

## Pubertät Teil 2

Während der Pubertät gibt es drei verschiedene Bereiche der Veränderungen:

**Die körperliche Veränderung** (Ihr Kind „schießt in die Höhe“ und braucht alle drei Monate neue Klamotten und Schuhe). Die sexuelle Reifung gehört natürlich auch dazu, Scham- und Achselbehaarung beginnt zu wachsen, geschlechtsspezifische Körpermerkmale bilden sich deutlich heraus. Regel bei den Mädchen, Stimmbruch bei den Burschen.

**Die seelische Veränderung** ist in der Pubertät sehr ernst zu nehmen. Durch diese ganzen Veränderungen, kann es passieren, dass Ihre Kinder sehr sensibel werden, da Ihnen diese Veränderungen neu sind. Ihr Selbstbewusstsein kann daher ab und zu ins Schwanken geraten. Bei Mädchen ist es der Fall, dass sie sich zu dick finden und die Jungs finden sich nicht attraktiv oder männlich genug.

Die dritte Veränderung ist **im sozialen Bereich** anzutreffen: Ihr Kind findet es total blöd, auf Familienfeiern mitzugehen, ganz zu schweigen von Familienausflügen – diese sind ja noch uncooler. Ihr Kind löst sich immer mehr von der Familie und Freunde werden immer wichtiger. Der Einfluss der Freunde auf Ihr Kind wird größer als der der eigenen Familie. Die Cliques sind in dieser Zeit also „on Top“!

### Ziel der Pubertät

Das Ziel der Pubertät ist, dass Ihr Kind in dieser Zeit seine eigene Identität findet und auch zu leben beginnt. Das gelingt durch die Konflikte und Auseinandersetzungen mit Ihnen als Eltern, mit den Geschwistern, Lehrern und auch Freunden. Somit formen und entwickeln sie ihr eigenes Ich und dessen eigene Wert- und Moralvorstellungen.

### Do's and Dont`s für Eltern mit pubertierenden Jugendlichen:

Besondere Sensibilität beim Thema Sexualität (fragen sie nicht andauernd, wie es dem/der Freund(in) geht).

Wenn kein Gutenachtkuss mehr verlangt wird, halten Sie sich daran (auch wenn es manchmal im Herzen einer Mutter weh tut ... ich kenn das aus eigener Erfahrung)!  
An die Tür klopfen...

Rumschnüffeln und spionieren schafft Misstrauen (den Glaubenssatz „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“ können Sie hiermit vergessen) ☺ .

Bitte nicht persönlich nehmen, wenn sie nicht mehr die Hauptrolle im Leben Ihres Kindes spielen. Der Freundeskreis ist nun zur „neuen Heimat“ geworden.

Tipp...legen sie sich ein Hobby zu!

.....

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)