

**Das Wichtigste in Kürze:**

**So stärken Sie die Eltern-Kind-Beziehung während der Pubertät**

## **Die 10 goldenen Regeln für Eltern**

### **Regel 1**

Akzeptieren Sie, dass Ihr Kind die Familie verlassen will und sich immer öfter zurückzieht oder die Gesellschaft seiner Freunde den Familienaktivitäten vorzieht.

### **Regel 2**

Leben Sie das vor, woran Sie glauben und was für Sie wichtig ist im Leben.

### **Regel 3**

Hören Sie zu, auch in den unmöglichsten Situationen. Entwickeln Sie Mitgefühl für diese umwälzende Phase.

### **Regel 4**

Seien Sie konsequent! Verhandeln Sie faire, zeitlich begrenzte Regeln und Lösungen und halten Sie sie ein.

### **Regel 5**

Stellen Sie sich den Konflikten.

### **Regel 6**

Bleiben Sie in Kontakt (auch ohne Gespräche) und bieten Sie gemeinsame praktische Aktivitäten an.

### **Regel 7**

Übergeben Sie bewusst nach und nach immer mehr Verantwortung und (nur) das nötige Geld an den heranwachsenden Jugendlichen.

### **Regel 8**

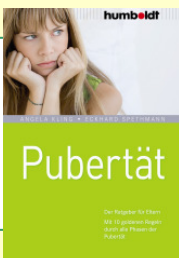
Unterstützen Sie Ihre Jugendlichen, Verantwortung in einer Gemeinschaft zu übernehmen.

### **Regel 9**

Ergreifen Sie die Gelegenheiten für Gespräche über das Leben, die Liebe und den Tod.

### **Regel 10**

Unterstützen Sie Ihr jugendliches Kind, ein Ritual für seinen persönlichen Übergang ins Erwachsenenalter zu finden.



Diese Informationen ergänzen das Buch von

**Angela Kling; Eckhard Spethmann: Pubertät**

Der Ratgeber für Eltern. Mit 10 goldenen Regeln durch alle Phasen der Pubertät.

200 S., € 9,95, humboldt, ISBN 978-3-86910-613-7.