



Hilfe! Mein Kind kommt in die Pubertät.



montessori
würzburg



Imke Guzewski
www.selbstistdaskind.de

Hallo! Ich bin Imke



Imke Guzewski

Zertifizierte familylab-Seminarleiterin & Familienberaterin
Ausgebildete Trainerin mit über 15 Jahren Berufserfahrung

1976 in Hamburg geboren
verheiratet
Mutter eines 11jährigen Sohnes
lebt mit ihrer Familie in Essen

KONTAKT

imke@selbstisdaskind.de
<https://www.selbstisdaskind.de>

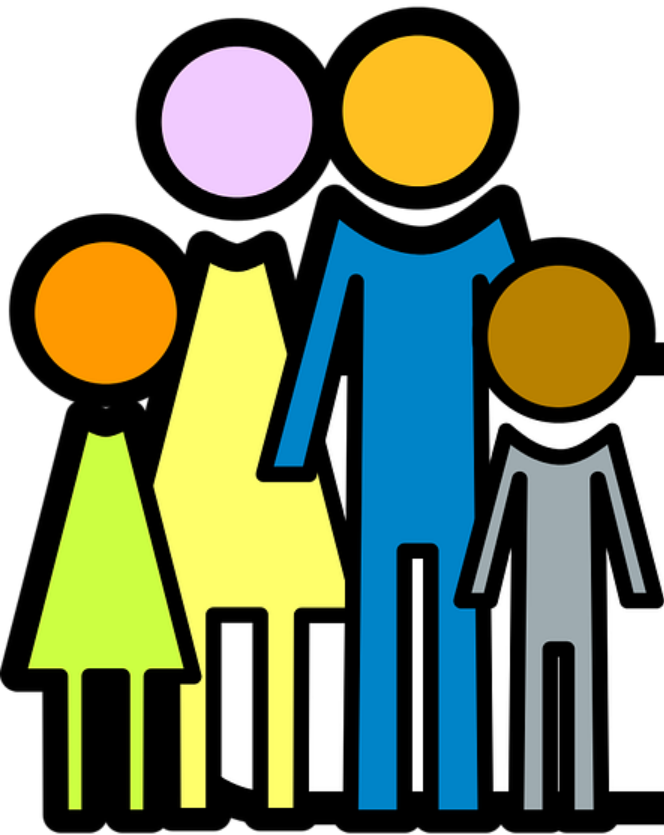
Imke Guzewski
Familienberatung & Elternkurse



Hilfe! Mein Kind kommt in die Pubertät



Worauf es jetzt (immer noch) ankommt:



Verantwortung für die Qualität der Beziehung
bleibt bei den Eltern/Erwachsenen

Nicht (mehr) ‚erziehen wollen‘

Persönliche Verantwortung zurück geben und
Vertrauen schenken

Kurzer Blick auf den beziehungsorientierten Umgang



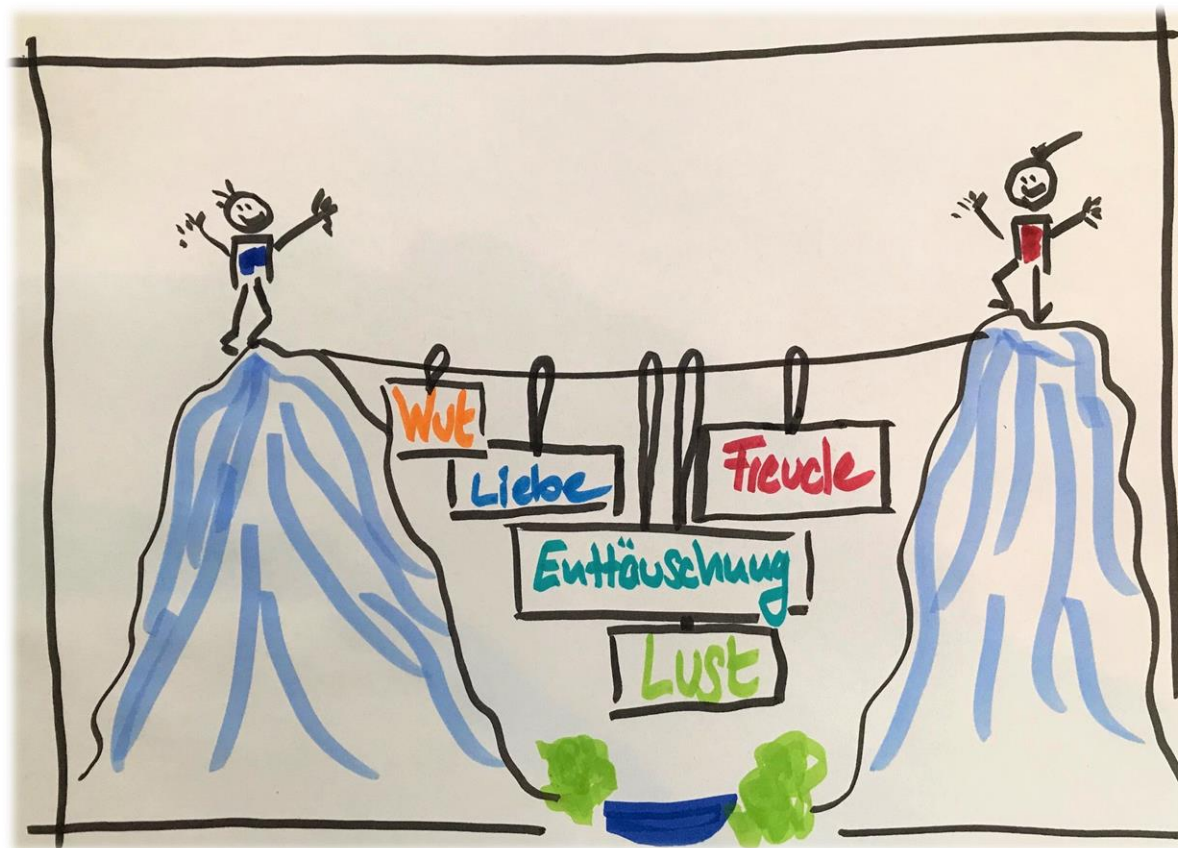
Gute Beziehungen heilen
Dich und mich.
Schlechte Beziehungen
machen uns krank.

Jesper Juul

Kurzer Blick auf den beziehungsorientierten Umgang



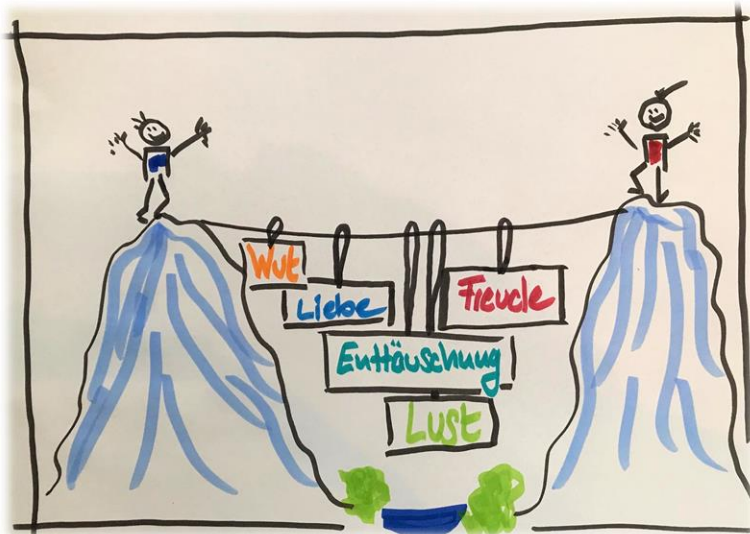
BeziehungvorErziehung



Kurzer Blick auf den beziehungsorientierten Umgang



tragende Beziehungen gestalten



- ✓ Dialog
- ✓ Interesse
- ✓ Neugierde
- ✓ Anerkennung / Einfühlung
- ✓ Persönliches Feedback

Kurzer Blick auf den beziehungsorientierten Umgang



Gleichwürdigkeit

Integrität

Authentizität

Verantwortung



>> Buch ansehen

Kurzer Blick auf den beziehungsorientierten Umgang



Verantwortung der Eltern

(auch noch durch die gesamte Zeit der Pubertät hindurch!)

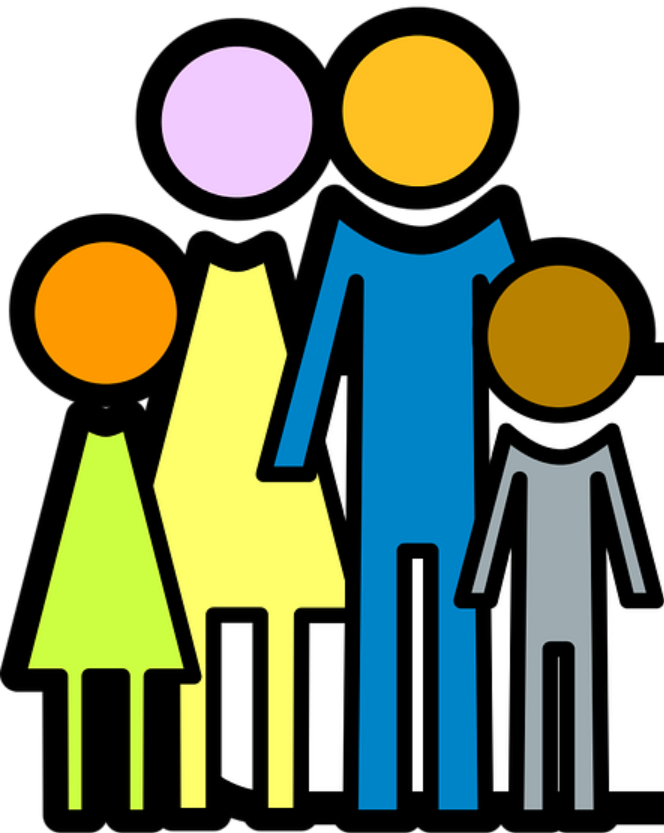


- ✓ Erwachsene tragen die Verantwortung für die Qualität der Beziehung zum Kind.
- ✓ Die Erwachsenen tragen die Verantwortung für die Familienkultur.
- ✓ Die Erwachsenen tragen die Verantwortung dafür, dass Kinder sich nicht verantwortlich für deren Gefühle und die Paarbeziehung fühlen.

Hilfe! Mein Kind kommt in die Pubertät



Worauf wir Eltern vorbereitet sein dürfen:



- Körperliche Veränderungen
- Neurobiologische Veränderungen
- Psychische Veränderungen
- Emotionale Veränderungen
- Der ‚Knick‘ im Selbstwertgefühl
- Identität finden
- Verändertes Stresserleben

Hilfe!

Mein Kind kommt in die Pubertät



Ein paar Eckdaten



Ab ca. dem **10. Lebensjahr** findet ein körperlicher Umbau statt.

Die **Adoleszenz** (lateinisch adolescere=heranwachsen) oder **Pubertät** genannt.

Der Begriff **Teenager** bezieht sich auf engl. Zählweise und rechnet alle Jugendlichen ab 13 Jahren (thirteen).

Die **Jugend** bezeichnet eine begrenzte Zeit zwischen der Kindheit und dem Erwachsenensein.

Hilfe!

Mein Kind kommt in die Pubertät



Körperliche Veränderungen



Testosteron und Östrogen sorgen für Ausbildung von Geschlechtsmerkmalen.

Körperproportionen verändern sich.

Wachstumshormone: jetzt wird ‚Strecke gemacht‘

Hilfe!

Mein Kind kommt in die Pubertät



Neurobiologische Veränderungen

Tiefgreifende strukturelle und funktionelle ‚Umbauten‘ im Gehirn:

- Aufmerksamkeitssteuerung
- Handlungsplanung
- Handlungskontrolle

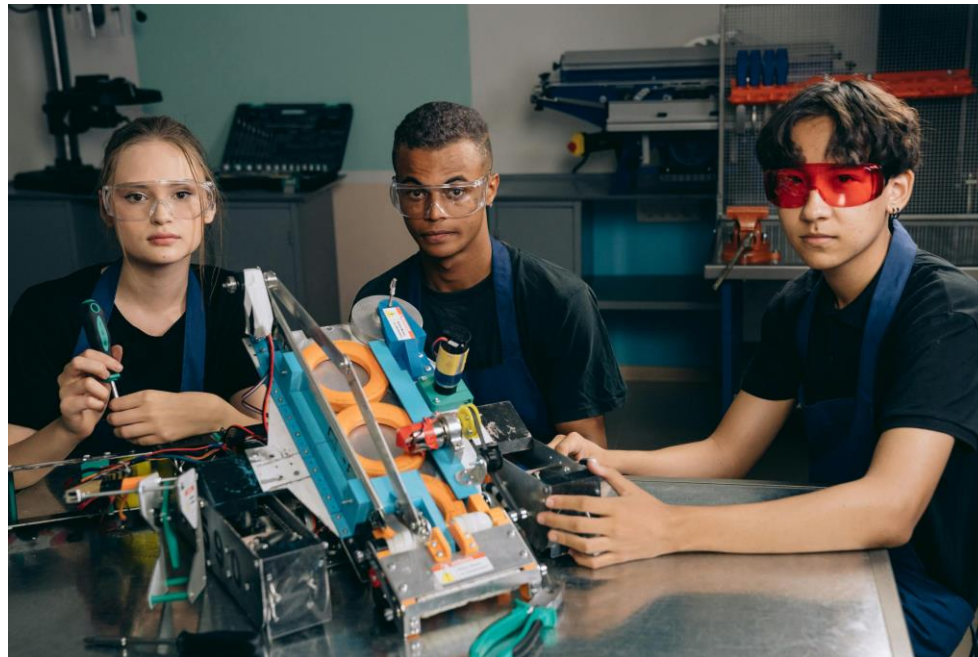
- Verarbeitung von Emotionen und emotionalen Reizen
- Impulskontrolle (Regulation/Selbstregulation erschwert)
- Emotionsverarbeitung (Himmel hoch jauchzend – zu Tode betrübt)
- Dauert bis ins Erwachsenenalter hinein

- Veränderungen des Neurotransmitterhaushaltes
 - Geringere Stimulation des Belohnungszentrums im Gehirn
 - Weniger Dopaminrezeptoren
 - Abnahme der Serotoninausschüttung
 - Jugendliche brauchen stärkere Reize (erhöhte Anstrengung, Risikobereitschaft oder Hilfsmittel, um sich gut zu fühlen)

Hilfe! Mein Kind kommt in die Pubertät



Warum wir für unsere Welt so viel geschaffen haben...



Hilfe! Mein Kind kommt in die Pubertät



Neurobiologische Veränderungen

Tiefgreifende strukturelle und funktionelle ‚Umbauten‘ im Gehirn:

- Veränderter Melatoninstoffwechsel, verspätete Ausschüttung des Hormons.



Hilfe! Mein Kind kommt in die Pubertät



Tipps, wie Jugendliche dennoch zur Ruhe finden:

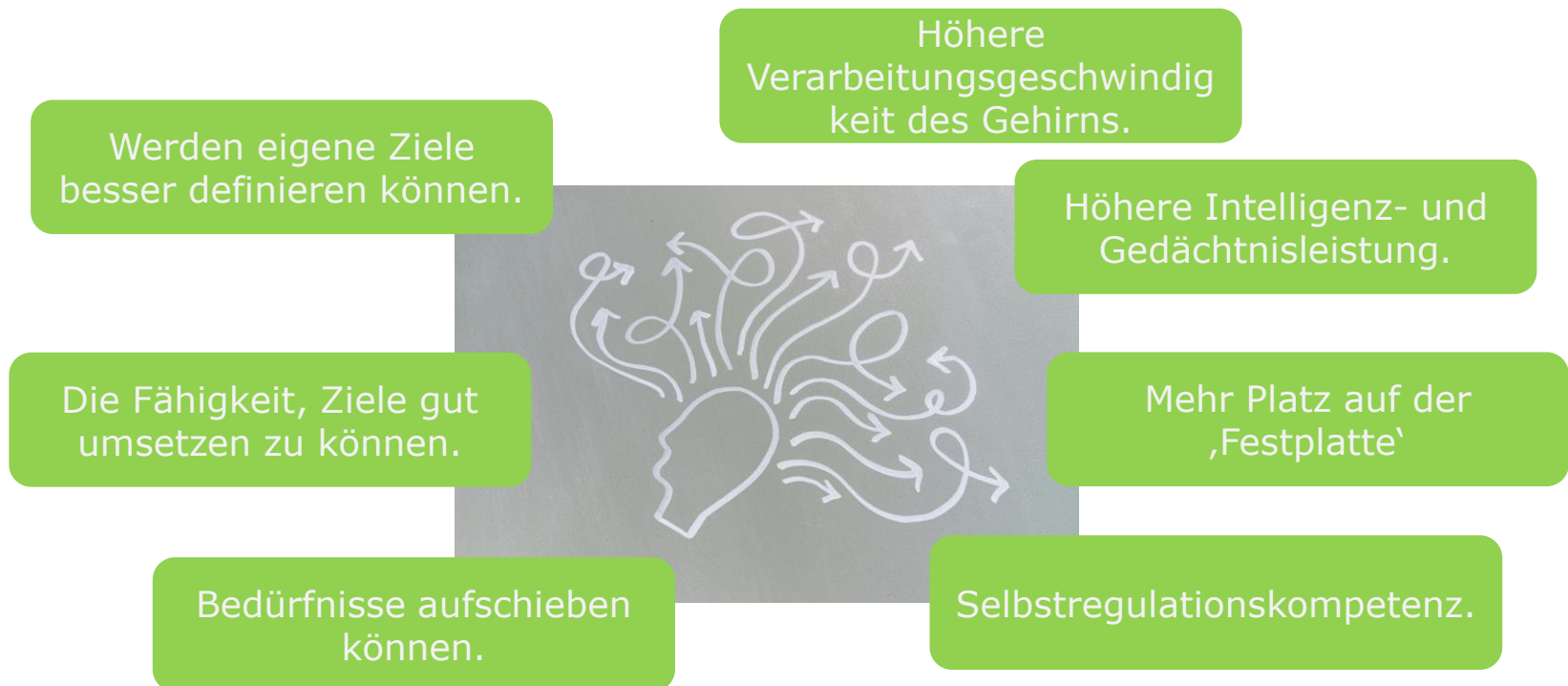


- Einschlafrituale (5' Exklusivzeit am Bett)
- Berührungen
- Meditationen, Musik, Hörspiele
- Smartphone nicht im selben Raum und 1h vor dem Schlafengehen zur Seite legen (Licht des Displays)
- Frische Luft und/oder Bewegung vor dem Schlafengehen

Hilfe! Mein Kind kommt in die Pubertät



Am Ende wird alles gut:



Hilfe!

Mein Kind kommt in die Pubertät



Psychische Veränderungen (Jugendegozentrismus)

Sie stehen im absoluten Zentrum ihrer Aufmerksamkeit und Wahrnehmung

1. Phänomen: *Das imaginäre Publikum*



Fühlen sich unter ständiger Beobachtung
Denken das andere alles was sie tun genauso wichtig finden wie sie selber
Folge ist die Überbewertung eigener Fehler

Hilfe! Mein Kind kommt in die Pubertät



Psychische Veränderungen (Jugendegozentrismus)

Sie stehen im absoluten Zentrum ihrer Aufmerksamkeit und Wahrnehmung

1. Phänomen: *Die persönliche Fabel*



Glauben an die persönliche Einzigartigkeit.
Selbstüberschätzung – Selbstunterschätzung

Fühlen sich daraufhin mit ihren Gefühlen,
Emotionen, Erfahrungen und Überzeugungen
alleine.

Hilfe!

Mein Kind kommt in die Pubertät



Emotionale Veränderungen

Ein Hormongewitter: ‚Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt‘
Impulsiv bis depressiv.

Entsteht durch Umbauprozesse UND durch viele Herausforderungen, die unsere Kinder unweigerlich zu dieser Zeit haben.

Verstehen oft selber nicht, was mit ihnen los ist..



Was hilft?

Eine Extraportion Geduld und Verständnis, wobei wir unsere persönlichen Grenzen weiterhin wahren dürfen.

Hilfe!

Mein Kind kommt in die Pubertät



Veränderung des Selbstwertgefühls

Checken der eigenen Stärken und Schwächen (Jugendegozentrismus)
Vergleiche mit Gleichaltrigen und/oder Geschwistern
Selbstbewertung.



Häufig kurvilinearer Verlauf.
Tiefpunkt meist im Alter von 12 bis 13 Jahren
Unzufriedenheit mit eigenem Körper.

Kurze Exkursion: SelbstWERT, -vertrauen, -bewusstsein



SelbstWERTgefühl

Existenzielle Dimension

Dieser Mensch bin ich...

- Ich fühle mich richtig, so wie ich bin.
- Ich fühle mich gut, so wie ich bin.
- Mein Gefühle und Bedürfnisse sind richtig und dürfen da sein.

Selbstvertrauen

Pädagogische Dimension

Das objektive
Vermögen, etwas
einschätzen zu können

- Was traue ich mir zu?
- Wie weit würde ich gehen?
- Was kann ich?

Selbstbewusstsein

Soziale Dimension

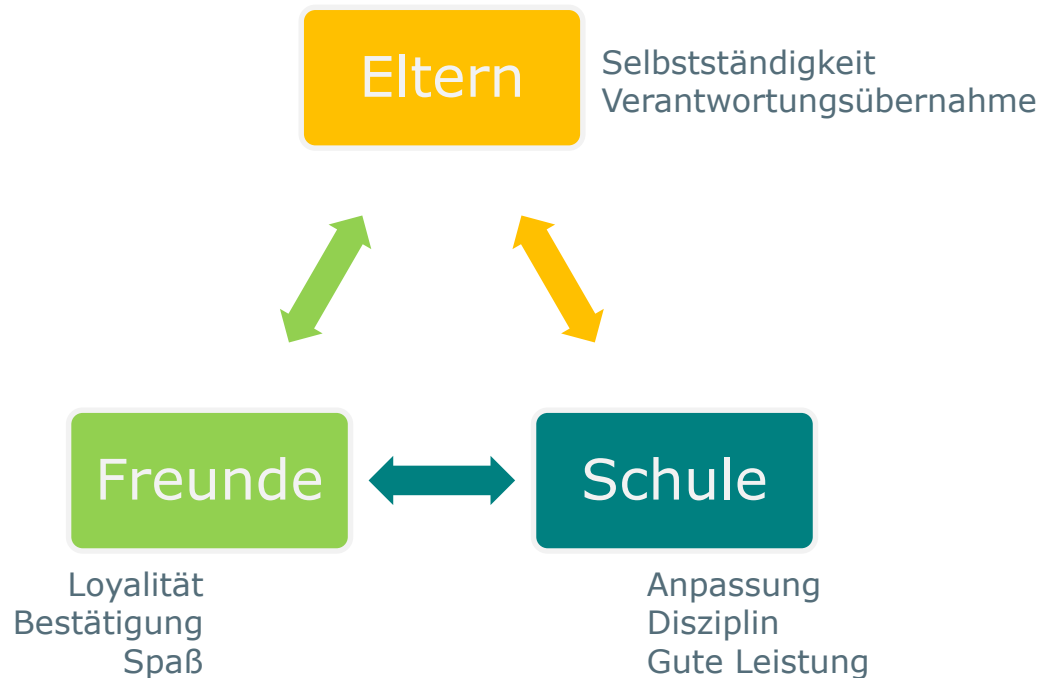
- Was darf ich?
- Was steht mir zu?
- Wie stelle ich mich dar?
- Wie positioniere ich mich?

Hilfe! Mein Kind kommt in die Pubertät



Identitätsfindung und soziale Veränderungen

Suche nach der eigenen Identität, Streben nach Selbstständigkeit, Ablösen von den Eltern, Zugehörigkeit Peergroup.



Hilfe! Mein Kind kommt in die Pubertät



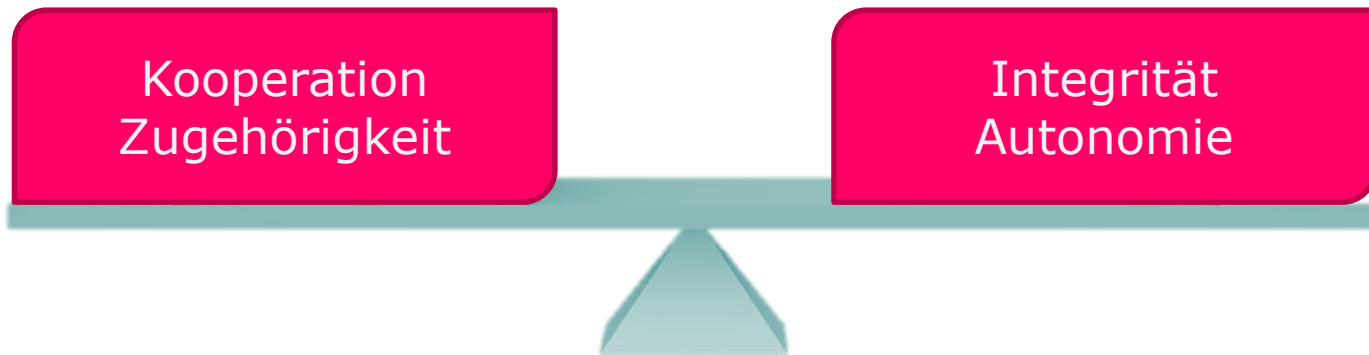
Veränderungen im Stresserleben

Stressbelastung im Jugendalter enorm hoch:

Wachsende Anforderungen
in der Schule **körperliche und kognitive**
diverse Anpassungsprozesse **Veränderungen**
Einsamkeitsgefühle **belastende Erfahrungen, erste Liebe**
FÄLSCHER ERWARTUNGEN AN
DAS EIGENE KÖRPERBILD
erster Liebeskummer

Kopfschmerzen. Bauchschmerzen. Müdigkeit. Gereiztheit. Antriebslosigkeit. Konzentrationsschwierigkeiten.

Kurze Exkursion: Kooperation & Integrität



Hilfe! Mein Kind kommt in die Pubertät



Veränderung der Bedürfnisse

War ein Wutanfall der Wunsch nach Abgrenzung, das Bedürfnis nach Autonomie, der Drang nach Privatsphäre oder vielleicht gar nichts von dem, weil die Wut auf die mangelnde Impulskontrolle und der hormonellen Flutwelle geschuldet war?

*Die bedürfnisorientierte Begleitung bleibt wichtig!
Vielleicht wichtiger denn je...*



Hilfe! Mein Kind kommt in die Pubertät



Bindung/Beziehung stärken

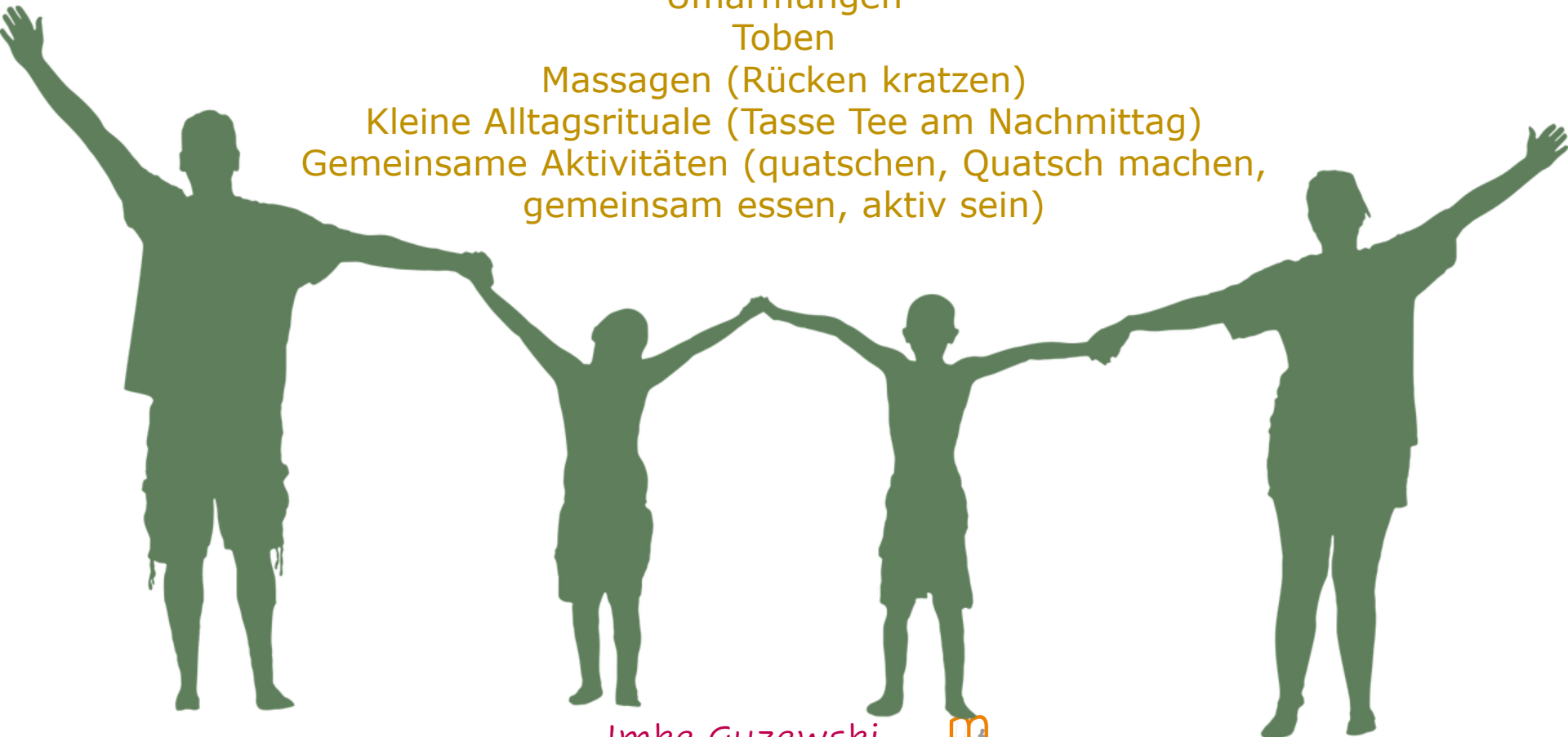
Umarmungen

Toben

Massagen (Rücken kratzen)

Kleine Alltagsrituale (Tasse Tee am Nachmittag)

Gemeinsame Aktivitäten (quatschen, Quatsch machen,
gemeinsam essen, aktiv sein)



Hilfe! Mein Kind kommt in die Pubertät



Bindung stärken – ein paar konkrete Ideen

„In unserem Teenie weiterhin das bedürftige Kind erkennen, ohne den heranwachsenden Erwachsenen zu übersehen.“

Zitat Romy Winter

- Gemeinsam tanzen oder Sport machen
- Bewusstes Couch-Kuscheln beim Filmabend
- Miteinander Gedanken oder Gefühle teilen
- Vorlesen (steigert Oxytocin-Gehalt im Blut)
- Kindern Komplimente machen
- Spiele mit Körperkontakt (Twister)
- Kleine Geschenke und Aufmerksamkeiten
- Exklusive Eltern-Kind-Zeiten einräumen

Hilfe!

Mein Kind kommt in die Pubertät



Unsere Kinder brauchen von uns die unerschütterliche Gewissheit, dass wir an sie glauben – und daran, dass sie zu der besten Version von sich selber heranwachsen werden:



Akzeptanz
Geborgenheit
Gesehenwerden
Ernstgenommenwerden
Respekt
Bedingungslose Liebe

Hilfe!

Mein Kind kommt in die Pubertät



Und wie geht das jetzt?



Wie wir mit unseren Kindern umgehen, können sie uns selber am Besten zeigen:



Wichtiger als Strukturen und Regeln ist zum Beispiel die gemeinsame Auseinandersetzung mit ihnen.



Parallel zum Erleben ihrer eigenen Individualität. Indem sie immer mehr mitentscheiden dürfen, ihre Meinung Gehör findet und sie spüren, dass wir uns Zeit für sie nehmen.

Hilfe! Mein Kind kommt in die Pubertät



Das Kind mit einbeziehen:



Was denkst Du darüber?

Wie beurteilst Du es selbst?

Wie würdest Du entscheiden?

Hilfe!

Mein Kind kommt in die Pubertät



Persönliche Rückmeldung geben / Beispiel: Eltern lernen Freund der Tochter kennen

„Ist er nicht süß?“

unzweckmäßig:



„Also wie der sich benimmt..der ist nichts für Dich.“

freundschaftlich:

„Er ist zwar nicht ganz mein Fall, aber ich genieße es,
wenn ich Deine leuchtenden Augen sehe.“

Buch - Tipps



Aus diesem Buch war einiges im Vortrag enthalten:

>> Buch ansehen



>> Buch ansehen



>> Buch ansehen



Lesenswertes in meinem Blog



... über Kooperation & Integrität



So können Kinder kooperieren

In diesem Blog beschreibe ich an Beispielen den Zusammenhang zwischen Kooperation und Integrität:

[>> hier gelangt Ihr zu dem Blog – Artikel](#)

Konflikte begleiten und Co-Regulation



Gesunde Frustrationstoleranz bei Kindern fördern

In diesem Blog beschreibe ich meine 5 Schritte durch einen Konflikt mit dem Kind:

[>> hier geht's zum Blog – Artikel](#)

Lesenswertes in meinem Blog



Differenzierung zum Selbstwertgefühl



Lob & Anerkennung

In diesem Blog beschreibe ich, wie wir auf das Selbstwertgefühl einwirken können:

[>> hier gelangst Du zu dem Blog – Artikel](#)

Kinder & Medien



Kinder & Medien

In diesem Blog beschreibe ich 3 Anker, die im Alltag helfen, dieses Thema in Verbindung zu begleiten:

[>> hier geht's zum Blog – Artikel](#)

gelassen Erziehen...



... mit meinem **GRATIS-Handbuch** für mehr Gelassenheit.



Finde **3** wertvolle Schritte in einen gleichwürdigen Familienalltag.

In diesem Handbuch bekommst Du wertvolle Informationen und direkt ein paar Übungen, die Dir helfen, die Theorie in der Praxis umzusetzen.

>> [Hier](#) kannst Du Dir das Handbuch für 0,- holen!

Hallo! Ich bin Imke..



Imke Guzewski

Zertifizierte familylab-Seminarleiterin
Ausgebildete Trainerin mit über 10 Jahren Berufserfahrung

1976 in Hamburg geboren
verheiratet
Mutter eines 10jährigen Sohnes
lebt mit ihrer Familie in Essen

Ich bin Imke Guzewski und ich liebe und lebe den Ansatz von Jesper Juul.

Ich inspiriere Eltern, neue Wege zu gehen:
Dabei begleite ich sie raus aus alten Erziehungsmustern und rein in ein
beziehungsStarkes Familienleben auf Augenhöhe.

Meine Vision ist eine Welt, in der Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung begleitet
und liebevoll geführt werden. Eine Welt in der Kinder sie selbst sein können.
Ich möchte eine gleichwürdige Haltung im Umgang mit Kindern und in der Familie
aufzeigen, denn ich bin der festen Überzeugung, dass wir so respektvolle und
empathische Menschen ins Leben begleiten und eine wertschätzende und friedvolle
Gesellschaft fördern.

So erreichst Du mich...



Imke Guzewski

Zertifizierte familylab-Seminarleiterin

Ausgebildete Trainerin mit über 10 Jahren Berufserfahrung

Ort: Kaiserstraße 19; 45219 Essen

Telefon: 0173 2994421

E-Mail: imke@selbstistdaskind.de

Website: <https://www.selbstistdaskind.de>



DANKE!
für Dein Interesse 😊

