

Liebe Eltern,

an unserer Schule beschäftigen wir uns gerade intensiv mit dem **Thema Pubertät und Hygiene**.

Worum geht es dabei?



Wissen über den eigenen Körper ist wichtig, um gesund zu bleiben.

Richtige Hygiene ist ein Zeichen von Eigenverantwortung und Selbstbestimmung.



Die Pubertät ist eine wichtige Entwicklungsphase für Ihr Kind!



Bitte machen Sie bei den Übungen für zuhause mit!

Infos für Eltern

Die Pubertät ist eine wichtige Entwicklungsphase, in der auf körperlicher Ebene sehr viel passiert. Vor allem durch den **Einfluss der Hormone** entwickelt sich das Kind zu einer erwachsenen Person. Charakteristisch sind dabei u.a. das Längenwachstum, das Wachstum der Brüste bei Mädchen*, die erste Regelblutung, der erste Samenerguss bei Burschen*, das Wachstum der inneren und äußeren Genitalien, die Körperbehaarung unter den Achseln und im Intimbereich.

Jede Entwicklungsphase ist für den Körper, aber auch für die Psyche und das Denken eine große Herausforderung. Das gilt auch für die Pubertät.

*Alle Menschen brauchen in herausfordernden Phasen besondere Wertschätzung und Zuwendung.
Das gilt auch für Ihr Kind in der Pubertät.*

Als Eltern besteht Ihre Aufgabe darin, die Beziehung zu Ihrem Kind neu zu gestalten. Ihr Kind ist nicht mehr klein, es braucht jetzt Ihre Unterstützung beim Erwachsenwerden. Das trägt dazu bei, dass es die Pubertät als eine positive Lebensphase erleben kann.

Tipps für Eltern

- Es ist sehr verständlich, dass Sie das Verhalten Ihres heranwachsenden Kindes manchmal irritiert. Besprechen Sie die Irritation mit anderen Eltern oder holen Sie sich Unterstützung in einer Elternberatungsstelle. Behalten Sie Ihrem Kind gegenüber eine **respektvolle und wertschätzende Sprache**. Dies auch dann, wenn Sie sich selbst sehr gekränkt fühlen. Nur so kann Ihr Kind von Ihnen als Vorbild lernen.
- Manche Regeln, die für ein kleines Kind richtig sind, passen nun möglicherweise nicht mehr. Überlegen Sie daher, welche **Regeln zu Hause neu formuliert** werden sollten.
- Erwachsenwerden kann auch bedeuten, dass Menschen das Bedürfnis haben, alleine zu sein. **Ermöglichen Sie Ihrem Kind Zeiten, in denen es ungestört ist** (z.B. im Badezimmer).
- Körperliche Veränderungen können sehr anstrengend sein. Informationen sind wichtig, um einen guten und sicheren Umgang mit dem eigenen Körper zu finden. Stellen Sie Ihrem Kind **Bücher und Broschüren zum Thema Körper und Erwachsenwerden** zur Verfügung. Besprechen Sie, welche Infoseiten im Internet aus Ihrer Sicht empfehlenswert sind.
- Bieten Sie sich selbst als **Gesprächsperson für alle Fragen** rund um die Pubertät an. Drängen Sie Ihr Kind aber nicht, mit Ihnen darüber zu sprechen.
- Regen Sie in der Schule einen **Elternabend zum Thema Pubertät** an. So kann ein interessanter Austausch unter den Eltern entstehen.

*Wir bitten Sie, für das Thema offen zu sein
und Ihr Kind zu unterstützen.*