



# Die Entwicklung des Kindes von 13 bis 18 Jahren



**Ihr Kind befindet sich in der Pubertät, was manchmal zu Reibereien führen kann. Das ist ganz normal. Ihr Kind setzt sich mit seinen eigenen Werten und Vorstellungen auseinander und wird eine selbstständige Persönlichkeit. Diese Übersicht zeigt Ihnen, welche kognitiven und sozialen Entwicklungsschritte Jugendliche bis zum Erwachsenenalter durchleben und gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können.**

## **Freunde und Sozialleben**

- Kollegen/Kolleginnen und Freunde/Freundinnen werden für Ihr Kind zunehmend wichtiger, der Aufbau eines Freundeskreises steht im Zentrum.
- Eine enge Beziehung zu einem besten Freund, einer besten Freundin ist für Ihr Kind wichtig.
- Das Sozialleben gewinnt an Bedeutung: erste Klassenlager, mit Freunden unterwegs sein, Besuch von Partys und Konzerten. In dieser Zeit beginnen sich Jugendliche auch für Suchtmittel (Zigaretten, Alkohol, Cannabis) zu interessieren. Auch das Interesse an Social Media, Videos und am Gamen kann wachsen.
- Das Bedürfnis zu gleichaltrigen Gruppen dazuzugehören nimmt zu. Es kann zu Gruppendruck kommen und den Jugendlichen kann es schwer fallen, sich von den Meinungen anderer abzugrenzen. Viele Jugendliche erfahren in dieser Phase auch Ablehnung. In Schulklassen kann es zu Mobbing kommen.

## **So unterstützen Sie Ihr Kind**

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Herausforderungen. Bieten Sie Ihrem Kind Hilfe an oder sorgen Sie für Unterstützung, wenn Sie merken, dass Themen wie Dazugehörigkeit in einer Gruppe, Mobbing oder Suchtmittelkonsum etc. belasten. Es gibt auch Anlaufstellen, wenn Ihr Kind nicht mit Ihnen darüber sprechen möchte.

## **Sexualität entdecken, sich gegen Fremdbestimmung auflehnen**

- Jugendliche entdecken mit den Jahren ihre Sexualität und haben erste intime sexuelle Beziehungen. Für homosexuelle Jugendliche kann das Coming-out eine zusätzliche Aufgabe in der Jugendphase darstellen.
- Die Pubertät bringt körperliche Veränderungen mit sich. Die Jugendlichen setzen sich mit diesen auseinander. Das kann schwierig sein.
- Die Pubertät führt durch einen Individualisierungsschub auch zu einer kritischen Haltung gegenüber Fremdbestimmung. Das Bedürfnis Ihres Kindes nach Autonomie steigt.
- Der Widerstand gegenüber Zärtlichkeiten in der Familie kann zunehmen. Dies kann zu Konflikten mit den Eltern führen.

## **So unterstützen Sie Ihr Kind**

Lernen Sie, mit Ihrem Kind zu verhandeln, wenn es um Themen wie Ausgang, Freiheiten etc. geht. Gute Argumente werden oft besser akzeptiert als ein autoritärer Stil.

Auch wenn es schwerfällt: Lassen Sie mit den Jugendjahren die Loslösung Ihres Kindes zu und ermöglichen Sie eine zunehmende Unabhängigkeit und Selbstverantwortung. Dazu gehört auch die Reduzierung der Kontrolle. Versuchen Sie aber weiterhin, gemeinsam schöne Erlebnisse zu unternehmen. Falls Ihr Kind in diesem Alter auszieht, begleiten Sie den Auszug.

## **Seinen Weg finden, eigenständig handeln**

- Jugendliche setzen sich mit den eigenen Vorstellungen sowie beruflichen und privaten Zielen auseinander. Fragen wie: «Wer bin ich? Wo möchte ich hin?» beschäftigen sie. Sie legen sich einen «eigenen inneren Kompass» zu. Dazu gehören eigene Werte, Weltanschauungen und Vorstellungen. Diese Vorstellungen können sich von denen der Eltern unterscheiden.
- Verschiedene Übergänge stehen an (Schule, Lehre etc.). Diese bringen Veränderungen mit sich, mit denen die Jugendlichen umgehen müssen. Das kann schwerfallen.
- Häufig sind Jugendliche in dieser Phase von Rollenerwartungen (Geschlecht, Alter etc.) geprägt und mit Konkurrenz- und Leistungsdruck konfrontiert. Die Angst, als Streber/in zu gelten, ist so präsent, wie ein Aussenseiter / eine Aussenseiterin zu sein.

- Die eigenständige Tagesplanung und das verantwortliche Handeln nehmen zu.
- Die Jugendlichen machen Fortschritte im abstrakten Denken und betrachten Probleme aus verschiedenen Perspektiven.
- Viele Jugendliche beschäftigen sich intensiv mit politischen, sozialen und religiösen Themen. Sie möchten Verschiedenes ausprobieren und sich erst mit den Jahren langsam festlegen.

### **So unterstützen Sie Ihr Kind**

Versuchen Sie, den Bedarf Ihres Kindes an Unterstützung zu erkennen und diese anzubieten. Rückhalt und Unterstützung sind auch in dieser Phase sehr wichtig, auch wenn Ihr Kind dies nicht immer zeigt.

Diskutieren Sie mit Ihrem Kind auf Augenhöhe und lassen Sie es auch zu Wort kommen. Es ist spannend, seine Meinungen zu Themen wie Politik, Gesellschaft etc. zu hören, auch wenn sie nicht zu den eigenen Vorstellungen passen. Respektieren Sie die Meinung Ihres Kindes und versuchen Sie nicht, es zu überzeugen.

### **Sorgen Sie auch für sich**

Achten Sie auch auf sich selbst und pflegen Sie Ihre Interessen und Hobbys. Gerade mit der Loslösung Ihres Kindes ist es auch wichtig, die eigene Partnerschaft, den eigenen Freundeskreis und das soziale Netz zu pflegen.

### **Hier erhalten Sie Unterstützung**

Wenn Sie Fragen haben oder merken, dass Sie an Ihre Grenzen kommen, wenden Sie sich an ein Kinder- und Jugendhilfzentrum (kjz) in Ihrer Nähe. Die Beratungen sind kostenlos, vertraulich und persönlich. [www.zh.ch/kjz](http://www.zh.ch/kjz)

In Elternbildungskursen und Veranstaltungen erhalten Sie zudem Anregungen zu Erziehungsfragen. [www.zh.ch/elternbildung](http://www.zh.ch/elternbildung)

Die Suchtberatung des Kantons Zürich unterstützt Jugendliche mit Suchtproblemen sowie Eltern, die Rat suchen:

[www.suchtfachstelle.zuerich](http://www.suchtfachstelle.zuerich)


Der Elternnotruf berät Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder rund um die Uhr, anonym und kostenlos.

[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

## Zusätzliche Informationen (Auswahl)

Umgang mit Medien: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch),  
[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/publikationen)  
Mobbing: Die Website [www.mit-kindern-lernen.ch](http://www.mit-kindern-lernen.ch) gibt hilfreiche  
Tipps; die Fachstelle [www.hilfe-bei-mobbing.ch](http://www.hilfe-bei-mobbing.ch) bietet Unter-  
stützung; Anlaufstellen für den Kanton Zürich: [www.zh.ch](http://www.zh.ch)  
(«Gewaltprävention» in der Lupe oben rechts eingeben)  
Fragen zum Thema Sucht: [www.suchtfachstelle.zuerich](http://www.suchtfachstelle.zuerich) und  
[www.suchtberatung-zh.ch](http://www.suchtberatung-zh.ch)

Weitere Themen rund um Kinder und Jugendliche finden Sie im  
Online-Magazin «Fürs Leben gut».  
[www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber](http://www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber)

 **Jede Entwicklung ist individuell, jedes Kind entwickelt  
sich auf seine ganz persönliche Art und in seinem Tempo.  
Dies sind nur Orientierungshilfen.**

### **Wir unterstützen Sie.**

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz) beraten Eltern bei Fragen  
zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.  
[www.zh.ch/kjz](http://www.zh.ch/kjz)