

Seminar/Workshop (I)

„Die Pubertät ist Schuld!?“ – kleiner Kurs durch schwierige Zeiten

Die klassische Psychologie erklärt die Pubertät als Zeit, in der sich Jugendliche von den Eltern lösen und eine eigene Identität aufbauen. Krisen und Konflikte gehören dazu; die »Alten« ruppig abzufertigen oder mit Verachtung zu strafen ist normale Begleiterscheinung des Sich-Abgrenzens. Gleichzeitig bleibt ein großes Bedürfnis nach Zuspruch und Nähe, was Eltern häufig verwirrt.

Was aber steckt biologisch gesehen hinter diesen Wandlungen? Welche Kräfte treiben sie an? Noch immer gibt die Pubertät nicht nur geplagten Familienangehörigen, sondern auch Wissenschaftlern Rätsel auf.

- | | | |
|---------------|----------|--|
| Themen | 1 | Pubertät – eine Großbaustelle
Körperliche Veränderungen
Baustelle - auch im Gehirn
Hormonelle Achterbahn – die Entdeckung der eigenen Sexualität
Psychologische Aspekte und Gefühlschaos
Identitätssuche |
| | 2 | Eltern am Limit
Was tun bei Kontra, Zoff und Zickenkrieg?
„Gebrauchsanweisung“ für den Umgang mit pubertären Teenies
ToleranzGrenzen & Gefahren
„Eltern in der Pubertät“ – Zeit für Veränderungen |

Die Lösung gibt es nicht, auch kein Heilmittel – und das ist gut so. In der Pubertät beginnen unsere Kinder, sich von den Eltern abzunabeln. Die Sicherheit der elterlichen Obhut weicht der Sicherheit des eigenen Ich. Aber halt! Dieses Ich muss erst modelliert, definiert, gestaltet und gefestigt werden. Willkommen in dieser wichtigen Bauphase!

Gemeinsam schauen wir im Workshop auf die Veränderungsprozesse bei den Jugendlichen, aber auch auf die Veränderungen bei den Eltern. Wir packen gemeinsam einen kleinen Methodenkoffer, der hilft, diese unruhigen, aber auch sehr spannenden Zeiten möglichst unbeschadet zu überstehen. Am Ende ist da mehr Gelassenheit, aber auch mehr Sicherheit für das richtige Maß an Toleranz.

Für Schülerinnen und Schüler gestalten wir das Seminar aufklärend und erklärend, bieten Möglichkeiten der Selbsterprobung in Tests, um eigene Stärken und Schwächen zu entdecken. In kleinen praktischen Übungen darf jeder zeigen, was an Persönlichkeit in ihm steckt. Zum Abschluss kann jeder seinen Test mit einer kleinen Einschätzung mit nach Hause nehmen.

Für Eltern gilt: wissen und verstehen schafft Verständnis und nimmt Ängste. Die so entwickelte innere Ruhe strahlt Sicherheit aus, die pubertierende Kinder dringender benötigen als je zuvor. Nur die Vermittlung dieser Sicherheit ist anders: nicht halten, sondern begleiten, nicht reden, sondern zuhören, nicht wissen, sondern lernen. Am Ende nehmen Sie einen kleinen Methodenkoffer mit nach Hause, der in schwierigen Zeiten Hilfe bietet.