

Digitaler Elternabend „Pubertät“

am Theresien-Gymnasium

15.04.2021 • Englisch, Bex, Krenz, Vogel • Schulpsychologisches Beratungsteam

Pubertät

**Wenn die Eltern
schwierig werden**



„Stefan kommt abends zum 1. Mal aus seinem Zimmer, ich frage ihn: ‚Na, wie war der Online-Unterricht?‘ Er sagt: ‚Passt schon‘.

Dann frage ich: ‚Was hast du gemacht?‘ und er sagt: ‚**Nichts**‘.

Es ist unmöglich einen Satz aus ihm herauszubekommen.“

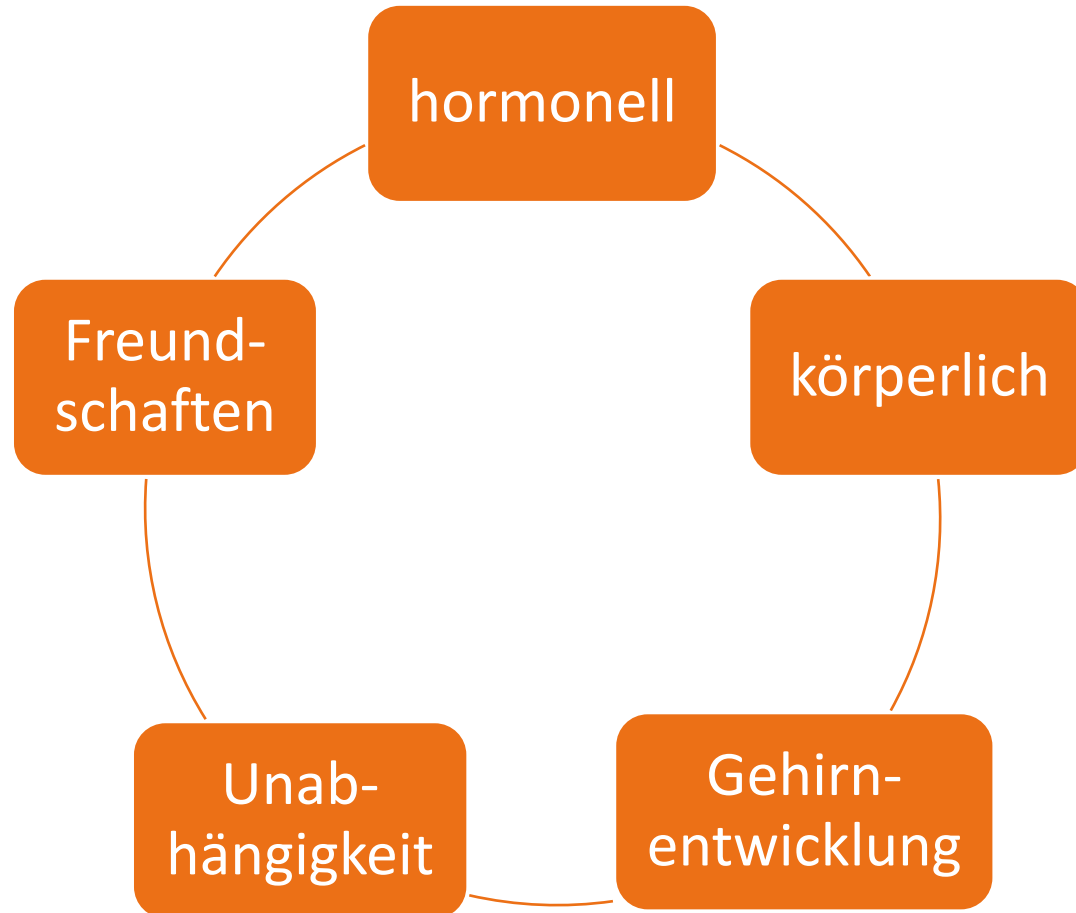
Margit (46)

Größte Herausforderungen / häufigster Streitpunkt

SCHREIBEN SIE IHRE
ANTWORTEN IN DIE
GETEILTEN NOTIZEN
(ANONYM).

- zu wenig rausgehen / Bewegung
- zu spät ins Bett gehen; aufstehen, zu lange schlafen
- kein Rhythmus, zuhause passiert nichts im Homeschooling
- genau hinhören
- Rechte werden eingefordert, Pflichten nicht erledigt (Haushalt)
- sehr hoher Medienkonsum: viel am Handy, Netflix, Houseparty...
- Mebis als Ausrede, um weiter das Handy zu nutzen
- wenig Teilhabe an der Familie
- Schule: alle Aufgaben gründlich und zügig zu erledigen, viele Unterbrechungen
- Balance zwischen Schule und Zocken
- Interessensverluste, fehlende Kreativität in der Freizeit, Hauptsache Bildschirm
- Schulischer Leistungsstand unübersichtlich

Die Phase der Pubertät

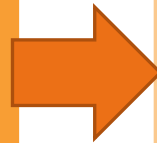


- Körperliche und geistige Entwicklung verläuft schubweise und oft unterschiedlich
- Motivation zu lernen sinkt

Corona & Pubertät – Risiken

Einfluss der Kontaktbeschränkungen auf Entwicklungsaufgaben:

- Loslösung von Eltern
- Entwicklung von Selbstständigkeit



Folgen:

- Sozialer Rückzug & Isolation
- Entwicklung von Ängsten, Frustration, Aggression
- Überforderung durch schulische & soziale Anforderungen

Corona & Pubertät – Chancen

Intensiveres **Familienleben**

Schnellere **Anpassung** an neue Anforderungen, z.B. im Rahmen der Digitalisierung

Kontakt & Austausch über **Online-Vernetzung**

Entschleunigung des Alltags

Corona & Pubertät – Tipps

Bedürfnisse wahrnehmen

- Über eigene Ängste und Wünsche sprechen
- Raum und Zeit für Gespräche schaffen

Last der Isolation auffangen:

- Tagesstruktur unterstützen
- Sozialen Austausch fördern
- Auf Bewegung achten

Wichtig!

- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen
- Freiraum geben
- Geduldig sein

Folgen für die Eltern:
täglich neue Fragen!

Wie können wir
unterstützen???



Unterstützungsmöglichkeiten in der Pubertät

„Ich weiß nicht recht, woran ich bei meiner Mutter bin. Manchmal lässt sie mich den ganzen Tag zocken durchgehen, dann aber macht sie wegen der geringsten Kleinigkeit ein Theater.“

(Maxi, 14)

→ Was tun?

Unterstützungsmöglichkeiten in der Pubertät

Setzen Sie als Eltern
Grenzen

Seien Sie bereit,
Streitfragen offen zu
diskutieren

Verhandeln Sie: Dabei
kann auch mal ein
Kompromiss
herauskommen

Treffen Sie
Entscheidungen so oft
es geht gemeinsam

Wird es laut, schlagen
Sie vor, dass sich die
Gemüter erst einmal
wieder beruhigen sollen

Unterstützungsmöglichkeiten in der Pubertät

„Ich will eigentlich gar nicht mehr raus. Ist doch super, wenn ich den ganzen Tag drinnen hocken und zocken kann.“

(Tim, 13)

→ Was tun?

Unterstützungsmöglichkeiten in der Pubertät

Erklären Sie Ihre Bedenken und Sorgen

Machen Sie Zugeständnisse

Überlegen Sie gemeinsam, wie die Coronazeit für alle stressfreier gestaltet werden kann (Freiräume geben)

Unterstützungsmöglichkeiten im Online-Unterricht

„Ich logge mich in der BBB-Sitzung ein und dann leg ich mich wieder ins Bett. Merkt doch eh keiner.“

(Zoe, 14)

→ Wie kann ich schulisch unterstützen?

Unterstützungsmöglichkeiten im Online-Unterricht

Geben Sie Hilfe zur
Selbsthilfe und fördern
Sie Selbstorganisation

Halten Sie gemeinsam
Alltagsroutinen ein

Loben Sie den
bisherigen
Arbeitseinsatz und
motivieren Sie Ihr Kind
dran zu bleiben

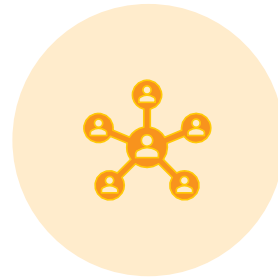
Ziehen Sie keine
Vergleiche zu anderen
Jugendlichen oder
Mitschüler*innen

Lernplan Woche							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag							
Nachmittag							
Abend							

Gesprächsinselfn



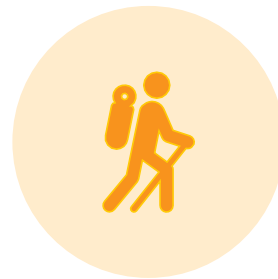
Gruppenraum 1:
Mediennutzung
(Gaming)



Gruppenraum 2:
Mediennutzung
(Soziale Netzwerke)



Gruppenraum 3:
Online-Unterricht /
Lernen



Gruppenraum 4:
Freizeitgestaltung /
soziale Kontakte



Ideensammlung Gruppe 1 „Gaming“

- positiv am Gaming: soziales Erleben – mit Freunden in Kontakt treten
- Klare Absprachen („Verträge“), z.B. Zeitbeschränkungen, definierte Medienzeiten, erst die Pflicht, dann das Vergnügen – aber Aufweichung durch Corona
- Belohnungssystem „Wenn du jetzt joggen gehst, kannst du danach noch...“
- Wunsch an Schule: Medienerziehung in den Unterricht mit externen Partner, intensive Auseinandersetzung zur Reflexion innerhalb der Fächer
- Spieleabende mit der Schule sehr positiv, wurde gut angenommen, fördert Gemeinschaft, hat Kindern viel Spaß gemacht
- „Offline-Spiele“/Gesellschaftsspiele, Spieletipps: Killer Cruise, Umtata, Kartograph, Klask, Machi Koro



Ideensammlung Gruppe 2 „Social Media“

- Positiv:
 - Verabredungen übers Handy planen
 - in Kontakt bleiben: über soziale Netzwerke / Spiele (z.B. scribble.io)
 - teilweise für den Online-Unterricht hilfreich (Absprachen mit Mitschüler*innen)
- Gespräch suchen: Aufklärung über soziale Medien, sich von Kindern Apps zeigen lassen
 - Interesse statt Kontrolle (Kontrolle kann dazu führen, dass Kinder sich „Schlupflöcher“ suchen)
 - z.B. gemeinsam über „YouTuber“-Beruf informieren und reflektieren:
<https://www.funk.net/channel/leeroy-will39s-wissen-12187/wie-ist-das-youtuber-zu-sein-1713037>
- Räumliche Trennung, z.B. Geräte (der ganzen Familie) über Nacht in einen Raum legen
 - Abmachungen/Verträge, an die sich auch die Eltern als Vorbilder halten
- Alternativen zum Medienkonsum anbieten, z.B. Gesellschaftsspiele → Tipps: Killer Cruise, Umtata, Kartograph, Klask, Machi Koro, Cluedo, 7Wonders, Ganz schön clever, ...



Ideensammlung Gruppe 3 „Lernen“

- Motivation schaffen durch Verbindlichkeit schaffen:
 - > Kamera in der Schule anschalten
 - > mehr Feedback einholen (egal ob von Eltern, Mitschülern oder Lehrern)
 - > mehr kurze Videokonferenzen wären wünschenswert
- Motivation schaffen durch...
- ... Belohnung
- ... klare „Lerneinheiten“
- ... feste Zeiten setzen
- ... Pausen einplanen
- ... Wochenplan zum Abhaken



Ideensammlung Gruppe 4 „Freizeit“

- 7 Geburtstage feiern mit 7 verschiedenen Freunden
- digitale Geburtstage
- Fokus auf Positives
- Rituale: „3 schlimme Momente - 3 schöne“
- Ausflugsziel-Lotterie
- Film-Lotterie
- Distanz in der Familie "verordnen"

Man sollte sich Sorgen machen...

... wenn das Kind Verhaltensmuster zeigt,
die sein Leben einschränken



Unterstützungsangebote



Entwarnung

Es gibt keine idealen Eltern!

Jedes Kind und jede Familie ist anders.
Holen Sie sich frühzeitig Rat und Hilfe.
Wir unterstützen Sie gern!

Wir wünschen Ihnen einen guten,
gemeinsamen Weg durch die
Phase der Pubertät!

Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!



Literaturtipps & Websites

Largo, R. & Czernin, M. (2013). *Jugendjahre – Kinder durch die Pubertät begleiten*. Piper Verlag.

Crone, E. (2011). *Das pubertierende Gehirn. Wie Kinder erwachsen werden*. Droemer.

Fenwick, E. & Smith, T. (1993). *Pubertät. Ein Survival Guide für Eltern UND Teenager*. Ravensburger Buchverlag.

Kling, A. & Spethmann, E. (2010). *Pubertät. Der Ratgeber für Eltern. Mit 10 goldenen Regeln durch alle Phasen der Pubertät*. Humboldt Verlag.

Rogge, J.-U. (2012). *Pubertät. Loslassen und Haltgeben*. Rowohlt.

Spitzer, M. & Herschkowitz, N. (2009). *Pubertät ist, wenn Eltern seltsam werden*. Galila Hörbücher.

Corona & Du: <https://www.corona-und-du.info/#willkommen>

<https://www.zeit.de/gesellschaft/familie/2020-07/kinder-corona-krise-psychische-folgen-entwicklungspsychologie>

<https://www.kinderschutzbund-augsburg.de/pupertaeet-im-lockdown-ernst-jetzt/>

Lernen zuhause:

<https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie-tipps-lernen-zuhause/>

Leitlinien gegen Quarantäne-Stress:

<https://www.uibk.ac.at/newsroom/angst-steigt-und-hilft-krise-zu-bewaeltigen.html.de>