



Freedom **age group** **13-17** to be myself



Co-Funded by
the Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



Freiheit, ich selbst zu sein	2
Wie man Vorschulkindern und Teenagern zur Selbständigkeit verhilft	3
Vertrauen und Freiheit mit Ihrem Teenager ausbalancieren.....	4
Mehr Freiheit für Teenager ist gut für die psychische Gesundheit	5
Unabhängigkeit für Jugendliche!	6
Bist du anders als ein durchschnittlicher Teenager?	7



Freiheit, ich selbst zu sein

Die Bedeutung von "Sei du selbst!"

Der Ratschlag, den Menschen, die sich in einer sozialen Umgebung nervös fühlen, oft geben, lautet: "Sei einfach du selbst." Leider ist das manchmal leichter gesagt als getan.

Manche Menschen haben das Gefühl, dass sie nicht wissen, wer sie sind. Manchmal fühlen wir uns auch nicht wohl dabei, vor anderen so zu sein, wie wir sind.



Wie man Vorschulkindern und Teenagern zur Selbständigkeit verhilft



Parents and teenagers talk about independence for children and teenagers. For example, how old should children be before they can go to a friend's house on public transport, go on an outing with friends, and catch the bus to school? Parents talk about their concerns with increasing independence and the importance of staying in touch with what their children are doing.

[Download transcript \(PDF: 37.8 KB\)](#)

Bei der Selbstständigkeit von Kindern und Jugendlichen geht es darum, neue Dinge auszuprobieren, mehr Verantwortung zu übernehmen, eigene Entscheidungen zu treffen und herauszufinden, wer sie sind und was sie sein wollen.

[Read more...](#)



Vertrauen und Freiheit mit Ihrem Teenager ausbalancieren



Es ist eine Gratwanderung, Ihrem Teenager Freiheit zu geben und ihm gleichzeitig zu vertrauen. Wenn man sich zu sehr auf Angst oder Autorität verlässt, rebellieren sie eher, um ein wenig Kontrolle zu erlangen. Andererseits kann zu viel Freiheit dazu führen, dass sie sich nicht unterstützt fühlen und das Gefühl haben, dass Sie sich nicht um sie kümmern. Wie können Sie ihnen die Freiheit geben, nach der sie sich sehnen, und ihnen gleichzeitig das Vertrauen geben, das sie brauchen, um sich sicher zu fühlen?

Es gibt einige Grenzen, die jeder Teenager haben sollte. Sie geben Ihnen das gute Gefühl, dass Ihr Kind weiß, was Sie von ihm erwarten, und geben ihm Sicherheit und die Fähigkeit, sein Verhalten selbst zu regulieren.

[Read more...](#)



Mehr Freiheit für Teenager ist gut für die psychische Gesundheit



Teenagers who make some decisions about where they go and what is important to them often do better. (Pixabay)

Eines Tages werden wir nicht mehr an der Seite unserer jungen Leute leben oder viel Einfluss auf ihr Leben haben. Sie werden plötzlich die volle Kontrolle darüber haben, was sie tun, mit wem sie Zeit verbringen und wie sie Entscheidungen treffen. Wenn wir ihnen nicht nach und nach immer mehr Freiheiten gelassen haben, während wir sie betreuten und unterstützten, dann können ihre Fehler viel größere Folgen haben.

[Read more...](#)



Unabhängigkeit für Jugendliche!



In diesem kurzen Video sprechen Eltern und Teenager darüber, ab welchem Alter Teenager verschiedene selbstständige Aktivitäten unternehmen sollten. Dazu gehören Aktivitäten wie die Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Haus eines Freundes, ein Ausflug mit Freunden und die Fahrt mit dem Bus zur Schule.

Die Eltern sprechen über ihre Bedenken in Bezug auf die zunehmende Unabhängigkeit und darüber, wie wichtig es ist, in Kontakt mit dem zu bleiben, was ihre Kinder tun.

[Watch the video](#)



Bist du anders als ein durchschnittlicher Teenager?



Bist du anders als ein durchschnittlicher Teenager? Was sind die häufigsten Eigenschaften von Teenagern? Sind alle Teenager gleich? Bist du genauso wie die Teenager an deiner High School?

[Watch the video](#)

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159