

## 10 goldene Regeln im Umgang mit Ihrem Jugendlichen

<p><b>1.</b> <b>Beziehung pflegen</b> Bleiben Sie mit Ihrem Kind in Kontakt und bieten Sie gemeinsame, altersentsprechende Aktivitäten an. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es für Sie wichtig ist. Umarmen Sie Ihr Kind spontan.</p>	<p><b>2.</b> <b>Vorbild sein</b> Leben Sie Ihrem Kind Ihre Werte vor. Schenken Sie ihm Respekt, Rücksicht und Anerkennung. Achten Sie auf eine warme und unterstützende Atmosphäre in der Familie. Wenn Eltern immer streiten und sich mit Respektlosigkeiten über den Anderen äussern, hat das einen direkten Einfluss auf ihre Kinder.</p>	<p><b>3.</b> <b>Vertrauen schenken</b> Glauben Sie an Ihr Kind und stärken Sie damit gleichzeitig sein/ihr Selbstvertrauen! Fordern Sie Ihre Teenager positiv heraus. Regen Sie zu Kreativität an. Geben Sie bewusst Verantwortung ab – auch in wichtigen Belangen des Lebens.</p>	<p><b>4.</b> <b>Selbstständigkeit zulassen</b> Anerkennen Sie, dass Ihr Kind jetzt öfter eigene Wege gehen will und gelegentlich die Gesellschaft seiner Freunde der Familie vorzieht. Das ist wichtig für die Entwicklung Ihres Teenagers.</p>	<p><b>5.</b> <b>Interesse zeigen</b> Zeigen Sie sich gesprächsbereit und nehmen Sie Anteil am Leben Ihres Kindes. Drängen Sie sich nicht auf, aber stehen Sie zur Verfügung. Hören Sie zu! Vermeiden Sie gutgemeinte Ratschläge. Geben Sie ein positives Feedback auf das Gehörte.</p>
<p><b>6.</b> <b>Regeln verhandeln</b> Verhandeln Sie die Familienregeln mit Ihrem Kind altersentsprechend. Vereinbaren Sie nur Regeln, die Sie kontrollieren können. Wichtig ist: weniger ist mehr und Vereinbarungen gelten für beide Seiten.</p>	<p><b>7.</b> <b>Präsent sein</b> Stehen Sie die Konflikte gemeinsam durch. Kritik an der Sache, nicht an der Person. Versuchen Sie sich knapp und unmissverständlich auszudrücken. Klare und deutliche Ich-Botschaften sind besser als langatmige Erklärungen. Suche Sie nach einer gemeinsamen Lösung. Loben Sie Ihr Kind mindestens 1x pro Tag.</p>	<p><b>8.</b> <b>Konsequent sein</b> Setzen Sie weiterhin Grenzen, Regelverstöße müssen Konsequenzen haben. Konsequenzen sollen logisch, nachvollziehbar und verhältnismässig sein. Liebesentzug ist keine geeignete Konsequenz.</p>	<p><b>9.</b> <b>Ruhe bewahren</b> Versuchen Sie es nicht persönlich zu nehmen. Berücksichtigen Sie die Umbauphase im Gehirn. Atmen Sie in schwierigen Situationen einige Male tief und ruhig durch. Sagen Sie Ihrem Jugendlichen, dass Sie im Moment keine Antwort auf das Problem haben, sich aber weitere Schritte überlegen und darauf zurückkommen. Gönnen Sie sich eine Pause und schweigen Sie. Das Schweigen stärkt vor allem Sie selbst. Wenn Sie nach dem Schweigen auf das Problem zurückkommen, zeigen Sie damit Präsenz und Ihre innere Stärke.</p>	<p><b>10.</b> <b>Unterstützung holen</b> Verbinden Sie sich mit anderen, schaffen Sie ein Wir, anstatt beschämt für sich alleine zu bleiben. Niemand weiss alles!</p>