

# 10 Gebote im Umgang mit „Pubertieren“

## 1. Seid Eltern – nicht Freunde!

... die finden Ihre Kinder bei Facebook

## 2. Lasst Eure Kinder Fehler machen!

... nur wer falsche Entscheidungen treffen darf, lernt sich für das Richtige zu entscheiden

## 3. Gebt dem Gruppendruck nicht nach... aber versucht ihn zu verstehen!

... „Alle anderen...“ Nie ist der Gruppendruck (peer pressure) so hoch wie in der Pubertät

## 4. Missbrauche nie das Vertrauen!

... Tagebuch lesen, im Handy schnüffeln ist tabu... auch wenn Ihr Euch sorgt!

## 5. Sprecht über Alkohol, Drogen und Sexualität!

... sagen Sie (wirklich nur einmal), was Ihnen zu diesen Themen wichtig ist und was Ihnen Sorgenfalten verursacht

## 6. Bringt Eure Kinder nicht in Zugzwang zwischen Dankbarkeit und Hilfe im Haushalt!

... Dankbarkeit für das was Sie für den Nachwuchs tun, ist in der Pubertät nicht zu erwarten. Für Mithilfe im Haushalt müssen Sie anweisen, erinnern und kontrollieren.

Tipp: Ein Haushaltsnachmittag für alle Familienmitglieder in der Woche! Der Nachwuchs erlebt, dass jeder seinen Beitrag leistet!

## 7. Handelt Kompromisse aus!

... Ihr Kind will bis Mitternacht auf die Party. Sie möchten, dass es um 22.00 Uhr zu Hause ist?

Wenn zwei Wege nicht reichen, braucht es einen Dritten!

Z.B.: Vereinbarung: „Du ruft uns um 22.00 Uhr an und teilst mit, wann und wie du nach Hause kommst!“

## 8. Nehmt Kritik nicht persönlich!

... sie dient der Abgrenzung, wer schreit, will gehört werden

## 9. Lasst Teenie-Krisen nicht zu Elternkrisen werden!

... gemeinsames Elternhandeln stärkt die Paarbeziehung.

## 10. Liebt Eure Kinder bedingungslos und gerade wenn sie schwierig sind!

Sie müssen Eltern als Sparringspartner haben.