

Çocukların ve gençlerin ebeveynleri için kılavuz

Önsöz

Sevgili Ebeveynler,

Eğitim, çocuklarınızın refahı için birincil sorumluluğunuzun olduğu heyecan verici bir zorluktur. Bu kılavuzla size yararlı önerilerde bulunabilmeyi umuyoruz. Çünkü verdiğiniz eğitim çocuğunuzu...

- ona sevgi verdiğinizde,
- onunla konuşabildiğinizde ve tartışabildiğinizde,
- onu dinlediğinizde,
- onun için sınırlar belirlediğinizde ve ona özgürlük tanıdığınızda,
- duygularınızı gösterdiğinizde,
- onun için vakit ayırdığınızda
- onu cesaretlendirdiğinizde ve
- ve onun alamayacak kararlar vermesini beklemediğinizde güçlendirir.

Bu anlamda, çocuğunuzun eğitiminde ortak, olumlu deneyimlerin yanı sıra size cesaret ve neşe diliyoruz.

Sins Gençlik Komisyonu

Rol modeli olarak ebeveynler

Ebeveynler olarak rol modelisiniz ve çocuğunuzun gelişimi için önemli bir sorumluluk taşıyorsunuz. Çocuğunuz ebeveynlere ek olarak okulda, yoldaşlarla, toplumda, kardeşlerle vb. başka etkiler de yaşayacaktır. Aynı zamanda kendi karakterine ve bireysellik hakkına sahiptir.

Düzenli günlük bir rutin ve yaşa uygun kuralları olan güvenli, sevgi dolu bir eve ek olarak çocuğunuzun olumlu bir şekilde gelişebilmesi için dikkatinize ve eylemlerine olan ilginize ihtiyacı vardır. Hem küçük çocuk hem genç için hem sevgi dolu hem de eleştirel ve güvenilir bir irtibat kişisi olmaya çalışın.

Çocuğunuz bir genç olarak sizden ebeveynler olarak ayrılma sürecinde bulunuyor ve kendi kimliğini arıyor. Yaşamın bu aşamasında çocuğunuzun rehberliğe ve desteğe ve aynı zamanda net kurallara da ihtiyacı vardır. Ebeveynler olarak rol modeliniz özellikle o zaman işlev görür ve özel bir zorluğu temsil eder.

Çocuğunuzu gelişiminde rol modeli olarak destekleyebilirsiniz:

- Çocuğunuzla açık, yapıcı konuşmalar yapın.
- Çatışma durumunda çocuğunuzla birlikte çözümler arayın.
- Aile konuşmasında her görüşün, hatta daha küçük çocukların görüşleri bile dinlendiğinden emin olun.
- Farklı görüşleri hoş bulun. Bütün aile için yeni bakış açıları önemli.
- Birlikte yaşamayı kolaylaştıran ve herkesin iyiliğini teşvik eden tüm aile üyeleri için bağlayıcı kurallar üzerinde anlaşın.
- Çocuğunuzla vakit geçirin.
- Çocuğunuza güvenin ve o size güvenecektir - ayna görüntüsü anlamında.
- Çocuğunuza özgürlük verin, ancak aynı zamanda ona sınırlar koyun ve talep edin.
- Hoşgörü yaşayın, diğer dinlere ve kültürlere açık olun.
- Davranıştaki değişiklikleri ele alın ve endişeleniyorsanız akrabalarınızdan, tanıdıklarınızdan veya uzman kişilerden destek alın.
- Herhangi bir şiddet kullanımında müdahale edin ve mutlaka tepki gösterin.

www.elternnotruf.ch
www.fritzungfraenzi.ch

Harçlık

İsviçre'de giderek daha fazla genç borç altındadır. Genç yetişkinlerin yaklaşık beşte biri bağımlı bir satın alma davranışı göstermektedir. Bu nedenle, çocuklar paranın hangi zamanda ele alınacağını öğrenmelidir.

Paraya sahip olan kişiler onunla başa çıkmayı öğrenebilir. Çocuğunuzla harçlığının ne için kullanılacağını anlaşı.

- Tam olarak ne için yeterli olması gerektiğini belirleyin.
- Düzenli olarak ve talep edilmeden ödeme yapın (avans yok).
- Her harcama için hesap vermeyi talep etmeyin.
- Harçlığı baskı aracı olarak kullanmayın.
- İtaatsizlik için ceza olarak harçlığı vermemezlik etmeyin.

Öneriler

1. eğitim yılı	1.00 – 2.00 CHF hafta başına
2. eğitim yılı	2.00 – 3.00 CHF hafta başına
3. eğitim yılı	3.00 – 4.00 CHF hafta başına
4. eğitim yılı	4.00 – 5.00 CHF hafta başına
5. + 6. eğitim yılı	25.00 – 30.00 CHF ay başına
7. + 8. eğitim yılı	30.00 – 40.00 CHF ay başına
9. + 10. eğitim yılı	40.00 – 50.00 CHF ay başına

Çocuğunuzun aynı zamanda daha yüksek harçlık ile daha fazla kişisel sorumluluk üstlenebileceği çeşitli modeller vardır. Ek olarak, harçlık bir harçlık işi ile desteklenebilir.

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

Elektronik medyalar

Televizyon, PC oyunları, oyun konsolları, internet, cep telefonları ve diğer mobil cihazlar bugün çocuklarımızın günlük hayatının bir parçasıdır. Çocuğunuzla birlikte farklı medyaların kullanımı için net kurallar belirleyin. Çocuğunuzun ekranın önünde ne kadar zaman geçirdiğini ve hangi içeriğin tüketildiğini bilmeniz gerekir.

- Çocuğunuz elektronik medyalar kullanırken ona eşlik edin.
- Çocuğunuzun internet kullanımı, kişisel verilerin gizliliği ve tehlikeler konusunda eğitin.
- Medyalara yalnızca evde veya ofiste erişmesine izin verin.
- Çocuk koruma programlarını ve filtrelerini etkinleştirin.
- Her ürün için yaş tavsiyelerini dikkate alın.
- Birlikte kurallar oluşturun ve bunlara uyulduğundan emin olun (kişisel bilgilerin gizliliği, izin verilen web siteleri, sosyal medyada hakaret edici girişler, vb.).
- Çocuğunuz size ziyaret edilen web sitelerini gösterebilir (muhtemelen tarayıcı geçmişini kontrol edebilirsiniz).
- Bugün akıllı telefonların internet erişimi, video oyunları, televizyonlar veya oyun konsolları olarak da kullanılabileceğini unutmayın.

Her çocuk aynı ekran saatlerine tahammül edemez, bu nedenle sabit dakika teklifleri daha az mantıklıdır. Çocuğunuzun yeterince hareket etmesi, arkadaşlarla buluşması, okula yeterince dikkat etmesi, aile hayatında aktif rol alması, tutkusu olması, kulüpte aktif olması vb. çok daha önemlidir. Dengeleyici faaliyetler çok önemlidir.

Bağımlılık yapan davranış genellikle yukarıda listelenen etkenleri ihmal etmekle ya da çok tek taraflı ilgi alanları ile kendini gösterir. Zamanında tavsiye alın!

www.elternet.ch
www.schaugenau.ch
www.zischtig.ch
www.projuventute.ch
www.jugendundmedien.ch
www.safezone.ch
www.netla.ch
www.kinder-im-internet.ch

Akıllı telefonlar / Cep telefonları

Kural olarak, altı yaşına kadar olan çocukların kendi akıllı telefonlarına ihtiyacı yoktur. Akıllı telefon, yüksek maliyetlere neden olma riskini taşıyor. Çocuğunuza kendine ait bir akıllı telefon verirsiniz, çocuğunuzun ön ödemeli bir kartı olan bir akıllı telefon veya kullanım sınırı olan bir aboneliği olmasını öneririz. Ayrıca, önceden aşağıdaki noktaları göz önünde bulundurun:

- Cihaz ne yapabilmelidir?
- Çocuğunuz akıllı telefonu nasıl kullanıyor?
- Masrafları kim üstleniyor?
- Aylık maliyet sınırı nedir?
- Çocuğunuzun gizliliğini ihlal etmeden zaman zaman içeriği nasıl kontrol ediyorsunuz?
- İnternet erişimi var mı?

Sosyal ağlar (Facebook, Instagram, Whatsapp, Snapchat, vb.), kendinizi tanıtmak, iletişim kurmak ve bir ekran grubunun parçası olmak için önemli bir araçtır. Gerçek hayatta uygulanan görgü kuralları (saygı, görgü, empati vb.) bu platformlar için de geçerlidir. Çocuğunuzun kendini internette nasıl sunduğuna ve hangi bilgileri açığa vurduğuna yakından bakın. Çocuğunuzun destekleyin ve dijital dünyada ona eşlik edin! Çocuğunuza heyecan verici alternatifler sunmaya çalışın. Birlikte bir şeyler yapın.

www.schau-hin.info

Okula giden yol

Küçük yaşta karayolu trafiğinin zorluklarıyla baş etmeyi öğrenen çocuklar güvenlikten yararlanır. Araba rahat olsa da, sürekli kullanıldığında çocuklar üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Okula giderken deşarj olabilen çocuklar daha verimli ve daha konsantredir. Çocuklar okula giderken arkadaşlıklar kurur ve çatışmalar çözer. Ayrıca, ebeveyn taksisi ile seyahat etmek diğer çocukları riske sokar.

Okula yolculuk ebeveynlerin sorumluluğundadır. Çocuğunuzla hangi okul yolunun en güvenli olduğu, dikkat dağılımlarının gizlendiği ve tehlikelerin tehdit ettiği yerler hakkında tartışın. Okula ilişkin resmi ve tavsiye edilen yolları www.schulesins.ch adresinde bulabilirsiniz.

Çocuğunuz bisikletle seyahat ediyorsa, bisiklet yolunun kullanıldığından ve bisiklet ekipmanının yönetmeliklere uygun olduğundan emin olun. Bisiklet kaskı zorunlu değildir, ancak her kafayı korur.

E-bisikletlerde (elektrikli bisikletler) yavaş e-bisikletler (25 km / saate kadar pedal yardımı) ve hızlı e-bisikletler (45 km / saate kadar pedal yardımı) arasında bir ayırım yapılmalıdır. Tüm e-bisikletler için minimum yaş 14'tür. Yavaş e-bisikletler, 16 yaşından itibaren ehliyetsiz olarak sürülebilir. M sınıfı ehliyetli (motosiklet) gençler, 14 yaşından itibaren e-bisiklet sürebilir.

Öğrenme ortamı

Çocuğunuzla birlikte verimli öğrenmeyi sağlayan uygun bir öğrenme ortamı oluşturun.

Yeterli uyku	10 yaşına kadar olan çocukların ortalama 10 saatlik uykuya ihtiyacı vardır. 14 yaş ve üstü gençlerin yaklaşık 8 saat uykuya ihtiyacı vardır.
Yeterli hareket	Çocuklar boş zamanlarında hareket etmelidir. Bisiklete binmek, yüzmek, oynamak vb. iyi bir vücut hissi sağlar ve tüm duyuları eğitir.
Sağlıklı bir beslenme	Meyve, sebze ve şekerli içecekler günlük menünün parçalarıdır. Sağlıklı bir kahvaltı ve atıştırma beyin performansını bile artırır.
Uygun bir çalışma alanı	Bu, ev ödevlerinin bozulmadan yapılabileceği sessiz ve aydınlık bir yerde bir masa ve sandalye içerir.
Öğrenme ipuçları	- Yaklaşık 30 dakika sonra kısa bir mola verilmelidir. - Su içmek, hareket etmek. - Öğrenmeden 30 dakika önce ve sonra televizyon ve televizyon tüketilmez, aksi halde öğrenme etkisi yok olur!
Dikkat dağılmasından kaçının	Radyo ve TV'yi kapatılmalıdır ve akıllı telefon uçuş moduna geçirilmelidir ve menzil dışında tutulmalıdır.

www.lernen-mit-spess.ch

Çocukların ve gençlerin uyuma ihtiyaçları

Ortalama yaş	Günlük uyku ihtiyacı
1-2 yaş	12-15 saat
2-5 yaş	11-13 saat
6-10 yaş	9-11 saat
11-14 yaş	8-10 saat
14 yaştan itibaren	8 saat

Çocuğunuza yeterince uyku tanıyın. Sınırlar koyun. Uyku eksikliği, çocuklarda ve ergenlerde okul performansı üzerinde olumsuz etkilere sahiptir!

Beslenme

Solunan havanın yanı sıra, çocuğunuzun sağlıklı olması, iyi performans göstermesi, büyümesi ve optimum şekilde gelişmesi için çok çeşitli besleyicilere ihtiyacı vardır. Proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler, mineraller, besinsel lifler ve su hayati öneme sahiptir. Çeşitli miktarlarda gereklidirler. En çok su veya sıvı almamız, vitamin ve minerallerde ise nispeten minimum miktarlar yeterlidir.

İsviçre Beslenme Derneği (SGE), sağlıklı ve keyifli bir yeme ve içme için önerilerde bulunuyor:

- Su içmek (tatlı içecekler şeker tuzağıdır!)
- Meyve ve sebze yemek (günde 5 porsiyon).
- Düzenli olarak yemek (Kahvaltı genellikle günün en önemli öğünü olarak kabul edilir. Ancak tüm çocuklar ve gençler sabahları çok fazla bir şey yemek istemez veya yiyemez. Çocuklar kahvaltı almazsa, bu bir atıştırma ile telafi edilebilir. Mümkün olduğu kadar sağlıklı bir atıştırma yemek önemlidir.).
- Yiyecekler ve içecekler akılcıca seçilmelidir (beslenme piramidi).
- Yerken ekran ve akıllı telefon kapalı olmalıdır.
- Ortak öğünler.
- Sadece masada yemek yenmelidir, çünkü yemek bir yan faaliyet değildir.

Sağlıklı bir beslenme için tüm iyi niyetlere rağmen eğlence ve neşe de yemeğin bir parçasıdır! Çocuklar yiyecekleri sağlık değerlerine göre değerlendirmez. Yiyecekleri tüm duyuları ile deneyimlemek istiyorlar; görünüm, tat ve koku, çocuklar için çok önemlidir. Gençler de en başta sağlıklı yemek yemek istemiyor - fiziksel veya zihinsel

performans, zindelik, iyi görünüm vb. onlar için çok daha önemlidir. Bu nedenle çocuklar "teorik olarak sağlıklı bir beslenme" değil, "fast-food" ve "ethno food" (yabancı yemekler) de içerebilen yaratıcı, çeşitli bir yemek istiyorlar. Evde her zaman bol miktarda taze meyve olduğundan emin olun. İştah açıcı dilimlenmiş meyvelerden çocuğunuz da ısırır. Cips ve diğer sağlıksız atıştırmalıklar ise aşırı kilolara neden olabilir. Çocuğunuza bu nedenle sadece paradan ziyade seçilmiş bir atıştırmalık verin.

www.sge-ssn.ch

www.food4teens-wohlen.ch

www.swissmilk.ch

www.znunibox.ch

www.pausenbrot.ch

Dışarıya çıkma

Gençler, aile dışı temaslar kurmak ve test etmek için arkadaşlarıyla buluşmaya ihtiyaç duyuyor. Çocuğunuzun yaşam tarzına ve arkadaş çevresine ilgi gösterin. Sorumlu ebeveyn olarak, çocuğunuz dışarıya çıkarken onun davranışını belirleme hakkınız ve göreviniz vardır. Net anlaşmalar yapın ve onlara uyulmasını talep edin. Alkol ve sigara kullanımı ile ilgili net yönergeler oluşturun. Çocuğunuza gözlerini içeceğinden ayırmamasını (istenmeyen maddelerin eklenmesi) öğretin.

Tavsiye Eve dönü saatleri	11 - 12 yaş	13 - 14 yaş	15 yaş	16 - 17 yaş
hafta boyunca, okul dönemi boyunca	Saat 20:00	Saat 20:30	Saat 21:00	Saat 22:00
hafta sonlarında, okul tatilleri sırasında	Saat 21:00	Saat 22:00	Saat 23:00	net bir anlama yapın (geri bildirim yükümlülüğü!)

Saatler kışın karanlığa göre uyarlanmalıdır. Kararlaştırılan zamanlara uyulmasında tutarlı olun! Hafta boyunca dışarıya çıkmak okul çağındaki çocuklar için istisna kalmalıdır!

Çocuğunuz bir partiyi / etkinliği ziyaret ederse, aşağıdaki soruları sorun:

- Partiyi kim düzenliyor?
- Parti nerede gerçekleşiyor?
- Etkinlik kime yöneliktir (yaş grubu)?
- Hangi yetişkin sorumludur?
- Parti ne kadar sürüyor (zorunlu geri dönüş süreleri)?
- Eve nasıl ve kiminle geliyorsun?
- Sana nasıl ulaşılabilir?
- Ne zaman evde olacaksınız?

Çocuğunuz, bir partiyi kendisi organize etmek istediği zaman destekleyin ve net, bağlayıcı kurallar koyun!

- Sizin yokluğunuzda evinizde bir partiye anlaşma olmadan izin vermeyin.
- Sorumluluğu ve yaşınıza bağlı olarak etkinliğin denetimini üstlenin.
- Çocuğunuz, bir davet tasarlarlarken destekleyin.
- Çocuğunuzla birlikte, davet edilen kişilerin çevresini belirleyin.
- Alkol ve sigara kullanımı ile ilgili net yönergeler oluşturun.
- Diğer tüm uyuşturucu türlerini yasaklayın.
- Çocuğunuzdan komşularınızla anlaşma yapmasını isteyin (gürültü).
- Toplama işleminin önceden organize edilmesini sağlayın.
- Eve dönme kuralları tanımlayın.
- Gerginlik yaratanlar dışarıya.

Yukarıda belirtilen soruların yanıtlanmaması veya tatmin edici şekilde yanıtlanmaması veya kurallara uyulmaması veya tatmin edici bir şekilde uyulmaması durumunda katılım iznine veya uygulamaya karşı tavsiyede bulunuruz.

Keyif verici ve bağımlılık yapan maddeler

Bağımlılığa giden yol her zaman aynı değildir. Gençler, yetişkin dünyasında yollarını bulabilmek için keyif verici ve bağımlılık yapan maddelerle nasıl başa çıkacaklarını öğrenmelidir. Aşağıdaki etkenler sağlıklı gelişmeyi teşvik edebilir:

- Özgüven ve empati.
- Stres ve grup baskısı ile başa çıkmak ve sorun çözmek.
- Kendini belirleme, eleştirel düşünme ve iletişim.
- Tatmin edici boş zaman aktiviteleri ve anlamlı yaşam perspektifleri.

Rol modeli işlevinizi üstlenin ve çocuğunuzla tüketimin riskleri, muhtemelen kendi deneyimleriniz ve keyif veren ve bağımlılık yapan maddelerle ilgili zorluklar hakkında konuşun. Keyif verici ve bağımlılık yapan maddeler hakkında soruları olursa çocuğunuzun yaşamına ilgi gösterin. (Ortak) kurallar belirleyin ve bunları uygulayın. Tüketimin nedenlerini, faydalarını ve risklerini tartışın.

Gençlik Koruma Yasası'na göre, tütün (çiğnemelik tütün ve enfiye dahil), şarap, bira ve elma şarabının 16 yaşın altındaki gençlere veya 18 yaşın altındaki gençlere alkollü içecekler, aperitifler ve şekerli alkollü içeceklerin satılması ve dağıtılması yasaktır.

Göze çarpan davranışların nedenini bulmanın en iyi yolu, çocuğunuzla endişeleri hakkında doğrudan konuşmaktır. Bir konuşma için uygun bir an seçin. Gerçekten önemli olan dinleme ve karşılıklı güvenlidir. Çocuğunuzun alkol, tütün, esrar veya benzeri bir şey içtiğini fark ederseniz, okul sosyal görevlileri, gençlik çalışanları veya uygun bir uzman merkezi ile de görüşün.

Aşırı medya tüketimin de davranışsal bağımlılığa yol açabileceğini unutmayın.

www.suchtberatung-ags.ch

Cinsellik

Çocukların kendilerine takdir ederek, severek ve değer vererek yaklaşan ve sınırlarını dikkatli bir şekilde ele almayı deneyimledikleri yetişkinlere ihtiyaçları vardır. İyi bir vücut bilinci ve yaşa uygun bir cinsel eğitim, cinsellik ve korunmanın önemli yönleri ile ilgilenirken sağlıklı bir özgüvenin geliştirilmesinin temelidir. Çocuğunuzun vücuduna ilişkin bütünsel bir bilgiye ve cinsellik diline sahipse, şiddeti tanıması ve onun hakkında konuşması daha kolay olacaktır. Olumlu bir vücut bilincini teşvik ederek, çocuğunuzun kendisini benzersiz ve değerli olarak görmesini ve kendi vücuduyla gurur duymasını sağlarsınız. Güvenli ve kendine güvenen bir vücut hissi, sınır ihlallerini daha net algılamaya ve kendini onlara karşı savunmaya yardımcı olur.

- Çocuğunuz iyi / güzel dokunuşları kötü / rahatsız edici dokunuşlardan ayırt edebilmelidir.
- Çocuğunuz hayır diyebileceğini bilmelidir.
- Çocuğunuz iyi ve kötü sınırları ayırt edebilmelidir.
- Çocuğunuz vücudunun kendisine ait olduğunu bilmelidir.
- Çocuğunuz nerede yardım alacağını bilmelidir.

İsviçre'de rıza yaşı (cinsel olgunluk) 16'dır. Bu sınırın altında, karşılıklı mutabakatla yer almaları durumunda cinsel aktivitelere izin verilir ve katılan taraflar arasındaki yaş farkı 3 yıldan fazla olmaz. 18 yaşın altındaki bir kişi bir yetişkine bağımlıysa, örneğin öğrencisi, çıracı veya çalışanı ise, cinsel eylemler yasaktır.

www.lilli.ch

www.lustundfrust.ch

www.pinkcross.ch

Çocuk ceza hukuku

Gençlik kanunu

Özel bir ceza hukuku olan çocuk ceza hukuku 10 ile 18 yaş arasındaki gençlere uygulanır. Çocuk ceza hukuku ayrıca Çocuk Adalet Yasası'nı (JStG) ve Çocuklara Yönelik Ceza Muhakemeleri Usul Kanunu'nu (JStPO) da içermektedir. Çocuklar 10 yaşından itibaren suçludur.

Bir kişinin yasalarca cezalandırılacak bir suç için cezalandırılacağı yaş, cezai sorumluluk yaşı olarak adlandırılır. İsviçre'deki cezai sorumluluk 10. doğum gününde başlar. Küçük çocuklar bu nedenle cezalandırılmaz. 10 yaşından küçük bir çocuğun suçuna bir tepki verilmesi gerekli olup olmadığı ebeveynler için bir sorundur. Gerekirse, çocuk koruma kurumu bir çocuk koruma önlemi alabilir.

İnternet yasal bir boşluk değildir.

Cep telefonunda veya PC'de sert pornografik veya şiddet içeren içerikler indirmek, üretmek veya dağıtmak suçtur. Ayrıca, 16 yaşın altındaki gençlere yumuşak pornografi iletilmesi yasaktır. Kullanılan cihazlar her durumda ele geçirilir ve gençlik savcılığına verilir.

Eğitim cezadan önce geliyor

İsviçre çocuk ceza hukuku temel olarak gençlerin korunması ve eğitimi ile ilgilidir. Bu nedenle, çoğu zaman gerçek anlamda cezalandırılmazlar, ancak eğitimsel ve / veya tedavisel önlemler alınır.

www.projuventute.ch

www.tschau.ch

www.skppsc.ch

Sonuncu ama bir o kadar önemli

- Çocuğunuzun "hayır" demesine izin verin. Grupta "hayır" diyebilmesinin tek yolu budur.
- Her türlü şiddet kullanımına bakın ve duruma uygun şekilde tepki verin.
- Çocuğunuza bireye saygı duymasını öğretin. Bu nedenle zorbalık, gürültü emisyonları, çöp, görgü kuralları gibi konular daha az sorun olur.
- Aile konuşmalarında intihar, saldırı ve şiddet gibi tabu konularına değinin. Çocuğunuza destek verin ve çocuğunuzu uzman merkezlerine yönlendirin (www.147.ch, Tel. 147).
- İyi, anlamlı bir boş zaman etkinliği (örneğin kulüpler) arkadaşlıkları teşvik eder ve önemli bir sosyal öğrenme alanı sunar (www.sins.ch / Kultur / Freizeit / Vereine)!
- Günlük yaşamdaki adetler güvenlik sağlar (örneğin ortak öğünler, aile kurulu, günlük inceleme vb.).
- Gençlerimizin boş zamanlarını anlamlı ve yaşa uygun bir şekilde geçirmelerine yardımcı olun.

Önleme evde başlıyor!

Uzman merkezler

Aargau ebeveyn acil durum numarası:
Tel. 0848 35 45 55
www.elternnotruf.ch

Çocuk acil durum numarası
Tel. 147
www.147.ch

Sins Bölgesel Okul Sosyal Hizmeti
Çocuk, Genç ve Ebeveyn Danışmanlığı
Tel. 041 789 65 80
www.schulesins.ch

Yabancı Nüfus için
Sağlık Portalı
www.migesplus.ch

Wohlen Okul Psikolojik Hizmeti
Tel. 062 832 65 70

Sosyal Hizmetler
Tel. 041 789 70 10
www.sins.ch

Sins Gençlik Hizmeti
Tel. 079 620 40 98
www.jugendsins.ch

Muri Gençlik, Evlilik ve Aile Danışmanlığı
Tel. 056 664 37 69
www.jefb.ch

Muri Bölge Emniyet Müdürlüğü
Sins Dış Şubesi
Tel. 056 675 52 75
www.muri.ch

13 Dilde Göç / Uyum
www.hallo-aargau.ch

Meslek Danışmanlığı / ask
Tel. 062 832 65 70
www.beratungsdienste-aargau.ch