

Pubertät – gelassen durch stürmische Zeiten



4. November 2015
Elternrat Biberist

kompas

Pubertät – gelassen durch stürmische Zeiten

Silvia Salathe

**Elternbildung kompass Solothurn
Schulsozialarbeiterin FH /**

Mediatorin SDM /

**Paar- und Familienberaterin ZAK /
Supervisorin**

kompass

Fachstelle KOMPASS

- ❖ **Pflegefamilien**
- ❖ **Sozialpädagogische Familienbegleitung**
- ❖ **Elternbildung & Beratung**

Elternbildung und Beratung

- Elternkurse
 - Starke Eltern – Starke Kinder
 - Elternkurs 3plus (Eltern 3 - 6-jährige Kinder)
 - Elternkurs 6plus (Eltern 6 - 10-jährige Kinder)
 - Elternkurs 10plus (Eltern 10 - 16-jährige Kinder)
- Vorträge / Referate / Workshops
- Erziehungsberatung für Eltern, Behörden, Lehrpersonen, Institutionen etc.

Pubertät – gelassen durch stürmische Zeiten

Als ich 14 war, war mein Vater so unwissend. Ich konnte den alten Mann kaum in meiner Nähe ertragen. Aber mit 21 war ich verblüfft, wie viel er in 7 Jahren dazugelernt hatte.

Mark Twain

kompass

Pubertät – gelassen durch stürmische Zeiten

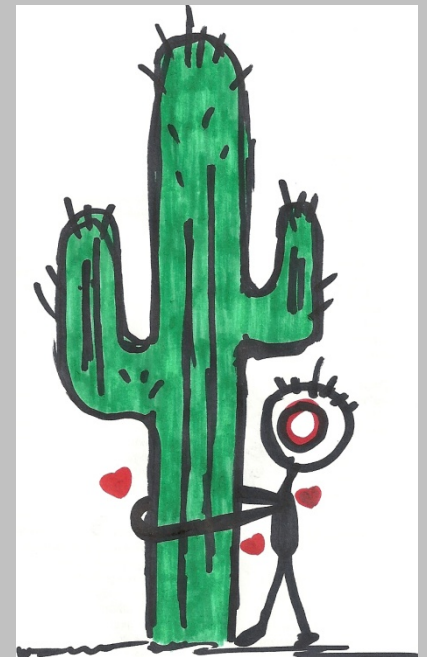


Pubertät – gelassen durch stürmische Zeiten

„Pubertät ist, wenn man grübelt und nicht weiss worüber“

Pubertät – gelassen durch stürmische Zeiten

„Pubertät ist die Kunst, einen Kaktus zu umarmen“.



kompass

Pubertät – gelassen durch stürmische Zeiten

Pubertät

Lat. pubertas = Geschlechtsreife

kompas

Erinnerungen an die eigene Pubertät

- **Welche Gefühle hatten wir damals?**
- **Wie haben wir unsere Eltern erlebt?**
- **Wie beeinflussen damalige Erfahrungen unser heutiges Erziehungsverhalten?**

Entwicklungsaufgaben Pubertät

Jugendliche in der Pubertät wollen und müssen sich von ihren Eltern abgrenzen und Abstand zu ihnen herstellen

Entwicklungsaufgaben Pubertät

**Jugendliche kämpfen um ihr
Selbstwertgefühl!**

kompas

Entwicklungsaufgaben Pubertät

Fragen von Jugendlichen

- Kann ich mich selber leiden - so wie ich mich verändere?
- Werde ich von den anderen gemocht?
- Werde ich anerkannt auf meinem Weg ins Erwachsensein?
- Wem bedeute ich wie viel?
- Wie kann ich bei anderen ankommen?
- Was muss ich tun, um mich wieder sicherer zu fühlen?

Entwicklungsaufgaben Pubertät

**Jugendliche in der Pubertät
müssen sich zentral mit sich
selber beschäftigen –
und mit Gleichaltrigen**

Gefühle

- **Wann fühle ich mich entspannt und glücklich?**
- **Welche Situationen lösen in mir ungute, schwierige Gefühle aus?**
- **Wann entsteht bei mir daraus Wut / Aggression?**

Aggressive Gefühle

- **Wie zeigen sich diese im Familienalltag?**
- **Was löst sie aus?**
 - **bei uns Eltern**
 - **bei den Kindern / Jugendlichen?**

Konfliktsituationen im Familienalltag

- **FreundInnen der Kinder / Jugendlichen**
- **Hobbies der Kinder / Jugendlichen**
- **Hobbies der Eltern**
- **Schule**
- **Mithilfe im Haushalt**
- **Verantwortlichkeiten in der Familie**
- **Freizeit / Ferien**
- **etc.**

Konflikte in unserer Familie

- **Wie gehen wir grundsätzlich mit unterschiedlichen Haltungen und Meinungen um?**
- **Wieviel Anhörung, Mitsprache und Mitbestimmung hat jede/r in der Familie?**

Zum Schluss.....

**Kinder haben selten auf die ältere
Generation gehört - aber nie
versäumt, sie nachzuahmen!**

Herzlichen Dank!



kompas