

Elternratgeber



Inhaltsverzeichnis

Elektronische Medien	5
Ernährung, Bewegung, Schlaf	7
Schulweg	9
Hausaufgaben	11
Taschengeld	13
Heimkehrzeit	15
Party	17
Genuss- und Suchtmittel, Pubertät	19
Starke Eltern, starke Kinder	21
Links	23

Erziehung macht Ihr Kind stark

Liebe Eltern

Erziehung ist eine spannende und verantwortungsvolle Herausforderung. Dieser Ratgeber, welcher sich vornehmlich an Eltern von schulpflichtigen Kindern richtet, soll eine Hilfestellung sein und nützliche Impulse liefern.

Erziehung bedeutet...

Liebe schenken, Zeit haben, streiten dürfen, zuhören können, Grenzen setzen, Gefühle zeigen, Mut machen, Freiraum geben...

Wir wünschen Ihnen bei der Erziehung Ihrer Kinder viel Mut und Freude, gepaart mit einer guten Prise Weisheit.

Internet, Games, Handy, Facebook, Twitter, MySpace, Chats, Foren, Fernsehen...

Erforschen Sie mit Ihren Kindern gemeinsam und regelmässig die Welt der elektronischen Medien. Sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber. Vereinbaren Sie verbindliche Regeln:

- Geheimhaltung persönlicher Daten (v.a. Fotos)
- Erlaubte Websites, Games, Filme
- Keine ehrverletzenden Einträge in sozialen Medien (Facebook, Foren, Twitter...)
- Filter- und Antivirenprogramme installieren
- WLAN nach Gebrauch ausschalten

Der Bildschirm sollte immer so stehen, dass die Eltern ihn im Blickfeld haben. TV und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer. Schauen Sie Ihren Kindern über die Schulter!

Versuchen Sie, Ihren Kindern Alternativen anzubieten. Unternehmen Sie gemeinsam etwas.

Handy / Smartphone

Brauchen Kinder im Schulalter ein eigenes Handy? Falls die Eltern sich für ein Handy entscheiden, klären Sie die folgenden Punkte:

Empfohlene Bildschirmzeiten pro Tag (gilt für Computer, Tablets, Smartphones und TV zusammen)

Alter	Minuten pro Tag
2-3	15
4-5	30
6-8	45
9-10	60
11-13	90
älter	120

Machen Sie sich schlau: elternet.ch | kinderonline.ch | jugendundmedien.ch

- Wer übernimmt die Kosten? Wieviel?
- Abo oder Prepaid-Karte?
- Wie wärs mit einem Familienhandy statt eines persönlichen? Dieses kann in speziellen Situationen benutzt werden.



Ernährung
Bewegung
Schlaf

Essen Sie als Eltern, wann immer möglich, am Tisch zusammen mit Ihren Kindern. So gewöhnt sich auch Ihr Kind daran, Essen nicht als Nebenbeschäftigung zu betrachten. Achten Sie auf regelmässige und abwechslungsreiche Mahlzeiten.

Die Kinder brauchen Vorbilder. Geben Sie Ihren Kindern auch in den Kindergarten oder in die Schule einen gesunden Znüni mit (znunibox.ch). Sorgen Sie dafür, dass immer eine gute Menge an frischen Früchten im Haus ist. Obst, wenn immer möglich, appetitlich aufschneiden und präsentieren. Chips, Süssigkeiten und ungesunde Snacks führen zu Übergewicht.

Achtung Zuckerfalle: Süssgetränke schaden dem Körper und reduzieren den Appetit. Wasser ist und bleibt der beste Durstlöcher.

Sorgen Sie für einen bewegten Alltag. Kinder sollten sich viel an der frischen Luft bewegen.

Auch hier gilt: Vorbilder stecken an. Regelmässige Bewegung – täglich wenn möglich eine Stunde – ist eine gute Voraussetzung für die Gesundheit Ihres Kindes.

Gönnen Sie Ihrem Kind genug Schlaf. Setzen Sie Grenzen.

Empfohlene Anzahl Stunden für gesunden Schlaf (Abweichung von +/- 1 Stunde)

Alter	Stunden pro Nacht
2-5	11-13
6-10	9-11
11-14	8-10
älter	8

Fahren Sie Ihre Kinder nicht mit dem Auto in die Schule. Der Wunsch von Eltern, Kinder vor Verkehrsunfällen zu schützen, ist mit Taxidiensten nicht zu erfüllen. Sie schränken damit die persönliche Entwicklung der Kinder ein.

Vorteile des Schulweges zu Fuss:

- Kinder, die frühzeitig lernen, mit den Herausforderungen des Strassenverkehrs umzugehen, gewinnen an Sicherheit.
- Bewegung ist gesund. Die Kinder können sich auf dem Schulweg austoben. Dadurch werden sie leistungsfähiger und konzentrierter, die motorische Entwicklung wird gefördert.
- Auf dem Schulweg werden Freundschaften geknüpft und die Kinder haben Gelegenheit, Konflikte auszutragen.
- Der Schulweg gibt Ihrem Kind die Möglichkeit, eine klare Trennung zwischen Kindergarten / Schule und dem Zuhause aufzubauen. An dieser wichtigen Erfahrung wachsen die Kinder innerlich.



**Haus-
aufgaben**

Wenn Kinder von der Schule nach Hause kommen, haben sie viel erlebt, sind hungrig, müde und manchmal frustriert, je nachdem wie der Tag verlaufen ist.

Das Erledigen der Hausaufgaben kann in der Familie oft zu Missverständnissen und Streitigkeiten führen. Hier helfen vor allem Planung, Strukturen sowie Einfühlungsvermögen, Verständnis und Toleranz. Loben Sie, was das Kind gut gemacht hat!

Ziel ist es, dass die Kinder die Hausaufgaben alleine lösen. Seien Sie in der Nähe, aber erledigen Sie die Aufgaben nicht für das Kind; so lernt es gar nichts, und die Lehrkraft weiss nicht einmal, was es nicht verstanden hat! Zusätzliches Üben sollten Sie unbedingt mit der Lehrkraft absprechen, die Zeit dafür sollte klar abgemacht sein.

Ältere Kinder sollten selbst entscheiden, wann sie ihre Aufgaben machen. Jüngeren Kindern helfen ein paar Regeln. Stellen Sie z.B. zusammen mit dem Kind einen Wecker / Timer. An diese Zeit soll man sich genau halten.

Wenn Hausaufgaben regelmässig beim Kind und / oder den Eltern zu Streit und Stress führen, dann sprechen Sie mit der Lehrperson des Kindes und versuchen Sie, eine gute Lösung zu finden.

Bei den Hausaufgaben keine Störungen von aussen zulassen:

- Handy ausser Reichweite oder ausschalten
- Der Arbeitsplatz sollte so sein, dass das Kind sich konzentrieren kann (z.B. im Zimmer, in einer ruhigen Ecke, etc.)
- Radio und Fernseher ausschalten
- Freunde und Geschwister sollten Hausaufgabenzeiten respektieren



Taschengeld

Immer mehr Jugendliche in der Schweiz sind verschuldet. Kinder müssen früh und rechtzeitig lernen, mit Geld umzugehen. Das Taschengeld soll helfen, den selbständigen Umgang mit Geld zu lernen und seinen Wert einzuschätzen. Die Erfüllung eines grösseren Wunsches setzt den Verzicht auf einige kleinere voraus! Das Geld darf selber verwaltet werden, d.h. das Kind „darf“ alles auf einmal für „Unsinniges“ ausgeben (und helfen Sie ihm auf keinen Fall mit einem „Vorschuss“ oder „Kredit“ aus – nur so lernt es, das Vorhandene einzuteilen statt Schulden zu machen)!

Taschengeld sollte grundsätzlich weder eine Belohnung für gute Leistungen sein noch zur Strafe entzogen werden.

Die Website www.budgetberatung.ch empfiehlt folgendes Taschengeld:

Betrag pro Woche (wöchentlich auszahlen)

1. Schuljahr	Fr. 1.–
2. Schuljahr	Fr. 2.–
3. Schuljahr	Fr. 3.–
4. Schuljahr	Fr. 4.–

Betrag pro Monat (monatlich auszahlen)

5. und 6. Schuljahr	Fr. 20.– bis 30.–
7. und 8. Schuljahr	Fr. 30.– bis 40.–
9. und 10. Schuljahr	Fr. 40.– bis 50.–
ab 11. Schuljahr	Fr. 50.– bis 80.–

Ab Oberstufe kann schrittweise ein erweitertes Taschengeld vereinbart werden. Diese Beträge richten sich nach dem effektiven Aufwand und dem finanziellen Rahmen des Familienbudgets.

Betrag pro Monat (zusätzlich zum eigentlichen Taschengeld auszahlen)

Handy	Fr. 10.– bis Fr. 20.–
Kleider, Schuhe	Fr. 70.– bis Fr. 80.–
Coiffure, Körperpflege	Fr. 30.– bis Fr. 40.–

Wenn sich Ihr Kind auswärtig verpflegen muss, weil es nicht anders geht, dann reicht ein Betrag von Fr. 10.– pro Tag.

A large white hourglass icon is centered on the page. The top bulb is larger than the bottom bulb, and the narrow neck is in the middle. Two thin black horizontal lines cross the neck of the hourglass, one above and one below the text.

Heimkehrzeit

Fragen Sie Ihr Kind:

- Wohin gehst du?
- Mit wem triffst du dich?
- Wie kommst du dorthin?
- Wie kommst du nach Hause?
- Wann bist du wieder zu Hause?

Vereinbaren Sie klare Zeiten. Verlangen Sie von Ihrem Kind, dass es sich persönlich und vor allem auch pünktlich zur abgemachten Zeit zurückmeldet. Ausgang an Schultagen sollte für ein schulpflichtiges Kind die Ausnahme bleiben.

Zeigen Sie echtes Interesse daran, was die Kinder gemeinsam gemacht haben. Hören Sie zu, wenn Ihre Kinder von ihren Unternehmungen berichten. Unternehmen Sie als Familie viel gemeinsam mit Ihren Kindern.

Im Winter empfiehlt es sich, die genannten Zeiten um eine Stunde vorzuverlegen. Jüngere Kinder sollten spätestens beim Eindunkeln nach Hause kommen.

Kinder im Vorschulalter sollten von einer erwachsenen Person begleitet / beaufsichtigt werden.

Empfehlung für Heimkehrzeiten	Sonntag bis Donnerstag während der Schulzeit	Freitag oder Samstag und während Schulferien
7 bis 10 Jahre	18.00 Uhr	19.30 bis 20.30 Uhr
11 bis 14 Jahre	20.00 Uhr	21.30 bis 22.00 Uhr
15 bis 16 Jahre	22.00 Uhr	23.00 bis 24.00 Uhr




Party

Ihre Kinder gehen an eine Party. Was müssen Sie als Eltern wissen?

- Wer organisiert die Party?
- Wie alt sind die anderen Kinder?
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung? Nehmen Sie Kontakt auf und fragen Sie nach!
- Wie lange dauert die Party?
- Wie ist der Heimweg organisiert?
- Legen Sie eine genaue Heimkehrzeit fest!

Ihre Kinder organisieren selber eine Party. Wie können Sie als Eltern helfen?

- Definieren Sie Heimkehrregeln und legen Sie fest, wann die Party zu Ende ist.
- Unterstützen Sie Ihr Kind und stellen Sie verbindliche Regeln auf.
- Übernehmen Sie die Verantwortung und die Aufsicht, bis alle Kinder die Party wieder verlassen haben.
- Organisieren Sie das Aufräumen nach der Party. Die Kinder sollen dabei in die Pflicht genommen werden.
- Verlangen Sie von Ihren Kindern die Absprache mit den Nachbarn (Lärm!).
- Kontrollieren Sie die Einhaltung der Regeln und Vereinbarungen.



**Genuss- und
Suchtmittel,
Pubertät**

Der Weg in eine Sucht verläuft bei jeder Person anders. Die folgenden Faktoren können jedoch das Abdriften in eine Sucht begünstigen:

- Keine erfüllende und sinnvolle Freizeitgestaltung
- Mangelndes Selbstvertrauen und / oder Gruppendruck
- Familiäre Probleme, Streitigkeiten
- Perspektiven-, Sinn- und Hoffnungslosigkeit

Vertrauen, Verständnis, Zeit zum Zuhören, sowie Offenheit sind wichtig. Aufklärung zu den verschiedenen Themen ist oftmals viel besser als Verbote auszusprechen. Denken Sie daran, dass auch übermässiges Verweilen an elektronischen Medien zu einer Sucht werden kann.

Reden Sie mit Ihren Kindern auch über heikle Themen. Gespräche und Diskussionen können das heimliche Konsumieren verringern. Lassen Sie sich bei Unsicherheiten oder Problemen beraten (www.suchtberatung-ags.ch, www.rjdaarau.ch).

In der Pubertät vollziehen Jungen und Mädchen wichtige Entwicklungsschritte. Unter anderem werden Identität, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aufgebaut. Auch die Sexualität erwacht. Die Eltern sollten vorbereitet sein, die Gedanken, Emotionen und Absichten sowie die Verhaltensmerkmale ihrer Kinder zu erkennen. Begleiten Sie Ihre Kinder. Dazu ist es manchmal nötig, eine gewisse Distanz zu den eigenen Wünschen und Vorstellungen aufrecht zu halten.

So ist es Ihnen möglich, Ihre Kinder nicht nur als „meine Kinder“ sondern als eigenständige Menschen betrachten und begleiten zu können.



**Starke Eltern,
starke Kinder**

Ihr Kind braucht Begleitung

- Reden Sie mit Ihren Kindern, auch wenn unterschiedliche Meinungen bestehen.
- Ihr Kind darf eine eigene Meinung haben.
- Verbringen Sie viel Zeit mit Ihren Kindern. Gemeinsame positive Erlebnisse als Familie sind kostbar und geben den Kindern Halt.
- Helfen Sie mit, dass unsere Jugend ihre Freizeit sinnvoll und altersentsprechend verbringt.
- Fördern Sie Ihre Kinder, aber überfordern Sie sie nicht!
- Schauen Sie bei Gewaltanwendungen jeglicher Art nicht weg! Reagieren Sie darauf.

Keine Gewalt in der Erziehung! Geschlagene Kinder entwickeln kein gutes Selbstwertgefühl, sie wenden in Konfliktsituationen eher als andere selber Gewalt an. Kinder brauchen klare Grenzen, eine konsequente Haltung und dazu viel Liebe, Anerkennung und Lob – keine Körperstrafen! Wenn Sie trotz allem die Geduld verlieren:

STOPP! Erst nachdenken – dann handeln (z.B. zuerst auf 20 zählen)! Sie müssen spüren, dass Sie innerlich und äusserlich wieder „heruntergefahren“ sind, bevor Sie wieder zum Kind gehen. Im Notfall rufen Sie **0848 35 45 55** (Eltern-Notruf, www.elternnotruf.ch) an. Und wenn es trotzdem mal passiert – auch Eltern können sich entschuldigen.

Eine sinnvolle Freizeitgestaltung und ein gutes soziales Umfeld sind die beste Vorbeugung gegen Sucht und Gewalt.

Die Familie ist für die Kinder ein wichtiges Rückzugsgebiet. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Kinder. Haben sie ein offenes Ohr für die Sehnsüchte, Ängste und Probleme.

Wir wünschen Ihnen viele verbindende und unvergessliche Erlebnisse mit Ihren Kindern.



Links

Gemeinden

Informationen zu Vereinen (Sport, Musik, Natur, etc.), Elternvereinigungen, Organisationen rund um Erziehung etc. finden Sie auf der Homepage Ihrer Wohngemeinde:

www.unterentfelden.ch

www.oberentfelden.ch

Schule

Informationen zur Schule finden Sie auf der Website der Schule Entfelden:

www.schule-entfelden.ch

Beratung

www.sorgentelefon.ch

www.projuventute-elternberatung.ch

www.rjdaarau.ch (Reg. Jugendberatungsdienst)

www.suchtberatung-ags.ch

Notfälle

Für Kinder:

Telefonnummer 147

www.147.ch

Für Eltern:

Telefonnummer 0848 35 45 55

www.elternnotruf.ch



SUCHT
prävention
aargau

Impressum

Herausgeber: Schule Entfelden in Zusammenarbeit mit Suchtprävention
Aargau, in Anlehnung an den Ratgeber von „Gemeinden handeln“
Grafik: Philipp Böhlen, philippboehlen.com