

STEP Das Elternbuch, Leben mit Teenagern



BELTZ Verlag

Herausgeberinnen: Trudi Kühn und Roxana Petcov

Vorwort: Professor Klaus Hurrelmann, Professor für Gesundheits- und Erziehungswissenschaften, Universität Bielefeld und Hertie School of Governance Berlin

Inhalt:

- **Wir verstehen uns und unseren Teenager** – u.a. Besonderheiten der Teenagerjahre, Neue Rolle der Eltern, Ziele des Fehlverhaltens, Respekt ist die Basis einer guten Beziehung
- **Wir ändern unsere Reaktion auf unseren Teenager** – u.a. Umgang mit Fehlverhalten, Zusammenhang zwischen Wertvorstellungen, Gefühlen und Verhalten, Werte durch Vorbild vermitteln, Wir sind gute Zuhörer – durch aktiv Zuhören zeigen wir unserem Teenager, dass wir seine Gefühle verstehen und akzeptieren
- **Wir kommunizieren respektvoll und ermutigen** – u.a. Mit Ich-Aussagen zeigen wir Respekt in Konfliktsituationen, Umgang mit der eigenen Wut, Wie bauen wir das Selbstbewusstsein unseres Teenagers auf?, Unterschied zwischen dem Vertrauen und dem Glauben an unserem Teenager, Wege der Ermutigung, Selbstermutigung
- **Wir ermutigen unseren Teenager zu kooperieren und Probleme zu lösen** – u.a. Wessen Problem ist es?, Wie können wir mit Problemen umgehen – wenn es das Problem unseres Teens ist bzw. wenn es unser Problem ist? Wie lösen wir Probleme gemeinsam?, Was machen wir, wenn es schwer ist, miteinander zu sprechen, Familienkonferenz
- **Wir lassen Konsequenzen folgen, um Verantwortungsbewusstsein aufzubauen** – u.a. Wir geben unserem Teen die Möglichkeit, Entscheidungen zu treffen, Wir lassen unseren Teen aus den Konsequenzen seiner Entscheidungen zu lernen – das Ziel ist Selbstdisziplin, Wenn Konsequenzen nicht greifen, Wir sind freundlich und bestimmt, Wir haben Geduld.
- **Was machen wir wenn...?** – u.a. Umgang mit Herausforderungen zu den Themen Schule, Stimmungsschwankungen, Essstörungen, Wut und Gewalt, Umgang mit den neuen Medien, Lügen, Stehlen, Sexualität, Drogen.