



## Kinderbetreuung in stressigen Zeiten

# Unterstützung von Teenagern

Sie sind so schnell erwachsen geworden, aber Ihre Kinder müssen sich auch jetzt, wo sie älter sind, geliebt und unterstützt fühlen. Erfahren Sie hier, wie Sie eine intensive Zeit mit Ihrem Teenager genießen, gute Gewohnheiten vermitteln und ihn auf seinem Weg ins Erwachsenenleben schützen und glücklich machen können.

### • Aktivitäten zum gemeinsamen Genießen

- Erstellen Sie ein lustiges Foto oder Video, das Sie an Freunde oder Familienmitglieder senden können.
- Wählen Sie ein Rezept und verbringen Sie etwas Zeit damit, gemeinsam in der Küche zu kochen oder zu backen.
- Unternehmen Sie etwas zusammen. Sie könnten joggen oder Fangen spielen.
- Sport, Musik, Filme – sprechen Sie mit ihnen über Dinge, die sie wirklich interessieren.

### • Vertrauen zeigen

- Jugendliche schätzen zusätzliche Verantwortung. Erlauben Sie ihnen eine wichtige Aufgabe zu übernehmen, um zu zeigen, dass Sie ihnen vertrauen und ihre Hilfe schätzen.
- Bieten Sie jedem die Möglichkeit, sich mit den täglichen Haushaltsaufgaben zu beschäftigen. Es gibt Jugendlichen die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erlernen und das Gefühl, dass sie einen lohnenden Beitrag leisten.

### • Dabei helfen, eigene Ziele zu erreichen

- Was will Ihr Teenager tun? Ob es sich um ein kurzes oder ein langfristiges Ziel handelt, erstellen Sie gemeinsam einen Zeitplan, um ihm zu helfen, dorthin zu gelangen.
- Belohnen Sie jeden Schritt, der sie dem Erreichen seines Ziels näher bringt.
- Planen Sie Zeit ein, um sich zu entspannen und Spaß zu haben sowie Zeit für wichtige Aufgaben wie Hausaufgaben und Hausarbeiten.

### • Immer Unterstützung anbieten

- Seien Sie aufmerksam. Schwieriges Verhalten kann ein Zeichen dafür sein, dass etwas nicht stimmt. Fragen Sie also, wie es Ihrem Kind geht und versuchen Sie, seine Handlungen zu verstehen.

- Erforschen Sie Möglichkeiten mit Situationen umzugehen, in denen es sich möglicherweise unglücklich oder gestresst fühlt.
- Setzen Sie klare Erwartungen an das Verhalten Ihres Kindes und legen Sie eine Reihe von Regeln und Grenzen fest, die Sie beide für fair halten.
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es sich gut benimmt und erkennen Sie an, wenn es etwas Positives tut.

### • Freundlichkeit und Mitgefühl fördern

- Seien Sie ein Vorbild, indem Sie Mitgefühl zeigen und ermutigen Sie Ihr Kind darüber nachzudenken, wie Freunde, Familienmitglieder – sogar Fremde – von schwierigen Situationen betroffen sein könnten.
- Erklären Sie, wie Ihr Kind etwas Gutes bewirken kann, indem es sich für jemanden einsetzt, der gemobbt wird.

### • Dabei helfen, mit Stress umzugehen

- Fragen Sie Ihr Kind, wie es sich fühlt und hören Sie seine Antwort.
- Versuchen Sie, die Dinge aus seiner Perspektive zu betrachten, um zu verstehen, wie es sich fühlt.
- Helfen Sie ihm, sich zu entspannen indem Sie Wege finden mit Stress umzugehen – wie Atemübungen.
- Schlagen Sie eine gemeinsame Aktivität vor, die ihm hilft, sich zu entspannen und die Seele baumeln zu lassen.

### • Schutz im Internet

- Beziehen Sie Ihr Kind in die Vereinbarung zur angemessenen Geräte- oder Techniknutzung in der Familie mit ein.
- Erklären Sie wie wichtig es ist, persönliche Informationen geheim zu halten, insbesondere vor Fremden.
- Erinnern Sie Ihren Teenager daran, dass er mit Ihnen sprechen kann, wenn er im Internet etwas gesehen oder etwas Unangenehmes erlebt hat.

## WEITERE TIPPS

## VIDEOS

Diese Eltern-Tipps wurden erarbeitet durch Parenting for Lifelong Health in Zusammenarbeit mit [UNICEF](#), [WHO](#) und anderen internationalen Organisationen.