

ENTWICKLUNGSAUFGABEN UND FÄHIGKEITEN

Für Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren



Entwicklungsaufgaben?

Alle Menschen – Kinder, Jugendliche, Erwachsene – haben Entwicklungsaufgaben! Sehr viele Aufgaben werden an Jugendliche gestellt. Sie sollen die Schule erfolgreich absolvieren, die berufliche Zukunft angehen, Freizeit selbständig und sinnvoll gestalten, ein neues Verhältnis zu den Eltern finden, mit Gleichaltrigen auskommen, mit dem ersten Freund, der ersten Freundin Erfahrungen sammeln, etc.

Mit dieser Broschüre wollen wir aufzeigen, welche Aufgaben Jugendliche im Alter zwischen 13 und 18 Jahren bewältigen sollen.

Damit man eine Aufgabe lösen kann, braucht es bestimmte Fähigkeiten! Bei jeder Entwicklungsaufgabe steht daher eine Aufzählung von einigen typischen Fähigkeiten. Diese Liste ist nicht vollständig und sicher nicht immer ganz genau. Es soll jedoch gezeigt werden, dass es Fähigkeiten braucht und dass vieles auch gelernt werden kann!

Wer stellt eigentlich diese Aufgaben?

Einerseits wirst du grösser, älter, kräftiger, selbständiger, etc. Weiter hat die Gesellschaft ein grosses Interesse daran, dass du eine erwachsene Person wirst, welche zunehmend selbständig und eigenverantwortlich leben kann. Und zum Schluss hast du ja auch selber Wünsche, Ideen, Visionen.

Was hast du für Vorteile, wenn du deine Entwicklung als Aufgabe verstehst?

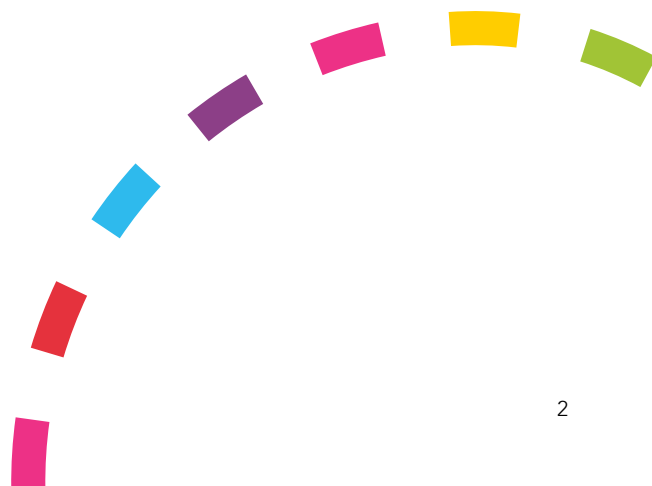
Aufwachsen und sich zu einer eigenständigen Persönlichkeit entwickeln passiert meist so oder so. Wenn du dein Aufwachsen und deine Entwicklung als eine Phase mit vielen interessanten und herausfordernden Aufgaben verstehst, dann hast du viele Möglichkeiten deinen Weg selber zu gestalten. Du orientierst dich an deinen Möglichkeiten, Chancen und Fähigkeiten und du bist selber tätig, also weniger von anderen Menschen abhängig!

Wer braucht Unterstützung?

Wie gesagt: Alle Jugendliche haben Entwicklungsaufgaben! Die meisten Jugendlichen bewältigen diese Aufgaben mehr oder weniger problemlos. Viel brauchen in irgendeiner Form Unterstützung, z.B. in der Schule. Und einige Jugendliche brauchen sehr viel Unterstützung. Zum Beispiel wenn sie eine schwierige Kindheit erlebt haben, krank sind oder unter ungünstigen Umständen aufwachsen müssen. Aber eben, die Aufgaben bleiben die Gleichen, und lösen muss diese Jeder und Jede für sich selber!

Unterlagen:

Kitty Cassée / Kompetenzorientierung + Stiftung ikj, Bremgarten



BEWÄLTIGEN SCHULISCHER ANFORDERUNGEN

Jugendzeit ist auch Schulzeit. Die Verlängerung der Schulbesuchszeiten ist eine der wichtigen Veränderungen der Jugendphase im 20. Jahrhundert. Schule verlangt Leistung im Hier und Jetzt und ist gleichzeitig bedeutsam für das künftige Leben. Jugendliche sind zwar bereits Routiniers im Umgang mit der Schule, sie befinden sich aber in einer anderen Lebensphase und nehmen Personen, Inhalte und Forderungen der Schule mit anderen Augen wahr. Der Individualisierungsschub der Pubertät erzeugt eine

kritische Haltung gegenüber Fremdbestimmung, vorgegebenen Inhalten und Strukturen und mündet häufig in konflikthafte Auseinandersetzungen. Die Aufgaben aus dem schulischen Bereich stoßen auch stärker mit anderen Interessen und Aufgaben aus anderen Systemen zusammen. Häufig leiden Jugendliche in dieser Phase unter Konkurrenz- und Leistungsdruck – die Angst, als Streber zu gelten ist genau so präsent wie die, aus anderen Gründen zum Aussenseiter der Klasse zu werden.

Fähigkeiten

- Schulweg selbständig und zuverlässig bewältigen
- Eigenes Schulmaterial verwalten
- Lehrpersonen als Autoritäten anerkennen
- Mit eigenem und fremden Material sorgfältig umgehen
- Sich in die Klasse integrieren
- Kränkungen und Frustrationen bewältigen
- Auf andere Rücksicht nehmen
- Zuhören und sich mitteilen
- Mit anderen produktiv zusammenarbeiten
- Sich über eine längere Zeit konzentrieren
- Sich flexibel auf neue Situationen einstellen
- Leistungen erbringen wollen
- Aufgaben selber gliedern und planen
- Prüfungen termingerecht vorbereiten
- Hausaufgaben selbständig erledigen
- Um Hilfe nachfragen und annehmen
- Eigene schulische Leistungen realistisch bewerten und sich selber loben oder anspornen
- Fremdbewertungen als Rückmeldung produktiv verarbeiten
- Den eigenen Lernstil erkennen und ggf. anpassen

-
-
-
-
-
-
-
-

BERUFSWAHL / VORBEREITUNG AUF DEN EINSTIEG IN DIE BERUFSWELT

Mit dem Abschluss der Schulzeit müssen sich Jugendliche mit der Wahl eines Berufes auseinandersetzen und sich für eine erste Berufsausbildung entscheiden. Ziel der Berufsausbildung ist die materielle Unabhängigkeit von den Eltern bzw. die autonome Existenzsicherung. Obwohl die Berufswahl und die Berufsausbildung eine Entwicklungsaufgabe des Jugendalters ist, bedeutet dies nicht, dass die in dieser Lebensphase getroffene Entscheidung

definitiv und die Frage der beruflichen Entwicklung damit abgeschlossen ist. Die Auseinandersetzung mit Fragen der beruflichen Laufbahn und Weiterentwicklung ist heute für die meisten Menschen ein lebenslanger Prozess, der weit über das Jugendalter hinausgeht. Trotzdem werden in diesem Lebensabschnitt erste, wichtige Entscheidungen getroffen in Bezug auf eine «Erstausbildung» und die berufliche Entwicklung.

Fähigkeiten

- Sich eine eigene Zukunftsperspektive vorstellen
- Eigene Möglichkeiten realistisch einschätzen, eigene Ressourcen und Fähigkeiten benennen
- Sich situationsangemessen darstellen
- Verschiedene Möglichkeiten in Betracht ziehen, abwägen und entscheiden
- Fremdeinschätzungen produktiv verarbeiten
- Misserfolge/Absagen verarbeiten
- Neigungen und Fähigkeiten erkennen
- Interesse zeigen
- Schnupperlehre organisieren und absolvieren
- Sich Termine setzen und einhalten
- Hilfe holen und annehmen
- Informationen beschaffen
- Dran bleiben und Ziele verfolgen
- Bewerbungsdossier erstellen und verwalten
- Leistung auf Abruf erbringen

-
-
-
-
-
-
-
-

AKZEPTIEREN DER KÖRPERLICHEN VERÄNDERUNGEN UND DER EIGENEN KÖRPERLICHEN ERSCHEINUNG

Jugendliche sind mit den rasanten Veränderungen ihres Körpers konfrontiert. Es gilt, diese zu akzeptieren und ein positives Verhältnis dazu zu entwickeln. Das veränderte Körperbild muss in das Selbstbild integriert werden. Diese Aufgabe wird geleistet vor

dem Hintergrund gesellschaftlicher Rahmenbedingungen, die vorgeben, welche Körper als schön und attraktiv gelten (Schönheitsideale). Eine angemessene Körperpflege und adäquate Ernährungsgewohnheiten sind Teil dieser Entwicklungsaufgabe.

Fähigkeiten

- Über die körperlichen Veränderungen Bescheid wissen (Wachstum, Behaarung, Stimmungsveränderungen, Menstruation, Samenerguss)
- Die eigenen bio-physischen Bedürfnisse kennen und angemessenen berücksichtigen (Schlaf, Bewegung, Ernährung)
- Den eigener Körper realistisch wahrnehmen und akzeptieren
- Den eigenen Körper pflegen (Duschen, Monatshygiene, Schminken, Rasieren)
- Den Umgang mit dem Körper in akzeptable Formen im jeweiligen sozialen Kontext einbinden (Bekleidung, Verhalten im öffentlichen Raum, Sprache)
- Schönheitsideale erkennen und mit eigenen Wünschen und Möglichkeiten abstimmen
- Körpersensibilität für sich selber und andere
- Physische Belastungsgrenzen berücksichtigen
- Impulsive Körperreaktionen wahrnehmen und kontrollieren
- Sorge um das körperlich-seelische Wohlbefinden
- Verletzungsrisikos abschätzen und vermeiden

-
-
-
-
-
-
-

ENTDECKEN DER SEXUALITÄT / AUFNAHME INTIMER BEZIEHUNGEN / SEXUELLE IDENTITÄT

Diese Aufgabe umfasst das Entdecken der eigenen Sexualität (Wünsche, sexuelle Orientierung) und die Aufnahme erster intimer sexueller Beziehungen. Es gilt, die mit der Pubertät auftauchenden sexuellen Bedürfnisse mit den anderen Aspekten des persönlichen und sozialen Lebens befriedigend zu vereinbaren und einen lust- und verantwortungsvollen Zugang zur Sexualität zu finden. Die eigenen sexuellen

Bedürfnisse, Wünsche, Verhaltensweisen und die eigene sexuelle Orientierung (heterosexuell, schwul, lesbisch, bisexuell) werden zu einem Bild des eigenen, unverwechselbaren Selbst zusammengefügt (sexuelle Identität). Für schwule und lesbische Jugendliche stellt ein Coming out in dieser Phase eine zusätzliche Aufgabe dar.

Fähigkeiten

- Den eigenen Körper kennen und lieben (inkl. Selbstbefriedigung)
- Über verschiedene sexuelle Neigungen, Wünsche, Bedürfnisse informiert sein
- Eigene sexuelle Bedürfnisse erkennen und akzeptieren
- Die eigene sexuelle Orientierung kennen und akzeptieren
- Über Sexualität (Normen und Erwartungen von aussen) informiert sein und eigene Vorstellungen und Normen entwickelt haben
- Über Sexualität sprechen
- Lust- und verantwortungsvolle sexuelle Kontakte unterhalten
- Verhütungsmethoden kennen und anwenden
- Medizinische Beratung und Unterstützung in Anspruch nehmen (Hausarzt, Frauenarzt)
- Die sexuellen Bedürfnisse eines Partners/einer Partnerin erkennen und berücksichtigen
- Sich physisch und psychisch abgrenzen und vor unangenehmen Kontakten schützen

-
-
-
-
-
-
-



INDIVIDUELLE AUSGESTALTUNG DER MÄNNLICHEN BZW. WEIBLICHEN SOZIALEN GESCHLECHTERROLLE

Die Erwartungen an die Rolle als Mann bzw. Frau sind im Wandel. Jugendliche werden sowohl mit traditionellen Rollenzuschreibungen konfrontiert als auch mit neueren Anforderungen und Ausgestaltungsmöglichkeiten der Geschlechterrolle (z.B. Vereinbarkeit von Erwerbsarbeit und Erziehungsarbeit für

Mann und Frau). Die Aufgabe für die Jugendlichen besteht darin, auf dem Hintergrund widersprüchlicher und sich stetig wandelnder Rollenerwartungen einen eigenen Weg zu finden bei der Ausgestaltung der Geschlechterrolle.

Fähigkeiten

- Verschiedene Beziehungs- und Rollenmodelle und die Erwartungen von aussen (Eltern, Gleichaltrige, Religion, Staat, Herkunftskultur etc.) kennen
- Rollenbilder und Rollenerwartungen reflektieren und eigene Vorstellungen entwickeln und gestalten
- Eigene Rollenerwartungen und fremde Rollenrollen unterscheiden und mit Unterschieden umgehen
- Über Geschlechterrollen, Frauen- und Männerbilder sprechen
- Sichtweisen/Erwartungen der jeweils anderen Rolle für das eigene Denken und Handeln einbeziehen
- Kontakt zu Personen des eigenen Geschlechts unterhalten

-
-
-
-
-
-
-

BEZIEHUNGEN ZU GLEICHALTRIGEN

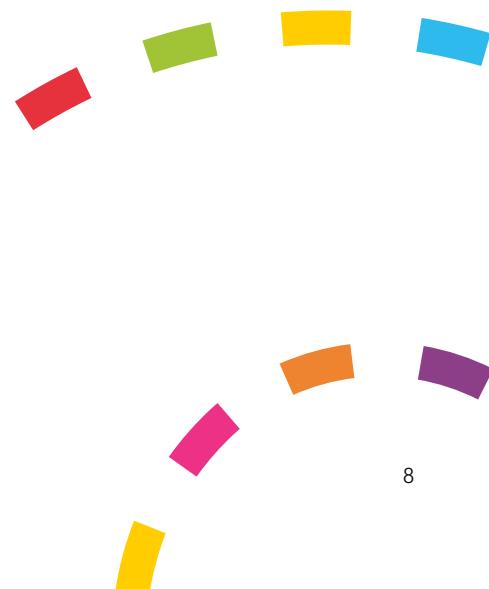
Die Jugendlichen, die sich allmählich von ihren Eltern lösen, finden in den Gleichaltrigen neue Bezugspersonen, mit denen sie Themen besprechen, über die sie mit ihren Eltern nicht sprechen. Die Gleichaltrigen – einzelne oder in Gruppen – unter-

stützen den Ablösungsprozess vom Elternhaus. Sie bieten Orientierung und Stabilisierung, Freiraum für die Erprobung neuer Möglichkeiten im Sozialverhalten, Unterstützung durch die normierende Wirkung eines Kollektivs und Hilfe bei der Identitätsfindung.

Fähigkeiten

- Sich für Gleichaltrige interessieren und Kontakte zu Gleichaltrigen herstellen und unterhalten
- Mit Gleichaltrigen kommunizieren und Interessen, Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Konflikte produktiv nutzen
- Verschiedene Perspektiven einnehmen und zwischen eigenen und fremdem Interessen unterscheiden
- Eigene Wünsche und Interessen äussern und mit anderen verhandeln (Kompromisse finden und realisieren)
- Bedürfnisse aufschieben und Affekte kontrollieren
- Gemeinsame Aktivitäten planen und realisieren
- Grenzen für sich selber sehen und äussern können
- Über eigene Probleme und Krisen sprechen können – für die Anliegen von Kolleginnen/Kollegen zugänglich sein

-
-
-
-
-
-
-
-



GESTALTUNG DER FREIEN ZEIT

Das Familienleben verliert an Bedeutung – die Jugendlichen verbringen immer weniger Freizeit mit den Eltern und können ihre Freizeit vermehrt selbst verantwortlich gestalten. Die Freizeit ist jener Bereich, der ein hohes Mass an persönlichem Ausdruck zulässt. Die sozialen und die normativen Erwartungen

sind nicht gesamtulturell geprägt wie im Schul- und Berufsbereich, sondern sehr stark subkulturell – durch die Clique, die Jugendgruppe etc. – bestimmt. Zudem hat die verfügbare Freizeit quantitativ an Bedeutung zugenommen.

Fähigkeiten

- Die verfügbare freie Zeit realistisch einschätzen und Freizeitgestaltung mit den eigenen Verpflichtungen abgleichen
- Eigene Interessen und Bedürfnisse kennen, Neues ausprobieren und entdecken wollen
- Möglichkeiten und Angebote kennen und mit den eigenen Ressourcen und Bedürfnissen abgleichen
- Individuelle Aktivitäten, Unternehmungen etc. planen und realisieren
- Gemeinsame Freizeitaktivitäten mit den beteiligten Personen planen und realisieren
- Verhältnis zwischen gemeinsamen und individuellen Aktivitäten benennen und bewerten
- Zufriedenheit mit der Freizeitgestaltung benennen und ggf. Aktivitäten und Gewohnheiten anpassen
- Balance zwischen Aktiv und Passiv halten

-
-
-
-
-
-
-

ENTWICKLUNG EINES BEDÜRFNIS- UND RESSOURCENORIENTIERTEN KONSUMVERHALTENS

Jugendliche gelten heute als attraktive Konsumentinnen und Konsumenten. Der Freizeit- und Konsumwarenssektor richtet sich mit viel Werbeaufwand an die Jugendlichen. Jugendliche müssen lernen,

aus den verschiedenen Angeboten bedürfnis- und ressourcengerecht auszuwählen. Der verantwortliche Umgang mit Suchtmitteln (legalen und illegalen) gehört zu dieser Entwicklungsaufgabe.

Fähigkeiten

- Eigene Bedürfnisse und Muster der Bedürfnisbefriedigung (er)kennen: Bekleidung, Essen, Trinken, Medien (Handy, TV, DVD, Games), Rauchen, Kiffen, Alkohol, Konsum anderer Substanzen
- Kennen der persönlichen Mittel und Möglichkeiten und angemessen damit umgehen
- Sich Informationen beschaffen: Preise, Qualität, Wirkungen und Nebenwirkungen
- Wirkung und Bedeutung von Ausseinflüssen (Werbung, KollegInnen, Eltern, Gruppe) erkennen und damit umgehen
- Prioritäten setzen; wählen und entscheiden
- Neues ausprobieren und entdecken wollen
- Zufriedenheit mit dem eigenen Konsumverhalten benennen und das Verhalten ggf. anpassen können
- Mit Ressourcen angemessen umgehen/haushalten

-
-
-
-
-
-
-
-



UMGANG MIT AUTORITÄTEN: PERSONEN UND INSTANZEN

Die Jugendphase ist geprägt durch die zunehmende Autonomie und Eigenverantwortung der Jugendlichen. Dies darf nicht vergessen lassen, dass Jugendliche mit Personen und Instanzen in Kontakt kommen, denen sie als Autoritäten respektvoll begegnen sollen. Dazu zählen die eigenen Eltern, Lehr-

kräfte, Lehrmeister, Vertreter der Justiz, Behördenvertreter, Ärzte etc.. Im Zentrum steht der Umgang mit Machtunterschieden in sozialen Beziehungen, die Jugendliche – sofern nicht ungerechtfertigter Machtmissbrauch vorliegt – akzeptieren müssen.

Fähigkeiten

- Vorgefundene Strukturen (Rollenverteilung und Machtunterschiede) erkennen und hinterfragen
- Akzeptieren, dass in sozialen Beziehungen Macht- und Rollenunterschiede bestehen
- Über die Rechte und Pflichten im Kontakt mit wichtigen Autoritätspersonen Bescheid wissen
- Sich gegenüber Autoritätspersonen situationsangemessen und korrekt verhalten
- Bei unlösbaren Konflikten mit Autoritätspersonen wissen, wo Unterstützung geholt werden kann

-
-
-
-
-
-
-

AUFBAU EINES EIGENEN WERTESYSTEMS

Die Auseinandersetzung mit den Werten und Normen in der umgebenden Kultur, die in vielen Bereichen nicht einheitlich und verbindlich sind, führt in diesem Lebensabschnitt zum Aufbau eines ei-

genständigen, internalisierten Systems von Werten und Normen, welches als Orientierung und ethische Richtschnur für das eigene Handeln dient.

Fähigkeiten

- Interesse für das Thema Werte/Normen haben
- Vorhandene Wertesysteme (religiöse, politische, ethnische, subkulturelle) vergleichen und hinterfragen
- Eigene Werte und Normen entwickeln und mit anderen Wertesystemen abgleichen
- Die eigenen Werte und Normen vertreten und dafür einstehen
- Vermeidung körperlicher Gewalt als Mittel der Durchsetzung
- Eigene Interessen auf sozial verträgliche Weise durchsetzen
- Eigene Interessen zugunsten befriedigender zwischenmenschlicher Lösungen zurücknehmen
- Soziale Erwartungen anderer berücksichtigen
- Soziale Verpflichtungen und Konventionen kennen und einhalten

-
-
-
-
-
-
-



EMOTIONALE ABLÖSUNG VON DEN ELTERN

Von Jugendlichen wird erwartet, dass sie sich allmählich emotional von ihren Eltern ablösen, dass sie irgendwann von zu Hause ausziehen und dass sie materiell von den Eltern unabhängig leben können. Trotz des emotionalen Ablösungsprozesses bleiben die Eltern weiterhin wichtige Bezugspersonen für die Jugendlichen. Der Schritt in die materielle Un-

abhängigkeit erfolgt heute meist einige Zeit später als die emotionale Ablösung von den Eltern, da die schulische und berufliche Ausbildung zunehmend länger dauert und viele Jugendliche deshalb noch vom Einkommen der Eltern abhängig sind und oft auch noch mit ihnen zusammen leben.

Fähigkeiten

- Mit den Eltern verhandeln
- Soziale und ökonomische Situation der Eltern kennen und berücksichtigen
- Sich Eigenständig zeigen und Verantwortung übernehmen
- Beziehung zu den Eltern auf dem Hintergrund der gemeinsamen Geschichte reflektieren
- Konventionen berücksichtigen
- Erwartungen an die Eltern konkretisieren
- Erwartungen der Eltern berücksichtigen
- Als individuelle Persönlichkeit den Eltern gegenüber auftreten
- Eigene Standpunkte/Meinungen vertreten
- Eigens Weltbild erschaffen
- Eigenes Wertesystem erschaffen
- Rechte und Pflichten in Balance halten

-
-
-
-
-
-
-

ENTWICKLUNG EINER EIGENEN IDENTITÄT

In der Jugendphase steht eine übergeordnete Aufgabe an, die den ganzen Lebenslauf begleitet, die im Jugendalter aber sehr bedeutsam ist. Gemeint ist der Aufbau eines Bildes der eigenen Person. Erikson (1973) spricht von der Kernaufgabe der Adoleszenz und hat dafür den Begriff «Identität» geprägt.

Jugendliche lernen, sich selber zu beobachten und nehmen sich zunehmend als eigenständige Person mit Ressourcen, Fähigkeiten und Kompetenzen wahr, als Person also, die einmalig und unverwechselbar ist, die sich aber auf ihrem Identitätsfundament weiterentwickeln wird.

Fähigkeiten

- Über sich selber nachdenken und die eigenen Ressourcen, Fähigkeiten und Kompetenzen realistisch beurteilen
- Den eigenen Lebenslauf nachvollziehen und darstellen
- Eigene Erwartungen, Anliegen, Haltungen etc. geltend machen, eine eigene Meinung vertreten
- Soziale Erwartungen und Einschätzungen anderer wahrnehmen und berücksichtigen
- Sich als einmalige Person wahrnehmen und darstellen
- Das eigene Handeln kritisch beurteilen und ggf. verändern
- Zwischen seelischen und körperlichen Phänomenen unterscheiden
- Eigenes und fremde Weltbilder erkennen und hinterfragen

-
-
-
-
-
-
-
-

