

## Mit sich selbst zurechtkommen (7.1.1)

Stand: 17. Juli 2021

### Literaturhinweise:

- „Das Pubertier“ (Kolumnensammlung) von Jan Weiler, Rowohlt-Verlag 2014: Aus der Sicht eines Vaters erzählt Jan Weiler mal ironisch, mal lustig, doch immer mit einem Augenzwinkern verbunden von den Erlebnissen mit seiner pubertierenden Tochter.
- „Ich & Andere“ von Winfried Röser (Handreichung für den Unterricht für die 7./8. Jahrgangsstufe) aus der Serie „Ethik schülernah unterrichten“ beleuchtet und diskutiert moralisch-ethische Fragen rund um das Thema des Titels und unterstützt damit lehrplanorientiert die Unterrichtsgestaltung. Eine Download-Option zum Thema „Wer bin ich? – meine Identität“ findet sich zudem zur Ansicht im Internet.

### Filmtipps:

- „Du bist kein Werwolf – Über Leben in der Pubertät“ (WDR-Produktion in über 25 Teilen, je ca. 25 Minuten): Jede Sendung bietet rund vier Themen aus dem Bereich der Pubertät, die für Jugendliche und Eltern von Interesse sein können, welche auch isoliert im Unterricht genutzt werden können. Eine Übersicht über die bereits behandelten Themen findet sich auf der „Werwolf-Seite“ des WDR (<http://www.wdr.de/tv/werwolf/>). Die einzelnen Sendungen können hier direkt angeklickt oder aber auch in den Kreisbildstellen ausgeliehen werden.
- „Zwischen Mama und Clique – Ausnahmezustand Pubertät“ (Reportage von Spiegel.TV, 2011, 56 Minuten): Diese Reportage ist in Auszügen i.b. zu Beginn lohnend, denn hier kommen Jugendliche, Eltern und Experten zum Thema Pubertät zu Wort. Es werden typische Themen (Bedeutsamkeit von Freunden, Eltern und Schule während der Pubertät, erste Liebe, der eigene Körper, ...), die in der Jugendzeit von großer Relevanz sind, vielseitig beleuchtet. Die Reportage findet sich unter dem o.g. Titel im Internet, teilweise allerdings mit zwischengeschalteter Werbung.
- „Zeit der Wunder. Wenn Kinder in die Pubertät kommen“ (Langzeitdokumentation des ZDF, zwei 45-minütige Folgen aus der Serie „37 Grad“): Für diese Dokumentation wurden vier Kinder und ihre Familien fast drei Jahre begleitet. In zwei jeweils 45-minütigen Folgen („Eigentlich bin ich ja nichts!“ und „Ihr kapiert einfach nicht!“) bekommt der Zuschauer einen Einblick in die Gefühlswelt der Heranwachsenden mit all ihren Herausforderungen.

### Internetlinks:

- Auch wenn der Beitrag aus dem Bereich der Naturwissenschaften Gymnasium kommt, so ist der folgende Link hilfreich, wenn es um Textgrundlagen zu den typischen körperlichen, intellektuellen, sozialen und emotionalen Veränderungen während der Pubertät geht: <http://www.isb-gym8-lehrplan.de/contentserv/3.1.neu/q8.de/data/media/26572/LQ.pdf>
- Pro Familia bietet eine jugendgerechte Antwort auf Fragen in der Pubertät. Die Beschäftigung mit dieser Seite kann auch im Unterrichtlichen lohnen, um die Schülerinnen und Schülern mit diesem Internetforum als Informationsquelle bekannt zu machen. <https://www.profamilia.de/fuer-jugendliche/pubertaet>



- Auch <https://www.beratung4kids.de/> ist eine u. U. für Jugendliche interessante Seite, die im Stile des „Dr.-Sommer-Teams“ Tipps und Ratschläge zu individuellen Problemen vielfältiger Art in der Jugendzeit gibt. An das offene Forum können Jugendliche bei Bedarf auch Fragen richten.
- Unterrichtsmaterialien und Schulpakete für den Sexualkunde-Unterricht finden sich auf dem Themenportal Pubertät (<https://pubertaet.lehrer-online.de/>), erstellt in Kooperation mit lehrer-online. Dort finden sich Materialien, die Möglichkeit, Broschüren und Materialien kostenlos zu bestellen, Online-Übungen und digitale Folien. Ergänzt wird das Themenportal durch eine aktuelle Linksammlung.