

Chill mal Mama! Chill mal Papa!

Wie können Eltern ihre Kinder in der Adoleszenz begleiten?

23. November 2021

Elternverein Wängi

Rita Girzone, Beraterin Elternnotruf

Integrative Beraterin IBP, SGfB

Klinische Sozialarbeiterin, M.A.

Schön, sind Sie hier!

"Kinder lernen vor allem durch das, was Eltern tun, weniger durch das, was sie sagen."

Jesper Juul, 2010: Pubertät - wenn Erziehen nicht mehr geht. Gelassen durch stürmische Zeiten. Kösel

Inhalt

- Ausstieg aus dem Machtkampf
- Beziehung stärken: Erziehung durch Beziehung
- Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen
- Herausfordernde Situationen: Wie damit umgehen?
- Priorisieren nach den drei Körben

Vorgehen

- Theoretische Inputs – Beispiele aus dem Alltag
- Gedankenanstösse – Verbindung mit Ihrem Alltag
- Austausch in Kleingruppe
- Andere Zugänge: Geschichten, Bilder
- Fragen und Antworten, Austausch

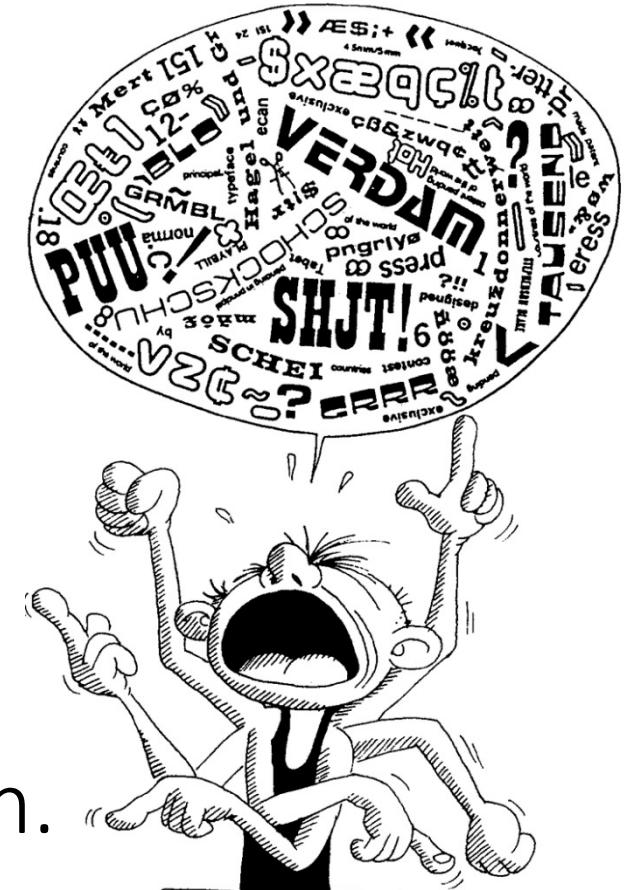
Pubertät als Phase tiefgreifender Veränderungen

In der Pubertät verändert sich der Körper.

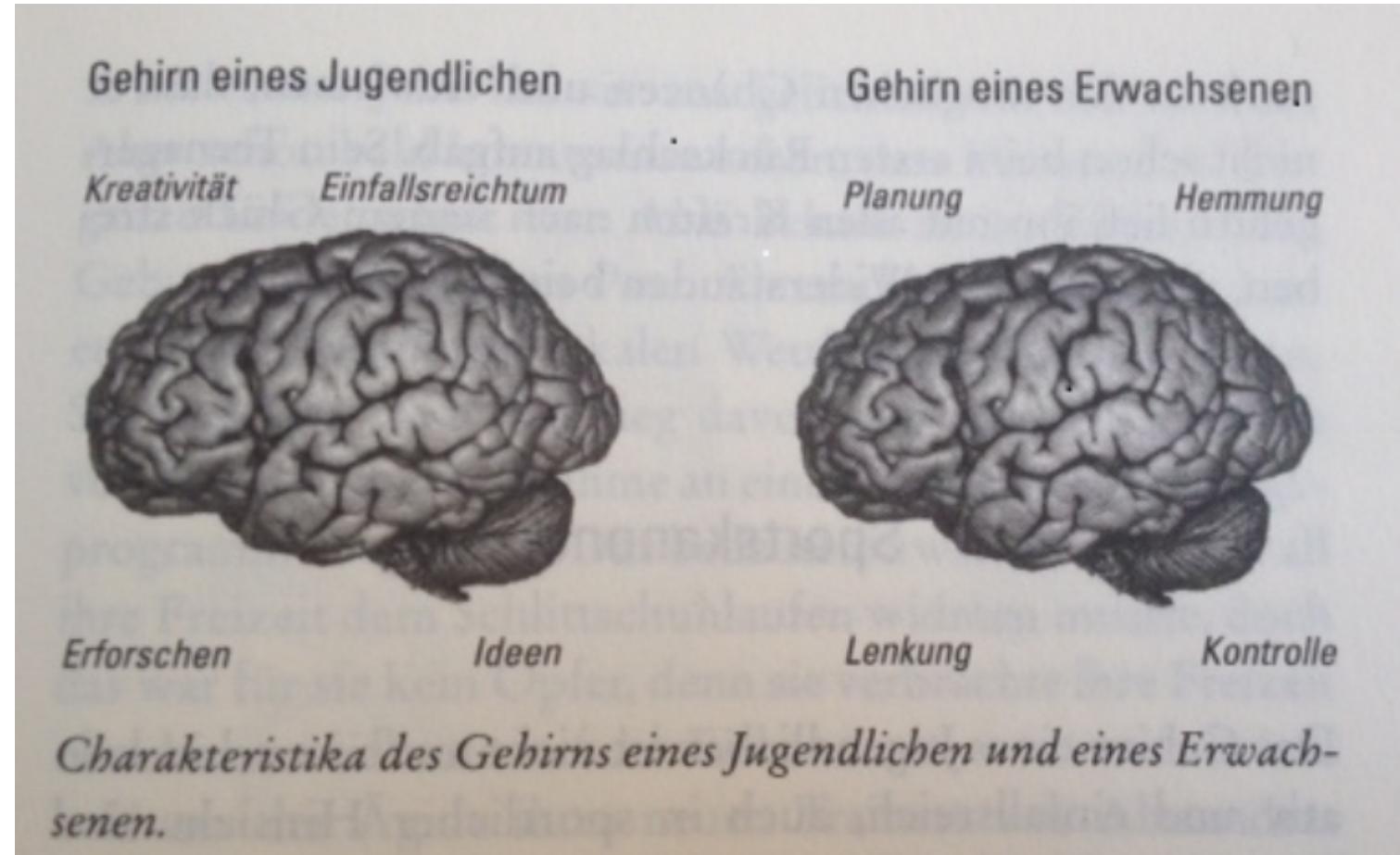
In der Pubertät verändert sich das Gehirn.

In der Pubertät verändern sich die Beziehungen.

In der Pubertät schwanken die Stimmungen.



«Baustelle Gehirn»



Eveline Crone 2011: Das pubertierende Gehirn, Droemer: München
© Verein Elternnotruf

Jugendliche und Erwachsene

Die Jugend von heute liebt den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt mehr (...). Sie widerspricht den Eltern und tyrannisiert die Lehrer.

Zitat von Sokrates 468 – 399 v. Chr.

Gedankenanstoss

- Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf, wenn Sie an Jugendliche denken?
- Welche positiven Bilder kommen auf?
- Welche negativen Bilder kommen auf?
- Wenn Sie sich an Ihre eigene Adoleszenz zurück erinnern, was hätten Sie sich von Ihren Eltern gewünscht?

Entwicklungsaugaben

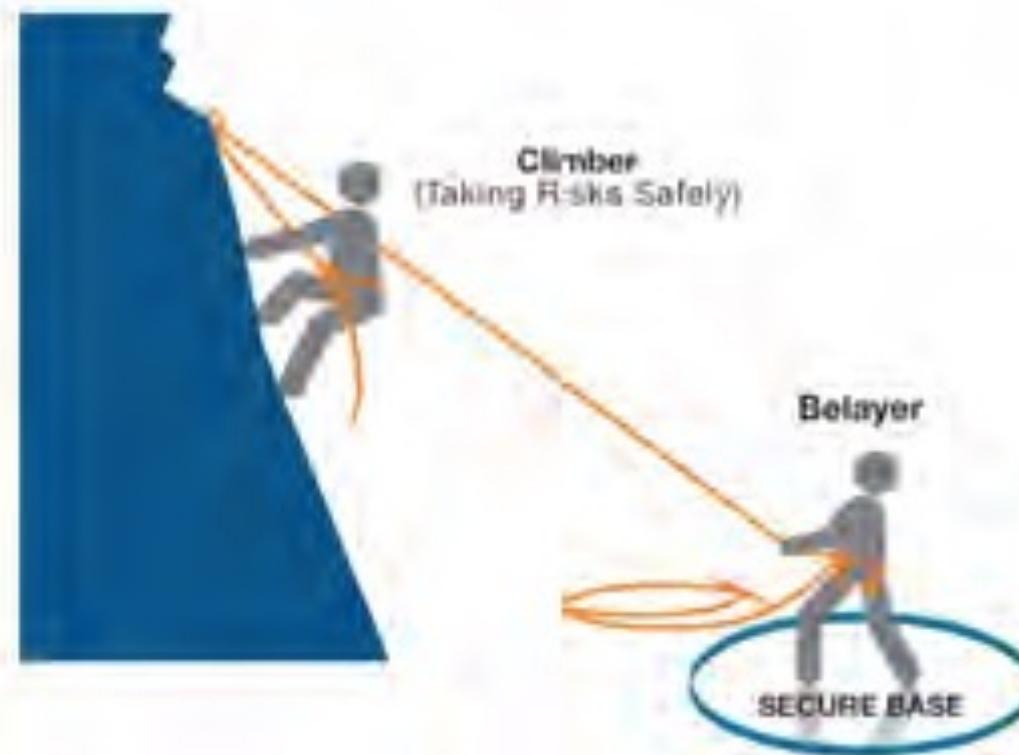


Funktion der Eltern



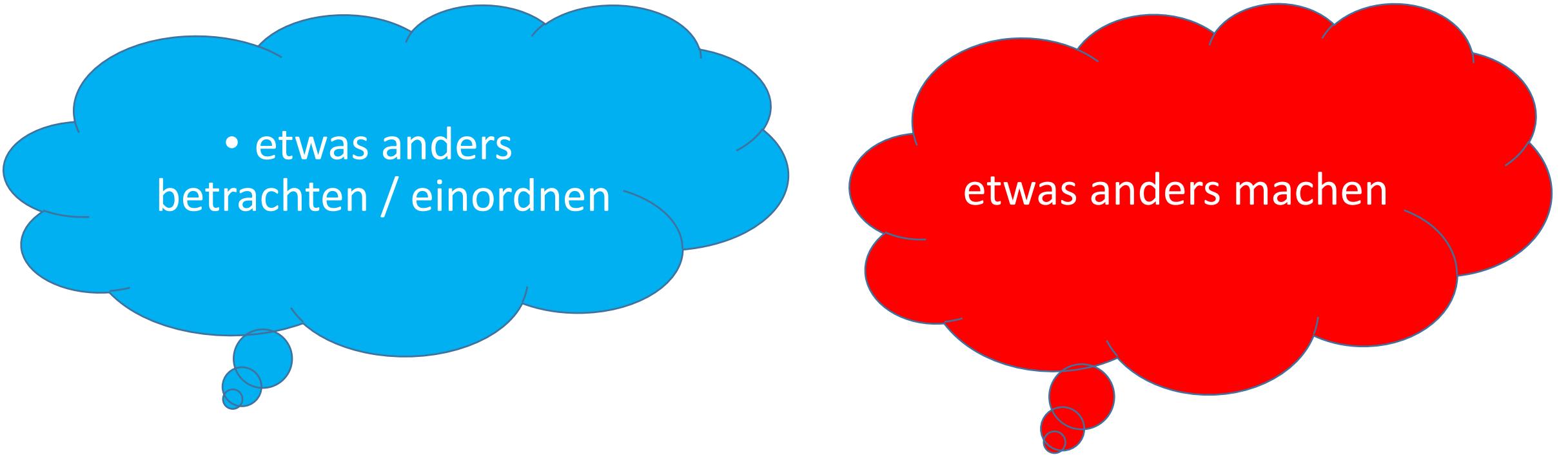
Haim Omer 2015: Wachsame Sorge – Wie Eltern ihren Kindern ein guter Anker sind.

Weiteres Bild: Eltern als «sichere Basis»



Aus der Präsentation zu George Kohlrieser, 8. Zürcher Traumatage, 24.06.16

Veränderung



- etwas anders
betrachten / einordnen

- etwas anders machen

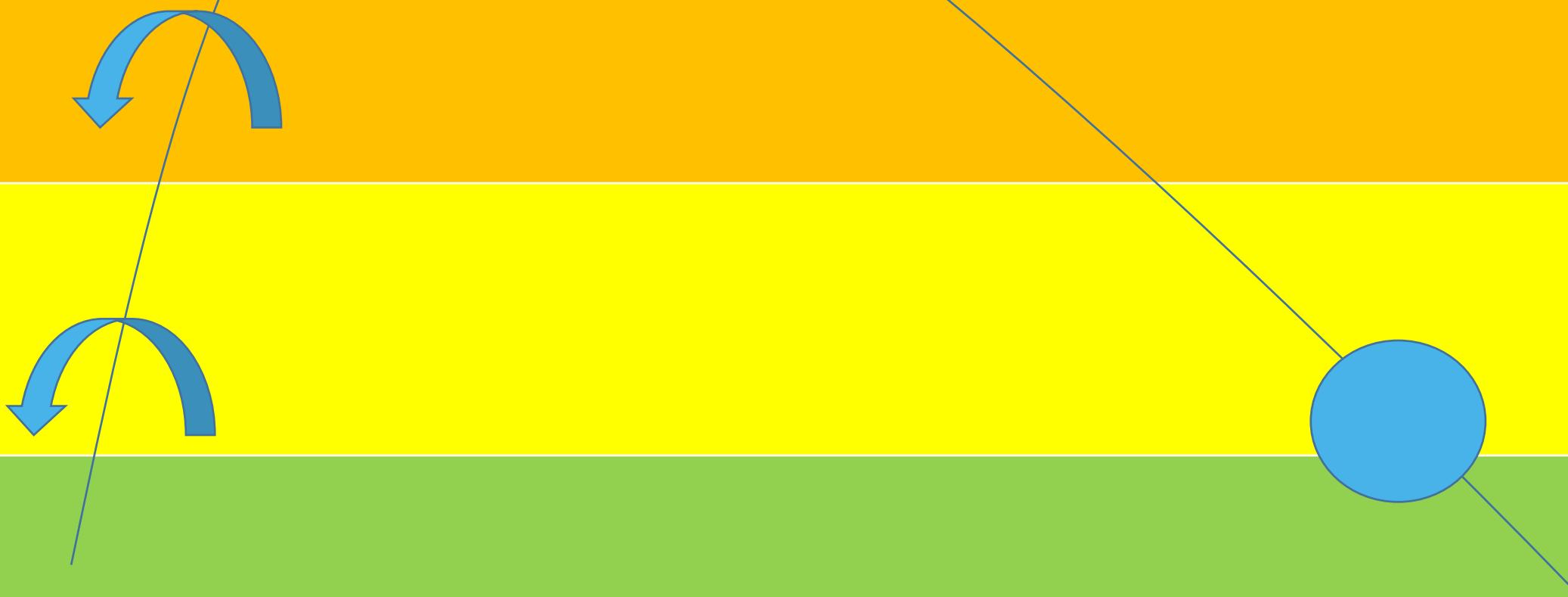
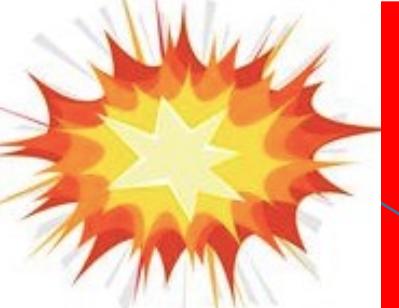
«Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.»

«Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.»

– *Viktor Frankl, Psychologe und KZ-Überlebender:*
«... Trotzdem Ja zum Leben sagen – Eine Psychologe erlebt das Konzentrationslager»

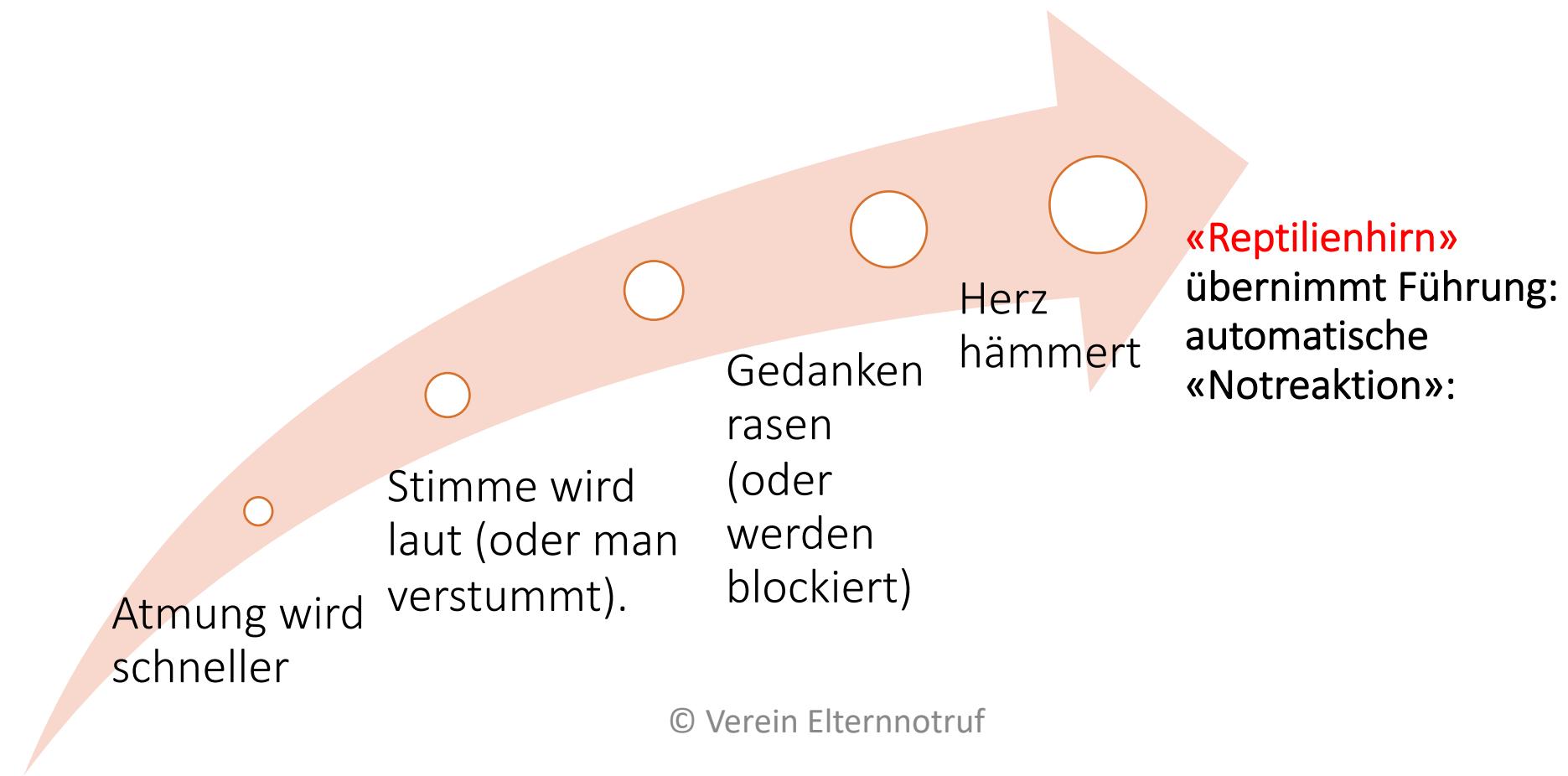
Murmelgruppe 5 Minuten

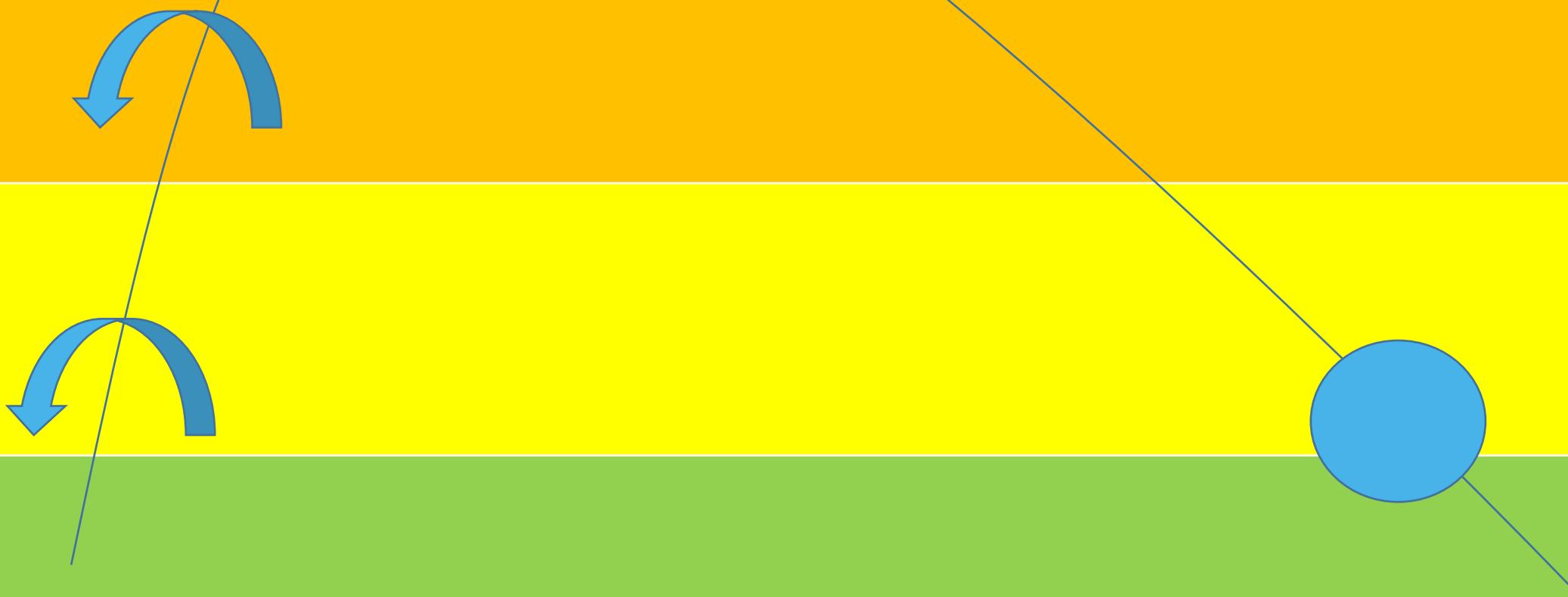
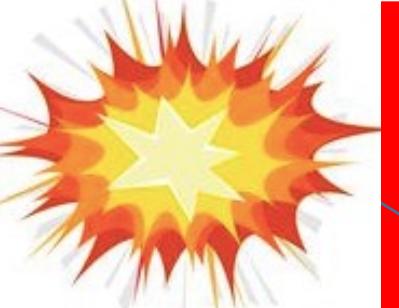
- Erinnern Sie sich an eine herausfordernde Situation mit Ihrem Jugendlichen, den Sie relativ gut bewältigt haben.
- Wie ist es Ihnen gelungen, (mindestens ansatzweise) eine konstruktive Auseinandersetzung zu führen? Was haben Sie gut gemacht?
- Ihr Teenager „rastete“ aus – Sie blieben einigermaßen ruhig. Was hat Ihnen geholfen? Berichten Sie möglichst konkret.



Aufbau von Stress

Was sind Ihre Warnsignale (körperlich, gedanklich ...)?





De-Eskalation: Kurze Reflexion

- Wie Können Sie ihren „grünen Bereich“ pflegen, schützen?
- Was brauchen Sie, wenn Sie einmal im „roten Bereich“ sind, um sich zu beruhigen?
- Was hilft Ihrem Kind/Jugendlichen, aus dem „roten Bereich“ wieder runterzukommen?
- Wie können Sie Ihr Kind dabei unterstützen?

Reaktionswege des Gehirns

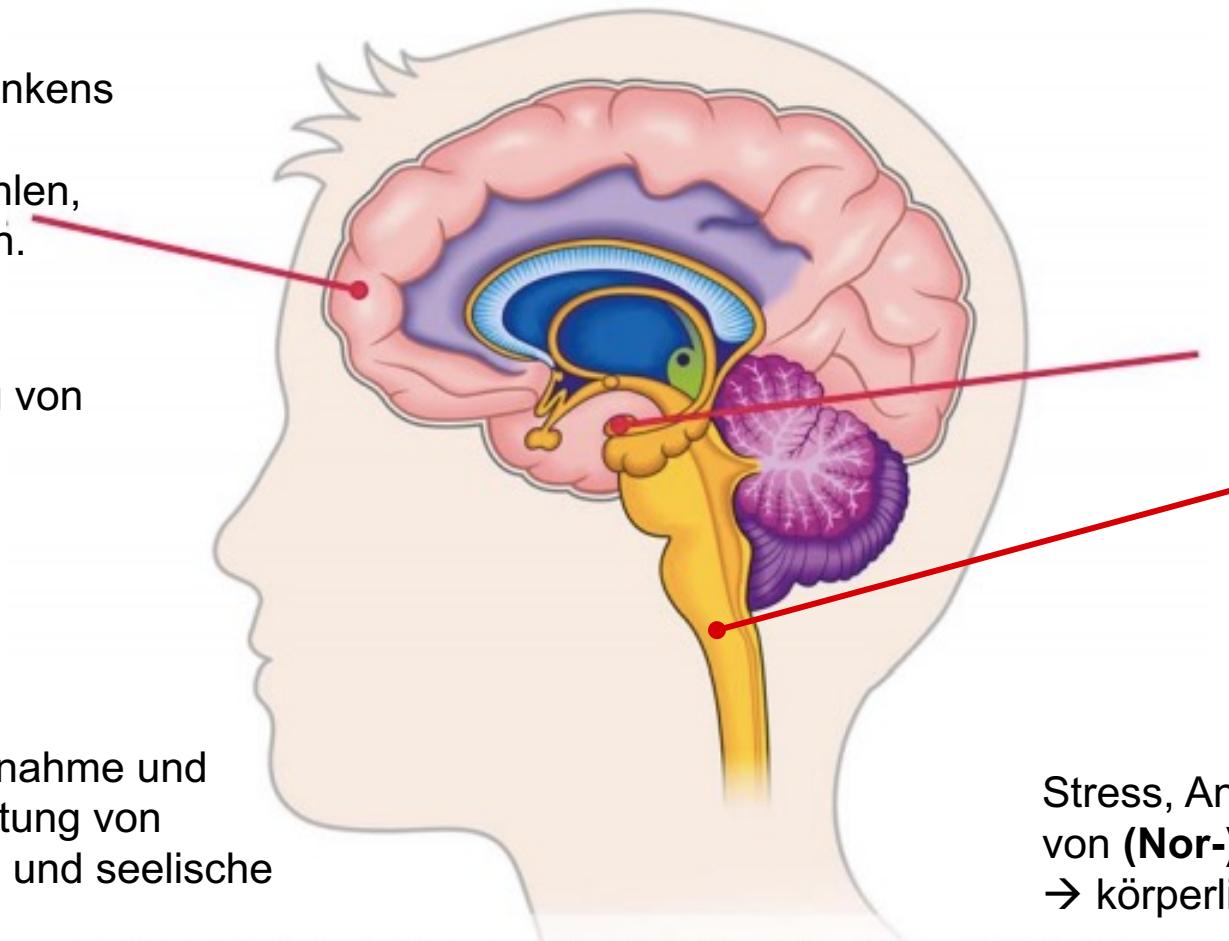
- «Handmodell des Gehirns» nach Dr. Daniel Siegel
- the «high road» – «der obere Weg» (langsamer, bewusst)
- the «low road» - «der untere Weg» (schneller, automatisch)

Beziehung und einfühlsames Zuhören – Wirkung im Gehirn und Körper

„Name it to tame it.“ ("Benenne es, um es zu zähmen.")

Präfrontaler Cortex:

Sitz des bewussten Denkens
Steuerung von
Aufmerksamkeit, Gefühlen,
Impulsen und Verhalten.
Für Selbstregulation
zuständig.
Wird durch Benennung von
Gefühlen aktiviert.



Einfühlsmame Kontaktaufnahme und
Verbindung → Ausschüttung von
Oxytocin → körperliche und seelische
Beruhigung.

Amygdala (Mandelkern):

Alarmsystem des Gehirns
Steuert die automatische
Notreaktion des
Stammhirns:
Fight – Flight – Freeze

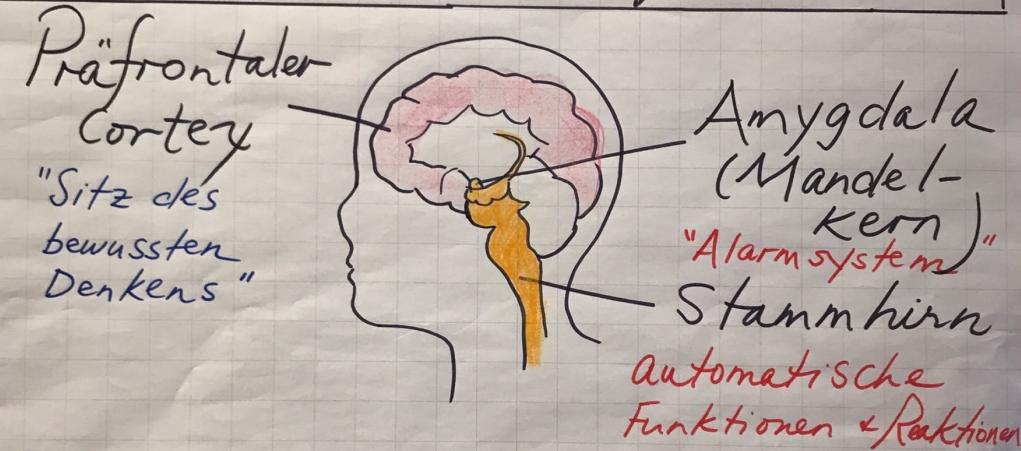
Wird durch herausfordernde
Erfahrungen und starke
Gefühle aktiviert.

Stress, Angst, Wut → Ausschüttung
von **(Nor-)Adrenalin und Cortisol**
→ körperliche Stressreaktionen.

Reaktionswege des Gehirns.

Der "obere Weg" (langsamer):

- bewusste Steuerung von Aufmerksamkeit, Gefühlen, Impulsen & Verhalten
- Selbstregulation & Integration



Der "untere Weg" (schnell):

- Die Abkürzung. Präfrontaler Cortex wird umgangen. Amygdala & Stammhirn
- Notreaktionen: Fight, Flight, Freeze

→ "Reptilien-Gehirn"

Vorbeugung von Eskalation: Verbindung: mit sich selbst und Ihrem Kind

- Verbindung: «Connection» und einfühlsames Zuhören (mit Ohren, Augen, Herz...)
- Kurze Benennung eigener Bedürfnisse und Grenzen (Ich-Botschaften)
- Gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten schauen: Verhandeln, wo Verhandlung möglich ist.
- Allgemein: Wie kann ich für mich selbst sorgen, meinen «grünen Bereich» pflegen? (Prävention)

Deeskalieren (**wenn es schon orange wird**)

Nach Haim Omer (Gewaltloser Widerstand – Neue Autorität):

- **Verzögern**
 - Schmiede das Eisen wenn es kalt ist
 - „Das ist für mich/uns nicht in Ordnung. Ich/Wir komme(n) später darauf zurück.“
- **Wortwahl**
 - Wenig Worte, keine Predigt
 - Verbote klar und kurz
 - Wenig ‚erklären‘, ‚auf Einsicht pochen‘, ‚sofortiger Gehorsam erwarten‘
- **Selbstverantwortung und -steuerung**
 - Situation verlassen, ohne Ihr Kind abzulehnen
 - Eigene „Trigger“ wahrnehmen und für sich selbst sorgen

Was führt zu einer Eskalation:

- Gefühle des Gegenübers nicht wahrnehmen/übergehen: „Ich werde nicht gehört / nicht gesehen / nicht verstanden!“
Gefahr → „Reptiliengehirn“ → „Not“-Reaktion
- Viel reden / erklären / predigen
- Einsicht / Verständnis / Zustimmung erwarten oder einfordern
- Auf sofortiger Reaktion bestehen
- Demütigungen

Wenn etwas funktioniert...

«Wenn etwas funktioniert, mach mehr davon.
Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas anderes.» Steve de Shazer

Was hat schon bei Ihnen oder Ihrem Kind zur Beruhigung und Deeskalation gut funktioniert?

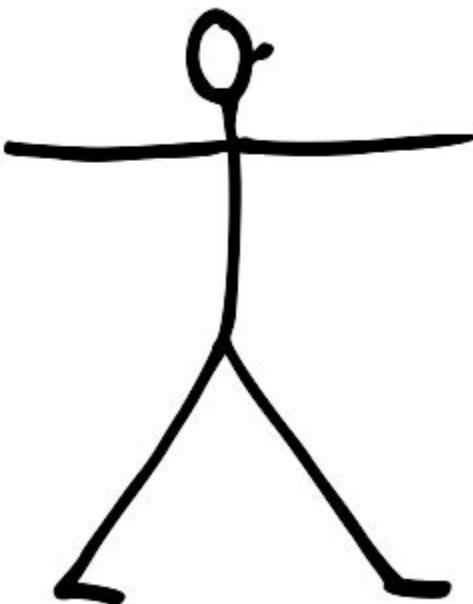
Ausstiegsmöglichkeiten bei Eskalationen:

- Gelben bis orangen Bereich bewusst wahrnehmen: **Warnsignale**
- Kurze Botschaft: „Ich bin nicht einverstanden. Jetzt ist der falsche Moment. Ich komme darauf zurück.“
- Distanz: aktuell für sich sorgen, sich beruhigen, „erden“
(→ Übung?)
- Ich - Botschaften
- sich vorbereiten: eigene Triggers und Hilfsmöglichkeiten kennen

Innere Vorbereitung



Innere Vorbereitung



Beharrlichkeit



Prioritäten setzen mit den 3 Körben

(nach Haim Omer: Neue Autorität)



Wofür stehe ich mit meiner ganzen inneren Überzeugung ein?
„Das kann und will ich so nicht akzeptieren.“ → Handlungsbedarf

Angebote des Elternnotrufs

24h Beratung
von Fachpersonen
für Eltern, Familien und
Bezugspersonen

Wir beraten auf
**Deutsch, Französisch,
Englisch, Italienisch und Spanisch.**

IMMER DIÄ
SÄLBSTZWEIFEL!



Jetzt spenden
für verzweifelte Eltern



Telefonberatung

**0848 35 45 55
(Festnetztarif)**

Unsere Beraterinnen und
Berater stehen Ihnen rund
um die Uhr* zur Seite.
Vertraulich, anonym und
kostenlos.



E-Mail-Beratung

Sie können uns Ihre
Sorgen und Fragen in
einem E-Mail schriftlich
mitteilen. Sie erhalten
innerst 2 Arbeitstage eine
persönliche Antwort von
uns. © Verein Elternnotruf



Face-to-Face

Sie können sich hier für
eine persönliche Beratung
in der Fachstelle des
Elternnotrufs in Zürich
anmelden. Wir werden uns
bei Ihnen melden.



Bildung

Wir bieten Kurse, Vorträge
und Workshops zu
unterschiedlichen Themen
für Eltern oder
Fachpersonen an. Weitere
Informationen:

Botschaften: „Woran merkt Ihr Kind...“

- Du bist mir nicht egal. Du bist mir wichtig.
- Ich interessiere mich für dich.
- Ich bin und bleibe hier. Du kannst dich auf mich verlassen.
- Ich gebe dich nicht auf, auch nicht in schwierigen Momenten.
- Ich glaube daran, dass du wichtige Erfahrungen machst und daraus lernst.

Verankerung - Gedankenreise

Herzlichen Dank!

rita.girzone@elternnotruf.ch

0848 35 45 55

Bücherempfehlungen im Oberstufenalter

- Arnold Rolf: «**Aberglaube Disziplin.** Antworten der Pädagogik auf das Lob der ‘Disziplin’».
- Asen Eia: «**So gelingt Familie.** Hilfen für den alltäglichen Wahnsinn».
- Berwanger Hans: «**Die Eltern – Schule.** Kinder fürs Leben stark machen.»
- Bögels Susan: «**Elternsein - Die ganze Katastrophe.** Achtsam mit Kindern wachsen»
- Crone Eveline: «**Das pubertierende Gehirn.** Wie Kinder erwachsen werden»
- Croos – Müller Claudia: «**Nur Mut!** Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.»
- Gandhi Arun: «**Wut ist ein Geschenk.** Das Vermächtnis meines Grossvaters Mahatma Gandhi»
- Hargens Jürgen: «**Kinder, Kinder ... oder wer erzieht wen ... und wie?**»
- Juul Jesper: «**Leitwölfe sein.** Liebevolle Führung in der Familie»
- Juul Jesper: «**Nein aus Liebe.** Klare Eltern – starke Kinder»
- Juul Jesper: «**4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen**»
- Juul Jesper: «**Grenzen, Nähe, Respekt.** Auf dem Weg zur kompetenten Eltern – Kind – Beziehung»
- Omer Haim / Streit Philip: «**Neue Autorität:** Das Geheimnis starker Eltern»
- Omer Haim / von Schlippe Arist: «**Stärke statt Macht**»
- Omer Haim: «**Wachsame Sorge.** Wie Eltern ihren Kindern ein guter Anker sind».
- Rosenberg Marshall B.: «**Kinder einführend ins Leben begleiten**».
- Siegel Daniel und Payne Bryson Tina: «**Aufruhr im Kopf:** Was während der Pubertät im Gehirn unserer Kinder passiert»
- Siegel Daniel und Payne Bryson Tina: «**Disziplin ohne Drama.** Achtsame Kommunikation mit Kindern» (auch für den Umgang mit jüngeren Kindern)
- Tschöpe Scheffler Sigrid: «**Fünf Säulen der Erziehung.** Wege zu einem entwicklungsfördernden Miteinander von Erwachsenen und Kindern».

35