



AGRICOLAGYMNASIUM

unesco-projekt-schulen

Agricolaweg 1
06679 Hohenmölsen
Tel : 034441-4770



Fax : 034441-47738

Ein schöner Abend gehört nun der Vergangenheit an...

Am 02.11.2015 versammelten sich ca. 70 Mamas, Papas aber auch Lehrer/innen, um den Ausführungen von Herrn Dieter Leicht zum Thema „Pubertät“ zu folgen. Kulinarisch begleitet wurde der Vortrag von vier Vertreterinnen der Klasse 12b, die einen kleinen Imbiss auf die Beine stellten. Mit Häppchen, Spießchen und anderen Leckereien sowie diversen Getränken verwöhnten die jungen Damen die Gäste und den Referenten.

Untermalt mit vielen Beispielsituationen, die Herr Dieter Leicht als Familientherapeut aber auch als Vater von drei Kindern selbst erlebt hatte, brachte dieser allen Anwesenden auf sehr humorvolle Art und Weise näher, was mit den Jugendlichen in der Pubertät passiert und wie man als Eltern mit der neuen Situation umgehen kann.

Das Feedback der Zuhörer ist überwältigend. Egal, ob Eltern die ihr erstes Kind oder Eltern, die nun schon ihr zweites oder drittes Kind durch die Pubertät gehen sehen, sogar gestandene Lehrer/innen, alle konnten sich etwas aus dem Vortrag mitnehmen und hatten einen erlebnisreichen Abend.

Damit der Inhalt des Vortrages nicht so schnell in Vergessenheit gerät können Sie nun noch einmal einige wichtige Botschaften des Referenten nachlesen. Diese Hinweise sollen vor allem Eltern und anderen Erziehern im Umgang mit ihren pubertierenden Jugendlichen helfen, können aber auch gerne auf andere Lebensbereiche angewendet werden...

- ✓ Sie als Eltern haben die Wahl: **Der Kampf darum, wer Recht hat, ist ein Kampf, der nur Verlierer haben wird.** Gewinnen Sie ihn, fühlt sich ihr Kind schlecht und Sie „verlieren“ es. Verlieren Sie den Kampf, „behalten“ Sie ihr Kind, aber Sie werden sich selbst schlecht fühlen und bei Bedarf „rächen“. Damit begeben Sie sich in einen endlosen Kreislauf des Kampfes um „Recht haben“ und „nicht Recht haben“. **Treten Sie mit Gelassenheit zurück und stellen Sie sich die Frage, ob es unbedingt erforderlich ist, Recht zu haben...**
- ✓ Natürlich ist es häufig notwendig klare Regeln aufzustellen und dem Kind „Befehle“ zu geben. Das Verhältnis zum Jugendlichen verbessert sich aber vor allem dann, wenn man ihm das Gefühl gibt gebraucht zu werden. **Wenn Sie es schaffen eine Anordnung als Bitte zu formulieren, die dem Heranwachsenden zeigt, dass er gebraucht wird, dann stärkt dies ihr Verhältnis zu ihm¹.** Bitte denken Sie auch daran sich zu bedanken, wenn der Jugendliche ihre Bitte erfüllt hat! Erziehung ist ein Geben und Nehmen...

¹ Formulieren Sie den Befehl „Du sollst dein Zimmer aufräumen!“ z.B. so um: „Räume bitte dein Zimmer auf! Wenn du dein Zimmer aufräumst, dann hilfst du mir/uns das Haus sauber zu halten.“



AGRICOLAGYMNASIUM

unesco-projekt-schulen

Agricolaweg 1
06679 Hohenmölsen
Tel : 034441-4770



Fax : 034441-47738

- ✓ Für jeden Menschen gilt: „**Ich kann nicht an mich glauben, wenn kein anderer an mich glaubt.**“. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie weniger an ihren Kindern zweifeln – das machen diese schon von ganz allein – sondern mehr an sie glauben. **Zeigen Sie ihrem Kind, dass Sie ihm etwas zutrauen.** Ändern Sie ihren Blick: Schauen Sie nicht ständig darauf, was alles schlecht ist, sondern fokussieren Sie die Stärken und Chancen ihres Kindes. **Loben Sie es, wenn es etwas Gutes getan hat!**
- ✓ Bleiben Sie im Umgang mit pubertierenden Jugendlichen gelassen! **Pubertierende nutzen ihr Verhalten immer um ein Ziel zu verfolgen. Fragen Sie sich also stets: „Wozu macht das mein Kind?“**. Oft wird die Antwort lauten: Ihr Kind will zu einer bestimmten Gruppe dazugehören. Ihr Kind will sich von Ihnen „abnabeln“. Ihr Kind will seine eigenen Ängste überspielen. Wenn Sie sich dies immer mal wieder vergegenwärtigen, hilft es Ihnen das Verhalten des Jugendlichen besser zu verstehen.
- ✓ **Lassen Sie los!** Ihr Kind will und muss sich während der Pubertät von Ihnen „abnabeln“, um selbstständig werden zu können. Haben Sie Vertrauen in sich und den Jugendlichen. Auch wenn ihr Kind erst einmal gegen all ihre familiären Werte rebellieren wird, so wird es die meisten doch für sich übernehmen. Wie oft haben Töchter den „Putzwahn“ ihrer Mütter gehasst und sind dann selbst zu Putzteufeln mutiert...
- ✓ Verwöhnen Sie ihr Kind nicht zu sehr und nehmen Sie ihrem Kind nicht alles ab. **Lassen Sie ihr Kind seine Aufgaben selbst erledigen.** Wie soll ihr Kind selbstständig werden, wenn Sie alles für ihr Kind machen? Also: Wenn Sie ihr Kind von vorne bis hinten verwöhnen wollen, dann beschweren Sie sich bitte nicht darüber, wenn ihr Kind mit 40 Jahren noch immer bei Ihnen wohnt...
- ✓ **Suchen Sie gemeinsam mit ihrem Kind, in einer „ruhigen Minute“, nach einer sinnvollen Regelung, wie es mit den elektronischen Medien umgehen sollte.** Studien haben belegt, dass die Chancen auf einen höheren Bildungsabschluss umso geringer werden, desto mehr man sich mit Smartphone, PC und Co. die Zeit vertreibt.
- ✓ **Seien Sie selbst ein gutes „Vor-Bild“!** Dieses Bild prägt sich im Gehirn des Jugendlichen ein und wird zu einem eigenen Handlungsmuster. Warum sollte der Jugendliche z.B. selbst nicht rauchen, wenn es ihm so vorgelebt wird?

Vielen Dank an alle Anwesenden, an die Vertreterinnen der Klasse 12b und ein ganz großer Dank gilt dem Referenten Herrn Dieter Leicht. Alle zusammen haben wir diesen Abend zu einem unvergesslichen Ereignis gemacht!

Kreißl



AGRICOLAGYMNASIUM

unesco-projekt-schulen

Agricolaweg 1
06679 Hohenmölsen
Tel : 034441-4770



Fax : 034441-47738

Visuelle Impressionen des Abends:

