

Elternseminar SJ 2022/23 - Gymnasium Wendalinum - Handout S. Nehren: „Mein Kind vor und in der Pubertät – Entwicklungspsychologische Aspekte“

Unter Pubertät versteht man den Teil der Adoleszenz, in der der entwicklungsphysiologische Verlauf der Geschlechtsreife erreicht wird.

Impulsives Verhalten aufgrund der hormonellen Veränderungen und bestimmter Veränderungen der neuronalen Strukturen im Gehirn erschweren den Alltag. Pubertät ist von einer Achterbahn von Gefühlen begleitet. Sie wird zu einem großen Teil genetisch gesteuert. Aus neurophysiologischer Sicht weiß man jedoch, dass ganz entscheidend ist, welche Impulse von außen kommen.

Entwicklungsaufgaben in der Pubertät:

Akzeptanz der eigenen körperlichen Erscheinung und Übernahme der Geschlechterrolle:

Aufgrund der biologischen Aspekte / genetischen Veranlagungen wird der Beginn der Pubertät zum Teil beschleunigt oder verzögert; dies hat auch emotionale Auswirkungen; ausschlaggebend ist einerseits, wie stark der Körper dem kulturellen Ideal entspricht, andererseits wie gut er zu den Gleichaltrigen passt.

Am idealsten wäre es für Jungen und Mädchen, wenn die körperlichen Veränderungen (Anstieg von Körpergröße und –gewicht, Zunahme von Fett- und Muskelgewebe) in der gleichen Weise und bei allen zur gleichen Zeit auftreten würden. So hätten alle ein gemeinsames Schicksal und Gedanken, dass alles normal abläuft. So haben z. B. Mädchen, die später in die Pubertät kommen, ein vermindertes Selbstwertgefühl und oft Schwierigkeiten, von Gleichaltrigen akzeptiert zu werden. Bei spät entwickelten Jungen ist dies noch stärker ausgeprägt und das Selbstwertgefühl dementsprechend vermindert.

Verbunden mit der o.g. körperlichen Veränderung sind die Entwicklungsaufgaben: Übernahme der männlichen /weiblichen Geschlechterrolle und Aufnahme intimer Beziehungen. Laut Studien ist das Eintrittsalter für sexuelle Aktivitäten dabei eher rückläufig; Partnerschaften werden immer wichtiger und das Verhütungsverhalten hat sich gebessert.

Ablösung und emotionale Unabhängigkeit von den Eltern und Aufbau eines ethischen Wertesystems:

Als Phase der Neuorientierung möchten Heranwachsende die eigene Zukunft gestalten, für ihren Freizeitbereich mehr Verantwortung übernehmen. Häufige Streitereien mit Eltern und Geschwistern ergeben sich in der Folge. In der Pubertät ist es wichtig, Freiheiten zu lassen, Geheimnisse werden für Kinder wichtig. Geduld, Einfühlungsvermögen und Verständnis sind in dieser Zeit wichtige psychische Komponenten. Regeln werden in Frage gestellt, Austesten von Grenzen steht auf der Tagesordnung; Frisur, Kleidungsstil, Piercing, Tätowierungen bieten Anlass zu Diskussionen.

Weitere Entwicklungsaufgabe für das Kind ist es, ein ethisches Wertesystem zu erlangen, das als Leitfaden für das Verhalten dient und sozialverantwortliches Verhalten beinhaltet. In diesem Zusammenhang wird die Zugehörigkeit zu Peers besonders wichtig und der Aufbau von neuen und reiferen Beziehungen zu Altersgenossen beiderlei Geschlechts.

Resilienz durch Aufbau sozialer Fertigkeiten im Kindes- und Jugendalter:

- **Kommunikation:**
Gespräche beginnen, aufrechterhalten, beenden - adäquat auf Kritik reagieren
- Komplimente machen, akzeptieren - Widerspruch äußern
- **Sozialverhalten – Interaktion**
erwünschte Kontakte arrangieren, unerwünschte Kontakte beenden -
jemanden um einen Gefallen bitten - auf Kontaktangebote reagieren
- **Emotionsregulierung:**
adäquat auf Kritik reagieren - Gefühle offen zeigen und verbalisieren -sich
selbst beruhigen - sich entschuldigen - Schwächen eingestehen

Gehäuft auftretende psychische Erkrankungen in der Pubertät:

- **Ess-Störungen** (Anorexie – Bulimie - Adipositas); vorrangig Mädchen
betroffen, Altersgipfel im 14. bis 16. Lebensjahr;
- **Kombinierte Störungen des Sozialverhaltens und der Emotionen**
Depressive Verstimmungen mit Warnsignalen wie Vernachlässigung von
Hobbys und Kontakten zu Gleichaltrigen, Appetit- und Schlafstörungen
Aufmerksamkeits-Defizit- (Hyperaktivitäts)-Syndrom AD(H)S: Prävalenz steigt
von 5,3 % im Grundschulalter auf 7,1 % im Alter von 11 - 13 Jahren und sinkt
wieder bei der Gruppe der 14 bis 17-jährigen auf 5,6%
- **Selbstverletzendes Verhalten**
mehr Mädchen als Jungen; Ritzen, Verbrennen meist an Armen (Unterarme)
- **Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen:**
Wie aus dem Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung hervorgeht,
bleiben Alkohol und Tabak die am weitesten verbreiteten Drogen in
Deutschland. Aber: die Raucherquote bei Kindern- und Jugendlichen lag 2014
erstmals unter 10%. Und: die Zahl der Krankenhauseinweisungen aufgrund
von Alkoholvergiftungen ging bei den 10- bis 20-Jährigen zurück (2014 um
12,1%)
- Die Diagnose **Internetabhängigkeit** ist noch umstritten:
Gefahr beim exzessiven Spielen ist die Vernachlässigung von
Schlafbedürfnissen sowie des Bewegungsapparates bis hin zur
Mangelernährung; in der Folge entstehen oft schulisches Versagen und
soziale Isolation. Es entsteht meist auch ein Gruppendruck und
Dauerspannung, d. h. Spieler/Innen spüren Stress, denn sie glauben, sie
versäumten etwas, wenn sie nicht im Netz sind. (Merkmale: Einengung des
Verhaltensraums, Kontrollverlust, Toleranzentwicklung, Entzugserscheinung,
negative soziale Konsequenzen); Jungen sind zehnmal so häufig „abhängig“
wie Mädchen.

ABER: 76 % der Jugendlichen durchlaufen die Pubertät unauffällig

Wie können Sie als Eltern helfen:

- **Regeln**

Regeln geben Halt und Sicherheit. Ein geregelter Tagesablauf mit gemeinsam vereinbarten Regeln, wie z.B. vor Unterrichtsbeginn keinen TV – Konsum, feste Zubettgehzeiten als Vorbereitung erleichtern den Schulalltag. Schüler/innen sollten vor Schultagen mindestens 7 Stunden schlafen.

- **Rhythmen und Rituale**

Wir Menschen leben in Jahres-, Monats-, Tag-, Nachtrhythmen. Rhythmen und Rituale (z.B. einmal am Tag ein gemeinsames Essen mit der Familie, „Omatage“ etc.) geben Halt und schaffen Möglichkeiten, Beziehungen zu fördern und aufkommende Konflikte früh zu erkennen und ihnen gegenzusteuern.

- **Neugier wecken**

Angst blockiert das Denken. Der Körper schaltet auf Flucht/Kampf um. Neugier und gute Stimmung hingegen helfen beim Lernen. Drohen Sie nicht mit der Schule, sondern wecken Sie Neugier (z.B. Mitgliedschaft in Bücherei, gemeinsamer Besuch von Kino und Theater).

- **Kommunikation fördern**

Sprechen Sie mit Ihrem Kind mindestens einmal täglich, wie es ihm in der Schule ergangen ist, womit es sich beschäftigt, ob es gut zurechtkommt oder ob Schwierigkeiten aufgetreten sind.

- **Konsequenz**

Eingeführte Belohnungssysteme, bei denen die Kinder aktiv ihre Ideen einbringen können, helfen bei der Erziehung.

- **Fördern und Fordern**

Selbständige Kinder tun sich in der Schule leichter. Verantwortung für kleinere Familienaufgaben geben Selbstvertrauen und steigern das Selbstwertgefühl. Fördern Sie Kontakte zwischen Ihrem Kind und Gleichaltrigen. Wir Menschen lernen leichter in Gruppen.

- **Wechsel zwischen Aktivität und Stille**

Schüler/Innen unter 12 Jahren sollten zu Hause in ihrem Zimmer keinen eigenen Internetanschluss und keinen Fernseher haben. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Kind und sprechen Sie mit ihm darüber, was es in Medien (TV, Videos, PC-Spiele) sieht und spielt. Lassen Sie sich alle Spiele entweder von Ihrem Kind selbst oder von Dritten zeigen und bleiben Sie mit ihm in ständigem Gespräch über diese Produkte. Ruhezeiten am Tag und Entspannungsrituale helfen, neue Kräfte zu sammeln und die körperliche Grundanspannung zu verringern.

- **Humor und Gelassenheit**

Humor schafft emotionale Distanz bei Spannungszuständen und führt i. d. R. zu einer gelasseneren Grundhaltung im Umgang mit täglichen kleineren Stressoren.

Umgang mit Krisenzeiten (Pandemie/ Krieg/Existenzängste etc.)

- Nachrichtenquellen bewusst aussuchen und Meldungen auf Wahrheitsgehalt prüfen
- Kindernachrichten nutzen
- Kindern zuhören - ehrlich antworten, auch Nichtwissen zugeben
- häufig haben Kinder diffuse Ängste um Angehörige („Was ist, wenn Opa krank wird?“). Es hilft zu verstehen, dass man auch jetzt zum Arzt / Ärztin gehen kann, wenn man krank ist und dass man dann behandelt wird
- Kinder brauchen Gelegenheiten, sich zurückzuziehen und für sich zu sein
- Sprechen Sie Ihre eigene Betroffenheit und Sorge über die Situation offen an – Kinder glauben oft, sie seien der Grund, wenn die Eltern traurig sind oder sich streiten
- Sie können in diesen Tagen nicht alles schaffen, was Sie sich vorgenommen haben. Die aktuelle Situation kostet Kraft, die an anderer Stelle fehlt. Seien Sie geduldig mit sich und Ihrer Umgebung
- Halten Sie Kontakt zu Familie und Freunden über Messenger / Videotelefonie
- Behalten Sie Gewohntes möglichst bei, halten Sie Absprachen jetzt besonders - zuverlässig ein - Einhaltung der Alltagsroutine (nicht alles ändern!)
- dennoch: nicht alle Regeln, die sonst in Ihrer Familie gelten, können jetzt eingehalten werden. Überlegen Sie, was lockerer sein darf als sonst
- Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf, feste Zeiten für Mahlzeiten, Schlafen und Sport sind jetzt besonders wichtig. - Integrieren Sie hilfreiche und positive Aktivitäten in den Tag
(Quelle: START®, Dixius & Möhler, 2020: www.startyourway.com)

Seien Sie Modell für Ihr Kind und sorgen auch Sie gut für sich!

Dipl. Psychologin Stefanie Nehren
Leiterin des Schulpsychologischen Dienstes des Landkreises St. Wendel –
Email: schulpsychologdienst@lkwnd.de