

Was Eltern tun können



1. **Weiterhin Eltern bleiben** aber in eine Erziehungspartnerschaft eintreten (welche Halt und Orientierung gibt aber auch von Jugendlichen lernen und abwägen zwischen Loslassen und Halt geben)
2. Pubertät ist die Zeit, wo wir als **Eltern noch stark beansprucht** werden und dran bleiben müssen. Wir **dienen für die Auseinandersetzung** des Jugendlichen mit seinen anstehenden Entwicklungsthemen. Mit ihnen in dieser Zeit spätestens gelernt zu haben, **nicht nur vorzugeben, sondern zu verhandeln**. Und nicht ins entweder/oder zu verfallen. (*Entweder tust du was wir dir sagen oder wir lassen es ganz mit dir sein..*)
3. **Jugendliche wollen lernen**, erkennen und verstehen. Sie wollen ihre eigenen Fehler machen dürfen und daraus lernen. Sie wollen sich mit den Dingen selbst auseinandersetzen und nicht alles vorgegeben haben.
4. **Kontrolle** muss **ab und zu sein** (Computer – Jugendliche nicht entgleisen lassen)
5. Jeder in der Familie hat sich an **bestimmte Regeln** zu halten. Eltern können dabei ausdrücken:..."Ich fühle mich für Dich verantwortlich – deshalb..."
6. **GRENZEN**: Eltern tragen die Verantwortung – sie müssen konfliktfähig sein – ab und zu müssen Aktionen gesetzt werden, die dem Jugendlichen auch zeigen, dass sie sich auf das was man sagt oder verlangt, verlassen können – dass Eltern den Kontakt nicht abreißen lassen.
7. Sich für die **Lebenswelt des Jugendlichen** interessieren ohne sich aufzudrängen – Eindruck beim Abholen (z. B. von Freunden) sammeln;
8. **Vorbild sein** - welchen Sinn des Lebens lebe ich vor?
9. **Offene Türen erkennen**. Es gibt Momente, wo Jugendliche aufnahme- und gesprächsbereiter sind. Offen sein für diese Momente. Und Humor ist gut, sollte aber nicht in Ironie abrutschen.
10. Jugendliche wollen **nicht mehr den Aktionismus der Eltern leben**. Unternehmungen nicht immer beiwohnen. Hier ist es wichtig, nicht starr

auf seine eigene Weltsicht zu beharren. ABER: Da sein – zu hören – Kontaktstellen schaffen wo ev. alle 1x am Tag vorbei müssen (z. B. Küchentisch)

11. Trotz anderer Werte und Weltsicht des Jugendlichen, selbst **lieb gewonnene Rituale beibehalten**. Wenigstens einige z. B. gemeinsames Abendessen. Auch wenn es etwas auf eine andere Art als früher stattfindet.

12. Den Kindern unsere **guten Wünsche und nicht nur unsere Sorgen** mitgeben. Vertrauen aufbauen, damit sie selbständige Personen werden können.

13. Selbst bereit sein, **sich neuen Aufgaben zu stellen** (ev. Ablösungsrituale für Eltern).

Kommunikation

1. *Was habe ich da wahrgenommen? Was genau ist passiert? Beschreiben.*
2. *Was könnte er/sie damit meinen?*
3. *Wie könnten wir ihn/sie den da unterstützen?*

Beschreibende Sprache:

(z. B. beim zu spät kommen oder „wenn Kinder nicht tun, was wir wollen...“)

1. *Du bist eine ½ Stunde zu spät gekommen und hast nicht angerufen. Was war los?*
2. *Jetzt will ich dir meine Situation erklären.*
3. *Mir ist Verlässlichkeit wichtig. Ich mache mir echt Sorgen. Mir ist wichtig und ich merke, dir ist wichtig das du...was ist dein Anliegen?*

Es sind beide Positionen wichtig, die des Jugendlichen aber auch die der Eltern!!!

1. **Ich beschreibe die Tatsache.**
2. **Ich beschreibe meine Situation und mein Gefühl.**
3. **Meine Werte und Anliegen**
4. **Die Bitte – Vertreten eines Anliegen – keine Vorschriften – gemeinsames Aushandeln**

Wenn ich handle auch überlegen, was ist mein Ziel, meiner Intervention?

(Will ich ein selbstsicheres Kind oder was erreiche ich, wenn mein Kind immer nur das tut, was ich will?)

Modell der Kommunikation

Wenn wir Wörter wegschicken, bestimmen wir ev. was wir wegschicken – aber wir können nicht bestimmen, was ankommt.

Schulz v. Thun hat dazu 4 Ebenen erarbeitet, wie wir Dinge/Gesagte hören.

- **Sachohr**
- **Appellohr**
- **Beziehungsohr**
- **Selbstoffenbarungs-/Selbstkundgabeohr**

Um nicht in Gefahr zu geraten in die Falle zu tappen, falsch zu reagieren, weil eine Nachricht bei mir ev. anders angekommen ist, als gemeint bieten sich folgende *Kommunikationshilfen* an:

- **Beschreibende Sprache (beschreibendes Lob)**
- **Ich-Botschaft**
- **Aktive Zuhören (Nachfragen – habe ich dich richtig verstanden?, Zusammenfassen...)**

Weitere Tipps für die Kommunikation:

- **Klarheit und Offenheit** – (nicht durch die Blume – keine verdeckten Äußerungen)
- **Sparsamkeit mit Ratschlägen**

- **Atmosphäre** schaffen die zeigt ich mag dich
- Vorsicht vor **Verallgemeinerungen**
- **Nachvollziehbar sein**
- **Bild der Tochter/Sohn nicht angreifen** – Selbst bei Kindern sehr sensibel – stattdessen das Verhalten beschreiben um welches es geht
- **Überheblichkeit und Ironie haben in der Beziehung zwischen Eltern und Kind nichts zu suchen** – sind Kinder sehr überheblich und selbstüberschätzend steckt oft viel erlebte Schwäche und Ängste dahinter
- **Keine Ping-Pong-Spiel** (aber du - , ja aber du, ..nein aber du...)
- Auch **über eigene Schwächen und Fehler reden**
- **Reden ist Silber – Schweigen ist Gold** – Ausfragen verführt zum Lügen
- **Finger weg von Briefen und Tagebüchern**
- Eltern sollten **mit sich selbst im Reinen sein** - **Sorgen sie auch für sich selbst!!!**