

Thema Pubertät

PädagogInneninformation

Die Pubertät ist eine sehr wichtige Entwicklungsphase. Dennoch sind in Broschüren oder Kurzvideos häufig nur ihre unangenehmen Begleiterscheinungen beschrieben. Heranwachsende erscheinen reduziert auf Stimmungsschwankungen, Pickel und Schweißgeruch. Dass die Pubertät eine aufregende Zeit ist, in der der Körper erwachsen wird und sich Denken und Fühlen verändern, kommt selten zur Sprache. **„Du pubertierst!“ ist häufig eine abwertende Rückmeldung**, wenn eine heranwachsende Person ihre Meinung vertritt, Regeln hinterfragt oder einfach ihre Ruhe haben möchte.

Die Pubertät ist eine sehr wichtige Entwicklungsphase.

Respektvolle Sprache

Als Lehrkraft haben Sie die Möglichkeit, diesem eingeschränkten Bild etwas Positives entgegenzusetzen: Durch eine respektvolle Sprache und ausreichende Informationsangebote, gepaart mit der geduldigen Bereitschaft, Anliegen anzuhören und ausdiskutieren.

Die Übungen zu den Themen Pubertät und Hygiene sind zur Vertiefung des Wissens gedacht, sollen aber auch zum Reflektieren und Diskutieren einladen.

Didaktische Umsetzung

Broschüren und Bücher zum Thema Körper & Pubertät können im Unterricht hilfreich sein. Die Kinder können sie als Arbeitsbehelfe nutzen, aber auch für die Lehrkraft bieten sie Unterstützung.

In der didaktischen Umsetzung ist es wichtig, auch Minderheiten zu berücksichtigen. Nicht alle biologischen Mädchen wollen dem sozialen Konstrukt „Mädchen“ entsprechen, nicht alle biologischen Burschen wollen als Jungs bezeichnet werden. Ebenso ist zu erwähnen, dass nicht alle Menschen ein aus medizinischer/biologischer Sicht eindeutig männliches oder weibliches Geschlecht haben. In den Arbeitsunterlagen werden daher die Bezeichnungen **Mädchen***, **Jungen/Buben/Burschen*** verwendet. Diese Information soll Kinder allerdings nicht verunsichern. Es ist daher notwendig, dass jede Lehrperson mit Blick auf die adressierte Gruppe entscheidet, welche Informationen sie in welchem Ausmaß weitergibt.

In der didaktischen Umsetzung auch Minderheiten berücksichtigen.

Für die Erklärung der körperlichen Entwicklung ist es sinnvoll, **gutes Bildmaterial** zu verwenden. Auch Tafelzeichnungen können dabei helfen.

Da die körperliche Entwicklung in der Pubertät als sozial heikles Thema gilt und da es für

manche Eltern schwierig ist, ihre Kinder gut zu begleiten, empfiehlt es sich, auch einen **Informationsabend für Eltern** zu organisieren. Diesen sollte im Idealfall eine **externe Fachperson** gestalten. Ein solches Angebot sollte für alle Eltern der Schule gelten. Eltern erfahren dort u.a., welche Materialien im Unterricht verwendet bzw. welche Übungen angeboten werden.

*Unterstützung
durch externe
Fachpersonen*

Wann und wie beginnt die Pubertät?

Ausgelöst wird die Pubertät, weil das Gehirn durch bestimmte Signale die **Bildung von Sexualhormonen** in den Nebennieren und in weiterer Folge in den Keimdrüsen (Eierstöcke und Hoden) anregt. Die Sexualhormone sind Östrogen (Mädchen*) und Testosteron (Burschen*). Sie lösen einen **Wachstumsschub** aus. Auch der Kehlkopf wächst. Dadurch wird die Stimme tiefer. Während der Kehlkopf wächst, kann die Stimme hoch/schrill und dann wieder tief und krächzend sein. Das nennt man Stimmbruch. Da Jungen* einen größeren Kehlkopf entwickeln, ist der Stimmbruch bei ihnen stärker ausgeprägt.

*Die Sexualhormone
sind Östrogen und
Testosteron.*

Durch den Einfluss der Geschlechtshormone wachsen die inneren und äußeren Genitalien. Bei Mädchen* kommt es zwischen dem 9. und 16. Geburtstag zur **ersten Regelblutung**, bei Burschen* zwischen dem 11. und 15. Geburtstag zum **ersten Samenerguss**.

Die Eizellen sind bereits ab der Geburt in den Eierstöcken angelegt. Mit Einsetzen der Pubertät sind in den Eierstöcken ca. 400.000 Eizellen angelegt.

Die **Fettverteilung im Körper** verändert sich während der Pubertät, unter den Achseln sowie im Intimbereich wachsen **Körperhaare**. Bei Jungen* beginnt der Bartwuchs, bei manchen entsteht eine vermehrte Körperbehaarung auf Brust, Armen und Beinen.

Bei Mädchen* wächst die Brust sichtbar, aber auch Jungen* haben ein Brustwachstum. Es ist nicht sichtbar, aber oft spürbar.

Hormonelle Veränderungen bewirken auch ein **verändertes Verhalten und Erleben**. Umgekehrt verändert das Verhalten auch das Denken, Erleben und die Hormone.

Umstrukturierung im Gehirn

Die Pubertät geht mit einer neuen Verdrahtung im Gehirn einher. Ein Baby kommt bereits mit allen Neuronen zur Welt, in der weiteren Entwicklung wächst die Dicke der Nervenfasern und die sogenannte „Verdrahtung“ der einzelnen Neuronen. Die Verbindungen zwischen verschiedenen Gehirnbereichen bzw. -netzwerken können gemessen werden. Dabei wird sichtbar, dass sich in der Pubertät der Informationsaustausch zwischen den Gehirnbereichen sehr

*Informations-
austausch zwischen
den Gehirnbereichen
verändert sich.*

massiv verändert. Das Gehirn funktioniert nicht mehr wie früher. Funktionen, die vorher gut waren, können während der Umstrukturierung schlechter werden. Beispiel: Schon kleine Kinder können Emotionen sehr gut an Gesichtern ablesen. Zu Beginn der Pubertät verringert sich diese Fähigkeit sehr oft, nach der Pubertät verbessert sie sich wieder. Pubertierende Menschen können in der Kommunikation mit anderen Personen manchmal Emotionen nicht so lesen wie vor der Pubertät und reagieren daher vielleicht in den Augen des Gegenübers „falsch“. Das wirkt irritierend. Jugendliche tun dies jedoch nicht absichtlich. Es ist eine Folge der Umstrukturierung im Gehirn.

Die Konnektivität verändert sich: vom gut funktionierenden Kinder- bis zum gut funktionierenden Erwachsenen Gehirn. Die dazwischenliegende Pubertät kann als Umbaustelle des Gehirns betrachtet werden.

Dieser Umbauprozess ist ein intensiver Lernprozess.

Dieser Umbauprozess ist ein intensiver Lernprozess, der dazu führt, dass **Jugendliche sehr viel Schlaf brauchen**. Auch die sogenannte „innere Uhr“ verändert sich. Selbst passionierte FrühaufsteherInnen werden in dieser Lebensphase oft zu LangschläferInnen.

In der Pubertät entwickelt sich das Frontalhirn sehr stark. Dieser Gehirnabschnitt ist für das Überlegen, das Planen, die Impulskontrolle, die Risikoeinschätzung, für Abstraktionen, die Emotionskontrolle ... also für exekutive Funktionen verantwortlich. Dadurch kommt es zu neuen Verhaltensweisen, die vor allem für Eltern sehr irritierend sein können.

Neue Verhaltensweisen können irritieren.

Die Pubertät ist eine Phase der großen Veränderung. Das Gehirn baut sich um und dabei orientiert sich der pubertierende Mensch an den Erfahrungen, die er in dieser Phase macht. Das Verständnis von Erwachsenen ist daher wichtig.

Wichtiger Hinweis zum Umgang mit den Übungen

Erarbeitete Materialien wie z.B. von den Kindern selbst geschriebene Fragekärtchen oder vervollständigte Sätze zu „Ich fühle mich groß/klein ...“ dürfen keinesfalls im Klassenraum bleiben. Das dient in erster Linie der Wahrung der **Anonymität**. Wichtig zu bedenken ist, dass die Auseinandersetzung mit den intimen Themen von der Lehrkraft begleitet und nicht (eventuell lustig machenden) Pausengesprächen überlassen werden sollte.

Wahrung der Anonymität

Hausübungen im Kontext von Pubertät und Sexualität sollten **immer als freiwillige Übung** formuliert sein. Nicht alle Kinder können im familiären Umfeld offen über das Thema sprechen. Es wäre eine Grenzüberschreitung, Kinder durch eine Hausübung in eine eventuell schwierige Situation mit Eltern oder Geschwistern zu bringen. Gibt es Kinder in der Klasse, die in einer stationären Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe leben, ist es wichtig zu sagen, dass sie die Hausübung, wenn sie möchten, mit den SozialpädagogInnen besprechen können.

Philosophieren über Pubertät

Pubertät ist ein Begriff, der gesellschaftlich oft negativ konnotiert ist. Auch das Wort „Jugendliche“ wird nicht immer mit Achtung ausgesprochen, sondern bekommt in Berichten rasch den Beigeschmack von „schwierig“.

Jeder Entwicklungsschritt ist etwas Positives und Konstruktives. Volksschulkinder, die kurz vor der Pubertät stehen, blicken dieser mitunter mit Unsicherheit entgegen. Und dies nicht nur, weil so viel Aufregendes passieren wird, sondern auch aufgrund einer eher negativen Gesellschaftshaltung Adoleszenten gegenüber.

Jeder Entwicklungsschritt ist etwas Positives und Konstruktives.

In den Köpfen der 6- bis 10-Jährigen sind bereits Meinungen, Blickwinkel und Stimmungen zu verschiedenen Gesellschaftsthemen geformt. Vor allem Themen, die nicht offen und direkt diskutiert, sondern wiederholt subtil vermittelt werden, können zu unhinterfragten Konstruktionen werden. Sichten auf das Thema Pubertät gehören dazu.

Das Philosophieren ermutigt Kinder, Wertungen und Stimmungen auszusprechen, die zum Teil Verwirrung und Widersprüchlichkeit verursachen. Das macht die unzulässigen Zuschreibungen aufgrund biologischer Fakten, aber auch Ängste, Sorgen und Erwartungen besprechbar. Die Kinder lernen so, zwischen Faktenwissen und (sozialen) Konstruktionen zu unterscheiden, sie üben sich darin, Gefühle in Worte zu fassen und können auf diese Weise einen neuen, für sie unterstützenden Zugang zum Thema finden.



Module

Sie können einzelne Übungen auswählen oder alle Übungen zur Gänze mit Ihrer Klasse durcharbeiten. Basisübungen sind für alle Schulstufen geeignet. Vertiefungsübungen beziehen sich – als grobe Richtlinie – auf die dritte und vierte Schulstufe. Sie kennen Ihre Klasse am besten. Bitte schätzen Sie daher ein, welche Übung wann für Ihre Klasse passt!

Die Beschreibung der Übungen finden Sie auf den Kärtchen.