

## Die Pubertät!

Ich hatte da fast etwas vergessen: Unsere kleinen Racker bleiben ja nicht klein, sie wachsen und gedeihen.

Wenn sie endlich aus dem „Windel- und Kindergartenalter“ heraus sind, denkt man, dass nun einiges leichter wird. Das stimmt auch. Aber nur zum Teil. Für Eltern warten nun ganz andere Herausforderungen, die manchmal auch die kühnste Phantasie sprengen.

Die Tochter hat seit dem Schulbeginn keine Manieren mehr, ist frech, provokant und fängt zu lügen an ... Ihr pubertierender Sohn läuft im Grunge-Look herum, will sich ein Tattoo machen lassen und schämt sich, wenn seine Eltern in seiner Nähe sind (bzw. im gleichen Stadtteil). Es ist den Kindern peinlich, im Urlaubshotel mit den Eltern am gleichen Tisch zu sitzen. Sie stehen morgens prinzipiell später auf, gehen alleine (oder mit den neuen Urlaubsfreunden) frühstücken und tun so, als würden sie ihre Eltern nicht kennen ...

Die Pubertät lässt grüßen!!!

Wie gehe ich am besten mit meinem pubertierenden Kind um?

Die Hormone spielen (wie schon gesagt) in dieser Zeit ziemlich verrückt, Freunde, Clique und Hobbys sind viel wichtiger als Schule und Arbeit. Klare Strukturen in der Familie sind daher von großer Bedeutung. Der Jugendliche braucht auch einen klaren Rahmen zwischen Verantwortung, Pflicht und Vergnügen.

Damit es Ihnen gelingt, müssen Sie sich als Eltern zuallererst selbst vertrauen. – Vertrauen, dass Sie Ihren Kindern die für sie wichtigen Werte vermitteln konnten (Vorbildfunktion), und andererseits sollten sie Ihren Großen vertrauen, dass sie das Gelernte auf Ihre Art und Weise umsetzen.

Falls sie dennoch ab und zu den Wald vor lauter Bäume nicht sehen, würde ich ihnen Hilfe von außen empfehlen (z.B. Kinder- und Jugendcoach, Therapeut...).

Ach ja, Yoga, kann ich auch sehr empfehlen! :0)

**OOOOHHHHMMMM !!!!**

.....  
NLP Master Practitioner . Lebens- & Sozialberaterin . Kinder- & Jugendcoach .  
Gordon Familientrainerin i.A

**BIRGIT KOGLER**

Lunaplatz 2, 4030 Linz

Tel.: +43 (676) 84080871

Web: [www.kinder-glueck.com](http://www.kinder-glueck.com)

Mail: [birgit.kogler@kinder-glueck.com](mailto:birgit.kogler@kinder-glueck.com)