

Merkblatt Sekundarstufe I

## Lernort Familie – wie Eltern ihre Kinder unterstützen können

### Zusammenarbeit Eltern und Schule

Die Jugendlichen sind erfolgreicher und erleben ihre Schulzeit positiver, wenn sich die Eltern für die Schule interessieren und wenn sie zeigen, dass die Schule wichtig ist. Die Jugendlichen sollen zunehmend Selbstverantwortung beim Lernen und bei der Berufswahl übernehmen. Als Eltern können Sie dabei eine wichtige Stütze sein.

- Nehmen Sie an Anlässen der Schule teil.
- Fragen Sie nach, was im Unterricht durchgenommen wird.
- Nehmen Sie sich Zeit, wenn Sie die Jugendlichen um Hilfe bei den Hausaufgaben bitten oder wenn sie Schwierigkeiten mit der Wochenplanung haben.
- Wirken Sie dabei nur als Berater/-in. Die Verantwortung soll bei den Jugendlichen liegen.
- Pflegen Sie den Kontakt mit der Klassenlehrperson.
- Sprechen Sie offen über Schulprobleme und beachten Sie dabei die Sichtweisen von allen.

### Die Entwicklung des Gehirns während der Pubertät

#### Gehirn



Im jugendlichen Alter wird das Gehirn stark umgebaut. Durch zusätzliches Wissen und weitere Erfahrungen werden im Hirn neue Verknüpfungen gelegt. Teile des Gehirns werden radikal umgebaut – es ist eine Baustelle. In dieser Zeit ist es besonders wichtig, dass die Jugendlichen geistig wie körperlich herausgefordert werden und dass sie neue Lerntechniken lernen.

#### Emotionen

Dabei erleben sie auch starke emotionale Schwankungen. Das Erleben von Emotionen und das Lernen, Gefühle zu kontrollieren ist typisch für dieses Alter und wichtig für die Entwicklung der Jugendlichen. Für die Eltern ist dies oft eine Herausforderung.

### Die Pubertät – eine spannende und herausfordernde Zeit



«Eltern müssen akzeptieren,  
dass für die Jugendlichen Gleichaltrige wichtiger sind.»

Remo Largo, 2010

#### Hormon- schwankungen

Die Jugendlichen erleben körperliche Veränderungen, Hormonschwankungen.

- Sie entwickeln ihre eigene Identität.
- Sie erleben starke Stimmungsschwankungen.
- Sie haben ihre Visionen, ihren Traumberuf.
- Sie schliessen sich neuen Freunden oder Gruppen an.
- Sie suchen Grenzerfahrungen.

- Beitrag der Eltern**
- Setzen Sie klare und transparente Grenze.
  - Werden Regeln gebrochen oder Grenzen übertreten, soll unmittelbar eine angemessene Konsequenz erfolgen.
  - Ermöglichen Sie ein Klima voller Respekt und Vertrauen.
  - Geben Sie den nötigen Halt – auch in schwierigen Situationen.
  - Haben Sie ein offenes Ohr für die Anliegen der Jugendlichen.
  - Suchen Sie den passenden Moment für ein Gespräch.
  - Zeigen Sie Ihren Kindern, dass Sie sie so lieben, wie sie sind. Es werden wieder einfachere Zeiten kommen.

### **Lernen baut auf eigenen Erfahrungen auf**

**Erfolgslebnisse** Die Jugendlichen wollen nicht zuhören, sie wollen selber experimentieren, etwas ausprobieren. Dadurch wird der Inhalt nachhaltig abgespeichert, besonders wenn mit diesem Lernvorgang positive Gefühle (z. B. Erfolgslebnisse) verbunden sind. Wenn ich ein Thema verstanden habe, wenn ich es aktiv und kreativ mitgestalten kann und wenn es für mich Sinn macht, dann werde ich es nicht mehr vergessen.

- Unterstützung der Eltern**
- Ermöglichen Sie zu Hause Erfolgslebnisse (z. B. beim Kochen, beim Sport, bei Musik).
  - Loben Sie auch den Einsatz nicht nur die Leistung.
  - Sorgen Sie dafür, dass genügend Zeit für Hobbies bleibt.
  - Unternehmen Sie etwas gemeinsam, bei dem alle Spass haben.
  - Ermöglichen Sie ein anregendes Lernumfeld: genügend Schlaf, ruhiger Arbeitsplatz, Zimmer gelüftet, genügend Wasser trinken.
  - Regeln Sie klare Zeiten für die Nutzung von Computer, TV und Mobiltelefon.
  - Trauen Sie Ihrem Jugendlichen etwas zu.

Vier zentrale Pfeiler der elterlichen Unterstützung:  
**Liebe – Respekt – Wertschätzung – Geborgenheit**

**Hilfreiche Website** <https://www.elternbildung.ch/>