

Tipps zur Pubertät

Dr. Charmaine Liebertz

- ➔ Respektieren Sie den Wunsch des Pubertierenden nach kontrollfreien Zonen z.B. sein Zimmer. Er braucht Rückzugsorte, um seine Intimsphäre und damit seine Persönlichkeit aufzubauen!
- ➔ Bleiben Sie immer gesprächsbereit! Pubertierende wollen immer Recht haben. Sie schulen ihre Argumentationsvielfalt und testen ihre Standfestigkeit. Einigen Sie sich in einfühlsamen Gesprächen auf gültige Vereinbarungen und bieten Sie Kompromisse an.
- ➔ Nehmen Sie Pubertierende ernst. Interessieren Sie sich für ihre Hobbys, Freunde, Meinungen, Gefühle und Sorgen.
- ➔ Haben Sie Verständnis für den *Panzer* des Pubertierenden, an dem alles abzurallen scheint. Der Schein täuscht: Die Angst vor neuen Lebensaufgaben (z.B. Arbeitssuche) und Verlegenheit (z.B. Sexualität, Liebe) überspielt der Pubertierende durch scheinbare *Coolness*.
- ➔ Beschämen Sie einen Pubertierenden niemals! Schon gar nicht vor einer *Publikumsgruppe*, denn er möchte sein Gesicht wahren. Im Einzelgespräch reagiert er viel zugänglicher.
- ➔ Respektieren Sie seine Zerrissenheit und sein oftmals unsicheres Selbstwertgefühl. Wertschätzen Sie den allmählichen Aufbau seiner heran-reifenden Persönlichkeit. Vermeiden Sie den Satz: „Du bist ja in der Pubertät!“
- ➔ Erläutern Sie Ihren Standpunkt mit souveräner, ruhiger Grundhaltung. Schreien vergiftet die Atmosphäre und raubt unnütze Kraft.
- ➔ Leben Sie ein ganzheitliches Menschenbild vor, sprechen Sie über Ihre Werte. Denken Sie daran: Bildung ist mehr als Wissen und Schulnoten; Herzensbildung ist ebenso wichtig! Was nutzt ein hoher IQ im Leben, wenn man ein emotionaler Trottel ist?

Gesellschaft für ganzheitliches Lernen e.V.
Zülpicher Platz 18
D - 50674 Köln
www.ganzheitlichlernen.de