

Blitzlicht zum Thema...

Pubertät

Rebellisch, impulsiv, risikobereit und stimmungsschwankend. Dabei sehr verletzlich, geneigt Regeln zu ignorieren und ihr eigenes Ding zu machen.

„Ja gleich“, „Lass mich in Ruhe“, „Keinen Bock“ oder gar keine Reaktion. In dieser Stimmung ist es keine gute Idee den Zustand des Zimmers anzusprechen, oder für einen aktuellen Konflikt eine Lösung zu finden.

Schulisch gesehen machen sich Eltern oft mehr Sorgen als die Jugendlichen selbst. Aber es gibt auch diese besonderen Zeiten, die uns staunend innehalten lassen. Meist dann, wenn der Sohn oder die Tochter eigene Ziele verfolgen und dabei zu Höchstleistungen fähig sind.

In der Pubertät verändert sich die Psyche des Jugendlichen - Aktionen und Stimmungen sind rational dann manchmal nicht leicht nachzuvollziehen.

Großbaustelle Gehirn

Inzwischen wissen wir auch mehr über die Entwicklung des Gehirns, das während der Pubertät einer Großbaustelle gleicht. Einzelne Bauabschnitte entwickeln sich unterschiedlich schnell und es braucht Zeit, bis sie sich in das Gesamtbild eingefügt haben. Vielleicht fällt es mit diesem Wissen leichter zu verstehen, dass manchmal einfach aus dem Gefühl heraus gehandelt und die Planung kurzerhand übersprungen wird.

Risiken werden falsch eingeschätzt oder in Kauf genommen. Ein zentrales Thema in dieser Zeit ist zudem die Ablösung von den Eltern, die zum Erwachsenwerden dazu gehört. Diesen Entwicklungsschritt zu meistern, bedeutet oft ein Balanceakt auf beiden Seiten.



Was Eltern tun können....

Für Eltern bedeutet dies auch in stürmischen Zeiten in Kontakt zu bleiben. Großzügig sein, manches humorvoll nehmen, aber auch klar zu bleiben wenn es wichtig ist. Eltern tragen mehr Verantwortung dafür immer wieder eine entspannte Atmosphäre zu schaffen, in der auch gute Gespräche möglich sind. Die Jugendlichen können dies manchmal nicht. Und wie geht das? Oft ganz einfach, indem wir den Blick auf positive Seiten richten und diese anerkennen und genauso selbstverständlich benennen, wie die schwierigen Themen auch. Bleiben sie neugierig darauf, wie ihr Sohn oder ihre Tochter, ihren Weg ins Erwachsensein gestalten und entwickeln. Viel Erfolg!