

# **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)

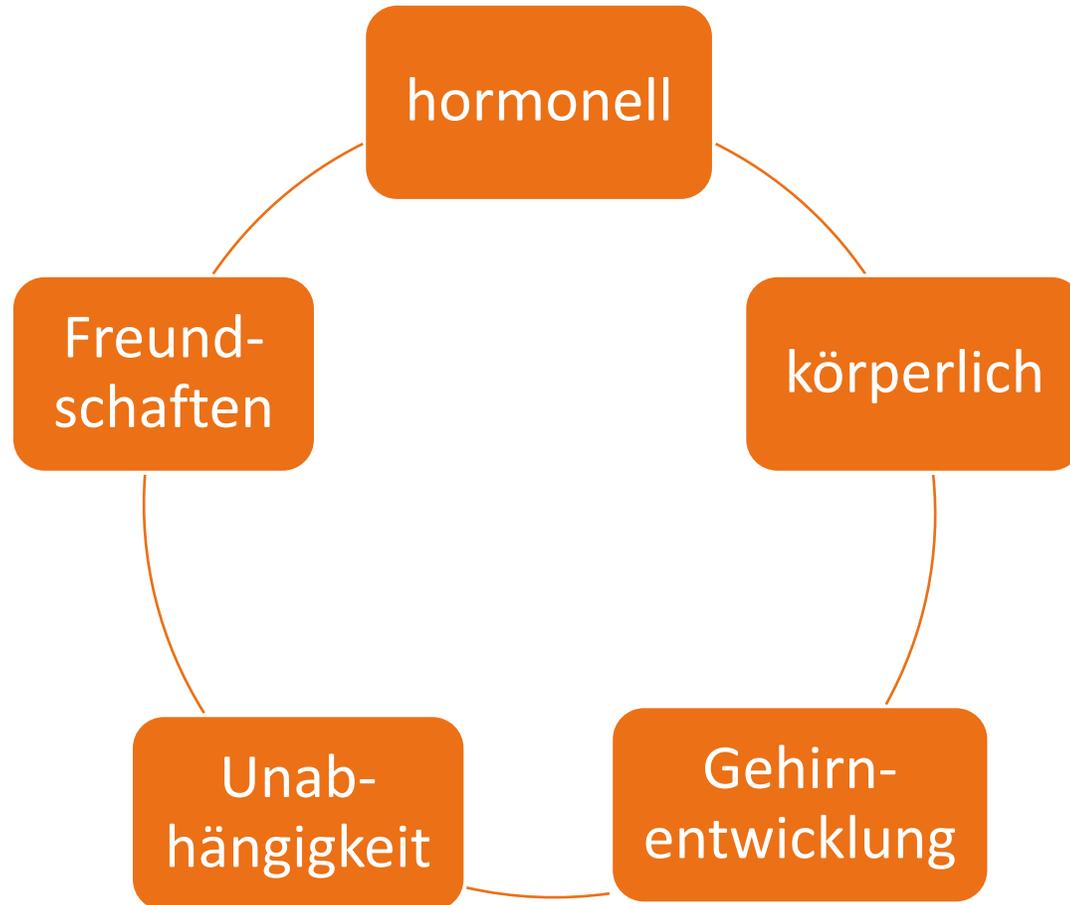
# Größte Herausforderungen / häufigster Streitpunkt

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

---



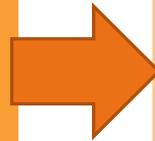
- Körperliche und geistige Entwicklung verläuft schubweise und oft unterschiedlich
- Motivation zu lernen sinkt

# 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

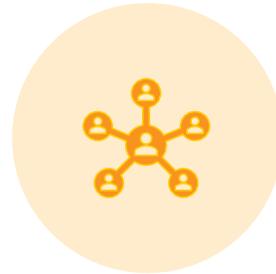
Lernplan Woche							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag							
Nachmittag							
Abend							

# Gesprächsinselfn

---



**Gruppenraum 1:**  
Mediennutzung  
(Gaming)



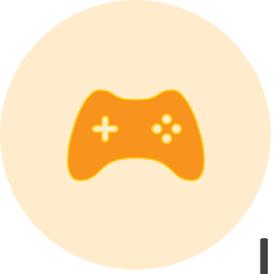
**Gruppenraum 2:**  
Mediennutzung  
(Soziale Netzwerke)



**Gruppenraum 3:**  
Online-Unterricht /  
Lernen



**Gruppenraum 4:**  
Freizeitgestaltung /  
soziale Kontakte



# Ideensammlung Gruppe 1 „Gaming“

---

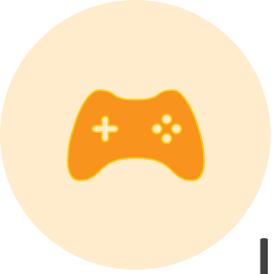
- positiv am Gaming: soziales Erleben – mit Freunden in Kontakt treten
- Klare Absprachen („Verträge“), z.B. Zeitbeschränkungen, definierte Medienzeiten, erst die Pflicht, dann das Vergnügen – aber Aufweichung durch Corona
- Belohnungssystem „Wenn du jetzt joggen gehst, kannst du danach noch...“
- Wunsch 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>