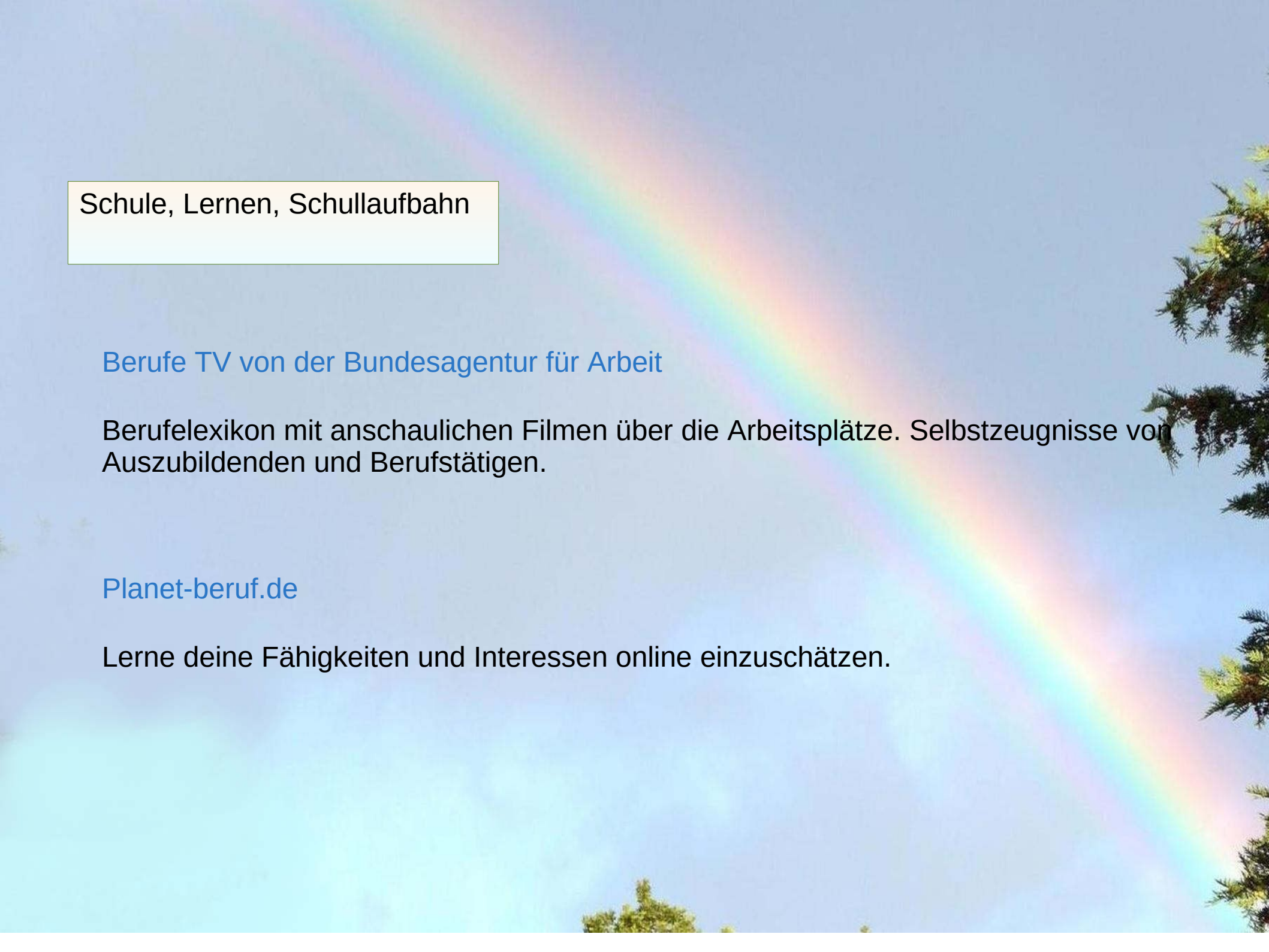
emotionale Stabilität

Extraversion

Offenheit für Erfahrungen

Verträglichkeit

Gewissenhaftigkeit - Genauigkeit



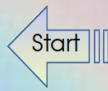
Schule, Lernen, Schullaufbahn

[Berufe TV von der Bundesagentur für Arbeit](#)

Beruflexikon mit anschaulichen Filmen über die Arbeitsplätze. Selbstzeugnisse von Auszubildenden und Berufstätigen.

[Planet-beruf.de](#)

Lerne deine Fähigkeiten und Interessen online einzuschätzen.



Schule, Lernen, Schullaufbahn

Allgemeinbildende und berufsbildende Schulen in den Bundesländern

