

Briefe Eltern

INHALT

11 Jahre 6 Monate

- 1 Die Pubertät und ihre Phasen
- 3 Wenn der Busen wächst
- 5 Was passiert im Monatszyklus?
- 6 Cooler Papa, doofe Mama?
- 9 Die Ganztagschule
- 10 Das Gymnasium
- 12 „Ich mag nicht in den Hort!“
- 14 Soziale Netzwerke

Alles anders, alles neu!

Irgendwann zwischen zehn und 14 Jahren ist es soweit – die Pubertät beginnt. Aus dem unbekümmerten Kind wird ein Teenager, der sich – nicht selten schlecht gelaunt – aus dem Familienalltag zurückzieht. An der Kinderzimmertür hängt plötzlich das Schild „Eintritt verboten“ und die gemeinsamen Unternehmungen oder kuscheligen Momente auf dem Sofa werden seltener. Auch die lustigen Spieleabende gehören der Vergangenheit an – stattdessen gibt es allenfalls noch einen gemeinsamen Fernsehabend. Wenn Ihr Kind in die Pubertät eintritt, müssen Sie sich ganz schön umstellen. Aber keine Sorge, auch diese stürmische Zeit werden Sie gemeinsam meistern.



Die größten Veränderungen seit der Babyzeit.

Die **Pubertät** hat nach außen hin unbemerkt bereits im neunten oder zehnten Lebensjahr begonnen. Bei den Kindern ist ein komplizierter Hormonmechanismus in Gang gesetzt worden, der zu den

größten körperlichen und seelischen **Veränderungen** seit dem Säuglingsalter führt. Die Mädchen sind dabei mit ihrer Entwicklung in der Regel ein bis zwei Jahre früher dran als die Jungen.

Die Entwicklungsphasen in der Pubertät

	Mädchen	Jungen
Vorpubertät	9 – 11 Jahre	11 – 13 Jahre
Pubertät	12 – 14 Jahre	14 – 16 Jahre
Adoleszenz	14 – 16 Jahre	16 – 18 Jahre

In der sogenannten **Vorpubertät**, also zwischen 9 und 11 bzw. zwischen 11 und 13 Jahren, beginnen Kinder, sich deutlicher zu verändern. Sie verlieren zusehends ihre kindlichen Gesichtszüge und Proportionen. Penis oder Vagina wachsen, die ersten Scham- oder Achselhaare zeigen sich. Auch die Brüste entwickeln sich, und die meisten Mädchen werden zwischen dem 12. und 13. Geburtstag ihre **erste Periode** bekommen. Bei den Jungen kommt es meist zeitversetzt zwei Jahre später zum **ersten Samenerguss** (siehe Elternbrief 40).

Jetzt sind die „Kinder“ in der eigentlichen **Pubertät**. Zwischen 14 und 16 bzw. bei Jungen zwischen 16 und 18 Jahren ist die geschlechtliche Reife erreicht. Die Jugendlichen befinden sich dann in der **Adoleszenz**. In dieser Endphase des Jugendalters geht es vornehmlich um die **seelische** Entwicklung. Insgesamt dauert es also sechs bis acht Jahre, bis aus

Ihrem Kind ein junger Erwachsener geworden ist.

Obwohl die Pubertät gewissen Gesetzmäßigkeiten folgt, erlebt sie **jedes Kind anders**. Vielleicht ist Ihr Kind in seiner Entwicklung besonders schnell, oder aber, Sie haben einen Spätentwickler zu Hause – beides kann für Kinder gleich schwierig sein.



© Anemone123 / Pixabay.com

Die Hormone werden nun sichtbar aktiv.

Wenn der Busen wächst

Bei Mädchen kann die körperliche Entwicklung sehr schnell gehen. Alles an ihnen wächst – die Muskeln, Knochen und die inneren Organe. Aber natürlich wächst nicht alles gleichmäßig. Deshalb wissen junge Mädchen oft nicht mehr, wohin mit ihren langen Armen und großen Füßen. Sie ziehen die Schultern ein und machen sich kleiner.

Manche Mädchen sind mit ihren neuen, **weiblicheren Körperformen** überfordert und unglücklich. Gerade wenn sie schon sehr weit entwickelt sind und mit Blicken und Bemerkungen konfrontiert werden, mit denen sie noch nichts anfangen können. So etwas kann die jungen Mädchen ziemlich **belasten**.

Der Höhepunkt ihrer Entwicklung ist die **erste Periode**. Sie setzt bei vielen Mädchen heute früher ein als noch bei den Großmüttern. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Eine maßgebliche Rolle spielen wohl eine bessere Gesundheitsvorsorge und Ernährung wie auch verbesserte hygienische Verhältnisse. Ein weiterer Faktor ist laut Experten auch das sogenannte „**kritische Gewicht**“, das zwischen 45 und 50 Kilo liegt. Sobald dieses Gewicht erreicht ist, kann es den Beginn der Menstruation beeinflussen. Es wird auch ein Zusammenhang mit Veränderungen in der Umwelt vermutet. Durch die Medienvielfalt und

Reizüberflutung werde, so die These, die hormonelle Reaktionsbereitschaft der Kinder maßgeblich **beeinflusst**.

Die erste Periode kündigt sich einige Zeit vorher an. Neben der unübersehbaren äußerlichen Entwicklung haben manche Mädchen auch den sogenannten **Weißfluss**. Das ist eine glasig-weißliche Absonderung aus der Scheide. Der Weißfluss tritt ein bis zwei Jahre vor der ersten Periode auf und ist ein sicheres Zeichen dafür, dass **die Geschlechtsorgane bereits aktiv** sind. Jetzt ist wieder einmal der Zeitpunkt für ein vertrauliches Gespräch gekommen.

Zwar werden die Kinder in der Schule im **Biologieunterricht** über den Aufbau und die Funktionen des menschlichen Körpers unterrichtet. Aber Schulunterricht ist letztendlich doch sehr abstrakt. Außerdem ist das Besprechen der Sexualorgane im Klassenverband für die meisten Kinder sehr **peinlich**. Viel besser ist es, wenn Sie



Das Körpergewicht beeinflusst das erste Einsetzen der Periode.

als Mutter mit der Tochter (und als Vater mit dem Sohn) über diese natürlichen Abläufe im Körper sprechen.

Das Gespräch über die erste Periode ist für manche Mutter eine Herausforderung. Am leichtesten fällt es, wenn das Thema Menstruation in Ihrem Familienalltag auch bisher **kein Tabu** war. Wenn Sie als Mutter also ganz normal damit umgehen, indem Ihre eigenen Monatshygieneartikel einfach beim wöchentlichen Familieneinkauf mitbesorgt werden und Sie sie auch nicht im Bad in der hintersten Schrankecke verstecken.

Ein **guter Zeitpunkt** für ein vertrauliches Gespräch wäre zum Beispiel, wenn Sie vielleicht gerade selbst Ihre Tage haben. Dann können Sie am besten erklären, wie man sich dabei fühlt, ob Sie Binden oder Tampons bevorzugen und wieso eine Frau überhaupt ihre Tage bekommt. Je **unbefangener** Sie selbst beim Thema Menstruation reagieren, desto leichter wird es Ihrer Tochter fallen, sich damit zu befassen. Vielleicht hat sie ja schon einige Fragen: Sie will wissen, woher denn das ganze Blut kommt, wie lange die Periode dauert und warum sie schmerzhaft sein kann. Sie sollten

diese Fragen möglichst **direkt** beantworten. Wenn Sie Ihrer Tochter biologische Abläufe erklären, sollten Sie auch darauf eingehen, dass jedes Mädchen mit Einsetzen der Periode **schwanger werden** und ein Kind bekommen kann. Je nach seelischer Reife Ihrer Tochter können Sie es dabei belassen oder aber auch altersgerecht auf die Themen **Aufklärung und Verhütung** eingehen.

Schwieriger kann es werden, wenn Ihr Kind mit einem „Das weiß ich doch schon alles!“ total abblockt. Versuchen Sie herauszufinden, ob Ihre Tochter wirklich Bescheid weiß oder ob sie vielleicht **nur mit Ihnen nicht** darüber reden möchte. Zwingen Sie ihr kein Gespräch auf. Die Patentante oder eine Ihrer Freundinnen, die einen guten Draht zu Ihrer Tochter hat, könnte die bessere Gesprächspartnerin sein.

Binden, Tampons oder Menstruationstassen

Hier gibt es keine allgemeingültige Regel. Stellen Sie am besten alles bereit, **Binden, Mini-Tampons und Menstruationstassen**. Erklären Sie Ihrer Tochter, wie sie damit umgehen muss. Sie können auch Slipeinlagen besorgen. Es macht Ihre Tochter sicherer, wenn sie nicht fürchten muss,

Die Menstruation gehört zum normalen Alltag.

Was passiert im Monatszyklus?

Der **Monatszyklus** einer Frau beginnt mit dem ersten Tag der Monatsblutung (Menstruation) und endet am ersten Tag der nächsten Blutung. Die Länge des Zyklus ist bei jeder Frau **unterschiedlich** und kann zwischen 25 und 35 Tagen dauern.

Etwa alle vier Wochen löst sich in der Mitte des Zyklus ein **reifes Ei** aus dem Eierstock und wandert durch den Eileiter in die Gebärmutter. Auf seinem Weg kann es vom männlichen Spermium **befruchtet** werden – die Frau wird schwanger.

In der Gebärmutter wird währenddessen eine **Schleimhautschicht** aufgebaut. Kommt es zu keiner Befruchtung, stößt der Körper diese Schleimhaut-

schicht wieder ab. Die **Menstruation** beginnt: Blutgefäße öffnen sich und die Muskulatur der Gebärmutter zieht sich zusammen, um die Ablösung der Schleimhaut zu unterstützen. Dieses Zusammenziehen der Gebärmuttermuskeln wird von vielen Frauen als **schmerzhaft** empfunden.

Etwa 14 Tage nach der letzten Blutung löst sich wieder ein reifes Ei aus einem der beiden Eierstöcke und der Vorgang beginnt **von Neuem**.

Im Normalfall dauert die Monatsblutung drei bis sechs Tage. Eine Frau verliert dabei etwa 50 bis 60 Milliliter Blut, also etwa die Menge einer halben Tasse.

von der ersten Blutung überrascht zu werden.

Was tun bei Schmerzen?

Die Periode ist **keine Krankheit**. Trotzdem kann es gerade am Anfang zu Bauch- oder Rückenschmerzen kommen. In diesem Fall hilft eine **Wärmflasche** oder auch spezielle Tees wie Kamillen-, Himbeerblätter-, Schafgarben- oder Frauenmanteltee.

Auch Entspannungsübungen helfen gegen schlimme Krämpfe. Falls es gar nicht anders geht, können Sie Ihrer Tochter ein **leichtes** Schmerzmittel geben. Aber betonen Sie, dass dies auf jeden Fall **eine Ausnahme** bleibt! Kein Schmerzmittel ist ohne Nebenwirkungen.

Ein reifes Ei ist 12 Stunden befruchtungsfähig.

Cooler Papa, doofe Mama?

Haben Sie als Vater oder als Mutter manchmal das Gefühl, irgendwie den Kürzeren gezogen zu haben? Ist Ihre Partnerin, Ihr Partner bei den Kindern beliebter als Sie? Was könnte der Grund dafür sein?

In einer Familie werden ähnlich wie bei einem Theaterstück **Rollen** vergeben. Sowohl die Kinder haben ihre Rollen – der Spaßvogel, das Nesthäkchen, die Vernünftige – wie auch die Eltern. Ein wichtiges Kriterium, nach dem Kinder ihre Eltern einordnen, ist die Frage: Wer von beiden ist strenger? Der Elternteil, der den weniger strengen Part hat, ist bei den Kindern meistens beliebter. Grundsätzlich ist es gut, wenn die Erziehungsstile der Eltern **nicht zu weit auseinanderliegen**. Dann kann es nicht passieren, dass ein Elternteil für Struktur und Ordnung zuständig ist, während der andere der „Liebe“ sein darf, der mit den Kindern Spaß hat und sie nicht maßregeln muss.

Er hat das Gefühl, dass außer ihm sonst keiner für ein wenig Ordnung und Disziplin sorgt. Im Gegenzug wird der Weichere von beiden die Strenge des Partners für überzogen halten und sie durch besonders viel **Milde** und Freundlichkeit auszugleichen versuchen. Darin liegt also die Gefahr: Auf diese Weise entwickeln sich die Partner in ihrem Erziehungsverhalten immer weiter auseinander, weil jeder meint, **die Defizite des Partners auffangen zu müssen**, indem er quasi für den anderen mit streng bzw. nett ist.

Kinder **durchschauen** das natürlich und wissen es auch für sich zu **nutzen**. Es ist klar, dass sie den Elternteil bevorzugen, bei dem sie weniger Grenzen und möglicherweise auch mehr Wohlwollen spüren. Was können Sie also in so einer Situation tun?



Aber natürlich darfst du hingehen, mein Schatz!

Befreien Sie sich vom Etikett „lieb“ oder „streng“.



Kommt ja überhaupt nicht infrage!!!

Nun sind die Menschen aber doch verschieden und auch Eltern haben oft sehr **unterschiedliche Ansichten**, was die Erziehung ihrer Kinder betrifft. Wenn einer von beiden das Gefühl hat, die Kinder würden vom anderen zu sehr **verwöhnt**, versucht er typischerweise, besonders **klar und streng** seine eigenen Prinzi-

Arbeiten Sie
in der Erziehung
nicht gegen-
einander.

- Sprechen Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin über die Erziehung. Legen Sie, wenn möglich, **gemeinsame Regeln und Grenzen** fest, also klären Sie vorab, wann Ihr Kind normalerweise ins Bett gehen muss, wie lange es fernsehen darf, wann es abends zu Hause sein soll und vieles mehr.
- Sprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind. Denn auch Ihr Kind sollte wissen, wo Sie als Eltern Ihre Grenzen haben, welches Verhalten in Ordnung ist und wann es mit Konsequenzen **von Ihnen beiden** rechnen muss.
- Achten Sie als Eltern beide konsequent darauf, dass die vereinbarten Regeln auch eingehalten, die vorgegebenen Grenzen von Ihren Kindern auch **respektiert** werden.
- Besonders derjenige Elternteil, der im Allgemeinen **nachsichtiger** ist, sollte sich bemühen, den Kindern gegenüber klar und **konsequent** zu sein.
- Der Elternteil, der gemeinhin der **Strengere** ist, sollte etwas weniger auf Regeln und Pflichterfüllung achten und lieber versuchen, wieder eine positivere Beziehung zu seinem Kind oder seinen Kindern zu bekommen. Statt die Hausaufgaben zu beaufsichtigen, könnte er oder sie lieber mit ihnen zum Schwimmen gehen und den weniger angenehmen Part ruhig auch einmal **dem Partner überlassen**. Dadurch kommen Sie als Eltern wieder besser ins Gleichgewicht.
- Versuchen Sie, als Erziehungspersonen einander wieder **ähnlicher** zu werden und die Rollen als „der / die Strenge“ oder aber auch „der / die Liebe“ abzulegen. Schauen Sie sich ruhig etwas voneinander ab. Teilen Sie die Nähe zu Ihren Kindern, aber auch die weniger angenehmen Seiten der Erziehung **gerecht** untereinander auf.
- Lassen Sie sich nicht ausspielen. **Bleiben Sie ein Team**. Erlauben Sie also Ihren Kindern nichts, was der andere ihnen verboten hat, heben Sie keine Konsequenzen auf, die der andere angekündigt hat. Sie geben Ihren Kindern damit ein **völlig falsches Signal**, nämlich, dass es den anderen Elternteil nicht ernst zu nehmen braucht.

Wenn Sie einander nicht respektieren, tun es auch die Kinder nicht.

Wenn die Rollen in der Familie so verfestigt sind, dass sie sich gar nicht mehr verändern lassen, lohnt sich auch ein Blick auf die **Paarbeziehung**. Wie geht es Ihnen miteinander? Sind Sie als Paar im Gleichgewicht? Oder gibt es auch hier größere Unstimmigkeiten und Probleme? Wenn zum Beispiel ein Mann seine Frau nicht respektiert, wird es schwer sein, die Kinder davon zu überzeugen, sie ernst zu nehmen und auf sie zu hören. Umgekehrt ist es genauso: Ein Mann, der von seiner Frau abgewertet wird, wird auch bei seinen Kindern wenig gelten.

Es kann auch zu **Koalitionen** zwischen Kindern und einem Elternteil kommen: Wenn die Paarbeziehung sehr schwierig ist, ist die Versuchung groß, seine Kinder zu einer Art Partnerersatz zu machen und sich dort die Wärme und die Bestätigung zu holen, die man vom Partner nicht be-

kommt. Dadurch bremst man jedoch den anderen Elternteil aus, für ihn oder sie ist es dann besonders schwer, mit den Kindern in einer guten Beziehung zu bleiben. Aber auch für die Kinder ist das keine gute Situation. Sie brauchen eine gute und tragfähige Beziehung **zu beiden Elternteilen** und wollen, dass die Großen ihre Probleme miteinander klären.

Wenn Sie also das Problem eher in Ihrer Partnerschaft sehen, sollten Sie zunächst einmal miteinander reden. Versuchen Sie, die Kinder möglichst aus den Auseinandersetzungen mit dem Partner **herauszuhalten**. Erziehungsberatungsstellen oder Ehe- und Familienberatungsstellen bieten Ihnen kostenlos professionelle Hilfe und Unterstützung an.



Die Ganztagschule

In den letzten Jahren wurden an immer mehr Schulen in Bayern Ganztagsklassen eingerichtet. Auch Ganztagschulen werden immer häufiger. Den größten Anteil haben Ganztagsklassen derzeit an den Mittelschulen, aber auch Grundschulen, Realschulen, Gymnasien und Förderschulen haben sich auf den Weg Richtung Ganztagsbetreuung gemacht.

Ganztagsklassen oder -schulen lösen gerade für berufstätige Eltern so manches Betreuungsproblem. Die Kinder sind nachmittags **gut aufgehoben**, sie lernen, machen Hausaufgaben, und auch für Freizeitangebote ist gesorgt. In Ganztagschulen gibt es mehr Möglichkeiten der individuellen **Förderung**. Neue Unterrichtsformen wie etwa die Projektarbeit sind in einer Ganztagschule leichter umzusetzen. Die Schülerinnen und Schüler verbringen mehr Zeit miteinander, das fördert den **Zusammenhalt** in der Klasse. Man unterscheidet zwischen **gebundenen** und **offenen** Ganztagschulen:

In gebundenen Ganztagschulen oder -klassen ist der Vormittagsunterricht eng mit dem Geschehen am Nachmittag verknüpft. Unterrichts- und Übungszeiten wechseln sich mit Freizeitunternehmungen ab. Fördermaßnahmen sind abgestimmt auf den **individuellen Bedarf** der Schülerinnen und Schüler. Da am Vor-

mittag wie am Nachmittag Lernen stattfindet, werden in der gebundenen Ganztagschule hauptsächlich Lehrer eingesetzt. Deshalb ist der Unterricht auch am Nachmittag **verpflichtend** – in der Regel an vier Tagen in der Woche.

Die offenen Ganztagschulen bieten an mindestens vier Tagen eine **Nachmittagsbetreuung** an. Die Teilnahme ist freiwillig, das heißt, nur die Schüler, deren Eltern dies möchten, nehmen daran teil. An einer offenen Ganztagschule gibt es eine **Hausaufgabenbetreuung** und verschiedene **Freizeitangebote**. Organisiert wird das Ganze durch die Schule und nicht wie beim Hort durch das Jugendamt oder freie Träger.

Beide Formen der Ganztagschule bieten ein **warmes Mittagessen** an, für das jedoch ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben wird. Abgesehen davon ist die Betreuung in der Ganztagschule an staatlichen Schulen **kostenlos**.

Bessere Fördermöglichkeiten.

Das Gymnasium

Das Gymnasium ist eine weiterführende Schule und umfasst in Bayern die Jahrgangsstufen 5 bis 12. Es vermittelt eine vertiefte allgemeine Bildung, die für ein Hochschulstudium vorausgesetzt wird.

Das Gymnasium ist der kürzeste Weg zum allgemeinen Abitur. Kinder, die das Gymnasium besuchen, sollten **Spaß am Lernen** haben, theoretisch interessiert sein, sich gut konzentrieren und lange bei einer Sache bleiben können, sprachlich gewandt sein und gerne auch kniffligere Aufgaben lösen.

An den Gymnasien soll eine möglichst **breite Bildung** vermittelt werden. Also haben die Schülerinnen und Schüler eine Vielzahl an Fächern:

- **Sprachen:** Deutsch und zwei oder drei Fremdsprachen (Englisch, Latein oder Französisch, manchmal auch andere)
- **Naturwissenschaften:** Mathematik, Physik, Chemie, Biologie, je nach Schwerpunkt auch Informatik (anfangs kombiniert als „Natur und Technik“).
- **Sozial- und Gesellschaftswissenschaften:** Geschichte, Sozialkunde, Geografie, Wirtschaft und Recht
- Musik, Kunst, Sport, Religionslehre bzw. Ethik

Trotz des Wunsches nach einer möglichst breit gefächerten Allgemeinbildung können die Schülerinnen und Schüler durch die Wahl eines bestimmten gymnasialen Zweiges ihre **Schwerpunkte** setzen. Zur Wahl stehen

- das naturwissenschaftlich-technologische Gymnasium,
- das neusprachliche Gymnasium (als Sonderform auch das humanistische Gymnasium mit Latein und Altgriechisch),
- das musische Gymnasium,
- das wirtschafts- oder sozialwissenschaftliche Gymnasium.

Diese Wahl muss nicht in allen Schulen von Anfang an getroffen werden. Spätestens ab der 8. Jahrgangsstufe ist jedoch eine Entscheidung nötig. Der gewählte Schwerpunkt ist bis einschließlich der 10. Klasse **verbindlich**. In der Oberstufe gibt es dann wieder andere Wahlmöglichkeiten.

Das Gymnasium stellt erhöhte Anforderungen.

Wenn es schwierig wird...

Am Gymnasium wird eine Reihe von individuellen Fördermöglichkeiten angeboten. Unter anderem gibt es die **Intensivierungsstunden**. Ihr Besuch ist vor allem für jüngere Schüler verpflichtend, teilweise wird die Teilnahme den Schülern auch freigestellt. Diese Stunden helfen, das Gelernte noch einmal gründlich zu durchdenken und einzuüben, kleinere Lücken aufzuholen und nicht Ver-

standenes durch nochmaliges Erklären schließlich doch zu begreifen. In kleinen Lerngruppen werden die Schülerinnen und Schüler angehalten, **eigenständig** zu lernen, den Stoff zu wiederholen, zu üben und zu vertiefen. Dabei wird **Teamarbeit** und damit die **gegenseitige Unterstützung untereinander** groß geschrieben.

Abitur und Studium werden immer noch als der beste Weg zu einer erfolgreichen Karriere angesehen. Doch das ist nur ein Weg unter vielen.



© Gerd Altmann / Pixabay.com

„Ich mag nicht in den Hort!“

Viele Eltern kennen das Problem: Sie haben mit Mühe einen Hortplatz gefunden, damit ihr Kind nachmittags gut aufgehoben ist. Es soll unter fachkundiger Aufsicht seine Hausaufgaben machen können und sinnvolle Freizeitangebote bekommen, so dass die Eltern mit gutem Gewissen ihrer Arbeit nachgehen können. Und nun hat der Sprössling plötzlich keine Lust mehr!

Kinder fühlen sich mit knapp zwölf Jahren oft schon sehr groß und erwachsen. Sie sind überzeugt, dass sie ihre Nachmittage genauso gut allein zu Hause verbringen könnten. Im Hort, so sagen sie, seien die meisten Kinder viel jünger, **und es gäbe kaum noch „Große“**. Wenn nun auch noch die beste Freundin oder der beste Freund den Hort verlässt, was tun?

„In den Hort gehen doch nur Kleine.“

- Auch wenn es Ihnen schwer fällt: Nehmen sie das Anliegen Ihres Sohnes, Ihrer Tochter ernst. Hören Sie gut zu, fragen Sie, was genau so schlimm ist am Hort, fragen Sie aber auch, wie er oder sie die Nachmittage **zu Hause allein** verbringen würde.
- Stellen Sie anschließend Ihre Sicht der Dinge dar. Formulieren Sie Ihre **Befürchtungen**, dass Ihr Kind zu Hause viel Computer spielen und fernsehen würde, dass es sich zu wenig an der frischen Luft bewegen würde, dass es seine Haus-

aufgaben vielleicht vernachlässigen könnte.

- Nennen Sie auch die **Belastungen**, die dadurch auf Sie zukommen würden: Sie müssten für Ihr Kind eine Mahlzeit vorkochen, die es sich dann warm machen könnte, oder Sie müssten abends kochen. Sie wären an Ihrer Arbeitsstelle unruhig, ob zu Hause auch alles klappt. Sie müssten während der Arbeitszeit vielleicht öfter miteinander telefonieren und aus der Situation heraus Entscheidungen treffen: Darf Ihr Sohn mit seinem Freund ins Kino? Kann die Tochter nachmittags ins Schwimmbad? Auch Freunde Ihres Kindes wären vielleicht nachmittags in Ihrer Wohnung.
- Überlegen Sie nun, ob Sie es Ihrem Kind grundsätzlich **zutrauen**, die Nachmittage allein oder mit den Geschwistern zu Hause zu verbringen oder ob Sie möchten, dass es weiterhin den Hort besucht.

Vielleicht hilft schon ein Kompromiss?

- Ein **guter Kompromiss** könnte so aussehen: Ihr Kind besucht den Hort nur noch an drei Nachmittagen oder es darf jeweils eine Stunde früher nach Hause gehen. Vielleicht gibt es auch die Möglichkeit, dass Ihr Kind an einem Tag in der Woche mit zu einer Freundin geht und Sie dafür an einem anderen Tag in der Arbeit früher Schluss machen.



Grundsätzlich können die Kinder mit elf Jahren durchaus **einige Stunden** alleine zu Hause verbringen. Die Frage ist, ob sie schon reif genug sind, jeden Nachmittag über mehrere Stunden für sich selbst **verantwortlich** zu sein: Essen machen, Hausaufgaben erledigen, Freizeit sinnvoll verbringen, Fernsehen und Internet den Regeln entsprechend nutzen und mit unvorhergesehenen Situationen umgehen. Was ist, wenn das Essen verkohlt ist oder Ihr Kind sich aus der Wohnung ausgesperrt hat? Auch in solchen Fällen sollte Ihr Kind in der Lage sein, **besonnen zu reagieren**.

Unser Tipp: Versuchen Sie, Ihrem Kind Schritt für Schritt mehr **Selbstständigkeit** zuzugestehen. Gewinnen Sie es für einen Kompromiss, und wenn sich die neue Selbstständigkeit bewährt, kann es vielleicht bald wirklich nachmittags allein zu Hause sein. Wenn nicht, braucht es noch ein wenig Unterstützung und Begleitung.

Soziale Netzwerke

Wussten Sie, dass bereits knapp 40 Prozent der Neun- bis Zwölfjährigen in sozialen Netzwerken wie „Facebook“ aktiv sind? Das jedenfalls besagt eine neue europaweite Studie der EU-Kommission. Die Kinder gehen dabei recht sorglos mit ihren Daten um und stellen Informationen ins Netz, die dort nichts zu suchen haben.

Mit dem
Smartphone
Beziehungen
stärken

Eine klare Unterscheidung zwischen online- und offline-Welten gibt es heutzutage fast nicht mehr. Knapp 3 Stunden verbringen die 12- bis 19-Jährigen täglich online, am häufigsten mit dem eigenen **Smartphone**. Dort leben sie ihre Freundschaften und Interessen ganz selbstverständlich aus und orientieren sich an Gleichaltrigen und Älteren – ohne räumliche Grenzen. Hier „treffen“ sie ihre Freunde, nehmen am Leben ihrer Stars teil, tauschen sich aus, finden Selbstbestätigung und natürlich Unterhaltung und Spaß. Soziale Medien können so bei der **Beziehungsstärkung** und bei der **Identitätsbildung** helfen.

Die wichtigsten Plattformen

Auf der Videoplattform **YouTube** (aktive Nutzung – Videos hochladen erst ab 16) können sie die Kanäle ihrer Lieblingsstars abonnieren oder selbst kurze Clips online stellen.

Instagram (ab 13 Jahren), die mobile Foto-Community, animiert zur Selbstdarstellung im Netz, ebenso wie **Snapchat** (ab 13). Die Fotobearbeitung ist dank zahlreicher Filter sehr einfach. Bilder und Videos können live verfolgt werden.

Auf **Tik.Tok** (früher musical.ly, ab 13) können User 15-sekündige Musik-Clips im Lip-Sync (Playback)-Stil aufnehmen. Choreographien können auch in der Gruppe getanzt und gesungen werden.

Facebook (ab 13) als größtes soziales Netzwerk ist bei den Kindern und Jugendlichen fast nicht mehr relevant.

Was fasziniert daran?

Soziale Netzwerke sind von der Grundidee erwachsenenfreie Räume, in denen Kinder und Jugendliche ihre **Interessen und Hobbys** kreativ ausleben können, und das immer und überall. Die Plattformen dienen der Selbstdarstellung, auf eigene Posts erfolgt



meist eine direkte Rückmeldung als soziale Bestätigung.

Was gibt es zu beachten?

Datenschutzeinstellungen und Privatsphäre: Achten Sie darauf, dass die Konten privat eingestellt sind und so wenige Daten wie möglich (z. B. der Standort) preisgegeben werden.

Das Netz vergisst nichts: Selbst wenn Bilder gelöscht werden, kann nie ganz sicher davon ausgegangen werden, dass diese wirklich weg sind. Deshalb nur Bilder posten, die man „auch seiner Oma zeigen würde“.

Falsche Vorbilder, falsches Selbstbild: Durch die schnelle und leichte Bildbearbeitung, ist es schwierig zu unterscheiden, welche Bilder „echt“ sind, und welche retuschiert. Es entstehen unerreichtbare, ideale Körperbilder.

Werbung bleibt oft unentdeckt: Sogenannte Influencer werben auf YouTube oder Instagram mit ihren Videos und Bildern für bestimmte Produkte und verleiten Jugendliche damit zum Kauf beispielsweise von Kosmetikartikeln oder Kleidung.

Cyber-Mobbing: Die direkte Rückmeldung auf Bilder und Videos kann bestärken, sie kann im negativen Fall jedoch auch schwer verletzen. Durch die Anonymität wirken verbale Angriffe teils noch brutaler als im echten Leben. Unangenehme Nutzer sollten sofort blockiert, im schlimmsten Fall gemeldet werden.

Sexting: Vorsicht beim Teilen erotischer Bilder. Diese können weitergeleitet werden und in falsche Hände geraten.

Vorsicht Urheberrecht! Was den meisten Kindern und Jugendlichen nicht bewusst ist: Wer Musik, Filmclips, Bilder oder fremde Texte auf seinem Profil veröffentlicht, verletzt das Urheberrecht. Das kann richtig teuer werden.

Zeitfresser: In den bunten Welten der Stars kann man sich schnell verlieren. Die Angst, etwas zu verpassen, ist groß und kann im schlimmsten Fall zum „Burn Out“ führen. Deshalb sind klare Nutzungszeiten wichtig.

*Ihr Kind muss wissen,
dass es Musik, Videos und
Fotos nicht einfach ins Netz
stellen darf.*

Weitere Informationen:

Die Elternbriefe können Sie auch online lesen, herunterladen oder als Newsletter abonnieren: beim **Online-Ratgeber „Eltern im Netz“** des Bayerischen Landesjugendamtes. Dort finden Sie auch weitere ausführliche Informationen zu vielen der hier genannten Themen: www.elternimnetz.de

Erziehungsberatung

Erziehungs-, Familien- oder psychologische Beratungsstellen gibt es in nahezu jeder Stadt. Eine regionale Übersicht finden Sie unter:

www.erziehungsberatung.bayern.de
www.lag-bayern.de/erziehungsberatung

Auch Ihr zuständiges Jugendamt hilft gerne weiter.

Gymnasium

www.km.bayern.de
www.gymnasium.bayern.de
www.schulberatung.bayern.de

Sicher im Netz

Informationen zum sicheren Surfen und Chatten:
www.klick-tipps.net
www.chatten-ohne-risiko.net

Im nächsten Elternbrief:

- Pubertät – Gehirn im Umbau
- Erster Samenerguss
- Frauensache / Männersache
- Hilfe, Pickel!
- Rund um die Schule: Die Förderschule
- Die Jugendgesundheitsuntersuchung J1
- Nachhilfe – bringt das was?
- Familienfinanzen

Die Elternbriefe werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Herausgegeben vom
**Zentrum Bayern
Familie und Soziales –
Bayerisches
Landesjugendamt
(BLJA)**

V.i.S.d.P.:
Hans Reinfelder

Marsstraße 46
80335 München
Postanschrift:
Postfach 400260
80702 München

www.blja.bayern.de

**Überreicht durch
Ihr Jugendamt**