



Aktenzeichen: 453.950.020 - AH
Ihr Ansprechpartner: Herr Hauber

Telefon: 07243 101-452
Telefax: 07243 101-433

76275 Ettlingen, Schillerstraße 7-9
alexander.hauber@ettlingen.de
www.ettlingen.de

Ettlingen, 10.12.2018

Elternbrief Nr.13 Pubertät

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Eltern,

fragen Sie sich auch manchmal, wo denn das entzückende, liebevolle Mädchen, das gestern noch mit seinen Schleichtieren Geschichten spielte oder der Junge, der offen und kuschelbedürftig in Ihre Arme floh, geblieben sind? Plötzlich sind sie ausgetauscht gegen an Coolness kaum zu überbietende Teenager, die rebellisch sind und denen man alles aus der Nase ziehen muss.

Ihr Kind ist in der Pubertät. Ungefähr zwischen dem 10. und 21. Lebensjahr entwickelt sich Ihr Kind zum Erwachsenen. Die Pubertät ist eine Zeit der Veränderung für Ihr Kind und für Sie als Eltern.

In dieser Entwicklungsphase verändert sich im Gehirn und im Körper so einiges: Körperlich bilden sich die sekundären Geschlechtsmerkmale (also Stimmbruch, Behaarung, Menstruation) und das Gehirn Ihres Kindes gleicht einer „Großbaustelle“. Im Stirnlappen werden z.B. neue Verbindungen zwischen Nervenzellen geknüpft. In mehreren Umbauphasen kann es während dieser Zeit zu starken emotionalen Schwankungen, Erregbarkeit, Phantasietätigkeit und Trotz führen.

Für Ihr Kind ist diese Zeit eine Phase des Zweifels und der Unsicherheit. Sie sind nämlich keine Kinder mehr, aber eben auch noch nicht erwachsen. Zwischen heftigem Gefühlschaos, schwankendem Selbstbild, leichtsinnigen Risikoeinschätzungen, fehlendem Zeitgefühl und erster Liebe reift der Körper zu dem einer Frau oder eines Mannes heran.

Aber auch das Familienleben verändert sich. Ihr Kind wird zunehmend selbständiger, erarbeitet sich Freiräume und probiert sich aus. D.h. zum einen, dass Sie als Eltern bewusst etwas zurücktreten können, damit ihr Kind lernen kann Verantwortung zu übernehmen. Zum anderen ist es dennoch wichtig, dass Sie Ihr Kind begleiten und dabei sowohl einen sicheren und klaren Rahmen abstecken, als auch den Rücken stärken.

Bei diesem Entwicklungsprozess können sie ihr Kind unterstützen:

- Lassen Sie Ihr Kind eigene Entscheidungen treffen, auch wenn sie sehen, dass diese falsch sind. Aus der kleinen Fehlentscheidung heute, lernt ihr Kind für morgen.
- Geben Sie Ihrem Kind Rückhalt, egal welche Dummheit es angestellt hat. Nur wer ab und zu einen Fehler macht, kann auch etwas Gescheites tun.
- Respektieren Sie die Privatsphäre Ihres Kindes.
- Seien Sie als Eltern nicht eine Art „Kumpel“. Seien Sie Vorbild.
- Nehmen Sie herbe Kritik an Ihrer Person nicht persönlich.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie Verständnis für seine Belange haben und nehmen Sie diese auch Ernst. Führen Sie eventuell einen „Familienrat“ ein, indem in regelmäßigen Abständen Themen, die durch die Pubertät aufkommen, mit den Jugendlichen besprochen werden können.

Weitere Informationen sowie Unterstützung erhalten Sie von den Fachkräften der Jugendsozialarbeit an Schulen in Ettlingen:

Frau Ina Gutmann	07243/ 101 335	(Schillerschule)
Frau Iris Erbe	07243/ 101 8345	(Wilhelm-Lorenz-Realschule)
Frau Yanina Menze	07243/ 101 389	(Pestalozzischule)
Frau Lisa Lechner	07243/ 101 8390	(Schulzentrum)
Frau Stefanie Liebisch	07243/ 101 214	(Schulzentrum)
Frau Petra Fehse	07243/ 101 8351	(Eichendorff-Gymnasium) und
Frau Ulrike Rebmann	07243/ 101 8924	(Carl-Orff-Schule)

Zudem bietet die psychologische Beratungsstelle des Caritasverbandes Ettlingen ein kostengünstiges Seminar rund um das Thema Pubertät („Wie umarme ich einen Kaktus“?) an. Telefonische Anmeldung unter: Caritasverband Ettlingen, Telefon: 07243/515-140. Ebenso können Sie sich mit Ihren Fragen an das Diakonische Werk Ettlingen per Telefon 07243/5495-0 wenden.

**In der Pubertät brauchen Jugendliche eine Erziehung, die ihre
Persönlichkeitsentwicklung fördert und ermutigt.**

Mit freundlichen Grüßen



Ulrike Rebmann