

Wissenswertes für Familien

Nr.13: Richtige Elternschaft – Vorbereitung für die Adoleszenz

Elternschaft kann die lohnendste Tätigkeit im Leben eines Erwachsenen sein. Nichts bringt mehr Freude und Stolz als ein glückliches, schöpferisches und liebendes Kind. In jedem Alter und Entwicklungsstadium des Kindes gibt es bestimmte Ziele und Aufgaben/Herausforderungen. Für Kleinkinder, sind dies z.B. essen, schlafen und die Welt zu entdecken. Für Jugendliche gilt es zu einer eigenständigen Person mit eigenem Freundeskreis heranzuwachsen. Jugendliche brauchen viele Fähigkeiten, um ihr Ziel der erfolgreichen Unabhängigkeit Schritt für Schritt zu erreichen. Einige der betroffenen Jugendlichen schaffen diesen Übergang leider nicht auf sanftem Wege; ihr Streben nach Unabhängigkeit verursacht enorme Spannungen und großen Kummer für die betroffene Elternschaft. Einige Aspekte dieses schroffen Übergangs sind aber normal und sollten die Eltern, obwohl sie mit großen Belastungen verbunden sind, nicht allzu sehr in Aufruhr versetzen.

Für Eltern ist es am besten möglichst früh damit zu beginnen, ihr Kind auf dessen Adoleszenz vorzubereiten. Im Folgenden sind Strategien angeführt, wie Eltern sich und ihr Kind für einen sanften/glatten Übergang vorbereiten können, damit ihr Kind erfolgreich die Entwicklung zum Jugendlichen schaffen wird. **Eltern sollen:**

- ihren Kindern ein sicheres und liebevolles zuhause bieten
- eine von Ehrlichkeit, gegenseitigem Vertrauen und Respekt füreinander geprägte Atmosphäre bieten
- zulassen, dass sich ihre Kinder eine entsprechende Unabhängigkeit sichern und sich im positiven Sinne durchzusetzen lernen
- eine Art von Beziehung mit ihren Kindern aufbauen, welche das Kind dazu ermuntert seine Eltern um Rat zu fragen
- ihren Kindern Verantwortungsgefühl für deren Eigentum und auch das der Eltern lehren
- ihren Kindern eine grundlegende Verantwortung für gemeinsame Aufgaben im Haushalt beibringen
- ihren Kindern die Notwendigkeit begreiflich machen, dass man Grenzen akzeptiert
- ihre Kinder lehren, dass sie zuerst nachdenken und erst dann handeln sollen

Dies alles sind komplexe Prozesse, welche Schritt für Schritt passieren und schon im Kleinkindalter beginnen sollen. Die Jugendzeit eines Teenagers wird dann weniger belastend, wenn Eltern und Kind schon während der früheren Entwicklung des Kindes damit begonnen haben, gemeinsam an diesen Aufgabenstellungen zu arbeiten.

Die Fähigkeit, offen über seine Probleme zu sprechen, ist eine der wichtigsten Aspekte einer guten Elternschaft. Die Entwicklung einer engen Beziehung zwischen dem jeweiligen Eltern-



teil und dem Kind, die offene Kommunikation ermöglicht, braucht Zeit, Ausdauer und Verständnis. Die Beziehung wächst schrittweise wenn man nur genug Zeit mit dem Kind verbringt. Gemeinsame Essenszeiten, das Erzählen/Vorlesen von Geschichten, gemeinsames Spiel, Ausflüge und Urlaube, sowie auch gemeinsame Feiern sind wichtige Anlässe/ Gelegenheiten für die Eltern, um Zeit mit ihrem Kind zu verbringen. Eltern sollen sich auch um Gelegenheiten bemühen, einzeln mit jedem ihrer Kinder zu sprechen, insbesondere wenn schwierige oder störende Sachverhalte anstehen. Eine solche Beziehung schafft das Fundament, auf dem man später aufbauen kann wenn dann in der Adoleszenz unerlässliche Streitgespräche zu Konflikten zu bewältigen sind.

Eine Eltern-Kind-Beziehung, die schon in der Voradoleszenz sehr belastend oder konfliktreich ist, stellt ein deutliches Zeichen dafür dar, dass eine professionelle Hilfestellung notwendig wäre. Wenn die Eltern schon in frühen Jahren ihrem Kind viel Zeit und Energie widmen, können sie es verhindern, dass kleine Probleme der Kindheit zu größeren Problemen der Jugendzeit werden.

Für weitere Information siehe auch:

Nr. 24: Wann man für sein Kind (psychiatrische) Hilfe braucht,

Nr. 43: Disziplin,

Nr. 57: Normale Adoleszenz – die frühen Jahre, und

Nr. 58: Normale Adoleszenz – die späteren Jahre.