

# VORSICHT!

## Teenager in der Pubertät

- unzurechnungsfähig
- kann alles
- weiß alles
- reizbar



© SAJEMENDS München

Von Anne Pausewang und Mandy Walde



Schule & Co | 3

das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der



Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin



# Herzlich willkommen

Was ist Ihnen heute Abend wichtig  
Was nehmen Sie heute Abend mit nach  
Haus

Was darf auf keinen Fall passieren



Schule&Co|3

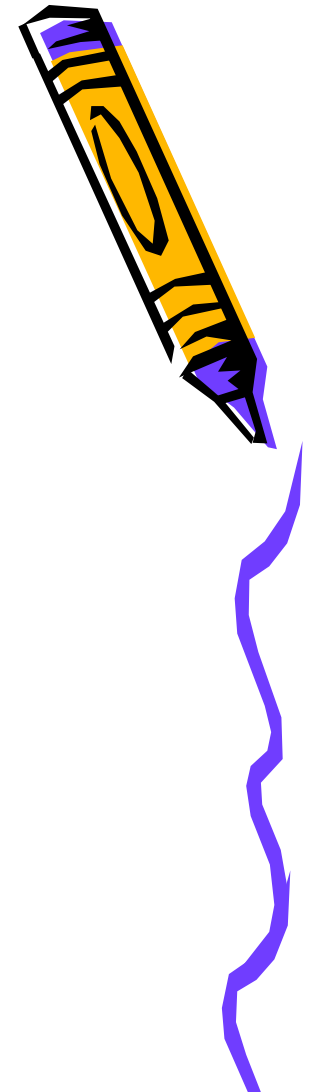
das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der



Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin

## Die Ziele „Schule für Eltern“, finanziert über Stiftungsmittel

- gestärkt und bereichert
- mehr Kraft haben
- bewusst Einfluss ausüben
- Idee bekommen
- ihre Kinder besser verstehen
- in der Erziehung nicht aufzugeben
- ihre Kinder mehr lieben können
- die Kontrolle behalten



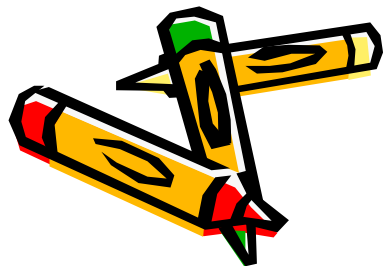
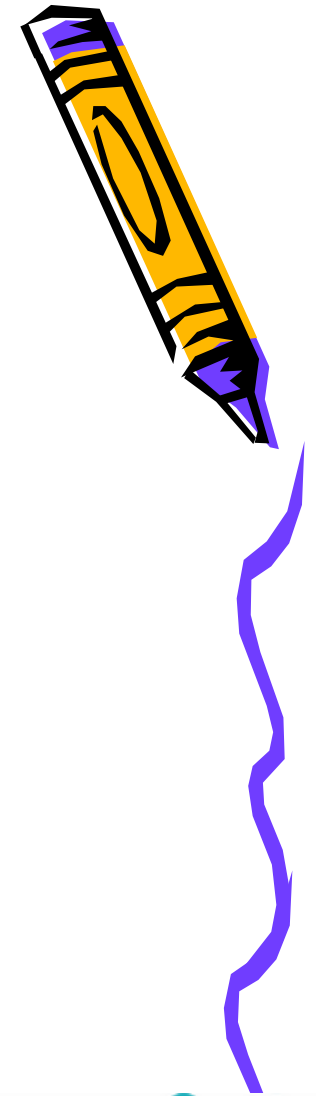
Schule&CO13

das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der

**jfsb**

Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin

# Der ständige Lernprozess



**Schule & CO13**  
das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der

**jfsb**  
Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin

# Der ständige Lernprozess

Präsentationen sind nicht fertige Produkte

Feedback

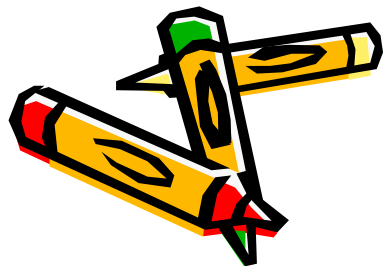
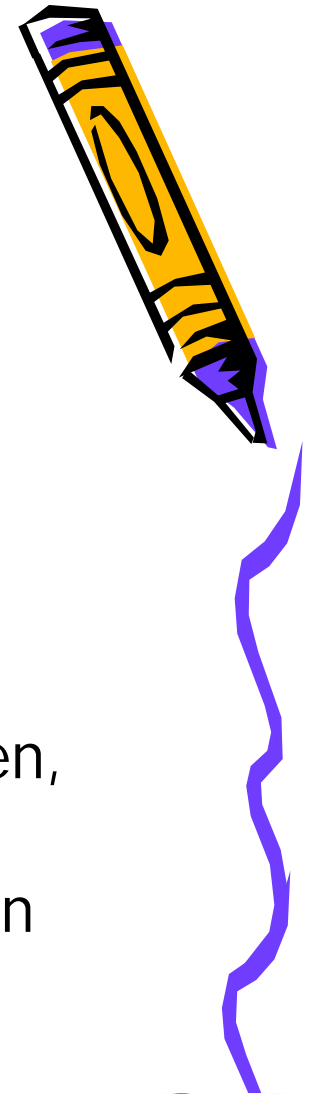
Fragen

Lernen ist nicht alleine Vermittlung von Wissen,

basiert auf Kommunikation

funktioniert am besten, wenn die Beziehungen stimmen.

abhängig von ihrer eigenen Emotionen und Interpretationen



Schule & CO13

das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der

**jfsb**

Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin



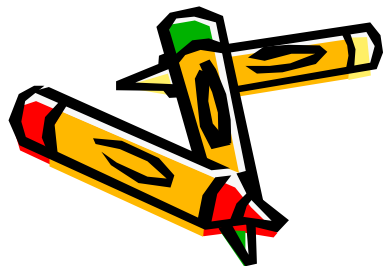
Schule & CO13

das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der



Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin

# Warum sind Kinder in der Pubertät so schwierig



Schule & Co 13

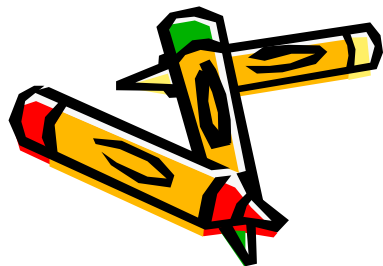
das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der

**jfsb**

Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin

# Warum sind Kinder in der Pubertät so schwierig „ich bin nicht zu Hause“

- Sie sind in erster Linie mit ihrem Körper und damit mit sich selbst beschäftigt
- Hormonelle Ausschüttungen beeinflussen den Körperlichen Umbau und die Emotionen,
- bis zu 7 mal mehr Testosteron, Östrogene
- Das Gehirn strukturiert sich um
- Hirnvorderlappen ist noch nicht voll ausgebildet



Schule & CO | 3

das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der



Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin

# Was macht es Eltern so schwierig



Schule & Co 13

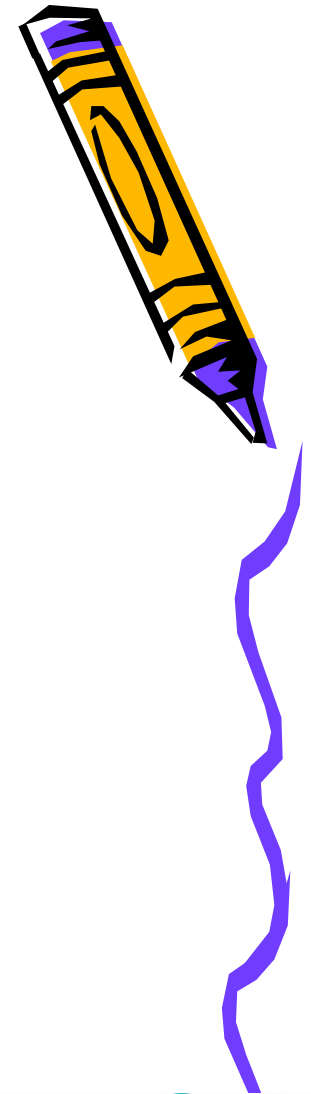
das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der



Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin

# Was macht es Eltern so schwierig

- Verletzungen
- Unangenehme Erinnerungen
- Abgrenzung
- andere Erwartung
- Der Einfluss anderer
- Unsicherheit

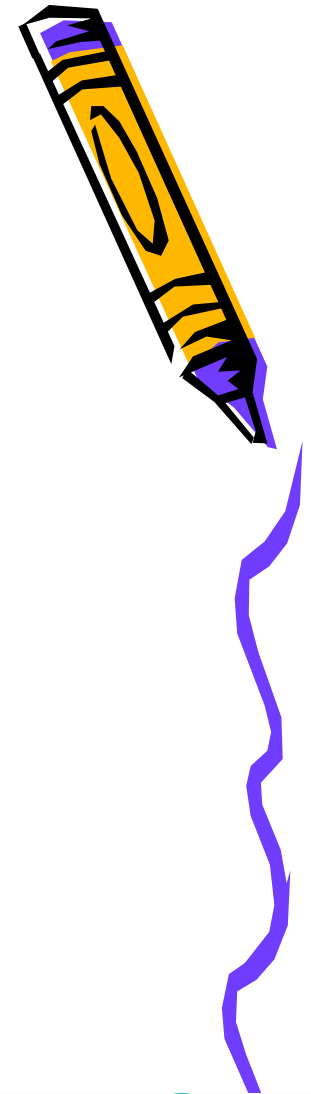
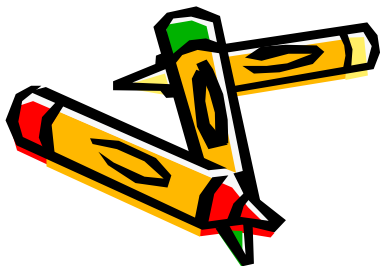


Schule & CO13  
das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der

**jfsb**  
Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin

# Warum sind Eltern trotzdem so wichtig

- Sicherheit
- Zukunft
- Orientierung
- Grenzen
- Selbstbewusstsein
- Mitglieder der Gesellschaft



Schule & CO | 3

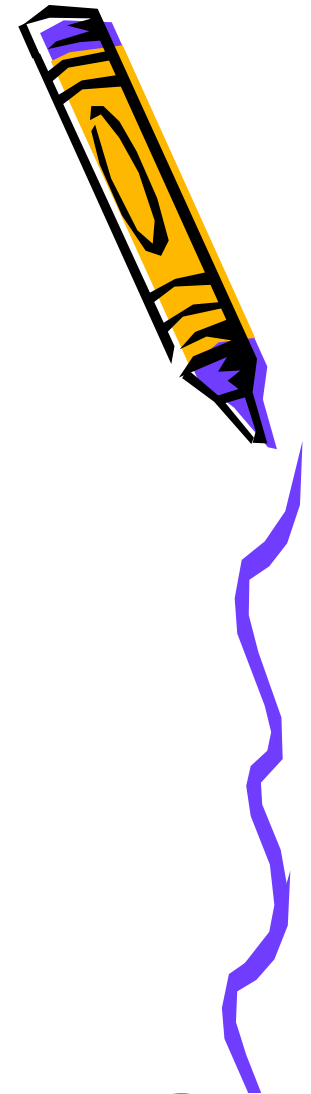
das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der

**jfsb**

Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin

# Die Pubertät ist eine Lebensphase der Kinder und der Eltern

Sie sind nicht alleine  
die Phase geht vorüber  
Sie können sie mitsteuern  
Sie sind die Spezialisten für ihr Kind  
Sie können ihre Erfahrung einsetzen  
neue Dinge ausprobieren



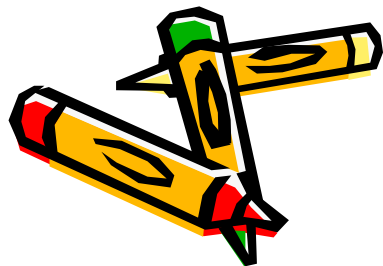
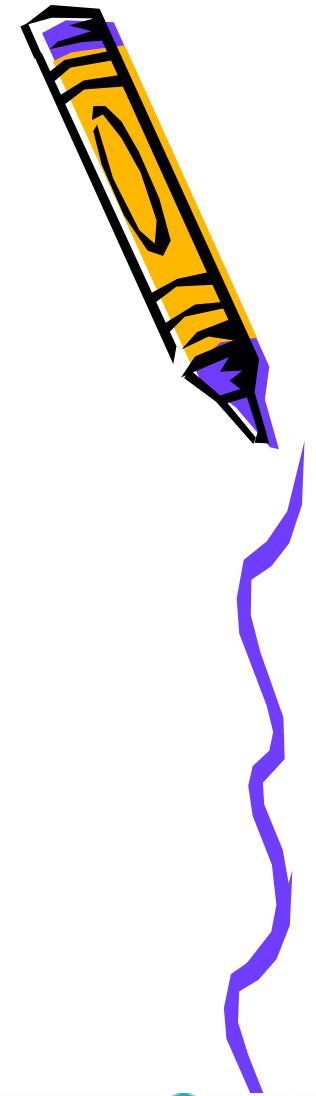
Schule & CO13

das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der



Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin

# Was können Sie steuern

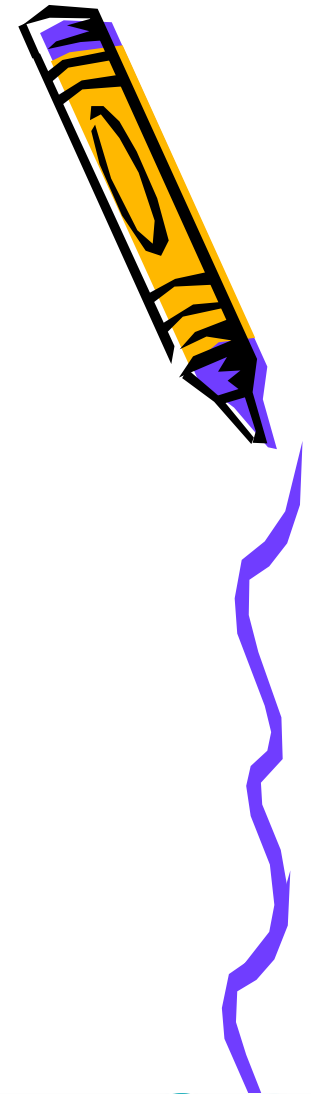


Schule & CO13  
das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der

**jfsb**  
Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin

## Was sie steuern können: ihr eigenes Verhalten

- Beobachten
- Nicht Ärgern
- Analyse
- Gespräch mit ihrem Partner
- angemessenes anderes Verhalten
- probieren sie es aus



Schule & Co13

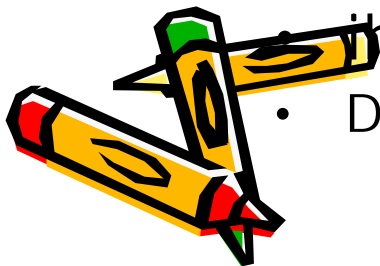
das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der

**jfsb**

Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin

## Was sie steuern können: Akzente statt Gewohnheit

- Wir sind gewohnt, immer das gleich zu machen. Wenn man davon immer mehr macht, nutzt das wenig
- Gleiches gilt, für immer weniger machen
- „Stürme im Wasserglas“
- welche Dinge ihnen wirklich wichtig sind
- wo können sie gelassen sein
- Gespräche mit Kindern
- ihre Wahrnehmung
- Die Freude



Schule & CO13

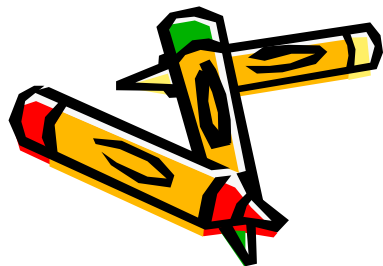
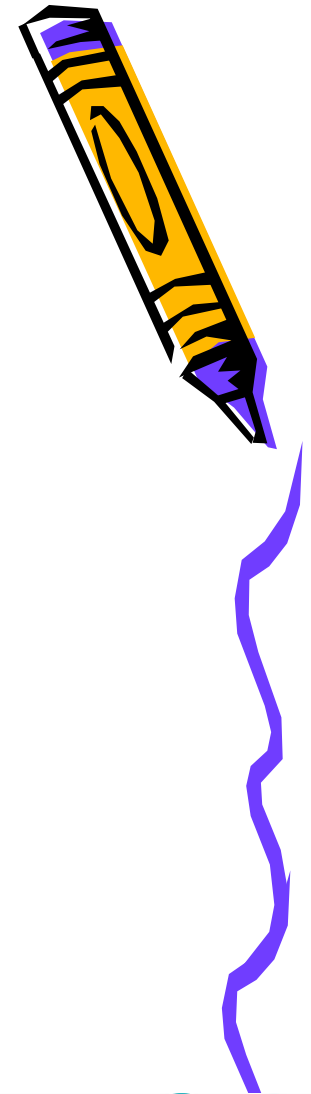
das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der

**jfsb**

Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin

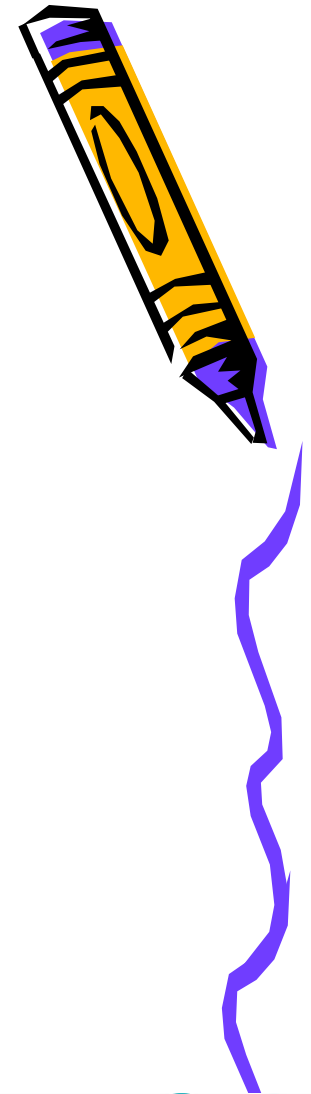
Was sie steuern können:  
was ihr Kind aus Erfahrungen lernt

Was wir lernen, hängt von vielen Faktoren ab  
Verschiedene Möglichkeiten des Lernens



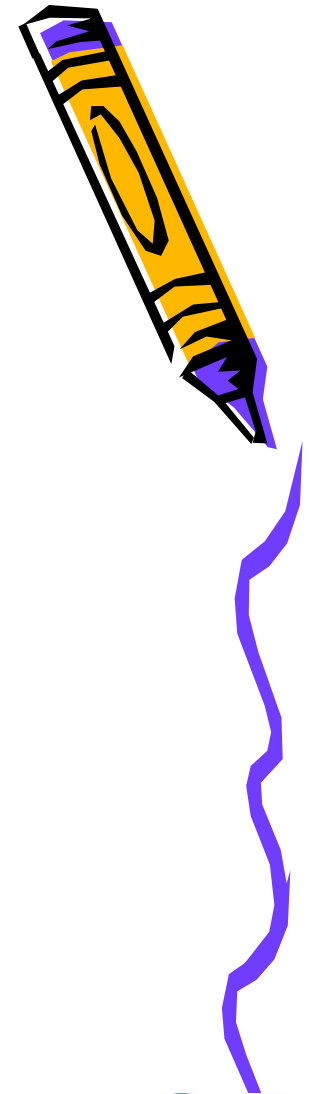
## Was sie steuern können: Umgang mit Emotionen

- Gefühle sind wesentlich im Leben
- Lernen und Gefühle
- Aktives Zuhören



## Was sie steuern können: ihre eigene Zufriedenheit

- sie haben wieder mehr Zeit für sich
- Für Dinge, die sie schon immer machen wollten
- Verantwortung abgeben
- Sie lösen sich von ihrem Kind
- sie können sich um sich selbst sorgen



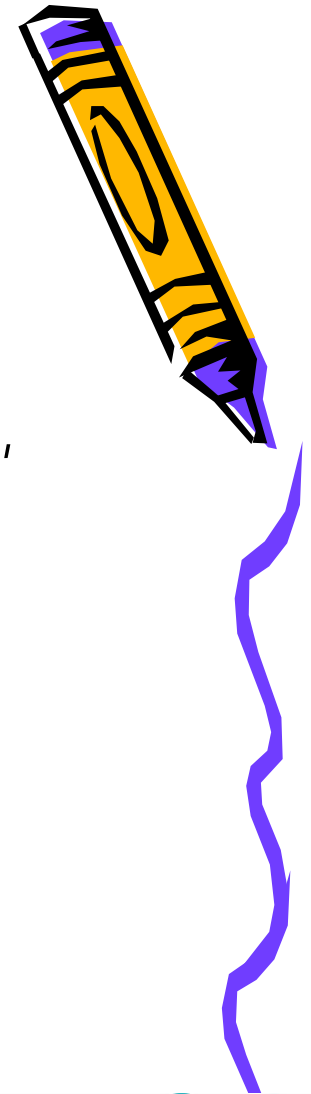
Schule & CO | 3

das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der

**jfsb**

Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin

Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit,  
Fragen,  
Anregungen  
Und freue mich auf Ihren nächsten Besuch



Schule & CO13  
das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der

**jfsb**  
Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin

# Das Gehirn

## Anhang, Auszug aus Buch: Wellcome to your brain, von Sandra Aamodt und Samuel Wang

- Eine ausgewogene Ernährung und bessere Gesundheit, können ein stärkeres Hirnwachstum zur Folge haben und eine stimulierende Umgebung kann ebenfalls die Hirnfunktion und Entwicklung fördern. (Flynn- Effekt)
- Durch die Begegnung mit anderen Menschen, deren Wachstum ebenfalls beschleunigt ist, kann der Effekt verstärkt werden
- In der Pubertät wächst das Gehirn um 10 % (90% bereits mit 6 Jahren)
- Die Synapsen werden neu geordnet, mit großer Geschwindigkeit bilden sich neue Verbindungen heraus, Verbindungen, die häufig genutzt werden, werden dominanter.
- Sie können schlecht Reize kontrollieren und gehen häufiger Risiken ein als Kinder und Erwachsene.
- Einige Gehirnsysteme entwickeln sich relativ spät im jugendlichen Alter.
- Im Verlauf verbessern sich die Planung und Organisation des Verhaltens, die Unterdrückung von Reaktionen, die Aufnahmefähigkeit, das Gedächtnis und die emotionale Selbstkontrolle.
- Die Regionen entwickeln sich unterschiedlich. Als letztes entstehen die Verbindungen im präfrontalen Kortex, einer Hirnregion, die für moralische Entscheidungen und Zukunftsplanungen wichtig ist. (kann bis 21/22 Jahre dauern)
- Nervenzellen, die den Neurotransmitter Dopamin enthalten, können das individuelle Niveau der Risikobereitschaft und der Empfänglichkeit für Belohnung beeinflussen. Dazu zählen soziale Erfahrungen, der Reiz von Neuem und Psychotrope, also auf die Psyche einwirkende Drogen. Das Verhältnis verschiebt sich in der Pubertät.
- Die Myelinisierung ist die letzte Phase (-21/22), Axone- die Drähte, die elektrische Signale von einem Neuron zum anderen weiterleiten- sind mit einer isolierenden Scheide namens Myelin umgeben, die das Weiterleiten elektrischer Signale erheblich beschleunigt.
- Reflexe, oder die Fähigkeit, sich neue Informationen anzueignen, sind in der Pubertät bereits voll ausgereift. Sie lernen und vergessen neue Fakten schneller als Erwachsene
- Die Kontrolle durch den Vorderlappen im Hirn kann die Emotionen noch nicht steuern, wie das einem erwachsenen Menschen ab 20 Jahren möglich ist



Schule & CO13

das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der

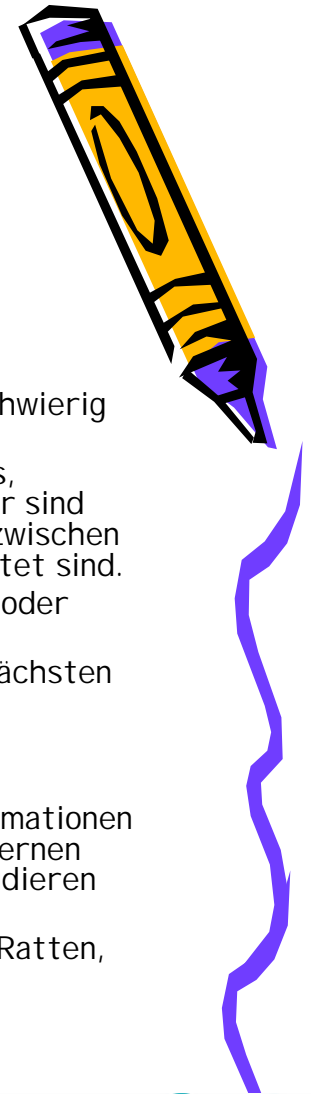


Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin

# Lernen

## Anhang, Auszüge aus Buch: wellcome to your brain, von Sandra Aamodt und Samuel Wang

- Wir alle lernen aus Erfahrungen, aber herauszufinden, was wir lernen sollen kann sich als schwierig erweisen.
- Was wir lernen, wird von vielen Faktoren beeinflusst. Biologische Merkmale unserer Spezies, individuelle genetische Faktoren, und persönliche Erfahrungen, natürliche Verhaltensmuster sind auf unterschiede in der Hirnanatomie zurückzuführen, insbesondere auf die Verbindungen zwischen den Neuronen., alle Fähigkeiten beruhen darauf, wie, wie die Neuronen miteinander verdrahtet sind.
- Übung macht den Meister. Neuronen stärken Synapsen, die eifrig aktiv sind und schwächen oder entfernen Synapsen, die stumm bleiben. Wenn andere Synapsen genutzt werden.
- In den meisten Fällen müssen mehrere Synapsen aktiv werden, um ein Aktionspotential im nächsten Neuron in der Nähe auszulösen
- Synaptische Plastizität, neue Verbindungen können aufgebaut werden
- Bestimmte Lernprozesse sind bereits angelegt
- Das Gehirn verfügt über rund ein Duzend verschiedene, derzeit bekannte Methoden, Informationen zu erlernen, von denen jede eine etwas andere Kombination von Gehirnregionen nutzt. Das Lernen neuer Fakten und Orte löst etwa Änderungen im Hippokampus und im Kortex aus, das Einstudieren eines neuen Tanzschrittes hingegen verändert das Kleinhirn.
- Die Konditionierung durch Angst ist ein besonders gut erforschter und wichtiger Lerntyp. (Ratten, elektrische Reize)
- Der Konditionierung kann man durch Auslöschung entgegenwirken, Umdeutung und Humor,
- Lernen am Beispiel ist eine weitere gut erforschter Lernprozess



Schule & CO13

das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der

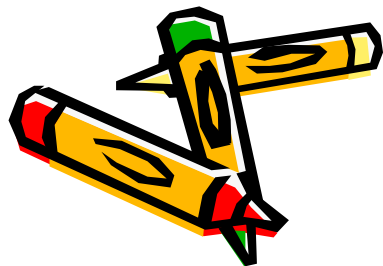
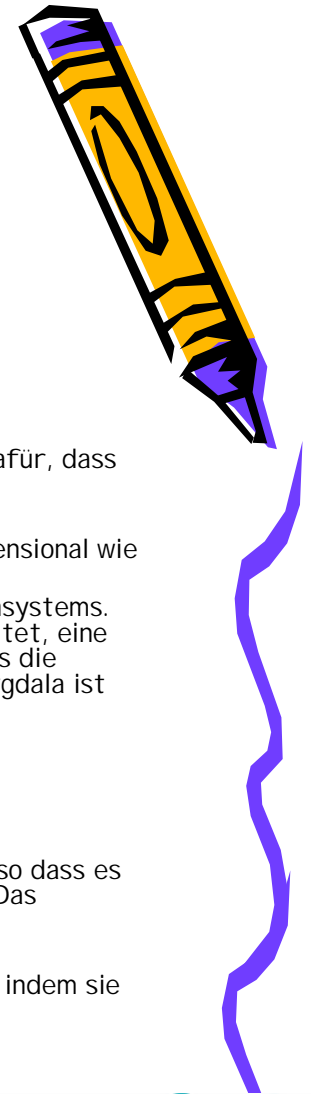


Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin

# Emotionen

Anhang, aus dem Buch wellcome to your brain, von Sandra Aamodt und Samuel Wang

- Die meisten Menschen nehmen an, dass Emotionen unsere Fähigkeit vernünftige Entscheidungen zu treffen, beeinträchtigt, dabei stimmt das nicht.
- Emotionen treten im Gegensatz zur Stimmung als Reaktion auf ein Ereignis in der Umgebung auf und sorgen dafür, dass sich das Gehirn auf die maßgebliche Information konzentrieren kann.
- Zuständig ist das orbitofrontale Bereich
- Emotionale Erregung ist für die langfristige Speicherung von besonderem Vorteil. Wir erinnern nicht zweidimensional wie ein Bild. Sondern immer das gesamte Paket mit Emotionen.
- Bei Erregung wird Adrenalin ausgeschüttet, das den Synaphticus anregt, einen Teil des sympathischen Nervensystems. Der erstreckt sich bis zum Hirnstamm, der die Informationen an die Amygdala und den Hippokampus weiterleitet, eine Region, die für das Gedächtnis sehr wichtig ist. Dies Aktivität in den beiden Hirnregionen hat den Effekt, dass die synaptische Plastizität verstärkt wird, ein Vorgang, der vermutlich dem Lernprozess zugrunde liegt. (Der Amygdala ist auch zuständig für Kampf oder Fluchtreflex wird hier gesteuert)
- Stress kann schädlich sein durch Ausschüttung der Stresshormone und Erinnerung verhindern.
- Ekel und Angst sind aus evolutionäre Sicht sehr wichtig.
- Wie wir über eine Situation denken, beeinflusst häufig unsere emotionalen Reaktionen.
- Die einfachste Form der Regulierung ist die Ablenkung, oder die Neubewertung.
- Humor ist aus dem Überraschungsmoment hervor, gefolgt von einer Neuinterpretation des Vorangegangenen, so dass es zu einem neuen Blickwinkel passt. Humor bewirkt auch, dass der Betroffene sich gut fühlt durch das Lachen. Das Belohnungsregion wird angeregt
- Ziele müssen mit starken Bildern unteretzt werden.
- Ihre Emotionen, die angenehmen wie die unangenehmen leiten sie feinsinnig zu einem effektiven Verhalten an, indem sie ihnen helfen, die wahrscheinlichen Konsequenzen ihrer Handlungen vorausszusehen, sofern die vorliegenden Informationen für eine logische Entscheidung nicht ausreichen.



Schule & CO | 3

das Förderprogramm für  
Kooperationsprojekte der



Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin