



3 PHASEN DER PUBERTÄT

VORPUBERTÄT = Ablösung - Austritt aus dem Kinderkreis;
zeigt sich vermehrt durch leichte Gereiztheit; Körper beginnt sich zu entwickeln;
Unstimmigkeiten etc.
bei Mädchen: ca. 9 – 13. Lebensjahr
bei Jungen: ca. 10 – 16. Lebensjahr
im Kinderkreis geht es in der Erziehung noch um *locken und stützen*;

PUBERTÄT = Suche nach der eigenen Identität
Spannungsfeld zwischen Vorpubertät und Adoleszenz; Kinder gehören weder dahin noch dorthin;
ca. 12 – 16. Lebensjahr
hier geht es im erzieherischen ums *Begleiten*;

JUNGE ERWACHSENENALTER = Selbstfindung und Neuorientierung - Eintritt ins Erwachsenenalter; zwar noch am Anfang und ab und zu zurückschauend – jedoch sich schon als Jugendlicher fühlend;
bei Mädchen: ca. 16 – 18. Lebensjahr
bei Jungen: ca. 18 – 20. Lebensjahr
erzieherisch stützt man noch, jedoch als *Stütze und Halt im Hintergrund*;

„Rüpel sein“ und Übertretungen dienen in dieser Zeitspanne quasi als „AUSTRITTSKARTE“ aus dem Kinderkreis!

ENTWICKLUNG IN DER PUBERTÄT

Das Kind entwickelt sich zum jungen Erwachsenen, was bedeutet, dass auf allen Ebenen viel an Umbau und Veränderung vor sich geht. Die folgende Unterteilung stellt eine knappe Zusammenfassung dessen dar, auf welchen Ebenen und Bereichen dieser Umbruch stattfindet:

Körperlichen Ebenen:

- allgemeiner Wachstum
- Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale
- Entwicklung der körperlichen Figur
- Veränderungen im Gehirn (Baustelle Gehirn) und auf hormoneller Ebene:

Gehirn: das Gehirn gleicht einer Großbaustelle; Veränderungen finden in verschiedenen Gehirnarealen statt und sind für so mancherlei wagemutiges Verhalten, Wortgefechte zuständig – der junge Mensch ist erst am Ende der Adoleszenz richtig fähig sich in anderer hineinzusetzen; neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen entstehen andere Verbindungen verschwinden; FOLGE: Launenhaftigkeit, Entscheidungsschwäche, Lernschwäche, Vergesslichkeit, Unberechenbarkeit etc.; Myelinisierung – Aufbau der Schutzhülle nimmt zu d. h. bewährte Verhaltensweisen werden einzementiert;

Veränderungen in den Arealen:

Hinterer oberer Scheitellappen – zuständig für Info über den Körper

Stirn- und Schläfenlappen – kognitive und emotionale Prozesse

Orbitofrontaler Cortex – Sozialverhalten, Gefühl und Bedürfnisse

Hormone: Entwicklung der Keimdrüsen (Eierstöcke und Hoden); Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale (Brust, Behaarung etc.); Zunahme an Gewicht und Größe; Herz-Kreislaufsystem und Stoffwechselveränderungen; Veränderung im zentralen Nervensystem; Wirkung der Sexualhormone haben Einfluss auf die Kontrollfunktionen im Gehirn welche auch das vorausschauende Denken beeinflussen etc.;

MELATONIN – geringe Konzentration bei Jugendlichen – daraus folgt, dass Jugendliche oft am Abend ein geringeres Schlafbedürfnis aufweisen können;

Werte und Sinne:

- Entidealisierung des Elternbildes
- Schwärmen von Idealen und Idolen
- Entwicklung von Werten und Normen in der Jugendgruppe
- Formulierung von ethischen und moralischen Vorstellungen
- durch die Auseinandersetzung mit übernommenen Normen aus der Gruppe und dem konkreten sozialen Umfeld – Bildung eigener Werthaltungen

Beziehung

- Hinauswachsen aus der Familie
- Hinterfragen der Eltern und lösen der kindlichen Eltern-Kind-Beziehung
- Zunahme von konflikthaften Auseinandersetzungen mit Eltern und Geschwistern
- Bildung von Freundschaftsgruppen – zuerst gleichgeschlechtlich, später gemischt – PEERS
- Kontaktsuche zum anderen Geschlecht
- Neugestaltung der Eltern-Kind-Beziehung

Denken

- Vermehrtes, fachliches Interesse
- Entwicklung der Fähigkeit zur Selbstreflexion
- Aufbau des analytischen Denkvermögens
- Bildung einer eigenen sexuellen Identität als Frau bzw. Mann
- Ausdruckfähigkeit und literarische Fähigkeit erreichen einen ersten Höhepunkt

Psyche/Seele

- Selbstwertgefühl wird durch die körperliche Veränderung und Reaktion der Umwelt oft sehr verunsichert
- Auseinandersetzung mit dem Selbstbild – ICH-Werdung und Autonomiebestreben
- Häufige Stimmungsschwankungen
- Weltschmerzphase

ZIEL DER PUBERTÄT

- Körperliche Reife
- Psychische Reife
- Identität als Mann oder Frau und integrierte Sexualität
- Vorstellung vom eigenen Beruf und wirtschaftlicher Selbstständigkeit
- eigene Werte – Lebenseinstellungen und Lebenssinn
- Ablösung von der Ursprungsfamilie

Anspruch an die Eltern ist es, in dieser *Zeit* als *REIBEBRAUM* da zu sein, damit Kinder in der Auseinandersetzung lernen zu verhandeln und für sich einzustehen.

FAKTOREN DIE DIE ENTWICKLUNG BEEINFLUSSEN

- individuelle Temperament
- Einfluss durch Bezugspersonen
- sozio-ökonomisches Umfeld
- Stärken und Defizite vorangegangener Phasen (Vergangenheit)
- welche Perspektiven gibt es auf die nächste Phase (Zukunft)

JUGENDLICHE BRAUCHEN IN DIESER ZEIT

- Zeit
- Verständnis (sie wahrnehmen, verstehen und dann erst handeln)
- Ausdruckmöglichkeiten
- Orientierung und Halt (Regeln und Grenzen aber mit logischen und natürlichen Konsequenzen und gemeinsam verhandelt und beschlossen)
- Beziehungspersonen
- Freiräume
- Gesellschaftliche Rahmenbedingungen die Wachstum erlauben
- Schutz vor Gefahren
- Hilfe in Schwierigkeiten