

# Pubertät: Checkliste für Eltern

- Behandeln Sie Jugendliche in allen Situationen **respektvoll**;
- Zeigen Sie den Jugendlichen, dass Sie sie **unterstützen** und ihnen helfen, wenn immer sie das brauchen;
- Zeigen Sie ihnen ihre **Freude**, mit ihnen zusammen zu sein und genießen sie gemeinsame Aktivitäten;
- Stellen Sie Jugendliche **nie bloß**, sie sind ausgesprochen verletzlich. Verzichten Sie auf Ironie
- Stellen Sie sich dem **Kontakt**
- Nehmen Sie Jugendliche mit ihren Bedürfnissen und Ansichten **ernst**.
- Respektieren Sie die Zweifel und Unsicherheiten
- **Trauen (muten)** Sie Jugendlichen etwas **zu** und stellen Sie Forderungen, die ihre Entwicklung voranbringen
- Scheuen Sie keine **Konflikte** bemühen Sie sich aber, Konflikte konstruktiv auszutragen.
- Vertreten Sie gegenüber Jugendlichen eine **eigene Meinung**.
- Stellen Sie klare vernünftige **Regeln** auf und seien Sie flexibel bei der Einhaltung.
- Lassen Sie **Spielräume**.
- Ermöglichen Sie Jugendlichen, **ohne Gesichtsverlust** Grenzüberschreitungen und Regelverletzungen wieder zu korrigieren.
- Nisten Sie sich im **Hinterkopf** der Jugendlichen als Stimme ein.
- Ermöglichen Sie Jugendlichen ein Optimum an **eigenen Entscheidungen**
- Eröffnen Sie Jugendlichen Möglichkeiten, **eigene Erfahrungen** zu sammeln.
- **Halten Sie sich zurück** mit Ihrer Meinung über Musik, Hobbies, Kleidung, Outfit der Jugendlichen.
- Lassen Sie sich möglichst selten an Orten blicken, die Jugendliche für sich **reserviert** haben (Treffpunkte, Discos ...).
- Versuchen Sie nicht, **jugendlicher** zu sein als die Jugendlichen, es hilft Ihnen nicht. Jugendliche achten „**richtige**“ Erwachsene mehr als „Berufsjugendliche“. Sie wollen keine 40-jährigen Freunde und Freundinnen.