

Vorwort.....	5	<i>Wenn ich nur ein paar Zentimeter größer wär ...</i> .....	52
<b>Entwicklung und Erziehung</b>		<b>Intellektuelle und psychische Entwicklung .....</b>	<b>54</b>
<b>Die Persönlichkeitsentwicklung in der Pubertät.....</b>	<b>12</b>	Kognitive Entwicklung: Die geistigen Fähigkeiten reifen .....	54
Bereiche der Entwicklung.....	12	<i>Checkpoint: Kognitive und emotionale Entwicklung.....</i>	56
Wer bin ich? Die Suche nach der eigenen Identität.....	16	Emotionale Entwicklung.....	57
Pubertäre Entwicklung bis zur Geschlechtsreife.....	20	<i>Achterbahn der Gefühle.....</i>	59
<i>Zeitlich versetzte Entwicklungsprozesse bei Mädchen und Jungen .....</i>	22	Entwicklung der Geschlechtsidentität.....	60
Die weitere Entwicklung in der Pubertät.....	24	Entwicklung eines eigenen Wertesystems .....	62
<b>Der Erziehungsauftrag der Eltern.....</b>	<b>26</b>	<i>Der schwierige Weg zum Selbstbewusstsein....</i>	64
Unterstützung auf dem Weg in die Selbstständigkeit.....	26	Psychische Probleme in Zusammenhang mit der Pubertät .....	66
Freiheit und Grenzen – Fragen der Erziehung in der Pubertät .....	29	<i>Der Papa, der hat doch überhaupt keine Ahnung! .....</i>	70
<i>Wenn die Konflikte eskalieren .....</i>	32	<b>Soziale Beziehungen in der Pubertät.....</b>	<b>72</b>
Wann brauche ich professionelle Hilfe? .....	34	Die veränderte Eltern-Kind-Beziehung .....	72
<b>Familie, Freunde und Freizeit</b>		Die neuen Beziehungen außerhalb der Familie.....	74
<b>Die körperliche Entwicklung.....</b>	<b>38</b>	<i>Die Bedeutung der Peergroup und der neuen Vorbilder.....</i>	76
Der pubertäre Wachstumsschub.....	38	Symbole der Zugehörigkeit und Gruppenstatus .....	78
Die Geschlechtsreifung, ein biologischer Prozess .....	40	Erste Liebe – erster Liebeskummer.....	80
<i>Checkpoint: Körperliche Entwicklung.....</i>	42	<i>In der Pubertät besonders herausgefordert: Migrantenkinder.....</i>	82
Die Entwicklung der Sexualität.....	43	Gewalt in der Pubertät – Täter und Opfer.....	83
Eltern und die Sexualität ihrer Kinder .....	46	<i>Checkpoint: Soziale Beziehungen .....</i>	87
»Kein Interesse am anderen Geschlecht?« .....	48	»Mein Kind hat schlechten Umgang!« .....	88
Probleme früher Sexualität .....	50		

<i>Jetzt habe ich aber richtig gute Freunde gefunden!.....</i>	90	<i>Wort für Wort kreativ: junge Literaten .....</i>	128
		<i>Die sagen, ich hab sie nicht mehr alle.....</i>	130
<b>Sprache und Lesen.....</b>	<b>92</b>	<b>Spiel und Spaß, Muße und Entspannung .....</b>	<b>132</b>
Mündlicher Ausdruck:		Selbstbestimmte Gestaltung der Freizeit.....	132
die gesprochene Sprache .....	92	<i>Die Welt erkunden –</i>	
Unterstützung der Lesekompetenz .....	94	<i>sammeln, entdecken, forschen .....</i>	134
<i>Was soll mein Kind lesen?.....</i>	96	Kultur erleben –	
Die Freude am Schreiben fördern.....	98	Museen, Konzert, Theater .....	136
<i>Checkpoint: Sprache.....</i>	100	Vom Kindergeburtstag zu Party und Disco..	137
Damit die Fremdsprache nicht		<i>Checkpoint: Spiel, Spaß und Muße.....</i>	139
nur Schulfach bleibt .....	101	Muße und Nichtstun: Heranwachsende	
<i>Drei Wochen Hastings.....</i>	102	brauchen Phasen der Erholung .....	140
		Ausflüge und Urlaub –	
<b>Medienkompetenz als Entwicklungsaufgabe</b>	<b>104</b>	mit und ohne Eltern.....	142
Fernsehen und Kino .....	104	<i>Meine erste richtige Party .....</i>	144
<i>Wenn Medienkonsum zum</i>		<b>Gesunde Lebensführung .....</b>	<b>146</b>
<i>Problem wird.....</i>	106	Bewegung und Sport –	
Computer und Internet .....	108	das brauchen unsere Kinder .....	146
<i>Checkpoint: Medien .....</i>	111	Welche Sportart ist die richtige für	
MP3, CD und Radio .....	112	mein Kind?.....	148
Das Handy – Kommunikationsmittel		<i>Seit unser Junge Sport treibt,</i>	
und Statussymbol .....	114	<i>ist er viel ausgeglichener.....</i>	150
<i>Wie stellen die sich das eigentlich vor? .....</i>	116	Richtige Ernährung –	
		Grundlage für ein gesundes Leben .....	151
<b>Entwicklung der Kreativität.....</b>	<b>118</b>	<i>Checkpoint: Gesunde Lebensführung.....</i>	153
Jeder auf seine Art: individuell kreativ .....	118	Genügend Schlaf für eine	
Künstlerische und gestalterische		gesunde Entwicklung.....	154
Produktivität .....	120	Körperpflege – ein zentrales Thema	
<i>Checkpoint: Kreativität .....</i>	123	in der Pubertät.....	156
Lebenselixier Musik – selber machen,		» <i>Mein Kind will sich tätowieren</i>	
nicht nur konsumieren!.....	124	<i>und piercen lassen« .....</i>	158
<i>Welches Instrument ist für</i>		Risikoverhalten .....	160
<i>mein Kind geeignet? .....</i>	126		

# Inhaltsverzeichnis

Rauchen und Trinken .....	162	Verhältnis zu Lehrern .....	199
Drogen .....	164	»Mein Kind bekommt ständig	
<i>O Mann! Eltern auf Gesundheitstrip</i> .....	166	<i>Verweise!</i> «.....	201
<b>Die Gestaltung des Alltags:</b>		Verhältnis zu Mitschülern.....	202
<b>Selbstständig in Grenzen</b> .....	168	Bühnenkünstler und Zeitungsmacher –	
Das eigene Zimmer – ein eigenes Reich .....	168	Theater-AG & Co. ....	204
»Kleidung, Frisur ...		<i>Au weia, diese Kichererbsen!</i> .....	206
<i>Mein Kind sieht unmöglich aus!</i> «.....	170	<b>Erfolgreiche Mitarbeit im Unterricht</b> .....	208
Mithilfe im Haushalt –		Steigende Anforderungen,	
eine Selbstverständlichkeit.....	172	schwankende Leistungen .....	208
Wie Heranwachsende lernen,		Zuhören, aufpassen, mitschreiben.....	210
ihren Alltag selbstständig zu organisieren...173		»Mein Kind kommt im Unterricht	
<i>Checkpoint: Alltag</i> .....	176	nicht mit!« .....	212
Der Umgang mit Geld will gelernt sein .....	177	<i>Checkpoint: Mitarbeit im Unterricht</i> .....	214
Verbraucherbildung für Heranwachsende...179		Unterforderung im Unterricht .....	215
Früh übt sich – der Ferienjob .....	181	»Der Lehrer nervt!«.....	216
<i>Bei uns weht jetzt ein anderer Wind</i> .....	182	Warum aktive Mitarbeit so	
<b>Schule und Lernen</b>		wichtig ist .....	218
<b>Ein neuer Lebensabschnitt:</b>		Gruppen- und Projektarbeit .....	219
<b>die weiterführende Schule</b> .....	186	<i>Schülerpraktikum</i> .....	220
Welche Schularten gibt es?.....	186	Mündliche Prüfungen und	
<i>Checkpoint: Weiterführende Schule</i> .....	190	Klassenarbeiten .....	221
Wie lässt sich der Übertritt		Wie können Eltern das Interesse	
positiv gestalten? .....	191	am Unterricht fördern?.....	223
»Mein Kind hat Eingewöhnungs-		<i>Bin ich ein Versager?</i> .....	224
schwierigkeiten!«.....	193	<b>Schule zu Hause</b> .....	226
<i>Nächste Woche geht's los</i> .....	194	Vorbilder wecken die Lust auf Bildung .....	226
<b>Soziales Verhalten</b> .....	196	Förderung der Lernmotivation .....	228
Voraussetzungen des Elternhauses .....	196	<i>Checkpoint: Schule zu Hause</i> .....	230
<i>Checkpoint: Soziales Verhalten</i> .....	198	Voraussetzungen fürs Lernen .....	231
		»Mein Kind arbeitet nur mit	
		<i>Musikberieselung!</i> «.....	233

Den Unterricht zu Hause nachbereiten.....	234	Vorbereitung auf Prüfungen und Klassenarbeiten .....	277
Hausaufgaben und Lernübungen.....	236	Auflösung von Lernblockaden .....	279
<i>So viel wie nötig, so wenig wie möglich – die Mitarbeit der Eltern .....</i>	238	<i>Wozu noch lernen?.....</i>	280
»Mein Kind braucht Nachhilfe!«.....	240		
<i>Papa ist total unfair! .....</i>	242		
<b>Richtig lernen .....</b>	<b>244</b>	<b>Herausforderung Schule positiv bewältigen.....</b>	<b>282</b>
Die richtige Zeit und eine vernünftige Organisation .....	244	Umgang mit Lustlosigkeit und Stress .....	282
Verschiedene Wahrnehmungskanäle steuern das Lernen.....	246	Aus Fehlern lernen – Umgang mit Misserfolg.....	284
<i>Manchmal geht's im Team besser.....</i>	248	»Muss mein Kind die Klasse wiederholen?«.....	286
Selbstständigkeit fördern und stärken.....	250	»Null Bock auf Schule!« <i>Was tun?</i> .....	288
Konzentrationstraining – Tipps und Übungen.....	251	»So geht's nicht weiter!« Ein Schulwechsel ist nötig.....	290
Training der kognitiven Fähigkeiten – Tipps und Übungen.....	253	<i>Checkpoint: Herausforderung Schule .....</i>	292
<i>Checkpoint: Lernen .....</i>	255	Das richtige Verhältnis zwischen Schule und Leben.....	293
Training des Gedächtnisses – Tipps und Übungen.....	256	<i>Der Tag der Wahrheit .....</i>	294
Recherchieren lernen.....	258		
Lernmethoden und Lerntricks.....	260	<b>Was kommt danach?.....</b>	<b>296</b>
<i>Bücher, Karteikästen oder Computer – womit lernt es sich besser?.....</i>	264	Weiter zur Schule oder Berufsausbildung? ..	296
Deutsch – Tipps und Tricks.....	266	Welche Schularten gibt es?.....	299
Mathematik – Tipps und Tricks.....	268	<i>Checkpoint: Zukunft .....</i>	301
Fremdsprachen – Tipps und Tricks.....	270	Auf der Suche nach dem Ausbildungsplatz.....	302
Erdkunde, Biologie & Co. – Tipps und Tricks.....	272	<i>Lasst mich doch in Ruhe!.....</i>	304
<i>Mindmaps.....</i>	274		
Wenn der Schüler am Pult steht – Referate vorbereiten.....	275	<b>Serviceteil</b>	
		Information und Hilfe.....	308
		Glossar .....	310
		Register.....	314
		Bildnachweis .....	320