

Sie beim Stöbern auch neue Aspekte, die Sie bisher noch nicht bedacht hatten und die Ihnen bei Ihrer gemeinsamen Reise durch die Pubertät weiterhelfen.

## Teil I

# Was auf Sie zukommt



## IN DIESEM TEIL ...

Spätestens wenn zum ersten Mal die Kinderzimmertür zuknallt, wird es offensichtlich – aus dem niedlichen Kind wird ein launischer Teenager. Jetzt ändert sich vieles. Nicht nur Ihr Kind tritt in eine neue Lebensphase ein, auch Sie müssen sich in einer neuen Rolle zurechtfinden. Teil I dieses Buches fasst zusammen, worauf Sie sich in den nächsten Jahren einstellen sollten. Dabei sind Jugendliche natürlich ganz verschieden. Während der eine Teenie jedes Risiko mitnimmt, hockt der nächste gern in seinem Zimmer und muss zu jeder Aktivität motiviert werden. Sie bekommen in diesem Teil erste Tipps für eine gelungene Kommunikation, eine gesunde Streitkultur und Anregungen dazu, die eigenen Einstellungen immer mal wieder zu hinterfragen.

# Kapitel 1

## Plötzlich ist alles anders

---

### IN DIESEM KAPITEL

Daran erkennen Sie, dass es losgeht

So verläuft die Pubertät

Typische Konflikte – ein Überblick

---

Die ersten typischen Anzeichen der Pubertät können überraschend kommen. Plötzlich verhält sich ein Kind anders als die Eltern es von ihm gewohnt sind. Nach anfänglicher Verwirrung wird den meisten Müttern und Vätern schnell klar, dass hier Hormone im Spiel sein müssen.

In diesem Kapitel erhalten Sie einen ersten Überblick über das, was mit der Pubertät Ihres Kindes auf Sie zukommen kann. Hier werden typische Konfliktfelder erklärt. Vertiefendes dazu finden Sie in den jeweiligen Kapiteln dazu.

Ihr Kind auf dem Weg zum Erwachsenenalter zu begleiten, kann anstrengend und sicherlich in Phasen auch frustrierend sein. Trotzdem ist es ein spannender Weg, auf dem Sie Ihr Kind noch einmal ganz neu kennenlernen dürfen.

## *Der Start in die Pubertät*

Nicht nur den Eltern, auch den meisten Kindern ist gegen Ende der vierjährigen Grundschulzeit bewusst, dass eine Veränderung bevorsteht. In den meisten Bundesländern werden sie bald die Schule wechseln und zu den Älteren gehören, den Teenagern.

Das ruft bei vielen Kindern gemischte Gefühle hervor. Den vertrauten Zustand der Kindheit loszulassen und so zu werden wie die Großen, deren Verhalten ihnen immer ein wenig rätselhaft war, ist nicht einfach.



Die elfjährige Leonie ist morgens immer gut aus dem Bett gekommen. Frühes Aufstehen hat ihr nie Probleme gemacht. Doch in letzter Zeit will ihr das einfach nicht mehr gelingen. Wenn ihre Mutter morgens in ihr Zimmer kommt und freundlich »Guten Morgen« sagt, meckert sie sie immer häufiger

an. »Kannst du nicht einfach still sein? Ich kann deine Stimme nicht ertragen!«, hat sie zuletzt gesagt.

Wenn das Verhalten der Kinder sich plötzlich ändert, bemerken das nicht nur die Eltern. Auch sie selbst beobachten sich und stehen der Entwicklung nicht selten hilflos gegenüber. Der Start in die Pubertät ist also sowohl für Eltern als auch Kinder eine Herausforderung. Durch das hohe Konfliktpotenzial, das sich nun ergibt, ist eine gegenseitige Unterstützung aber gar nicht immer so einfach.



Das alles ist trotzdem kein Grund zur Verzweiflung! Konflikte, Streit und zeitweise Verständnislosigkeit sind normal und ein Teil des Ablösungsprozesses, der für Kinder und Eltern wichtig ist. Da müssen alle durch!

In diesem Buch erhalten Sie Tipps, wie Sie diese herausfordernde Zeit mit mehr Gelassenheit meistern können.

## ***Typische Signale – es geht los!***

Der Zeitraum, in dem Sie erste Anzeichen für die beginnende Pubertät erkennen können, liegt in der Regel bei Jungen im Alter zwischen zehn und zwölf und bei Mädchen zwischen durchschnittlich acht und zehn Jahren. In dieser Altersspanne spricht man auch von »Vorpubertät«.

Typische Merkmale sind beispielsweise:

- ✓ Stimmungsschwankungen
- ✓ hohe Reizbarkeit
- ✓ starke Emotionalität
- ✓ zeitweises Ablehnen von Körperkontakt
- ✓ häufiger Rückzug ins Kinderzimmer
- ✓ neue und andere Interessen
- ✓ Scham – besonders Eltern werden plötzlich peinlich
- ✓ körperliche Veränderungen – zu Beginn vor allem ein starkes Längenwachstum

Je nach Charakter und Genen der Kinder können einige dieser Merkmale stark ausgeprägt und andere möglicherweise kaum zu bemerken sein.

## ***Wie es weitergeht***

Kommt Ihr Kind in die Pubertät, wird sich Ihr Familiengefüge in den nächsten Jahren erheblich verändern. Das liegt daran, dass es nun selbstständiger werden will