

Erziehung konkret



Kantonale Erziehungsberatung Bern

Effingerstrasse 12

3011 Bern

Telefon 031 633 41 41 / Telefax 031 633 41 91

E-Mail: eb.bern@erz.be.ch

Zusammengestellt von M. Sc. A. Ponxha
in Zusammenarbeit mit dem Team der Kantonalen Erziehungsberatung Bern

Bern, Februar 2013

Inhalt

	Seite
Entwicklung und Erziehung.....	2
Anweisungen geben.....	3
Regeln und Grenzen.....	4
Positive und negative Konsequenzen.....	6
Loben.....	7
Belohnungspläne.....	8
Wenn Geschwister streiten.....	10
Sackgeld / Monatsgeld.....	11
Ausgangszeiten / Party bei Jugendlichen.....	12
Schlaf.....	13
Hausaufgaben.....	14
Suchtmittel.....	15
Sexualität.....	16
Medien.....	17



Entwicklung und Erziehung

Es ist wichtig, dass Kinder aus eigenen Erfahrungen und Erfolgen lernen. Dazu brauchen sie das Vertrauen ihrer Eltern und Gelegenheiten, neue Dinge auszuprobieren.

- Jedes Kind entwickelt sich zeitlich und inhaltlich nach seiner **eigenen inneren Uhr**. Unterschiede in der Entwicklung sind normal, es gibt aber auch zeitliche Limiten, die beachtet werden sollten.
- Kinder brauchen **Förderung und Forderung**, nicht aber Überforderung. Sie brauchen auch Raum für Langeweile und um alleine oder mit anderen Kindern zu spielen.
- Wenn ich mein Kind beobachte, mit ihm spreche und ihm zuhöre, erfahre ich, wie es ihm geht, **was es braucht** und welche Erziehungsmaßnahmen seinem Entwicklungsstand entsprechen.
- Der Nährboden für eine wirkungsvolle Erziehung ist eine **gute Beziehung** zwischen Eltern und Kind.
- Der **Erziehungsstil**, der am besten ist für die Entwicklung und Entfaltung von Kindern, ist gekennzeichnet durch Wertschätzung (Liebe, Wärme, Zuwendung und Unterstützung) und elterliche Kontrolle/Lenkung (klare und faire Grenzen und Regeln).

Weitere Infos

Elternratgeber:

Infos für allerlei Fragen zur Erziehung und Entwicklung:

www.elternratgeber.de

www.familienhandbuch.de



Anweisungen geben

Dem Kind sagen, was es tun soll, schafft Klarheit und erleichtert die Zusammenarbeit. Niemand ist perfekt: Befolgt das Kind 7 von 10 Anweisungen, ist dies bereits gut. Wichtig ist, dass Sie das Kind für die befolgt Anweisungen loben.

- Anweisungen dem Alter und Entwicklungsstand des Kindes anpassen.

- Anweisungen so genau wie möglich in **einfacher Sprache klar** formulieren, damit das Kind weiss, was es wann und wie tun soll. **Nicht zu viele Worte und Anweisungen auf einmal:**
 - ☺ „Sarah komm her! Räume deine Sachen in den Schrank und mach dein Bett.“
 - ☹ „Sarah komm jetzt endlich zu mir und räume dein Zimmer auf. Deine Hausaufgaben musst du auch noch erledigen und die Kaninchen sind auch noch nicht gefüttert. Muss ich dir alles immer hundertmal sagen!“

- Anweisungen **überzeugend** formulieren, mit **ruhiger und fester Stimme:**
 - ☺ „Anna hilf mir den Tisch decken.“
 - ☹ „Anna wäre es vielleicht möglich, wenn du Zeit hast, dass du mir schnell helfen könntest den Tisch zu decken. Ich wäre froh darüber.“

- Anweisungen nicht ohne Vergewisserung der Aufmerksamkeit des Kindes geben. Beim Sprechen **für das Kind sichtbar** sein, in der **Nähe des Kindes** sein und **Augenkontakt** haben („kontaktieren“):
 - ☺ "Komm mit mir an den Tisch. Es ist Zeit fürs Mittagessen.“ (Sie gehen zum Kind, nehmen Blick oder sogar Körperkontakt auf).
 - ☹ „Es ist Zeit zu essen. Komm jetzt an den Tisch.“(Sie rufen aus der Küche, das Kind spielt in seinem Zimmer oder dem Wohnzimmer.)

- Anweisungen immer im **Fokus** auf das **gewünschte positive Verhalten** des Kindes geben, anstatt auf jenes, welches unerwünscht ist:
 - ☺ "Geh neben mir auf dem Trottoir.“
 - ☹ „Lauf nicht auf die Strasse.“

- Anweisungen **freundlich** und **bestimmt** geben, **ohne Drohung**, nicht wütend oder abwertend:
 - ☺ „Mach deine Deutschaufgaben jetzt hier am Küchentisch. Ich helfe dir dabei.“
 - ☹ „Wenn du nicht sofort deine Hausaufgaben machst, passiert etwas! Ich glaube, du bist einfach zu dumm dafür!“

- Anweisungen zum **richtigen Zeitpunkt** erteilen, **Fragen und Bitten vermeiden** und nicht ins Argumentieren geraten:
 - ☺ „Ich will, dass du deine Finken anziehst.“ (Ich-Botschaft)
 - ☹ „Würdest du jetzt bitte deine Finken anziehen?“



Regeln und Grenzen

Regeln geben Halt, Orientierung und Sicherheit. Sie stellen Richtlinien für das Zusammenleben in der Gruppe dar und drücken Werthaltung in der Familie aus. Alltagsregeln und Abmachungen beziehen sich auf konkrete wiederkehrende Anforderungen. Denken Sie daran: Weniger Regeln sind mehr! Das Einhalten bzw. „Nicht einhalten“ der Regeln hat eine positive bzw. negative Konsequenz zur Folge.

Das ist wichtig:

- **Am gleichen Strick ziehen:** Eltern sollten bezüglich der Grundregeln eine gemeinsame Linie vertreten.
- **Einbezug des Kindes:** Die Eltern entscheiden über die Regeln. Das Kind kann bei der Entscheidung der Regeln aber einbezogen werden bzw. dem Kind sollten die Regeln erklärt werden.
- **Aktuelle Themen wählen:** Regeln sollten sich an aktuellen Problemen in der Familie orientieren.
- **Kurz, klar und positiv formulieren:** Regeln sind kurz, klar und wenn möglich positiv formuliert. Sie beinhalten, was das Kind tun soll.
- **Logische Regeln** aufstellen: Regeln sollten nachvollziehbar und leicht zu befolgen sein.
- **Aufschreiben:** Regeln sollten schriftlich (evtl. zeichnerisch) festgehalten werden.
- **Regeln haben Konsequenzen:** Hält das Kind eine Regeln ein, bekommt es eine positive Rückmeldung. Bei der Einhaltung von Alltagsregeln / Abmachungen kann der Einsatz eines Belohnungssystems sinnvoll sein. Wird die Regel gebrochen, folgen negative Konsequenzen.
- **Konsequenzen garantieren:** Nur Regeln aufstellen, die auch durchgesetzt werden können.
- **Konstanz:** Für das Lernen von Regeln ist Konstanz wichtig: „In der Regel gilt die Regel!“ Manchmal ist aber auch Flexibilität gefragt: Bei gewissen Regeln können Ausnahmen gemacht werden. Ausnahmen werden klar als solche kommuniziert.

Günstige Verhaltensweisen von Eltern im Zusammenhang mit Grenzen setzen

Kinder brauchen **präsen**te Eltern, die:

- **Wertschätzen**
- **Fordern und Grenzen setzen**
- **Eigenständigkeit fördern (Autonomie)**



Wertschätzen bedeutet:

- Das **Kind anerkennen** in seiner Einmaligkeit und Besonderheit.
- Einen **respektvollen Umgang** mit dem Kind und in der Familie pflegen.
- **Anteilnehmen, unterstützen und helfen**: An der kindlichen Welt teilhaben. Konkrete Hilfe, wenn das Kind diese braucht. Aber auch z.B. Trost spenden, Mut machen etc.
- Raum für **Gemeinsamkeit** schaffen.

Fordern und Grenzen setzen bedeutet:

- **Zutrauen und fordern** entsprechend dem Entwicklungsstand des Kindes.
- **Konflikte konstruktiv austragen**: Konflikte gibt es immer und es gilt diese auf gute Weise zu lösen.
- Seine **eigene Meinung** haben und diese vor dem Kind auch überzeugend vertreten.
- **Klare Grenzen** setzen: Je klarer die Kinder die Grenzen erleben, desto weniger müssen sie diese immer wieder austesten. Klare Grenzen geben dem Kind Sicherheit und Orientierung.

Eigenständigkeit fördern bedeutet:

- Die **Bedürfnisse und Ansichten** des Kindes **ernst nehmen**: Es ist wichtig, dass Sie dem Kind zuhören, wenn es etwas beschäftigt, so dass es sich ernstgenommen fühlt.
- **Gesprächs- und kompromissbereit** sein: V.a. wenn Verhandlungsspielraum besteht.
- Ermöglichung von **eigenen Entscheidungen und Übernahme von Selbstverantwortlichkeit**: Entsprechend dem Entwicklungsstand des Kindes.
- Raum schaffen, damit das Kind **eigene Erfahrungen** sammeln kann. Das Kind lernt durch eigene Erfahrungen auch mit Erfolg und Misserfolg umzugehen.

Reaktion auf Regelverstöße: sagen - fragen – tun

1. Die Aufmerksamkeit des Kindes gewinnen.
2. Dem Kind **sagen**, was das Problem ist: An die Regel erinnern.
3. Das Kind selbst kann ein angemessenes Verhalten vorschlagen (**fragen**) oder dem Kind wird der Regel entsprechend nochmals eine klare Anweisung gegeben.
4. Positive oder negative Konsequenzen folgen lassen (**tun**).



Positive und negative Konsequenzen

Grenzen setzen = positive und negative Konsequenzen anwenden

Positive und negative Konsequenzen ermöglichen das Lernen von vielen Handlungen oder Verhaltensweisen. Durch negative Konsequenzen wird die Attraktivität des unerwünschten Verhaltens verringert und durch positive Konsequenzen wird diese erhöht.

Negative Konsequenzen

- **Angemessene** negative Konsequenzen auswählen: Milde negative Konsequenzen auswählen. Falls möglich, natürliche Konsequenzen wählen.
- **Durchsetzbare** Konsequenzen wählen: Konsequenzen wählen, die durchgesetzt werden können. Dem Kind nicht drohen!
- Möglichst **sofort** reagieren: Negative Konsequenzen sollten möglichst rasch auf das unerwünschte Verhalten folgen.
- **Ruhig aber bestimmt** reagieren.
- **Nicht argumentieren**: Das ist nicht der Moment für Diskussionen!
- Mit der negativen Konsequenz ist die Situation abgeschlossen: Ist eine negative Konsequenz erfolgt, ist die Sache erledigt. **Keine nachträglichen Vorhaltungen** machen! Keine Versprechen verlangen wie ‚Versprich, dass du das nie mehr tust!‘

Mögliche negative Konsequenzen:

- Natürliche Konsequenzen (z.B. wenn das Kind mit einem Stift die Wände bemalt, den Stift wegnehmen), Privilegienentzug, Arbeitsaufträge, Auszeit

Positive Konsequenzen

- **Soziale Verstärkung**: loben, lächeln, Aufmerksamkeit geben, gemeinsam Zeit verbringen, usw. sind insgesamt sehr wirksam, denn meist wird positives, erwünschtes Verhalten häufig zu wenig beachtet.
- **Materielle Verstärkung**: Kino, Punktekarten, Spielzeug, usw. sollten verhältnismässig sein und eher zurückhaltend eingesetzt werden.
- **Loben** Sie Ihr Kind, sobald es eine Aufforderung erfüllt. Loben Sie Ihr Kind ganz besonders, wenn es eine Aufgabe erfüllt hat, ohne dass Sie es darum direkt gebeten haben!
- **Gemeinsam Zeit** verbringen als Belohnung: für Kinder einer der wichtigsten Verstärker und auch positiv für die Beziehung zwischen den Eltern und dem Kind

Mögliche positive Konsequenzen:

- Loben, nonverbale Zeichen der Anerkennung (lächeln, spontane Umarmung), gemeinsam Zeit verbringen (z.B. spielen, Gute-Nacht-Geschichte, Tierpark), Spielzeug, Kino, Menuwunsch, Belohnungssysteme.



Loben

Loben = dem Kind sagen, was es gut macht.

Loben gibt Kindern und auch Jugendlichen Sicherheit und Selbstvertrauen. Es ist wichtig, dass Sie Ihr Kind 5-mal mehr loben, als es zu kritisieren, denn nur so kann das Kind ein gutes Selbstvertrauen durch die geleistete Arbeit/Auftrag aufbauen.

Das ist wichtig:

- **Wertschätzung:** Dem Kind rückmelden, was es gut macht.
- **Lernen:** Lob erfolgt für **neues oder verbessertes Verhalten:**
Kleine Fortschritte loben, denn es muss noch nicht sofort alles perfekt sein.
- Lob folgt direkt auf das gewünschte Verhalten:
Loben wenn es Anweisungen erfüllt. Loben ist aber auch dann besonders wichtig, wenn das Kind eine Aufgabe erfüllt, ohne dass Sie es darum gebeten haben.
- Lob ist **positiv** formuliert.
- Lob erfolgt in einer für das Kind **verständlichen Sprache**.
- Lob ist **ehrlich und echt**.

Darauf muss ich achten:

- Lob sollte **positiv** sein und **ohne Kritik** erfolgen:
 - ☺ „Schön, dass du den Tisch gedeckt hast, du hast mir wirklich geholfen!“
 - ☹ „Schön, dass du den Tisch gedeckt hast, wieso kannst du das nicht immer machen, es geht doch?“
- Lob sollte **sofort** erfolgen und nicht aufgeschoben werden:
 - ☺ „Das macht mir Freude, wie anständig du gegessen hast!“
 - ☹ „Letzten Samstag hast du im Restaurant wirklich anständig gegessen!“
- Lob sollte **einfach und klar formuliert** und nicht ausschweifend und kompliziert sein:
 - ☺ "Du hast schön mit deinen Puppen gespielt. Dadurch konnte ich ganz schnell kochen."
 - ☹ „Ich bin sehr beeindruckt mit welcher Selbständigkeit du dich während ich gekocht habe mit deinen Puppen beschäftigt hast.“
- Lob sollte dem **Alter** / der **Entwicklung** des Kindes **angepasst** sein!
 - ☺ „Toll, du hast ohne Aufforderung deinen Teller in der Abwaschmaschine versorgt!“
 - ☹ „Bravo, du hast es geschafft deine Ovomaltine nicht auszuschütten.“ (Kind normal entwickelt, 10-jährig).
- Lob sollte **spezifisch** und nicht wahllos und allgemein sein:
 - ☺ "Das Theater von Pascal und dir war sehr lustig, ich musste viel lachen!"
 - ☹ „Ich finde es toll wie lustig ihr Kinder seid!“

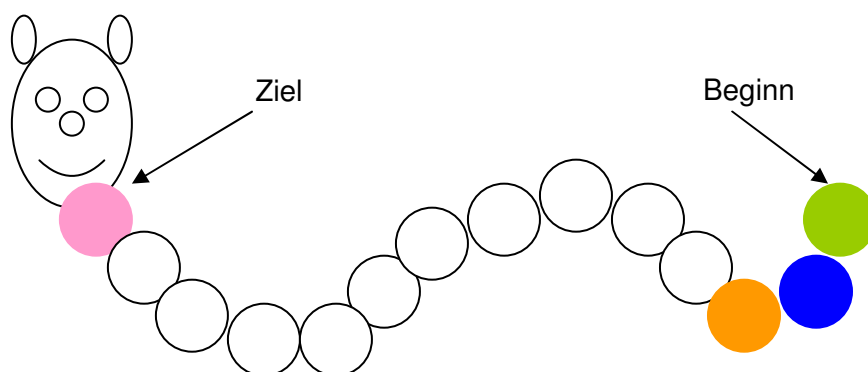


Belohnungspläne

Manchmal genügt Lob allein nicht, um lange eingeübtes Problemverhalten zu verändern. Eine wirkungsvolle Hilfe ist der Belohnungsplan. Das Kind bekommt regelmässig Punkte, wenn es ein bestimmtes erwünschtes Verhalten zeigt. Die Punkte kann es dann in Belohnungen eintauschen.

So entwickeln Sie den Belohnungsplan:

- **Beschreiben Sie das Problemverhalten möglichst genau.** Beim ersten Mal sollten Sie nicht das schwierigste Verhalten wählen.
- **Beschreiben Sie, wie das unproblematische Verhalten in dieser Situation aussehen müsste.** Genaue Beschreibungen sind für die Punktevergabe wichtig.
- **Wählen Sie die Art der Punkte aus, die Ihr Kind bekommt, wenn es sich angemessen verhält.** Es eignen sich Klebepunkte, Klebbildchen oder Blumen, Sterne etc. die vom Kind oder von Ihnen selber aufgemalt werden können.
- **Bestimmen Sie die Verhaltensweisen, für die es einen Punkt gibt.** Es hat sich gezeigt, dass es wirkungsvoller ist, das Kind zunächst schon zu belohnen, wenn Teile seines Verhaltens unproblematisch sind. Die Aufteilung von umfangreichen Situationen in kleine Schritte ist wichtig, damit das Kind für jedes angemessene Verhalten einzeln belohnt werden kann und um eine Überforderung des Kindes zu verhindern.
- **Legen Sie gemeinsam mit ihrem Kind eine Wunschliste für Sonderbelohnungen an.** Punkte allein reichen oft nicht aus um eingefahrenes Problemverhalten zu verändern. Machen Sie mit Ihrem Kind eine Wunschliste. Schreiben Sie zuerst alle Vorschläge und Sonderbehandlungen auf, auch jene, mit denen Sie nicht einverstanden sind. Grosse Wünsche (Fahrrad, PC, Ferien) sollten nicht aufgeschrieben werden. Wichtig sind kleinere Belohnungen (vorlesen, Massage, ein Spiel spielen etc.) die oft gegeben werden können. Denken Sie nicht nur an materielle Dinge, sondern an Vergünstigungen (etwas länger aufbleiben, etwas länger Fernsehen) und gemeinsame Aktivitäten. Schreiben Sie 5 bis 10 Sonderbelohnungen auf, die einen grösseren und kleineren Belohnungswert haben.
- **Bestimmen Sie die Anzahl der Punkte, die für die Sonderbelohnungen notwendig sind.** Wählen Sie nun die Sonderbelohnungen aus, mit denen Sie und Ihr Kind gemeinsam einverstanden sind.



Beispiel



So führen Sie den Belohnungsplan durch:

- **Befestigen Sie den Belohnungsplan an einer gut sichtbaren Stelle in der Wohnung.** Oft ist das Kinderzimmer ein geeigneter Ort oder der Kühlschrank in der Küche. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, an welchem Ort es ihn gerne aufhängen würde.
- **Erinnern Sie ihr Kind an den Belohnungsplan.** Erinnern Sie Ihr Kind vor Beginn eines häufigen Problemverhaltens an den Plan, machen Sie ihm Mut und sagen Sie ihm mit welchem Verhalten es einen Punkt holen kann.
- **Geben Sie die Punkte sofort, nachdem sich Ihr Kind unproblematisch verhalten hat. Loben Sie Ihr Kind dafür, dass es sich angestrengt hat.** Wenn es keinen Punkt erhält, erklären Sie ihm dies in kurzem, neutralem Tonfall. Machen Sie im Plan einen Punkt oder Strich.
- **Besprechen Sie abends mit Ihrem Kind, wie gut es den Belohnungsplan erfüllen konnte.** Vor dem Zubettgehen das Kind für seine Erfolge nochmals loben und ihm für den nächsten Tag Mut machen.
- **Keine Punkte entziehen.** Einmal „verdiente“ Punkte dürfen auf keinen Fall für anderes problematisches Verhalten weggenommen werden. Der Belohnungsplan kann sonst nicht funktionieren. Der Belohnungsplan zielt auf ein bestimmtes Verhalten ab und nicht auf alle Probleme.
- **Keine zu hohen Erwartungen!** Das Kind kann nicht von Anfang an alle Punkte bekommen; erreicht es die Hälfte ist dies bereits gut. Erreicht ihr Kind in den ersten 3 Tagen keinen Punkt sind entweder die Anforderungen zu hoch oder die Sonderbelohnungen nicht attraktiv genug. Versuchen Sie den Plan zu korrigieren. Sichtbare Verhaltensänderungen treten schnell auf oder gar nicht.
- **Tauschen Sie die Punkte in Sonderbelohnungen ein.** Ihr Kind darf entscheiden, welche Sonderbelohnungen es für seine Punkte eintauschen will. Ihr Kind muss die Belohnung wirklich bekommen, wenn es die Punkte dafür zusammen hat!
- **Aller Anfang ist schwer!** Einen Belohnungsplan zu führen sieht einfacher aus, als es ist. Er muss genau geführt werden und sie müssen Ihrem Kind den Punkt sofort geben, wenn es ihn verdient hat. Dies benötigt Aufmerksamkeit und Zeit.
- **Wenn das Ziel oder Wunschverhalten bereits nach 1 Woche erreicht ist, beenden sie den Belohnungsplan.** Hören Sie spätestens nach 3 Wochen mit dem Belohnungsplan auf – ob erfolgreich oder nicht, da er sonst die Wirkung verliert.

So verändern oder beenden Sie den Belohnungsplan:

- Ergänzen Sie ab und zu die Sonderbelohnungen.
- Erweitern Sie den Plan auf andere problematische Verhaltensweisen.
- Beenden Sie die Belohnungspläne nicht zu schnell!
- Vermindern Sie die Punktezahl für unproblematisches Verhalten.
- Beendigung des Belohnungsplanes durch „natürliches Vergessen“.
- Verzichten Sie einmal probeweise auf den Belohnungsplan.

Nicht vergessen: Loben Sie ihr Kind auch nach Beendigung der Belohnungspläne für das erwünschte Verhalten!



Wenn Geschwister streiten

Wie reagiere ich als Mutter oder Vater?

Streit gehört zu Geschwistern, denn Auseinandersetzungen mit Geschwistern ermöglichen eine gute Identitätsentwicklung.

- **Vermeiden Sie Vergleiche** zwischen den Kindern, denn Vergleiche schüren das Feuer der Rivalität. Konzentrieren Sie sich auf das Verhalten eines Kindes.
- Legen Sie **klare Familien- bzw. Streitregeln** fest: keine Beleidigungen, keine Schimpfwörter und keine Schläge.
- Als **Eltern an einem Strang** ziehen. Diskutieren Sie über Uneinigkeiten nicht vor den Kindern.
- Streit kann manchmal vermieden werden, wenn **Auslöser im Vorfeld entfernt** werden.
- **Greifen Sie nicht bei jedem Streit ein**. Faustregel: Geschwister brauchen Hilfe, wenn eines oder beide im Streit anhaltend gedemütigt werden oder wenn jemand verletzt oder Dinge zerstört wird.
- **Vermeiden Sie** wenn möglich das eine Kind in Schutz zu nehmen und das andere für eine Tat zu beschuldigen. Überlegen Sie, was hinter dem Verhalten steckt. Sagen Sie dem Kind aber auch klar, dass sein Verhalten nicht geduldet wird und Konsequenzen hat.
- **Vermittelt** kann **erst** werden, **wenn die Kinder sich einigermaßen beruhigt haben**. Zuerst also nach einem Stopp eine Verschnaufpause einlegen (so können auch Sie als Mutter oder Vater ruhiger und gelassener auf den Streit reagieren). Sagen Sie den Kindern, dass der Streit später besprochen wird.
- Helfen Sie ihren Kindern bei anstehenden Problemen oder Konflikten eine gute Lösung zu finden und ergreifen Sie keine Partei für das eine oder andere Kind.
- **Konfliktgespräch führen**
 - a. Wer beginnt? Die Kinder entscheiden, evtl. entscheidet das Los.
 - b. Durch die Brille des anderen schauen. Sie als Mutter oder Vater fassen das Gesagte zusammen, um sicher zu gehen, dass beide Geschwister verstanden werden.
 - c. Wünsche sagen, Lösungen finden: was wünschen sich die Geschwister voneinander und welche Lösungen schlagen sie vor? Eine Lösung kann auch sein, einander heute aus dem Weg zu gehen.
- Kinder lieben **Verträge und Punktepläne**. Sie fühlen sich bei solchen Tätigkeiten wichtig mit dem Wissen: meine Eltern nehmen mich ernst.
- **Fördern Sie getrennte Aktivitäten**, v.a. bei Kindern mit geringem Altersunterschied.
- **Verbringen Sie getrennt Zeit mit Ihren Kindern** (Mami-Tag, Papi-Tag), damit Geschwister ihre Eltern nicht immer teilen müssen. Es muss nicht ein ganzer Tag sein. Das Kind darf die Unternehmung oder die Aktivität wählen, Vorschläge von Mutter oder Vater sind erlaubt.



Sackgeld / Monatsgeld

Kinder lernen erst dann mit Geld umzugehen, wenn sie auch Geld zur Verfügung haben.

Wir empfehlen Ihnen:

- Knüpfen Sie das Sackgeld nicht an Bedingungen und verwenden Sie es auch nicht als Strafmittel.
- Bestimmen Sie zusammen mit Ihrem Kind, wie viel Sackgeld es erhält.
- Da das Sackgeld dem Kind frei zur Verfügung stehen soll (d.h. es kann selber entscheiden, was es damit kaufen oder machen will), ist es sinnvoll, dass Sie nicht über die Ausgaben bestimmen.

Sackgeld für Kinder und Jugendliche *(gemäss Richtlinien der Budgetberatung Schweiz)*

1. Schuljahr	Fr. 1.-	pro Woche
2. Schuljahr	Fr. 2.-	pro Woche
3. Schuljahr	Fr. 3.-	pro Woche
4. Schuljahr	Fr. 4.-	pro Woche
5. und 6. Schuljahr	Fr. 25.- bis 30.-	pro Monat
7. und 8. Schuljahr	Fr. 30.- bis 40.-	pro Monat
9. und 10. Schuljahr	Fr. 40.- bis 50.-	pro Monat
Ab 11. Schuljahr	Fr. 50.- bis 80.-	pro Monat

Erweitertes Taschengeld

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

	pro Monat
Taschengeld (siehe oben)	Fr. 30.- bis 80.-
Handy	Fr. 10.- bis 20.-
Kleider/Schuhe	Fr. 70.- bis 80.-
Coiffeur/Körperpflege	Fr. 30.- bis 40.-
Velo/Mofa	Fr. 10.- bis 30.-
Schulmaterial (ohne Lehrmittel und Exkursionen)	Fr. 10.- bis 20.-

Nach Aufwand:

Auswärtige Verpflegung pro Tag bis Fr. 10.-
 Fahrkosten (Abonnemente)
 Bücher/Exkursionen/Lager/Sport

Weiter Infos

Budgetberatung Schweiz:

www.budgetberatung.ch

ZGB Art. 323 (Zitiert aus dem Zivilgesetzbuch)

¹ Was das Kind durch eigene Arbeit erwirbt und was es von den Eltern aus seinem Vermögen zur Ausübung eines Berufes oder eines eigenen Gewerbes herausbekommt, steht unter seiner Verwaltung und Nutzen.

² Lebt das Kind mit den Eltern in häuslicher Gemeinschaft, so können sie verlangen, dass es einen angemessenen Beitrag an seinen Unterhalt leistet.



Ausgangszeiten / Party

In der Freizeit sollen sich die Jugendlichen vom Schulalltag erholen können. Freizeit ist Lebenszeit, ist die Zeit für Freunde, Hobbies und eigene Interessen.

Ausgang

Folgende Fragen sollten Sie sich jeweils von Ihrem Kind beantworten lassen:

- Wohin gehst du?
- Wie kommst du dorthin und zurück?
- Mit wem triffst du dich?
- Wann kommst du nach Hause?

In der Schweiz sind die Ausgangszeiten nicht gesetzlich geregelt und infolge dessen sollen folgende Empfehlungen für Eltern für eine eigene Regelung mit ihren Kindern dienen:

Alter	unter der Woche	am Wochenende / in den Ferien
6 - 8	ab 18.00h in Begleitung von Erwachsenen	
9 - 12	bis 19.30h	bis 21.00h
13 - 14	bis 20.30h	bis 22.00h
15 - 16	bis 21.30h	bis 23.00h

Es ist wichtig, dass Jugendliche lernen, mit ihrer Freizeit und ihren Freiheiten umzugehen. Grenzen und Regeln unterstützen sie dabei und geben ihnen Halt. Das Aushandeln von Grenzen und Regeln ist nötig und wichtig und sollte an den Ort und was gerade in der Szene der Jugendlichen aktuell ist angepasst werden.

Party

Welche Punkte sollten von den Eltern vorab geklärt werden:

- Organisator
- Adresse / Ort
- Verantwortung
- Anfang / Ende
- Altersgruppe
- Alleine oder mit wem?
- Nachhauseweg / Rückweg
- Vorbesprechen möglicher Risikosituationen (z.B. Was machst du wenn, du den Zug verpasst? Oder wenn eine Schlägerei stattfindet?).

Wenn alle oben genannten Punkte bekannt sind, können Sie ihr Kind beruhigt an die Party gehen lassen.

Der zeitliche Rahmen kann am Wochenende für einen Partybesuch im geschützten Rahmen um 1-2 Stunden ausgedehnt werden.

Weitere Infos

Portal für Mütter und Väter in der Schweiz:
Magazin für Eltern:
E-Beratung und Jugendinformation:
Informationsplattform für Jugendliche:

www.wireltern.ch
www.fritzundfraenzi.ch
www.tschau.ch
www.feelok.ch



Schlaf

Ein gesunder Mensch braucht einen gesunden Schlaf, denn der Schlaf ist einer der wichtigsten Energiequellen vom Menschen. Es liegt in der Verantwortung der Eltern, dass Schulkinder genügend Schlaf erhalten.

Tipps, um am Abend zur Ruhe zu kommen:

<i>Für Jugendliche</i>	<i>Für kleine Kinder</i>
Sich tagsüber genügend bewegen (mind. 1-2h an der frischen Luft)	Abendliche Zubettgehrituale
Den vergangenen Tag besprechen	Stofftiere im Bett
Regelmässige Zubettgehzeiten (auch wenn man noch nicht müde ist)	Im Flur das Licht brennen lassen oder Nachtlampe
Das Zimmerklima beachten (gute Luft, nicht zu warm)	Einschlafmusik
	Das Kind zur Entspannung führen (falls es das mag, z.B. massieren)

(zitiert aus www.neuenegg.com)

- Kinder haben ein anderes Schlafbedürfnis als Erwachsene und brauchen Zeit, „runterzufahren“. Schalten Sie also rechtzeitig vor dem Zubettgehen den Fernseher ab, oder vermeiden Sie aufregende Spiele. Einschlafrituale helfen, zur Ruhe zu kommen.
- Vor- oder Nachschlafen ist nicht möglich. Es ist wichtig, dass Schulkinder jede Nacht ihre individuell benötigten Schlafstunden einhalten und möglichst um die gleiche Zeit zu Bett gehen.
- Leidet ein Kind trotz den Empfehlungen regelmässig an Schlafproblemen, sollte eine Fachperson konsultiert werden.

Durchschnittliche Schlafdauer

1-4 jährig	12 Stunden
5-6 jährig	11.5 Stunden
7-9 jährig	11 Stunden
10-11 jährig	10.5 stunden
12-13 jährig	10 Stunden
14-18 jährig	8.5-9 Stunden

Nicht vergessen: Bei jedem Menschen ist das Schlafbedürfnis anders! Es ist wichtig, dass Regelmässigkeiten im Alltagsleben vorhanden sind, wie z.B. die Mahlzeiten, die Aufgabenzeiten, die Freizeitgestaltung, die Zubettgehzeiten etc. Einzelne Wochentage können hingegen schon anders strukturiert und gestaltet werden.

Weitere Infos

Infos zur kindlichen Entwicklung:
Offene Kinder- und Jugendarbeit:

www.kindergesundheit-info.de
www.neuenegg.com



Hausaufgaben

Hausaufgaben sind entscheidend für den Lernerfolg in der Schule. Die Lerninhalte müssen erinnert werden, damit sie besser ins Gedächtnis übertreten und gefestigt werden.

Wenn Kinder bei den Hausaufgaben häufig Hilfe von den Eltern brauchen, müssen diese das Gespräch mit dem Lehrer suchen, um festzustellen, ob das Kind ein Lernproblem hat.

Damit die Hausaufgabenerledigung gut funktioniert, ist es hilfreich, wenn sich Kinder und Eltern an folgenden Punkten orientieren:

Optimale Arbeitsbedingungen

Gutes Licht, fester Arbeitsplatz (am besten ein eigener Schreibtisch), Zimmertemperatur zwischen 18 und 22 Grad, keine Spielsachen am Arbeitsplatz, aufgeräumter Arbeitsplatz, Tisch und Stuhl wenn möglich verstellbar.

Hausaufgabenzeit

Fixe Aufgabenzeiten bestimmen (am besten in einen Wochenplan eintragen) und die Hausaufgaben regelmässig machen ist sehr wichtig. Am besten ist es, die Hausaufgaben nach der Schule bzw. dem Mittagessen zu erledigen. Der Abend ist fürs Lernen nicht gut geeignet, da die Effizienz tiefer ist und das Kind den ganzen Tag daran denken muss, dass es am Abend noch Hausaufgaben machen muss.

1. / 2. Klasse:	1 ½ h / Woche
3. / 4. Klasse:	2 h / Woche
5. / 6. Klasse:	3 h / Woche
7. - 9. Klasse:	4 h / Woche

Pausen

Spätestens nach 30 Minuten brauchen Primarschüler eine 5-10minütige Pause (trinken, lüften). Nach 60 Minuten sind 10-15 Minuten Pause sinnvoll und nach 90 Minuten Hausaufgaben benötigt das kindliche Hirn eine dreissig minütige Pause. Versuchen Sie die Pause mit ihrem Kind so zu gestalten, dass es diese kreativ nutzen kann, z.B. zeichnen, spielen oder entspannen.

Beenden der Hausaufgaben

Wenn Sie merken, dass Ihr Kind nun genug gearbeitet hat und nicht mehr effizient, sondern müde und erschöpft ist, beenden Sie mit ihm das Hausaufgabenmachen. Es ist von Vorteil, vor dem Erreichen der Erschöpfungsgrenze oder Frustrationsgrenze aufzuhören, da sonst der Frust auf die weiteren Aktivitäten, welche noch anstehen, übertragen wird.

Weitere Infos

Schulpsychologischer Dienst Horgen:
Website für Hausaufgaben und div. Fächerinfos:

www.spdhorgen.ch
www.simplyscience.ch



Suchtmittel

Tagtäglich werden wir, aber auch Kinder und Jugendliche, mit diversen Suchtmitteln konfrontiert - sei es in der Werbung, im Fernseher oder im täglichen Leben. Der Umgang mit Alkohol, Tabak, Cannabisprodukten und andere Sucht- und Genussmitteln muss somit gelernt werden.

Rechtliche Grundlagen im Kanton Bern

Verbot für den Verkauf und Ausschank von:

- **Alkohol** (Bier, Wein und Apfelwein) an **unter 16-Jährige**
- **Spirituosen** (Aperitifs, Alcopops) an **unter 18-Jährige**
- **Tabakwaren** an **unter 18-Jährige**

Der Konsum, Anbau, Besitz und Handel von **Cannabis** sowie anderen psychoaktiven Substanzen ist grundsätzlich **verboten** und **strafbar**.

Was können Sie als Eltern tun?

- Stellen Sie Regeln für das Rauch-, Trink- oder andere Konsumverhalten ihres Kindes auf und versuchen Sie, es so gut wie möglich zu kontrollieren.
- Sie als Eltern haben eine wichtige Vorbildfunktion, denn Sie leben Ihren Kindern vor, wie ein massvoller Konsum von Alkohol oder Rauchen aussehen sollte.
- Nehmen Sie sich Zeit, zuzuhören und zeigen Sie Interesse, wenn Ihr Kind Ihnen davon erzählt oder darüber sprechen möchte.
- Vermitteln Sie Ihren Kindern Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung.

Was tun im Ernstfall?

Sollte Ihr Kind dennoch einmal betrunken von einer Party nach Hause kommen, gilt es an erster Stelle Ruhe zu bewahren. Machen Sie dem Kind keine Vorwürfe, sondern helfen Sie ihm zunächst. Es ist jedoch wichtig, dass Sie Ihr Kind nicht dabei unterstützen, die unangenehmen Folgen des Konsums zu beseitigen, so dass Sie z.B. eine Entschuldigung für das Fernbleiben in der Schule gutheissen oder unterschreiben.

Hilfreich kann am nächsten Tag ein klärendes Gespräch sein, wobei Sie darauf achten sollten, keine Verbote auszusprechen, denn dies führt meist nur zu Trotzreaktionen. Wenn es sich um einen Ausnahmefall handelt, ist es hilfreich, wenn Sie den Alkoholkonsum nicht überbewerten und ihr Kind sachlich darüber aufklären.

Aber behalten Sie den Alkoholkonsum ihres Kindes im Auge:

- Kommt es öfters vor, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter trinkt?
- Haben Sie zuhause eine Hausbar, wo sich Ihr Sohn oder Ihre Tochter bedient?

In diesem Fall sollten die Alarmglocken läuten. Scheuen Sie nicht davor zurück, sich auch professioneller Hilfe zu bedienen. Sie bekommen sie in Ihrer Nähe, z.B. bei

psychosozialen Beratungsstellen
Drogenberatungsstellen:

Jugendberatungsstellen
Gesundheitsämtern
Schulpsychologen

z.B. Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme www.sfa-sipa.ch
Sucht Schweiz: www.sucht-info.ch
Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche **Tel. 147**



Sexualität

Sprechen Sie so mit Ihren Kindern über Sexualität, wie es ihrem Alter und ihrem Wissensbedürfnis angemessen ist. Bilderbücher und Elternbroschüren können dabei sehr hilfreich sein. Kinder müssen und möchten nicht alles im Detail wissen, sie wollen aber auch nicht auf später vertröstet oder mit unklaren Umschreibungen abgespeist werden.

Die Hauptinformationsquellen für die ersten sachlichen Informationen zu geschlechtlicher Reife, Veränderungen des Körpers und zur Verhütung sind meist die Eltern oder die Schule. Deshalb hier einige

Tipps für ein Gespräch über die Sexualität

- Nennen Sie die Dinge beim Namen.
- Falls beim ersten Gespräch eine peinliche Stimmung entsteht: Haben Sie Geduld! Machen Sie zu einem späteren Zeitpunkt einen neuen Versuch.
- Respektieren Sie Ihr Kind, wenn es nicht alles sagen will – wichtig ist es, ein Vertrauensverhältnis zwischen Ihnen und dem Kind aufzubauen.
- Trotz viel Sorge um Schwangerschaft, sexueller Gewalt und HIV/Aids, ist es wichtig, dass auch die schönen Seiten der Sexualität betont werden.
- Überlegen Sie sich, was Sie sich damals von Ihren Eltern für ein solches Gespräch gewünscht hätten? Welche Einstellung haben Sie zu Sexualität?

Weitere Infos

Kinder- und Jugendförderung Schweiz: <http://www.infoklick.ch/netzwerk/rund-um/>
„RUND UM“ ist ein Spiel zu den Themen Körper, Beziehung, Verhütung und Abgrenzung für Jugendliche.

Berner Gesundheit (Angebote der Sexualpädagogik):
Nationale Informationsplattform:
Aidshilfe Bern :
Informationsplattform für Jugendliche:

www.bernergesundheits.ch
www.isis-info.ch
www.ahbe.ch
www.feelok.ch / www.lilli.ch



Medien

Medien haben heute einen wichtigen Stellenwert in unserer Gesellschaft und sind deshalb ein immer wiederkehrendes Thema in der Erziehung von Kindern und Jugendlichen.

Wichtig betreffend dem Medienkonsum ist, dass Kinder

- vor dem 1. und 2. Lebensjahr keinem Medienkonsum ausgesetzt sind,
- erst nach dem Kindergarten/der Schule, nicht morgens und nicht über Mittag Medien konsumieren,
- im Kindergarten- und Unterstufenalter maximal ½-1 Stunde pro Tag Medien konsumieren (sei es Fernsehen, Internet oder Chatten) und
- bei Jugendlichen eine Konsumdauer bis zu 2 Stunden pro Tag eingehalten wird. Hier ist es wichtig, dass man mit den Jugendlichen zusammen die Zeiten aushandelt.

Fernsehen

Wichtig ist, dass Kinder vor dem Fernsehen keine Hausaufgaben erledigen. Der Fernseher ist ein Unterhaltungsmedium für Kinder und kann diese somit passiv machen, deren Konzentration und Leistung in schulischen Bereichen schwächen und zu körperlichen Problemen wie Übergewicht oder weniger Bewegung führen. Es ist somit wichtig, dass Sie Ihren Kindern einen sinnvollen Umgang und Regeln für den Fernsehkonsum beibringen.

Wo soll Ihr Kind Fernsehschauen können?

- TV nicht im Kinderzimmer, denn es besteht die Gefahr, dass
- länger geschaut wird,
 - keine Kontrollmöglichkeit vorhanden ist und dass es
 - von Hausaufgaben abgelenkt wird.

Wie?

- Ihr Kind soll Sie fragen, ob es schauen darf
- Wählen Sie gemeinsam mit dem Kind die Sendung aus
- Schauen Sie wenn möglich gemeinsam TV und sprechen Sie darüber
- Schalten Sie den TV nach der geschauten Sendung aus

Mögliche Alternativen zum Fernsehen

Am Radio Kindersendungen hören, Märchenkassetten, Hörbücher, Bilderbücher anschauen, Spielen, Lesen etc.

Chatten

Die neuen Medien wie Computer, Internet und Handys haben eine grosse Anziehungskraft auf Kinder und Jugendliche. Somit ist es wichtig, dass Kinder und Jugendliche eine sinnvolle und verantwortungsvolle Nutzung der neuen Medien erlernen, damit sie den Herausforderungen der Informations- und Wissensgesellschaft in der Zukunft gewachsen sind.

Informationen über die Risiken und Gefahren

Viele Internetuser oder Chat-Partner geben sich für jemanden aus, der sie in Wirklichkeit gar nicht sind (z.B. ältere Männer geben sich als 12-Jährige oder Gleichaltrige aus)

Zwei E-Mail Adressen können sinnvoll sein

Eine E-Mail Adresse sollte für den Gebrauch mit bekannten Personen und eine andere fürs Chatten mit Fremden gebraucht werden

Persönliche Informationen nur für bekannte Personen

Es ist wichtig, keine Namen von Freunden, Verwandten etc. an Fremde weiterzugeben



Unterlassen von Treffen mit Fremden

Das Verschicken von Fotos und das Treffen von Fremden sollten unterlassen werden

Chatten Sie als Eltern gemeinsam mit Ihrem Kind

Nur so können Sie wissen, was es macht und lernen auch noch voneinander

Achten Sie auf die Stimmung Ihres Kindes während dem Chatten

Wird das Kind verlegen, wenn es davor sitzt? Welche Seiten werden konsumiert? Dann sprechen Sie darüber

Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind klare Chat-Regeln

Regeln sind nützlicher als Verbote, da sie zusammen bestimmt wurden.

Seien Sie misstrauisch, wenn ein/e Chatter/in Ihrem Kind gegenüber eine der folgenden oder ähnlichen Aussagen macht

- „Wir kennen uns nun schon so lange“
- „Du bist so schön und noch so jung“
- „Wenn wir uns treffen könnten, dann verspreche ich dir...“
- „Kannst du mir beschreiben, wie du aussiehst und ob du schon weit entwickelt bist?“ (häufig z.B. getarnt als Interesse unter Mädchen beispielsweise ob man schon Schamhaare habe etc.)
- Wenn er oder sie nur über Sex spricht oder sich darüber äussert und dauernd Fragen dazu stellt oder
- Wenn er/sie Ihrem Kind Angst einjagt oder es einschüchtert, mit Aussagen wie „Ich sag es deinen Eltern oder deinen Lehrern etc.“

Internet

Das Internet ist heutzutage ein weit verbreitetes, fast unumgängliches und doch auch gefährliches Medium. Es ist somit sehr wichtig, dass Kindern lernen, Selbstverantwortung für ihr Medienverhalten zu übernehmen.

Surfen Sie mit ihrem Kind

www.fit4chat.ch
www.internet-abc.de
www.kidsville.de
www.kinderbrauser.de
www.blinde-kuh.de
www.tschau.ch

Informationen der Kantonspolizei Luzern
ab 10 Jahren
ab 8 Jahren
3. – 6. Klasse
Suchmaschine für Kinder
Beratungsteam am Netz und Austausch für
Kinder möglich (Blogs)

Filterprogramme

www.blinde-kuh.de
www.salfeld.de

Suchmaschine für Kinder
sicherheitsrelevante Anwendungen für alle
gängigen Windows-Systeme

In französischer Sprache

www.logprotect.net
www.filtra.info

zur elterlichen Kontrolle
Informationen über Filtersysteme

Bei Verstössen vom Chat-Partner Ihrer Kindes

www.kobik.ch

Koordinationsstelle zur Bekämpfung der
Internet-Kriminalität



Games

Rechtlich gesehen sind Spiele mit extremen Gewaltdarstellungen verboten, jedoch kann deren Umlauf nicht aufgehoben werden. So gibt es auch Raubkopien, welche nicht zensuriert werden. Es ist deshalb wichtig, dass Sie hier unbedingt auf die Altersangaben achten!

Wichtig ist ebenfalls, dass Sie mit ihrem Kind eine Spieldauer festlegen und es kurz vor der abgelaufenen Zeit darauf aufmerksam machen, dass es die Spielsequenz beendet. Die weiteren Richtlinien sind gleich wie beim Fernsehen.

www.usk.de

www.siea.ch

www.schulverlag.ch

(Unterhaltungssoftware)

(PEGI Altersempfehlung)

(Prospekt Schulverlag Software)

Weitere Infos

Informationen zur Altersempfehlung für Videos/Games: www.pegi.info

Internetseiten prüfen: www.parents-friend.de

Suchmaschine für Kinder: www.blinde-kuh.de

Infos zur Medien- und Kompetenz: www.klicksafe.de

Unabhängige Beurteilung für Computerspiele: www.gametest.ch

Infos zur Erziehung:

<http://www.elternclubschweiz.ch/artikel/medienkonsum-regeln-fuer-kinder>

Medienkompetenz:

http://www.psychologie.zhaw.ch/fileadmin/user_upload/psychologie/Downloads/Forschung/FAQ_Medienkompetenz/FAQ_Medienkompetenz_ZHAW.pdf

Chatten:

<http://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/chat/welche-risiken-gibt-es-fuer-kinder-und-juendliche-beim-chatten/>



Eigene Notizen

