

Chancen der Vorpubertät zur Vorbereitung der Pubertät nutzen

- ✚ Ebene Wissen
- ✚ Ebene Kommunikation
- ✚ Ebene „Regeln“
- ✚ Ebene „Reviere“
- ✚ Ebene Elternrolle

Ebene Wissen

- Kindheit > „die schwierigen Jahre“ > Erwachsenenwelt
- Längere Dauer der Pubertät, körperliche Veränderungen früher, seelische Veränderungen später

Vorübergehend aus dem Gleichgewicht

- **Körperliche Veränderungen**
Bewegungsapathie, - drang
Disharmonie
Geschlechtliche Identität
- **Intellektuelle Veränderungen**
Leistungsabfall
Zusammenhänge erkennen
- **Emotionale Veränderungen**
Erlebnishunger
Selbstfindung (Sinn-und Wertvorstellungen)
- **Soziale Veränderungen**
Loslösen von den Eltern
Clique (Peergroup)

Wissen um Veränderungen im Gehirn (Verschaltungen innerhalb des Gehirns werden gründlich umgebaut.)

Wenn die Kinder in die Vorpubertät kommen! Was hilft?

1. Wissen um körperlich und seelische Entwicklungshintergründe und Zusammenhänge
 2. Wissen um die geschlechertypische Entwicklung
 3. Wissen um Veränderungen im Gehirn (Verschaltungen werden gründlich umgebaut)
- Sich an die eigene Pubertät erinnern, Eltern und Geschwister dazu befragen
 - Krise = Chance, Wende, Neubeginn – zwei Krisen, zwei Chancen, zwei neue Möglichkeiten

Ebene Kommunikation

Mehr zu hören, als zu reden –
solches lehrt uns die Natur.
Sie versah uns mit zwei Ohren,
doch mit einer Zunge nur.

Gottfried Keller

Tipps für eine möglichst erfolgreiche Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen

- Klare Aussagen, eigene Meinung deutlich machen
 - Gefühle äussern
 - Beschreiben, nicht interpretieren
 - Keine ungebetenen Ratschläge geben
 - Keine verallgemeinernde Aussagen
 - Keine „Killersätze“
 - Kein Zynismus
 - Eindeutige Ich - Botschaften
- **Störungen haben Vorrang**
 - **Und das Wichtigste: aktives Zuhören, nicht unterbrechen**

Killerphrasen

- Das ist nicht so schlimm!
- Das haben wir schon alles versucht!
- Das kostet zu viel Zeit, Energie.....
- Dazu ist die Zeit noch nicht reif.
- Dafür bist du nicht reif genug.
- Wo bleibt denn der gesunde Menschenverstand?!
- Und – wohin soll das führen.....

✚ Metaebene

✚ Denkpause einschalten

✚ „Auslegeordnung“ machen

✚ weiteres Vorgehen besprechen

Gelungene Gespräche

- Zeitbudget
- Sitzordnung
- Durchführungsort
- Emotionen auslaufen lassen (Feuerwehr)

Regeln

Zimmerordnung
Spielsachenordnung
Fluchen
Fernsehzeiten
Tischsitten
und.....

Rituale

Tagesanfang
Bettgehzeremoniell
Wochenfixpunkte
Ruhezeiten
Konfliktbewältigung
und.....

RRR
Regeln
Rituale
Reviere

Reviere

Hausämtli
Gamebudget
Taschengeld
Kleiderschrank
Zimmer
und.....

Ebene Regeln

Regeln und Abmachungen:

- Familie als System verstehen: Alle (nicht nur Eltern) sind Familie.
- Fixpunkte festlegen (Wochen/Tage)
- Regeln und die dazu gehörenden Sanktionen erarbeiten (gemeinsam)
- Grenzen setzen, begründen und teilweise verhandeln, klar kommunizieren
- Familien - Konfliktlösungsmodell regelmässig anwende

Regeln regeln das Zusammenleben

- Sehr, sehr wenige Regeln!
- Regeln kurz und klar formulieren.
- Sanktionen müssen bekannt sein.
- Regeln einüben, trainieren.....
- auf Regelübertretungen reagieren, nicht wegsehen.
- Bei Regelübertretung einmal vorwarnen.
- Beim zweiten Mal Sanktion durchziehen.
- Keine Belohnungen, falls Regeln eingehalten werden.

Bonissysteme können das Einhalten von Regeln erleichtern!

Beispiel: Ordnung – eine immerwährende Familienfrage...!

- ❖ Aufräumarbeiten portionieren
- ❖ Kleine Abendräumung täglich, grössere Wochenräumung einmal
- ❖ Wochenkisten, Kisten auf dem Estrich..

- ❖ 20% des zur Verfügung stehenden Platzes soll frei sein, nur wenig horizontaler Abstellplatz,
- ❖ nichts auf Fussboden legen,
- ❖ T-Shirts etc. rollen statt falten
- ❖ Bücher im Regal ganz nach vor schieben

- ❖ „Ausmist-Frage“ klären
- ❖ Jahreszeitenräumung
- ❖ 3 Kisten-Taktik: Abfall – weggeben - behalten

*Kinder und Uhren dürfen nicht beständig aufgezogen werden.
Man muss sie vor allem auch laufen lassen.*

Jean Paul

Konfliktlösungsmodell

1. Das Problem wird definiert, genau umschrieben – und zwar solange, bis alle Beteiligten mit der Definition übereinstimmen.
2. Von allen Konfliktbeteiligten werden mögliche Lösungen vorgeschlagen.
3. Alle vorgeschlagenen Lösungen werden diskutiert, bewertet, evtl. ergänzt.
4. Gemeinsam wird entschieden, welche Lösung man ausprobieren will, dies im Wissen, lediglich die annähernd beste Lösung gewählt zu haben.
5. Zudem wird gemeinsam der Zeitraum festgelegt, für welchen die Lösung versuchsshalber gelten soll. Nie eine für „immer“ gültige Lösung wählen!
6. Die Entscheidung wird verwirklicht – und zwar nur in dem dafür getroffenen Zeitraum.
7. Nachher setzt man setzt sich wieder zusammen und beurteilt die Lösung, verändert sie eventuell, passt sie an. Und wählt erneut einen nun längeren Zeitraum für die Umsetzung.
8. Und dasselbe immer wieder, immer wieder – bis es für alle und endgültig stimmt.

Ebene Reviere

- Versuch es doch selbst einmal!
- Komm, ich zeige dir, wie es geht. Nachher kannst du es allein machen.
- Das darfst du selbst entscheiden.
- Ruf mich, wenn du Hilfe brauchst!
- Das beispielsweise ist dein **Revier**:
 - *Taschengeld,*

- *Pultordnung,*
- *Spielzeugtruhe,*
- *Zimmerverantwortung,*
- *Hausämtchen,*
- *Kleiderschrank,*
- *Fernsehbudget*

Loslösen und doch Halten:

- Fortschritte durch wirkliche „Fort- Schritte“ ermöglichen
- Verantwortung in vielen Bereichen gezielt, teilweise oder ganz übergeben (Reviere überlassen)
- Frustrationstoleranz (auch eigene) erhöhen.
- Sich positiv als „Tankstellen“- Modell sehen und akzeptieren
- V- Menschen, familienexterne Vertrauenspersonen zulassen, fördern
- Umkehrmodell: das Positive stützen (Ressourcen- statt Defizitorientierung)

Ressourcenorientierung statt Defizitorientierung

- Positives benennen
- gute Erfahrungen in die Mitte stellen
- über gut erlebte Zeiten reden
- Freude an Fortschritten, am Geleistetem
- Freude, Lob, Anerkennung

V- Prinzip

Jeder Mensch braucht immer und in jeder Situation V- Menschen:

- **Vertraut**
- **Verfügbar**
- **Verlässlich**

„Tankstellenmodell“

Jeanne Pilloud, SBB Konzernleitung in einem Interview: Meine Mutter war grossartig. Ich war kein einfacher Teenager, sie aber stellte sich vorbehaltlos hinter mich. Das hat mich geprägt.

- ❖ Eltern sind da, wenn ich sie brauche.
- ❖ Meine Eltern stehen hinter mir, auch wenn ich „Mist“ gebaut habe.
- ❖ Ich weiss, dass meine Eltern – wenn es darauf ankommt – zu mir halten.
- ❖ Auf die Unterstützung meiner Eltern kann ich zählen, selbst wenn sie nicht mit allem einverstanden sind.
- ❖ Ich kann Eltern immer alles sagen, wenn ich will.
- ❖ Sie haben viel Kraft und Energie – ich kann bei ihnen „auftanken“.

*Wenn die Kinder klein sind,
gib ihnen Wurzeln.
Wenn sie gross sind,
gib ihnen Flügel*
Chinesisches Sprichwort

Ebene Elternrolle

**Nümme
fürs Chind luege,
sondern neu
mit em Chind luege!**

Overprotection

- Je stärker Kinder kontrolliert werden, desto stärker leiden sie an Stresssymptomen und umso weniger trauen sie sich zu.
- Kinder von Helikoptereltern haben grösseres Risiko, Mobbingopfer zu werden.
- Eltern züchten „Hors-Sol-Kinder“ heran, die nicht geerdet und verwurzelt sind.
- Überbehütete Kinder leiden unter gegenseitiger grosser Abhängigkeit.
- Überkontrollierte Kinder sind unselbständig und gehemmt.
- Schaut immer jemand „zum Rechten“ lernen Kinder nicht, Konflikte selbst zu regeln, Unsicherheiten und Ängste zu überwinden.

Kind nicht zum Objekt der eigenen Vorstellung machen.

Mut, daran zu glauben, dass aus seinem Kind etwas wird, ohne dass ich es ständig begleite, stütze, stosse, sage, was es zu tun hat.

Elternrolle

- **Vermeiden: „Wir sind die besten Freunde“.** Damit würden wir uns auf dieselbe Ebene wie die Kinder setzen. Also nicht künstlich auf jung, Freundschaft machen. Das macht Erwachsenen nur lächerlich. Eine gesunde Hierarchie gibt den Kindern in der Vorpubertät mehr Halt, Klarheit und Sicherheit.
- **Vermeiden: „Ich bin der Boss, und du musst parieren...“.** Ein allzu grosses Machtgefälle schafft Distanz statt Vertrauen. Besser ist ein zunehmendes Mitspracherecht, denn dies fördert das Engagement des Kindes. Und zudem ist berechtigtes Lob immer ein guter Türöffner.
- **Vermeiden: Vergleiche mit der eigenen Jugend....“** Keine Sätze wie „als ich so alt war wie du“ oder nur im erzählenden, das Heute verstehenden Sinn. Keine Retro-Haltung!

- **Das Allerwichtigste: Mit Gesprächen auf Augenhöhe beginnen, diese einüben.**

Eltern als „Backup“ der Kinder vermitteln Sicherheit, durch Herstellen der Balance zwischen Einmischung und Interesse:

- Gemeinsam nachdenken
- Pro und Kontra abwägen
- Detailfragen debattieren
- Entscheide ausprobieren
- Miteinander entscheiden
- Entscheidungen anpassen

Und das hilft!

- ❖ **Bewusst „Gfreutes“ denken**
- ❖ **Sich selbst positive beurteilen**
- ❖ **Sich selbst loben, einmal pro Tag**
- ❖ **Sich selbst belohnen**
- ❖ **Nein sagen trainieren**
- ❖ **Gespräche mit Freund/innen**
- ❖ **Psychohygienisches Verhalten**
- ❖ **Hobby, Sport...mind. 1mal/ Woche**

Und zudem wissen: Eltern ohne Fehler sind eine Katastrophe für das Kind!

*Wenn sich eine Türe verschliesst, dann öffnet sich eine andere.
Wenn wir jedoch nur auf die verschlossenen Türen schauen, nehmen wir die offenen
Türen nicht wahr*

Doris Wolf

**Dumme rennen,
Kluge warten,
Weise gehen
in den Garten**
Tagore