



Mag. Wolfgang Binder

**Das 5 x 5 der Erziehung - Teil 5
"Die Pubertät"**

Der fünfte und letzte Teil dieser Serie befasst sich mit der Pubertät. Wie sprechen hier vom Alter bei Mädchen von ca. 10-18 Jahren und bei Jungen von ca. 12-20 Jahren. Die heutige Generation tritt fast 4 Jahre früher in die Geschlechtsreife als Jugendliche vor 100 Jahren. Die Gründe liegen vor allem in der besseren Ernährung.

So wie in den ersten vier Teilen gibt es wieder Ratschläge zu den 5 wichtigen Punkten "Beziehung", "Körper", "Lernen", "Regeln und Pflichten" und die "Selbstsorge für Eltern und Kind".

Pubertät:

- *Beziehung*
- Die Eltern beginnen langsam ihre Rolle als zentrale Bezugsperson zu verlieren; es kommt zu einer Ablösung (Es gibt erste Paarbeziehungen).
- Jugendliche orientieren sich immer mehr an Gleichaltrigen und identifizieren sich mit bestimmten Idolen oder Vorbildern (Musiker, Sportler, Filmstars...)
- Die Identitätsfindung spielt eine zentrale Rolle (Wer bin ich? Was ist mir wichtig? Wie behaupte ich mich?)
- *Körper*
- Den Startschuss in die Puber-

tät gibt die Hirnanhangdrüse. Sie sendet ein hormonelles Signal an den Körper; dann werden Geschlechtshormone in bestimmte Organe und ins Blut ausgeschüttet.

- Es kommt zu einem Wachstumsschub. Zudem werden die sekundären Geschlechtsmerkmale ausgeprägt (Brüste und Körperbeharrung)
- Geschlechtsreife ist vorhanden (Menarche = Regelblutung, Spermarche = Samenproduktion)

· *Lernen*

- Themen wie Ausbildung, Berufswahl und Zukunft stehen im Vordergrund (Wobei sich die Zukunftspläne der Jugendlichen mehr oder weniger täglich ändern können!)
- Die Verantwortung fürs Lernen in der Schule soll bei Jugendlichen liegen und Eltern sollten nur Angebote zur Unterstützung geben und nicht aufzwingen (Phasenweise kann es zu deutlichen Leistungseinbrüchen kommen)
- Lernen und Leistung sind wichtige Themen, jedoch sollte es aber auch einen klaren Platz zur Selbstverwirklichung geben (Achten Sie auf andere Stärken und Talente, nicht nur auf die Deutsch- und Mathematiknoten!)

· *Regeln und Pflichten*

- Jugendliche sind in diesem Alter häufig eher "maßlos", daher sind klare Grenzen und Strukturen notwendig (Eltern stehen über dem Jugendschutzgesetz!)
- Gleichzeitig sollten Sie aber auch nicht zu pingelig sein. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche (Bsp.: Wie der Stil und die Frisur ausschauen ist egal, aber um spätestens 24 Uhr ist er/sie zuhause!)
- Eltern sollen bestimmen, wann ihre Kinder nach Hause

kommen. Sie sollen wissen wo ihre Kinder sind und mit welchen Freunden sie unterwegs sind.

· *Selbstsorge für Kind und Eltern*

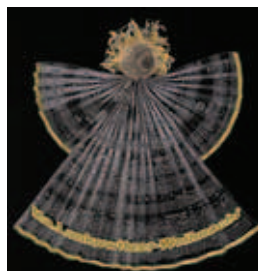
- Für einen selbst: Wenn sie alleine mit Problemen mit Ihrem Jugendlichen nicht fertig werden, sprechen Sie darüber. Bleiben Sie nicht allein! (Verwandte, Freunde, Schule oder professionelle Hilfe mit ins Boot holen)
- Für Eltern: Versuchen Sie, sich in grundsätzlichen Fragen einig zu sein und konzentrieren Sie sich auch auf Ihre Partnerschaft (Einige Jahre noch und ihre Lieblinge werden ausziehen!)
- Für Eltern und Kinder: Machen Sie Ihren Jugendlichen Angebote und seien Sie nicht enttäuscht, wenn diese Angebote nicht angenommen wer-

den. Wichtig ist, dass Sie positive Zeichen setzen (Bsp.: Wenn du Probleme hast, bin ich zum Reden für dich da! oder: Hast du Lust mit mir einen Kaffee trinken zu gehen?)

Der Inhalt dieser Serie basiert auf langjährigen psychologischen, psychiatrischen und pädagogischen Erfahrungen der Mitglieder des Vereins der Elternschule Steiermark (www.elternschule-stmk.at) und wird demnächst (Anfang 2011) als Ratgeber erhältlich sein.

Magister Wolfgang Binder ist Klinischer- und Gesundheitspsychologe und leitet das Institut für Kind, Jugend und Familie in Voitsberg, Hauptplatz 48, Tel.: 03142/98255 oder 0699/16030028. Mehr Informationen über das Institut finden Sie unter www.ikjf.at

Lankowitzer Weihnacht



Weihnachtliches Singen und Musizieren der Gaubyrunde am 19. Dezember 2010. Pfarrkirche Maria Lankowitz, Beginn: 18.30 Uhr.

Es singen und spielen: Gaubyrunde, Bläserquartett der Musikschule Köflach und der Querflötenchor der Musikschule Köflach.



SBT Steuerberatungs GmbH & Co KG
 Metahofgasse 30, 8020 Graz
 Tel.: +43 (0) 316 / 238 500 Fax: - 10
www.sbt-wt.at e-mail: office@sbt-wt.at
 Sprechstelle: 8564 Krottendorf, Gewerbestraße 4
 Mobil: 0676/6707174 Johann Feichter
 Mobil: 0676/4090018 Mag. Heinz Kuttnigg

Helga Feichter-Leitinger
Buchhaltungsbüro



Gewerbestraße 4, 8564 Krottendorf
 Tel: 0664/594 06 64, Fax: 03143/20 746
 E-Mail: h.feichter-leitinger@cecon.at

Sie sind Unternehmer und verwalten Ihre monatlichen Einnahmen bzw. Ausgaben in Ihrer kostbaren Freizeit oder noch schnell am 15. des Monats?

..... überlassen Sie diesen Bereich uns.

Wir erledigen für Sie: rasch, zuverlässig, kompetent
 - auf Wunsch auch vor Ort -

Ihre monatliche UST-Voranmeldung, Lohnverrechnung, sowie betriebswirtschaftlichen Auswertungen.

..... rufen Sie an, ein Gespräch lohnt sich