

# PUBERTÄT

## Was nun?

Die Pubertät ist ein Lebensabschnitt voller Veränderungen – nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Eltern.

### Welche Herausforderungen stellen sich den Jugendlichen?

Die hormonellen Veränderungen wirken sich nicht nur auf den Körper aus, sondern führen oft zu emotionalen Schwankungen. Gleichzeitig befinden sich Jugendliche im Prozess der Selbstfindung und grenzen sich verstärkt von Erwachsenen ab, um ihre eigene Identität zu entwickeln. Da sich jedoch körperliche Reifung und die neurologische Umstrukturierung des Gehirns meist nicht parallel entwickeln, entstehen zusätzliche Herausforderungen. Diese Diskrepanz führt häufig zu Verhaltensweisen, die sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene schwer einzuordnen sind, was Missverständnisse und Konflikte begünstigen kann.



*Jugendliche brauchen in der Pubertät von ihren Eltern eine Balance aus Unterstützung, Vertrauen, Führung und Respekt, um diese Phase gestärkt zu meistern.*

### Was sind wesentliche Veränderungen für die Eltern?

Die Rolle der Eltern verändert sich während der Jugendzeit: Statt primär zu erziehen, treten sie in die Rolle von Begleitenden und Unterstützenden. Die Beziehung zwischen Eltern und Kind ist von einer tiefen Verbundenheit geprägt, und die Eltern bleiben nach wie vor wichtige Bezugspersonen. Die Pubertät bietet die Möglichkeit, eine partnerschaftliche Beziehung aufzubauen. Dabei ist Vertrauen die Grundlage jeder erfolgreichen Beziehung und wirkt als effektive Medizin für Eltern, um eventuellen Ängsten in dieser herausfordernden Entwicklungsphase ihrer Kinder entgegenzuwirken.



### Was brauchen die Jugendlichen von ihren Eltern?

- **Vertrauen:** Sie brauchen das Gefühl, dass ihre Eltern sie unterstützen und an sie glauben.
- **Verständnis und Geduld:** Sie brauchen Eltern, die geduldig sind, zuhören und versuchen, ihre Perspektive nachzuvollziehen.
- **Bestätigung:** Anerkennung ihrer Leistungen und Gefühle stärkt das Selbstwertgefühl.
- **Gelassenheit:** Ruhe und Stabilität geben Halt.
- **Toleranz:** Verständnis und Akzeptanz für ihre Individualität und Entscheidungen.
- **Verfügbarkeit:** Präsenz und Zeit für Gespräche und gemeinsame Aktivitäten.
- **Grenzen und Strukturen:** In einem respektvollen Dialog definierte klare Strukturen und faire Regeln.
- **Wachsende Verantwortlichkeiten und Freiheiten:** Die Möglichkeit, selbstständiger zu werden und eigene Entscheidungen zu treffen.

### Was können Eltern für sich tun?

- **Selbstfürsorge:** Achten auf die eigenen Bedürfnisse und das eigene Wohlbefinden.
- **Eigene Grenzen, Werte und Gefühle benennen:** Klarheit über persönliche Grenzen und emotionale Bedürfnisse schaffen.
- **Besorgnis mit anderen Erwachsenen teilen:** Austausch mit anderen Eltern oder Freunden, um Unterstützung zu erhalten.
- **Das eigene Leben leben:** Eigene Interessen und Hobbys pflegen, um ein erfülltes Leben zu führen.
- **Paarzeit:** Zeit für die Partnerschaft einplanen, um die Beziehung zu stärken.

**Wir machen uns stark** für Kinder, Jugendliche und Familien im Kanton Schwyz!

Bei Fragen können Sie sich jederzeit an die Erziehungsberatung wenden:  
erziehungsberatung@chindernetz-sz.ch  
Telefon 041 811 06 07

