

Handout zum Referat

„Achtung Teenager:

Selbstreflexion, Eigenverantwortung und Selbstvertrauen bei Jugendlichen wirksam fördern“

Jahrestagung Sek I TG,
1. Dezember 2010, Weinfelden

3-Schritte-Konzept*:

- VERSTEHEN:** Gründe/Ursachen für ein Verhalten
→ Weshalb reagiert der Teenager so?
→ Was muss ich über ihn wissen?
- FÖRDERN:** Unterstützung, Hilfe, Motivation
→ Was braucht der Teenager?
→ Wie begleite ich ihn am sinnvollsten?
- FORDERN:** Regeln, Abmachungen, Forderungen
→ Was darf ich von ihm erwarten?
→ Was kann der Teenager?

(*nach Sarah Zanoni)

Inhalt des Referats in Kürze:

Die Pubertät ist ein Lebensabschnitt, der besondere Anforderungen an die Heranwachsenden, aber auch an ihre Umwelt stellt. Viele Teenager zeigen dabei ein erhöhtes Risikoverhalten. Weshalb das so ist und wie man damit umgehen kann, wird im Referat besprochen. Die Entwicklung von Eigenverantwortung spielt dabei eine wichtige Rolle. Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Motivation gelten als Grundlage dafür. Positive Erlebnisse in Lernfeldern, unter anderem auch in so genannten Risikosituationen, verstärken die Fähigkeit, sich um die eigenen Angelegenheiten zu kümmern, sowie für das eigene Tun und Lassen die Konsequenzen zu tragen. Die Entwicklung von Eigenverantwortung ist ein Prozess, der in der mittleren Kindheit beginnt und oft erst im Erwachsenenalter abgeschlossen wird.

Checkliste 1: Risikoplan**

1. Risiko erkennen
2. Vorausplanen + Vorbereiten
3. Über Bedenken und Risiken sprechen
4. Regeln und Strategien zur Risikoverminderung
5. Belohnung
6. Konsequenzen
7. Nachbesprechung

Checkliste 2: Probleme lösen**

1. Worin besteht das Problem?
2. Was ist das Ziel?
3. Wie erreiche ich das Ziel (Teilaufgaben)?
4. Konsequenzen?
5. Wer kann dabei helfen?
6. Wie beuge ich diesem Problem in Zukunft vor?

(**Quelle: Triple P Teenprogramm)

Zur Person:

Sarah Zanoni arbeitet als selbständige Erziehungsberaterin und JugendCoach in Aarau. Sie publiziert regelmässig im ‚Beobachter‘ (Erziehungsrubrik) und wöchentlich im ‚Sonntag‘ (Kolumne Kinderratgeber). Als Triple P Trainerin bietet sie Erziehungskurse für Eltern an. Sie hält Vorträge und Seminare in der ganzen Deutschschweiz, insbesondere zum Thema ‚Teenager‘. Sie ist verheiratet und Mutter von zwei Kindern.

Buchtipps:

Zanoni, Sarah: **Achtung, Teenager! Jugendliche verstehen, fördern und fordern.** Beobachter Buchverlag, 2. Aufl, 2010.

Renold*, Sarah: **Motivierte Kinder – zufriedene Eltern. Tipps und Ideen zum Spielen, Lernen und Helfen.** Beobachter Buchverlag, 2. Aufl, 2008. (*neu: Zanoni, Sarah)

Bisig, Nicole; Noser, Walter: **Gut begleitet durch die Schulzeit.** Wegweiser für Eltern. Beobachter Buchverlag 2004

Bräunlich Keller, Irmtraud: **So klappts mit der Lehre. Lehrstellensuche, Rechte am Arbeitsplatz.** Beobachter Buchverlag, 2009

Bühler, Dominique, Rychener, Inge: **Handyknatsch, Internetfieber, Medienflut
Umgang mit dem Medienmix im Familienalltag.** 'FamilienPraxis'. Atlantis im Orell Füssli, 2008

Petermann, Franz; et al. **Ratgeber Aggressives Verhalten / Übergewicht / ADHS / Psychische
Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen / et al.** Hogrefe

Rogge, Jan-Uwe: Pubertät. **Loslassen und Haltgeben.** Rororo, 2008

Schütz, Esther Elisabeth und Kimmich, Theo. **Körper und Sexualität.** Pro juventute, 2007

Töndury, Barblina: **Jugendliche haben Recht. Freizeit, Freunde, Geld und mehr.** Beobachter
Buchverlag, 2007

Winter, Dani: **Rausch und Risiko.** Beobachter Buchverlag. Zürich 2003

Links:

www.tschau.ch

Infos zu Sexualität, Beziehungen, Schule, Job, Sucht und Drogen. Anonyme Beratung per Internet.

www.feelok.ch

viele Infos für Jugendliche zu den Themen Sucht, Gesundheit, Sexualität. Grosse Adressdatenbank für Beratungsstellen nach Kantonen.

www.familienhandbuch.ch

Umfassende Artikelsammlung rund um Erziehung und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

www.jugendseelsorge.ch

Fachstelle für Beratung und Therapie für Jugendliche, junge Erwachsene und ihre Bezugspersonen (Eltern, Lehrpersonen, AusbilderInnen, KollegInnen usw.)

www.buendnis-depression.de

Übersicht zu Ursachen, Warnsignalen, Gesprächsgrundsätzen, Therapiemöglichkeiten bei Depression im Jugendalter

www.machoepis.ch

Ideen für eine aktive Freizeitgestaltung – gegen Langeweile, fehlende Motivation und als Prävention gegen Suchtmittelkonsum

www.raidblue.ch

Umfassende Website für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen zum Alkoholkonsum

www.sucht-praevention.ch

Infos zu Rauschtrinken, Alkohol, Sucht und Prävention