

## Leitfaden für Eltern Pubertierender

1. Sprich offen über Sexualität, ohne Schamgefühl, damit du dieses Thema nicht negativ besetzt.
2. Führe kein verkrampftes „Aufklärungsgespräch“. Meist ist dies dem Nachwuchs unangenehm und hat somit keinerlei Effekt.
3. Signalisiere aber, dass du für alle Fragen offen bist und als Ansprechpartner zur Verfügung stehst.
4. Schließe keine Themen aus.
5. Versuche auch nicht, gewisse Themen von deinem Kind fernzuhalten (Homosexualität, Pornos, usw.). Dies erzeugt erst Recht Neugier und du kannst sowieso nicht verhindern, dass sich dein Kind mit diesen Fragen beschäftigt.
6. Mach dich über keine Frage lustig, auch wenn sie noch so lächerlich ist.
7. Sprich mit deinem Kind über die körperlichen Veränderungen, die sich nun langsam entwickeln.
8. Wenn du eine Tochter hast, dann kläre sie über die Menstruation auf.
9. Zeige deinem Kind, dass in dieser Entwicklungsphase Hygiene sehr wichtig ist, da der Körper wegen der Hormone außer Rand und Band gerät. Achte auch darauf, dass die äußeren Genitalien richtig gepflegt werden (speziell die Vorhaut des Penis).
10. Auch die Emotionen spielen in dieser Zeit verrückt. Leg nicht alles auf die Waagschale, was dein Kind während dieser Entwicklungsphase sagt.
11. Während der Pubertät löst sich der Jugendliche aus seinem Verhältnis zu den Eltern, das nennt man **Adoleszenz**. Dies ist ein wichtiger Entwicklungsschritt, der notwendig ist, damit er erwachsen werden kann. Es tut weh, klar, darf aber von dir nicht unterbunden werden.
12. Versuche nicht, dein Kind zu kontrollieren. Sei es das Handy, Social Media oder Freundschaften. Vor allem nicht heimlich! Das schafft Misstrauen.
13. Sollten sich die ersten Beziehungen einstellen, so halte dich mit einem Urteil zurück. Wenn du den Freund/ die Freundin ablehnst, erzeugst du nur eine Trotzreaktion, die genau das Gegenteil bewirkt, von dem, was du willst. Manche Dinge erledigen sich meist von alleine.
14. Lass dein Kind sich ausprobieren. Auch gleichgeschlechtliche Erfahrungen gehören dazu. Verdamme diese auch nicht, denn dadurch urteilst du und beeinflusst die sexuelle Entwicklung negativ. Sollte dein Kind homosexuelle Neigungen haben, fühlt es sich dann schmutzig und schuldig.

15. Dein Kind wird sich auch in der Sprache ändern. Gewisse Ausdrücke werden sich einschleichen und das ist auch normal. Verdamme diese nicht. Du musst sie nicht mögen, aber flippe auch nicht aus. Kurzes Statement, dass du das nicht in deiner Gegenwart wünschst und gut ist es.
16. Während der Pubertät leiden auch oft die schulischen Leistungen, leider. Als Pädagoge kann ich bestätigen, dass immenser Druck wirkungslos ist. Die Jugendlichen flüchten vor diesem Druck. Besser ist es, durch Gespräche Verständnis zu zeigen, zu motivieren, gemeinsam mit dem Jugendlichen Zeit zu verbringen und auch gemeinsam zu lernen.
17. Und auch wenn die Leistungen absinken: Meist hat sich gezeigt, dass sich die Jugendlichen nach der Pubertät leistungsmäßig wieder zurechtfinden.
18. Auch Streitereien, besonders unter Mädchen, solltest du gelassen sehen und dich möglichst nicht einmischen. Diese „Zickenkriege“ sind meist nur für 1-2 Tage und die Mädchen lösen das immer unter sich. Danach sind sie wieder best Friends. Aus Erfahrung weiß ich, dass Mütter die Situation nur verschlechtern und den Streit intensivieren. Die Situation eskaliert dann meist und eine Freundschaft endet wirklich in einer Feindschaft. Halt dich da an die Väter, die das meist viel entspannter sehen.