

Ratgeber für Eltern

Liebe Eltern

Erziehung ist eine spannende Herausforderung, bei der Sie die Hauptverantwortung für das Wohl Ihrer Kinder tragen. Wir hoffen, Ihnen mit diesem Ratgeber nützliche Impulse zu geben.

Eltern als Vorbild

Als Eltern sind Sie Vorbild. Vergessen Sie nicht, dass Ihr Kind noch andere Einflüsse erlebt - die Schule, Kameraden, Gesellschaft, Geschwister - und zudem seinen eigenen Charakter und sein Recht auf Individualität hat. In Ihrer Rolle als Vorbild können Sie Ihr Kind in seiner Entwicklung unterstützen:

- Führen Sie offene, konstruktive Gespräche
- Suchen Sie bei Konflikten gemeinsam mit Ihren Kindern nach Lösungen
- Achten Sie darauf, dass im Gespräch jede Meinung gehört wird, auch die von kleineren Kindern
- Begrüssen Sie verschiedene Meinungen. Sie eröffnen der ganzen Familie neue Perspektiven
- Vereinbaren Sie für alle Familienmitglieder verbindliche Regeln, die das Zusammenleben erleichtern und das Wohlbefinden aller fördern
- Verbringen Sie Zeit mit Ihren Kindern
- Vertrauen Sie Ihren Kindern!



Genuss- und Suchtmittel

Der Weg zu einem Suchtverhalten ist nicht immer der gleiche. Aber folgende Faktoren fördern eine gesunde Entwicklung:

- Selbstvertrauen und Einfühlungsvermögen
- Mit Stress umgehen und Probleme lösen können
- Selbstbestimmung, kritisches Denken und Kommunikation
- Erfüllende Freizeitgestaltung und sinnvolle Lebensperspektiven



Die beste Art, um die Ursache auffälligen Verhaltens herauszufinden, ist das direkte Gespräch mit dem Kind über seine und Ihre Sorgen. Was dabei wirklich zählt, sind das Zuhören und das gegenseitige Vertrauen.

Suchen Sie Beratung, wenn Suchtverhalten zum Thema wird. Denken Sie daran, auch der Konsum von elektronischen Medien kann zu einer Sucht führen.

www.suchthilfe-ags.ch / www.suchtpraevention-aargau.ch

Taschengeld

Wer Geld zur Verfügung hat, kann lernen, damit umzugehen. Vereinbaren Sie mit den Kindern gemeinsam, wofür das Taschengeld eingesetzt wird.

- Regelmässig, unaufgefordert auszahlen
- Keine Rechenschaft über jede Ausgabe verlangen
- Sackgeld nicht als Druckmittel einsetzen

Ab der Oberstufe empfehlen wir die Auszahlung eines sogenannten „Jugendlohnes“.

www.budgetberatung.ch / www.ag-so.schulden.ch



Elektronische Medien

Sie sollten wissen, wann Ihre Kinder wieviel Zeit vor dem Bildschirm verbringen und welche Inhalte sie konsumieren.

Faustregel für maximale TV/Internet/Computer-Zeit pro Tag:

6-9 Jährige: 60 Minuten 10-13 Jährige: 90 Minuten ab 14 Jährige: 120 Minuten

- Begleiten Sie Ihre Kinder beim Gebrauch von elektronischen Medien
- Erlauben Sie Internetzugang nur im Wohnraum/Büro
- Aktivieren Sie Kinderschutzprogramme und -Filter
- Stellen Sie Regeln gemeinsam auf

www.elternet.ch



Handy

Wenn Sie Ihrem Kind ein eigenes Handy ermöglichen, bedenken Sie im Vorfeld folgende Punkte:

- Was soll das Gerät können?
- Wie setzt Ihr Kind das Handy ein?
- Wer trägt die anfallenden Kosten?
- Wo liegt die Kostenlimite pro Monat?
- Wie kontrollieren Sie von Zeit zu Zeit den Inhalt, ohne die Privatsphäre Ihres Kindes zu verletzen?



In der Regel brauchen Kinder bis zur Oberstufe kein eigenes Handy. Missbrauch des Handys kann strafrechtliche Folgen nach sich ziehen, z.B. verstossen gewisse Filmaufnahmen gegen den Persönlichkeitsschutz.

www.schau-hin.info

Zu Hause

- Die Eltern stehen dem Lernprozess positiv gegenüber und ermutigen die Kinder dabei
- Jedes Kind kann die Hausaufgaben in ungestörtem Rahmen erledigen
- Die Hausaufgaben werden sorgfältig und möglichst selbständig ausgeführt
- Die Kinder kommen genügend ernährt zur Schule; sie essen regelmässig (Morgenessen/Znüni/Mittagessen)
- Wie bereits im Kindergarten achten die Eltern auch in der Schule auf einen gesunden Znüni
- Die Eltern achten bei den Kindern auf Hygiene
- Ausgeschlafene Kinder lernen besser
- Kranke Kinder bleiben zu Hause



Lernumfeld

Schaffen Sie zusammen mit Ihrem Kind ein geeignetes Umfeld.

Genügend Schlaf

Kinder benötigen durchschnittlich 10 Stunden Schlaf.

Jugendliche ab 14 Jahren noch etwa 8 Stunden

Genügend Bewegung

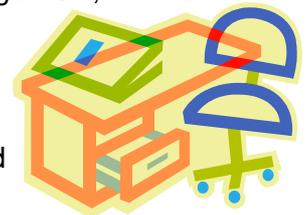
Kinder sollen sich in ihrer Freizeit bewegen. Velo fahren, Schwimmen, Spielen etc. fördern ein gutes Körpergefühl und schulen alle Sinne
Früchte, Gemüse, ungesüsste Getränke (Ernährungspyramide)
dazu gehören ein Tisch und ein Stuhl an einem ruhigen Ort, wo die Hausaufgaben ungestört erledigt werden können

Gesunde Ernährung

Arbeitsplatz

Lerntipps

- Zeitplan erstellen
- nach ca. 30 Minuten kurze Pause einlegen
- Wasser trinken, Bewegung
- 30 Minuten vor und nach dem Lernen kein TV- und Computerkonsum, sonst ist der Lerneffekt dahin!



Die Eltern nehmen ihre Erziehungspflichten wahr:

- Die Kinder haben die Grundregeln des Anstands und des Respekts zu Hause gelernt. Sie wissen sich dementsprechend gegenüber Erwachsenen oder anderen Kindern richtig zu verhalten
- Sie übergeben den Kindern in angemessener Form Eigenverantwortung und unterstützen sie in diesem Prozess
- Lassen Sie es zu, wenn Ihr Kind *nein* sagt. Nur so kann es auch in der Gruppe *nein* sagen!
- Schauen Sie bei Gewaltanwendungen jeder Art nicht weg
- Eine gute, sinnvolle Freizeitgestaltung ist die beste Vorbeugung gegen Sucht und Gewalt. Sie fördert Freundschaften und bietet ein wichtiges soziales Lernfeld!
- Rituale im Alltag geben Sicherheit (gemeinsame Mahlzeiten, Familienrat, je nach Alter Gute-Nacht-Geschichten, Tagesrückblick etc.)
- Prävention beginnt zu Hause!

Ausgang

Empfehlungen Rückkehrzeiten	11-12 Jahre	13-14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre
Unter der Woche	20 Uhr	20 Uhr	21 Uhr	22 Uhr
Wochenende, Schulferien	21 Uhr	22 Uhr	23 Uhr	klare Abmachung treffen (Rückmeldepflicht)



Auf dem Schulweg

Das Auto ist zwar bequem, wirkt sich aber bei dauernder Benutzung negativ auf die Kinder aus. Sie können sich keine Erfahrung als Fussgänger aneignen und sind, einmal auf sich alleine angewiesen, unsicher. Ziel ist es, dass Ihr Kind den Schulweg selbständig bewältigen kann. Die Fahrt mit dem Elterntaxi gefährdet zudem andere Kinder!



- Die Verantwortung für den Schulweg liegt bei den Eltern
- Der Weg zum Kindergarten/zur Schule wird durch die Eltern bestimmt und gemeinsam mehrmals begangen. Wenn nötig, über eine lange Zeitspanne (gefährliche Stellen)
- Kinder, die frühzeitig mit den Herausforderungen des Strassenverkehrs umgehen können, gewinnen an Sicherheit
- Kinder, die sich auf dem Schulweg austoben können, sind leistungsfähiger und konzentrierter, die motorische Entwicklung wird gefördert. Auch Gewichtsproblemen kann vorgebeugt werden
- Kinder wollen wachsen - auch innerlich! Kinder schliessen auf dem Schulweg Freundschaften und tragen Konflikte aus.
- Die Kinder sind der Jahreszeit und dem Wetter entsprechend angemessen angezogen. Wir empfehlen reflektierende Kleidung
- Die Kinder sind mit den Strassenverkehrsregeln für Velos und „fäG“ (=fahrzeugähnliche Geräte) vertraut. Diese müssen mit einer Beleuchtung ausgerüstet sein
- Die Kinder kommen pünktlich zur Schule

In der Schule

- Die Schullaufbahn startet im Kindergarten. Aussagen und Beobachtungen der Kindergarten-Lehrpersonen über die Kinder fliessen in die Entscheidungsprozesse ein
- Es herrscht ein offenes Kommunikationsverhalten zwischen Eltern, Lehrpersonen und Kindern. Alle ziehen am „gleichen Strick“. Bei Fragen, Unklarheiten und Problemen wird das Gespräch gesucht
- Die Eltern orientieren sich an den Mitteilungen der Schule
- Die Kinder gehen mit dem Schulmaterial sorgfältig um

