

RATGEBER

FÜR ELTERN VON
KINDERN UND
JUGENDLICHEN



VORWORT



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 geben zu können. Denn Ihre Erziehung macht Ihr Kind stark, wenn Sie ...

- ihm Liebe schenken,
- mit ihm reden und auch streiten können,
- ihm zuhören,
- ihm Grenzen setzen und Freiräume geben,
- Ihre Gefühle zeigen,
- sich Zeit nehmen,
- ihm Mut machen und
- ihm keine Entscheidungen zumuten, die es nicht treffen kann.

In diesem Sinn wünschen wir Ihnen bei der Erziehung Ihres Kindes viel Mut und Freude, sowie gemeinsame, positive Erlebnisse.

Jugendkommission Sins



ELTERN ALS VORBILD

Als Eltern sind Sie Vorbild und tragen eine wesentliche Verantwortung für die Entwicklung Ihres Kindes. Ihr Kind erlebt nebst den Eltern noch andere Einflüsse – in der Schule, mit Kameraden, in der Gesellschaft, mit Geschwistern etc. Zudem hat es seinen eigenen Charakter und sein Recht auf Individualität.

Neben einem sicheren, liebevollen Zuhause mit einem geregelten Tagesablauf und altersentsprechenden Regeln, benötigt Ihr Kind auch Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse an seinem Handeln, damit es sich positiv entwickeln kann. Versuchen Sie, dem Kleinkind wie dem Teenager, ein liebevoller aber auch kritischer und verlässlicher Ansprechpartner zu sein.

Ihr Kind befindet sich als Jugendliche/r in der Ablösung von Ihnen als Eltern und ist auf der Suche nach der eigenen Identität. In dieser Lebensphase braucht Ihr Kind Begleitung und Unterstützung, aber auch klare Regeln. Gerade dann ist Ihre Vorbildfunktion als Eltern gefragt und stellt eine besondere Herausforderung dar.

Sie können Ihr Kind in Ihrer Rolle als Vorbild in seiner Entwicklung unterstützen:

- Führen Sie offene, konstruktive Gespräche mit Ihrem Kind.
- Suchen Sie bei Konflikten gemeinsam mit Ihrem Kind nach Lösungen.
- Achten Sie darauf, dass im Familiengespräch jede Meinung angehört 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 Ihrem Kind.
- Vertrauen Sie Ihrem Kind und es wird Ihnen Vertrauen entgegenbringen – ganz im Sinne eines Spiegelbildes.
- Gewähren Sie Ihrem Kind Freiräume, setzen Sie ihm aber gleichzeitig klare Grenzen und fordern Sie diese ein.
- Leben Sie Toleranz, seien Sie offen gegenüber anderen Religionen und Kulturen.
- Gehen Sie auf verändertes Verhalten ein und suchen Sie, wenn Sie beunruhigt sind, Unterstützung bei Verwandten, Bekannten oder Fachpersonen.
- Schauen Sie bei Gewaltanwendungen jeglicher Art nicht weg! Reagieren Sie darauf.



www.elternnotruf.ch
www.fritzundfraenzi.ch

TASCHENGELD

Immer mehr Jugendliche in der Schweiz sind verschuldet. Rund ein Fünftel der jungen Erwachsenen zeigt ein süchtiges Kaufverhalten. Kinder sollten deshalb rechtzeitig den Umgang mit Geld lernen.

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

- Genau festlegen, wofür es reichen muss.
- Regelmässig und unaufgefordert auszahlen (keine Vorschüsse).
- Keine Rechenschaft über jede Ausgabe verlangen.
- Sackgeld nicht als Druckmittel einsetzen.
- Kein Sackgeldentzug als Strafe für Ungehorsam.

Empfehlungen:

1. Schuljahr:	1.00– 2.00 CHF pro Woche
2. Schuljahr:	2.00– 3.00 CHF pro Woche
3. Schuljahr:	3.00– 4.00 CHF pro Woche
4. Schuljahr:	4.00– 5.00 CHF pro Woche
5. + 6. Schuljahr:	25.00–30.00 CHF pro Monat
7. + 8. Schuljahr:	30.00–40.00 CHF pro Monat
9. + 10. Schuljahr:	40.00–50.00 CHF pro Monat

Es gibt verschiedene Modelle, in denen Ihr Kind auch mehr Eigenverantwortung mit einem entsprechend höheren Taschengeld übernehmen kann. Ausserdem kann das Taschengeld mit einem Sackgeldjob aufgebessert werden.

→ www.budgetberatung.ch
www.sackgeldjobs.ch/sins
www.jugendlohn.ch
www.heschnocash.ch



ELEKTRONISCHE MEDIEN

Fernsehen, PC-Spiele, Spielkonsolen, Internet, Handy und andere mobile Geräte gehören heute zum Alltag unserer Kinder. Für die Nutzung der unterschiedlichen Medien legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind klare Regeln fest. Sie müssen wissen, wann Ihr Kind wie viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt und welche Inhalte konsumiert werden.

- Begleiten Sie Ihr Kind beim Gebrauch von elektronischen Medien.
- Klären Sie Ihr Kind über den Gebrauch des Internets, die Geheimhaltung persönlicher Daten und die Gefahren auf.
- Erlauben Sie den Medienzugang nur im Wohnraum oder Büro.
- Aktivieren Sie Kinderschutzprogramme und -filter.
- Beachten Sie die Altersempfehlungen des jeweiligen Produkts.
- Stellen Sie gemeinsam Regeln auf, und achten Sie auf die Einhaltung.
- Lassen Sie sich von Ihrem Kind die besuchten Webseiten zeigen (evtl. Kontrolle Browserverlauf).

Nicht jedes Kind verträgt die gleichen Bildschirmzeiten, entsprechend sind fixe Minutenangebote weniger sinnvoll. Viel wichtiger ist, dass Ihr Kind genug Bewegung erhält, sich mit Kolleginnen und Kollegen trifft, der Schule genügend Aufmerksamkeit schenkt, aktiv am Familienleben teilnimmt, einer Leidenschaft nachgeht, sich in einem Verein betätigt etc. Ausgleichende Betätigungen sind das Schlüsselwort.

Süchtiges Verhalten zeigt sich oft im Vernachlässigen von oben aufgeführten Faktoren, bzw. sehr einseitigen Interessen. Holen Sie sich rechtzeitig Rat!

→ www.ernet.ch
www.schaugenau.ch
www.jugend-online.ch
www.zischtig.ch
www.projuventute.ch
www.jugendundmedien.ch
www.safezone.ch
www.netla.ch




SMARTPHONE/ MOBILTELEFONE

In der Regel brauchen Kinder bis zur Oberstufe kein eigenes Smartphone. Das Smartphone birgt die Gefahr, hohe Kosten zu verursachen. Wenn Sie Ihrem Kind ein eigenes Smartphone ermöglichen, empfehlen wir, dass Ihr Kind ein Smartphone mit Prepaid-Karte oder einem Abonnement mit Nutzungslimite besitzt. Bedenken Sie zudem im Vorfeld folgende Punkte:

- Was soll das Gerät können?
- Wie setzt Ihr Kind das Smartphone 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?
- Hat es einen Internetzugang?

Soziale Netzwerke (Facebook, Instagram, Whatsapp etc.) sind ein wichtiges Instrument, um sich zu präsentieren, zu kommunizieren und Teil einer Peergroup zu sein. Anstandsregeln (Respekt, Anstand, Achtung, Empathie etc.), die im realen Leben gelten, gelten auch für diese Plattformen. Unterstützen Sie Ihr Kind und begleiten Sie es auch in der digitalen Welt!

 www.schau-hin.info
www.apps-und-moritz.ch

Schulweg

Übung macht den Meister, auch im Verkehr. Kinder, die frühzeitig lernen, mit den Herausforderungen des Strassenverkehrs umzugehen, gewinnen an Sicherheit. Das Auto ist zwar bequem, wirkt sich aber bei dauernder Benützung negativ auf die Kinder aus. Kinder, die sich auf dem Schulweg austoben können, sind leistungsfähiger und konzentrierter. Kinder schliessen auf dem Schulweg Freundschaften und tragen Konflikte aus. Zudem gefährdet die Fahrt mit dem Elterntaxi die anderen Kinder.

Der Schulweg ist in der Verantwortung der Eltern. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, welcher Schulweg der sicherste ist, wo Ablenkungen lauern und wo Gefahren drohen. Die offiziellen und empfohlenen Schulwege finden Sie auf: www.schulesins.ch

Ist Ihr Kind mit dem Fahrrad unterwegs, stellen Sie sicher, dass der Veloweg benutzt wird und die Ausrüstung des Fahrrads den Vorschriften entspricht. Ein Velohelm ist zwar nicht obligatorisch, schützt aber jeden Kopf.

LERNUMFELD

Schaffen Sie zusammen mit Ihrem Kind ein geeignetes Lernumfeld, welches effizientes Lernen ermöglicht.

Genügend Schlaf

Kinder bis zum Alter von 10 Jahren benötigen durchschnittlich 10 Stunden Schlaf. Jugendliche ab 14 Jahren noch etwa 8 Stunden.

Genügend Bewegung

Kinder sollen sich in ihrer Freizeit bewegen. Velofahren, schwimmen, spielen etc. fördern ein gutes Körpergefühl und schulen alle Sinne.

Gesunde Ernährung

Früchte, Gemüse, ungesüsste Getränke gehören auf den täglichen Menüplan. Ein gesundes Frühstück sowie ein Znüni verbessern sogar die Hirnleistung.

Passender Arbeitsplatz

Dazu gehören ein Tisch und ein Stuhl an einem ruhigen und hellen Ort, wo die Hausaufgaben ungestört erledigt werden können.

Lerntipps

- Nach ca. 30 Minuten kurze Pause einplanen.
- Wasser trinken, sich bewegen.
- 30 Minuten vor und nach dem Lernen kein TV- oder Computerkonsum, sonst ist der Lerneffekt weg!

Ablenkung vermeiden

Radio und Fernseher ausschalten und Smartphone auf Flugmodus schalten und nicht in Reichweite liegen haben.

→ www.lernen-mit-spass.ch



SEXUALITÄT



Kinder brauchen Erwachsene, die ihnen mit Anerkennung, Liebe und Wertschätzung begegnen und von denen sie einen achtsamen Umgang mit Grenzen erfahren. Ein gutes Körperbewusstsein und eine altersgemässe Sexualaufklärung sind die Grundlage für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins im Umgang mit Sexualität und wichtige Aspekte der Prävention. Wenn Ihr Kind ein ganzheitliches Wissen über seinen Körper besitzt und eine Sprache für Sexualität hat, gelingt es ihm leichter, Gewalt zu erkennen und darüber zu reden. Durch die Förderung eines positiven Körperbewusstseins ermöglichen Sie Ihrem Kind, sich als einzigartig und wertvoll zu erleben und stolz auf den eigenen Körper zu sein. Ein sicheres und selbstbewusstes Körpergefühl hilft, Grenzverletzungen klarer wahrzunehmen und sich dagegen zu wehren.

- Ihr Kind soll gute/schöne Berührungen von schlechten/unangenehmen unterscheiden können.
- Ihr Kind soll wissen, dass es «nein» sagen darf.
- Ihr Kind soll zwischen guten und schlechten Geheimnissen unterscheiden können.
- Ihr Kind soll wissen, dass sein Körper ihm gehört.
- Ihr Kind soll wissen, wo es Hilfe holen kann.

In der Schweiz liegt das Schutzalter (sexuelle Mündigkeit) bei 16 Jahren. Unterhalb dieser Grenze sind sexuelle Handlungen dann erlaubt, wenn sie unter gegenseitigem Einverständnis passieren und der Altersunterschied der Beteiligten nicht grösser als drei Jahre ist. Sexuelle Handlungen sind verboten, wenn eine Person unter 18 Jahren zu einem Erwachsenen in einem Abhängigkeitsverhältnis steht, das heisst, wenn sie z. B. ihr/seine Schüler/in, Lehrling/Lehrtochter oder Angestellte/r ist.



www.lilli.ch
www.lustundfrust.ch
www.pinkcross.ch



GENUSS- UND SUCHTMITTEL

Der Weg zu einem Suchtverhalten ist nicht immer der Gleiche. Die Jugendlichen müssen den Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln lernen, um sich in der Welt der Erwachsenen zurechtzufinden. Die folgenden Faktoren können eine gesunde Entwicklung fördern:

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

Nehmen Sie Ihre Vorbildfunktion wahr, und sprechen Sie mit Ihrem Kind über Risiken des Konsums, evtl. auch über eigene Erfahrungen und Schwierigkeiten mit Genuss- und Suchtmitteln. Zeigen Sie Interesse am Leben des Kindes, wenn es Fragen zu Genuss- und Suchtmitteln hat. Treffen Sie (gemeinsame) Regeln und setzen Sie diese durch. Führen Sie Auseinandersetzungen über Motiv, Gewinn und Risiken des Konsums.

Gemäss Jugendschutzgesetz sind der Verkauf und auch die Weitergabe von Tabak (auch Snus, Schnupftabak), Wein, Bier und Apfelwein an Jugendliche unter 16 Jahren bzw. Spirituosen, Aperitifs und Alcopops an unter 18-Jährige verboten.

Die beste Art, um die Ursache auffälligen Verhaltens rauszufinden, ist direkt mit Ihrem Kind über seine Sorgen zu sprechen. Wählen Sie einen passenden Augenblick für ein Gespräch. Was dabei wirklich zählt, sind das Zuhören und das gegenseitige Vertrauen. Falls Sie merken, dass Ihr Kind Alkohol, Tabak, Cannabis oder Ähnliches konsumiert, suchen Sie auch das Gespräch mit den Schulsozialarbeitern, den Jugendarbeitern oder einer entsprechenden Fachstelle.

Denken Sie daran, dass auch übermässiger Konsum von Medien zur einer Verhaltenssucht führen kann.

➔ www.suchtberatung-ags.ch



AUSGANG

Jugendliche haben das Bedürfnis, sich mit Gleichaltrigen zu treffen, ausserfamiliäre Kontakte aufzubauen und auszutesten. Zeigen Sie Interesse am Lebensstil und Freundeskreis Ihres Kindes. Als Erziehungsverantwortliche haben Sie das Recht und die Pflicht, das Ausgehverhalten Ihres Kindes zu bestimmen. Treffen Sie klare Abmachungen und fordern Sie deren Einhalten ein. Legen Sie klare Richtlinien für den Umgang mit Alkohol und Rauchwaren fest. Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, sein Getränk nicht aus den Augen zu lassen (Beimischung unerwünschter Substanzen).

Empfehlung Rückkehrzeiten

	11–12 Jahre	13–14 Jahre	15 Jahre	16–17 Jahre
unter der Woche, während der Schulzeit	20:00 Uhr	20:30 Uhr	21:00 Uhr	22:00 Uhr
an Wochenenden, während Schulferien	21:00 Uhr	22:00 Uhr	23:00 Uhr	klare Abmachung treffen (Rückmeldepflicht!)

Die Zeiten sind im Winter an die Dunkelheit anzupassen. Seien Sie konsequent bei der Einhaltung der abgemachten Zeiten! Ausgang unter der Woche sollte für schulpflichtige Kinder die Ausnahme bleiben!

Wenn Ihr Kind eine Party/einen Anlass besucht, stellen Sie folgende Fragen:

- Wer organisiert die Party?
- Wo findet die Party statt?
- Für wen ist der Anlass vorgesehen (Altersgruppe)?
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung?
- Wie lange dauert die Party (verbindliche Heimkehrzeiten)?
- Wie kommst du nach Hause?
- Wie bist du erreichbar (eigenes Smartphone, Smartphone Kollegen)?
- Wann bist du zuhause?

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, wenn es selber eine Party organisieren will, und stellen Sie klare, verbindliche Regeln auf!

- Erlauben Sie in Ihrer Abwesenheit, ohne Absprache, keine Party in Ihrem Zuhause.
- Übernehmen Sie die Verantwortung und je nach Alter die Aufsicht für den Anlass.
- Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Gestaltung einer Einladung.
- Legen Sie zusammen mit Ihrem Kind den Kreis der Eingeladenen fest.
- Legen Sie klare Richtlinien für den Umgang mit Alkohol und Rauchwaren fest.
- Verbieten Sie alle anderen Arten von Drogen.
- Verlangen Sie von Ihrem Kind eine Absprache mit den Nachbarn (Lärm).
- Lassen Sie das Aufräumen zum Voraus organisieren.
- Definieren Sie Heimkehrregeln.
- Wer Stress macht, ist draussen.

Wir raten Ihnen von einer Teilnehmerlaubnis bzw. Durchführung ab, wenn die oben genannten Fragen oder Regeln nicht oder unbefriedigend beantwortet oder eingehalten werden.

ERNÄHRUNG

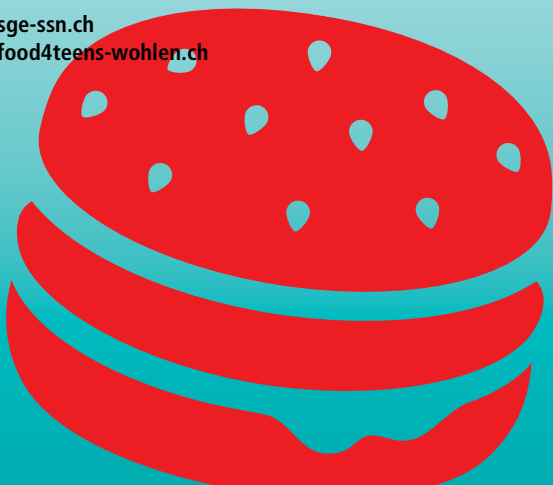
Neben der Luft zum Atmen braucht Ihr Kind verschiedenste Nährstoffe, um gesund und leistungsfähig zu sein, zu wachsen und sich optimal zu entwickeln. Eiweisse, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und Wasser sind lebensnotwendig. Sie werden in unterschiedlichsten Mengen benötigt. Wasser bzw. Flüssigkeit müssen wir am allermeisten aufnehmen, von Vitaminen und Mineralstoffen genügen dagegen vergleichsweise Minimengen.

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken gibt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE:

- Wasser trinken (Süssgetränke sind Zuckerfallen!).
- Früchte und Gemüse essen (5 Portionen pro Tag).
- Regelmässig essen.
- Essen und Trinken schlau auswählen (Ernährungspyramide).
- Beim Essen Bildschirm und Smartphone aus.
- Gemeinsame Mahlzeiten.
- Nur am Tisch essen, denn Essen ist keine Nebenbeschäftigung.

Bei allen guten Vorsätzen für eine gesunde Ernährung gehören auch Spass und Freude zum Essen dazu! Kinder beurteilen das Essen nicht nach dem Gesundheitswert. Sie wollen das Essen mit allen Sinnen erleben; Aussehen, Geschmack und Geruch sind für Kinder von grosser Bedeutung. Auch Jugendliche wollen in erster Linie nicht gesund essen – ihnen sind körperliche oder psychische Leistungsfähigkeit, Fitness, gutes Aussehen usw. viel wichtiger. Kinder wollen also keine «theoretisch gesunde Ernährung» sondern ein fantasievolles, abwechslungsreiches Essen, welches auch einmal «Fast Food» und «Ethno Food» (fremdländische Gerichte) umfassen darf. Sorgen Sie dafür, dass stets jede Menge frische Früchte im Haus sind. Bei appetitlich aufgeschnittenem Obst wird auch Ihr Kind zubeissen. Chips und andere ungesunde Snacks führen hingegen zu Übergewicht. Geben Sie Ihrem Kind also lieber ein auserwähltes Znüni mit, als lediglich Geld.

→ www.sge-ssn.ch
www.food4teens-wohlen.ch



ZU GUTER LETZT

- Lassen Sie es zu, wenn Ihr Kind «nein» sagt. Nur so kann es auch in der Gruppe «nein» sagen.
- Schauen Sie bei Gewaltanwendung jeder Art hin, und reagieren Sie der Situation angemessen.
- Lehren Sie Ihr Kind Achtung vor dem Einzelnen zu haben. So werden Themen wie Mobbing, Lärmemissionen, Littering, Anstandsregeln weniger ein Problem.
- Thematisieren Sie im Familiengespräch Tabu-Themen wie Suizid, Übergriffe und Gewalt. Bieten Sie Ihrem Kind Unterstützung an und weisen Sie Ihr Kind auf Fachstellen hin (www.147.ch, Tel. 147).
- Eine gute, sinnvolle Freizeitgestaltung (z.B. Vereine) ist die beste Vorbeugung gegen Sucht und Gewalt. Sie fördert Freundschaften und bietet ein wichtiges soziales Lernfeld (www.sins.ch/Kultur/Freizeit/Vereine)!
- Rituale im Alltag geben Sicherheit (z.B. gemeinsame Mahlzeiten, Familienrat, Tagesrückblick etc.).
- Helfen Sie mit, dass unsere Jugend ihre Freizeit sinnvoll und altersentsprechend verbringt.

Prävention beginnt zu Hause!

Fachstellen

Elternnotruf Aargau
Tel. 0848 35 45 55

www.elternnotruf.ch

Soziale Dienste
Tel. 041 789 70 10

www.sins.ch

Kindernotruf
Tel. 147

www.147.ch

Jugendarbeit Sins
Tel. 079 620 40 98

www.jugendsins.ch

Regionale Schulsozialarbeit Sins
Kinder-, Jugend- und Elternberatung
Tel. 041 789 65 80

www.schulesins.ch

Jugend-, Ehe- und
Familienberatung Muri
Tel. 056 664 37 69

www.jefb.ch

Regionalpolizei Muri
Aussenstelle Sins
Tel. 056 675 52 75

www.muri.ch

Berufsberatung / ask
Tel. 062 832 65 70

www.beratungsdienste-aargau.ch

Gesundheitsportal für die
ausländische Bevölkerung
www.migespplus.ch

Migration / Integration
in 13 Sprachen
www.hallo-aargau.ch

Schulpsychologischer Dienst
Wohlen
Tel. 062 832 65 70

Herausgeber

Gemeinde Sins, Jugendkommission

Kirchstrasse 14, 5643 Sins

Telefon 041 789 70 10, Fax 041 789 70 19

www.sins.ch, gemeinde@sins.ch, www.jugendsins.ch