

KIND & KEGEL

Tipps

Manchmal sind die Nachmittage lang und die Wochenenden verregnet. Hier werden Dinge zum Hören, Spielen, Vorlesen und Anschauen für Kinder vorgestellt. Und für die Eltern gibt es Buchtipps.

Lesen

Wenn ein kleiner Mensch geboren wird, staunen die Großen und fragen sich, was die Zukunft alles bringen wird. So ging es auch der Autorin Heike Faller, die die Idee zu diesem wunderbaren Buch hatte, als sie ihre Nichte betrachtete. Deshalb fragte sie sich und andere Menschen: „Was haben Sie im Leben gelernt?“ Die Antworten sind von Valerio Vidali inspiriert und reichen von 0 (Du lächelst, zum ersten Mal in deinem Leben. Und die anderen lächeln zurück.) bis 99 (Hast du irgendwas im Leben gelernt?). Ein berührendes Buch. NJA



Heike Faller/Valerio Vidali: Hundert. Was du im Leben lernen wirst. Kein & Aber, 20 Euro, ab 3 Jahren.

Spielen

In „Wimmelstadt“, einem aus Plättchen zusammengesetzten Spielplan, ist jede Menge los. Karten geben vor, was die Spieler suchen müssen – etwa einen Dieb, ein Karussell oder den roten Traktor. Wer dran ist und gut lesen kann, nimmt Karten mit hohem Schwierigkeitsgrad. Dann gilt es, mehrere Sätze vorzulesen und zu ergründen, wo das beschriebene Objekt zu sehen ist. Fazit: Super, um mit Kindern spielerisch das Lesen zu üben. Auch die Hörkompetenz und das genaue Hinschauen werden trainiert. TAN

Kai Haferkamp: Lese-Polizei – Einsatz in Wimmelstadt.

Haba. 2–4 Spieler ab 6 Jahren, ca. 25 Minuten, ca. 20 Euro.

Hören 1

Taftiti ist ein süßes, freches Erdmännchen, das allerlei spannende Abenteuer erlebt – unter anderem mit Pinsel, dem Pinselohrschwein. Erdacht und aufgeschrieben wurden die Geschichten von der Autorin Julia Boehme. In der Hörbuch-Variante werden die Geschichten von Christoph Maria Herbst (u. a. „Stromberg“) gelesen. Das ist eine Stimme, die alle mögen, weil Herbst die unterschiedlichen Tiere perfekt interpretiert. Zwei Stunden Autofahrt sind da locker gemeistert. NJA



Julia Boehme: Tafiti und seine Freunde. Abenteuer in der Savanne. Der Hörverlag, 9,99 Euro. Ab 4 Jahren.

Hören 2

Patricia Cammarata und Caspar Clemens Mierau sind Eltern und Blogger, die einen wunderbaren Podcast machen. In „Mit Kindern leben“ geht es um genau das. Wie funktioniert das mit der Arbeitsteilung in der Familie? Wie viele Kalender gibt es in der Familie, um die Termine von allen zu koordinieren? Für Eltern, die ja oft wenig Zeit zu lesen haben, sind die Podcasts eine gute Alternative. Dieser ist lehrreich und unterhaltsam. Und die Gespräche zeigen oft auf, wie politisch das Private ist. NJA



Mit Kindern leben
Der Podcast ist zu hören unter mkl.wtf/



Für Teenager sind Freunde oft wichtiger als die Eltern.
Foto: Halfpoint/Adobe Stock

Das Gehirn als Großbaustelle

Trotzige Teenager, überforderte Eltern: Die Pubertät ist für niemanden einfach. Sechs Themen, die jetzt wichtig sind.

VON
CAROLINE FRIEDMANN

Der Körper verändert sich, im Kopf geht es drunter und drüber und die Hormone spielen verrückt. Die Zeit der Pubertät ist für niemanden einfach – nicht für Jungen, nicht für Mädchen und auch nicht für deren Eltern. In der Phase des Erwachsenwerdens sind Teenager oft schlecht gelaunt, reagieren trotzig auf Aufforderungen und verbringen ihre Zeit viel lieber mit Freunden als mit den Eltern. Auch die Schule nervt und alles in allem ist das Leben in dieser Zeit einfach anstrengend. Gerade um ihre heranwachsenden Kinder machen sich viele Eltern besonders große Sorgen. Denn oft machen Jugendliche in der Pubertät erste Erfahrungen mit Alkohol und Drogen. Außerdem führt das Hormonchaos, durch das sich Teenager manövrieren müssen, in der Familie häufig zu schlechter Laune und Streitereien. Doch woher kommt das eigentlich?

1 „Umbau“ von Körper und Geist

Dass sich der Körper durch die Pubertät verändert, ist allgemein bekannt. Bei Jungen beginnen im Alter von elf oder zwölf Jahren die Hoden und bei Mädchen die Eierstöcke Geschlechtshormone zu produzieren. Dadurch verwandelt sich der Körper allmählich. „Bei Mädchen entwickeln sich die Brüste, der Zyklus beginnt und die Eizellen reifen regelmäßig heran“, erklärt Oranna Keller-Mannschreck, Ärztin, Familientherapeutin und Leiterin der Pro-Familia-Beratungsstelle in Waiblingen. „Bei Jungen wachsen Penis und Hoden und der Bartwuchs setzt ein.“ Nach etwa drei bis vier Jahren ist der körperliche „Umbau“ schließlich abgeschlossen, Mädchen werden immer mehr zur Frau, Jungen immer mehr zum Mann. Doch auch im Gehirn von Teenagern passiert einiges. Man kann sich das Gehirn in der Pubertät als eine Art „Großbaustelle“ vorstellen. Die einzelnen

Teile müssen sich erst entwickeln und formen, bevor sich ein fertiges Bauwerk ergibt. Und das geschieht in ganz individuellem Tempo.

2 Jugendliche brauchen Lob

Gerade in der Phase des Erwachsenwerdens gibt es zwischen Eltern und Teenagern oft Streit. Doch auf das Verhalten des Kindes mit Strafen zu reagieren, sei falsch, meint Oranna Keller-Mannschreck. „Aus Sicht der Hirnforschung bringen Strafen nichts“, sagt sie. „Vielmehr ist Wertschätzung wichtig, dass also die Eltern auch erwähnen, was gut läuft.“ Denn in der Pubertät fühlen sich viele Jugendliche unsicher, fühlen sich in ihrem Körper nicht wohl oder sind unglücklich verliebt. Umso mehr brauchen sie Anerkennung – gerade auch von den Eltern. Deshalb sollten Eltern ihr Kind ruhig öfter mal loben und ihm zeigen, dass sie seine Fähigkeiten und positiven Wesenszüge schätzen. Das hilft dem Kind dabei, Hürden zu überwinden, stärkt sein Selbstvertrauen und motiviert.

3 Sie müssen sich abgrenzen können

Jedes Kind verhält sich in der Pubertät anders. „Manche ziehen sich mehr zurück oder werden schwieriger im Kontakt mit anderen“, so Keller-Mannschreck. „Andere sind ganz extrovertiert und freundlich.“ Eines haben aber alle Heranwachsenden gemeinsam: Sie befinden sich in einer Phase der Loslösung. Das heißt auch, dass sie sich mehr und mehr von den Eltern abgrenzen müssen, um ihre eigene Persönlichkeit zu finden. „Abgrenzung gehört dazu“, betont der Sozialpädagoge Marc Rother, der als systemischer Therapeut bei Pro Familia in Waiblingen arbeitet. Diese Loslösung von den Eltern, so Rother, bedeute aber nicht, dass die Eltern unwichtig würden. „Auch in dieser Phase muss jemand stabil im Hintergrund sein, der da ist und zuhört“, meint der Sozialpädagoge. Dennoch sollten Eltern nicht auf die Idee kommen, ihr

Kind beispielsweise in die Disco zu begleiten. Denn das verhindere die Abgrenzung. „Eltern sollten die Erwachsenen sein und das auch bleiben.“

4 Freunde werden wichtiger

Im Zuge der Abgrenzung von den Eltern gewinnen die Freunde von Jugendlichen immer mehr an Bedeutung. Und das ist auch gut so. Denn Freunde sind ein wichtiger sozialer Pfeiler, auch schon für Kinder. Und gerade Jugendliche beschäftigen sich mit vielen Themen, über die sie zwangloser mit ihren Freunden sprechen können als mit den Eltern. Für das soziale Leben sind Zweier-Freundschaften ebenso von Bedeutung wie die Mitgliedschaft in einer Gruppe. Denn im Zweier-Gespann lernen Kinder, sich auf eine andere Person einzulassen, ihr zuzuhören und sich mitzuteilen. In der Gruppe werden Vertrauen, Teamgeist und Zugehörigkeitsgefühl gestärkt. Und langfristig gedacht: Manche Freundschaften haben im Lauf der Jahre eine ähnlich starke soziale Bedeutung wie die Familie. Deshalb sollten Eltern lieber versuchen die Freunde ihres Kindes kennenzulernen und zu akzeptieren, statt sie abzulehnen. Denn das könnte dem Vertrauensverhältnis zwischen Eltern und Kind schaden.

5 Fehler machen

Wer sein Kind zu einem selbstständigen und selbstbewussten Menschen erziehen will, muss ihm auch erlauben, Fehler zu machen. Falsche Entscheidungen gehören nun mal zum Teenagerleben dazu. „In der Pubertät experimentieren Jugendliche viel, sie denken im Hier und Jetzt“, erklärt Oranna Keller-Mannschreck. „Trotzdem sind Eltern für die Jugendlichen ein Netz, wenn mal etwas schiefgelaufen ist.“ Doch auch, wenn Teenager in der Pubertät ablehnend auf Vorschläge oder Anregungen der Eltern reagieren – sie lernen noch immer von Papa und Mama. Denn als Vorbilder leben die Eltern den Kindern ihre Werte vor. Deshalb sollten sie zeigen, was ihnen

wichtig ist. Sie sollten ihr Kind nicht kontrollieren, sondern Interesse an dem zeigen, was es tut. Das gibt ihm den nötigen Freiraum und Rückhalt beim Erwachsenwerden.

6 Sex, Alkohol und Drogen

Auch wenn viele Jugendliche auf dieses Gespräch alles andere als scharf sein dürften – Eltern sollten mit ihrem Kind über Liebe, Sex, Alkohol und Drogen sprechen. Und damit sollten sie nicht bis zur Pubertät warten. „Wenn es in der Familie zum Beispiel noch nicht mal eine Bezeichnung für die Geschlechtsteile gibt, wird es schwer, ein Aufklärungsgespräch zu führen“, meint Marc Rother. Wichtig sei, Kinder altersgerecht über Liebe und Sexualität zu informieren und ihnen Gesprächsbereitschaft zu signalisieren. „Eltern müssen bereit sein, auf Fragen ihres Kindes zu antworten“, ergänzt Keller-Mannschreck. „Und sie sollten ihrem Kind klarmachen, dass es keine ‚dummen‘ Fragen gibt.“ Wichtig sei auch, wie die Eltern miteinander umgingen. Denn das diene den Kindern als Vorbild. „Und eine kalte, lieblose Atmosphäre zu Hause animiert Kinder nicht zum Fragenstellen.“

Auf jeden Fall sollten Eltern ihrem Kind erklären, was ihnen selbst in Sachen Liebe und Sexualität wichtig ist. Sie sollten über Emotionen sprechen und darüber, dass einem früher oder später auch mal das Herz gebrochen werden kann. Sie sollten klarmachen, weshalb Verhütung wichtig ist. Und ihrem Kind erklären, was sie von Alkohol und Drogen halten und eigene Erfahrungen teilen. Vielleicht will ein Teenager all das gar nicht hören, aber ein paar Weisheiten dringen sicher zu ihm durch. Und ganz wichtig: Auch wenn es häufig Streit gibt oder das Kind den Eltern den letzten Nerv raubt – Erwachsene sollten versuchen, gelassen zu bleiben, und ihrem Kind Liebe schenken. Denn diese bedingungslose Elternliebe ist es, die ein Kind am Ende wirklich stark fürs Leben macht.