



Eltern- Ratgeber

der Gemeinde Zufikon





**«Elternsein ist der
wichtigste Beruf der Welt»**

Marshal B. Rosenberg



Liebe Eltern

Dieser Ratgeber soll eine Hilfestellung für Ihren Erziehungsalltag sein und nützliche Impulse liefern.

Erziehung bedeutet ...

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

Dem Kind ein liebevolles und unterstützendes Umfeld mit einem geregelten Tagesablauf zu bieten, gehört ebenso zu den Aufgaben der Mütter und Väter, wie dem Nachwuchs Regeln aufzuzeigen. Alle Eltern wissen, dass dies nicht ganz einfach ist und man dabei schnell an Grenzen stösst.

Klare Abmachungen bezüglich gemeinsamer Mahlzeiten, Hausaufgaben, Schlafenszeiten, des Konsums von elektronischen Medien, Ausgehzeiten etc. geben Ihren Kindern Halt und Orientierung.

Vorschläge und Richtlinien

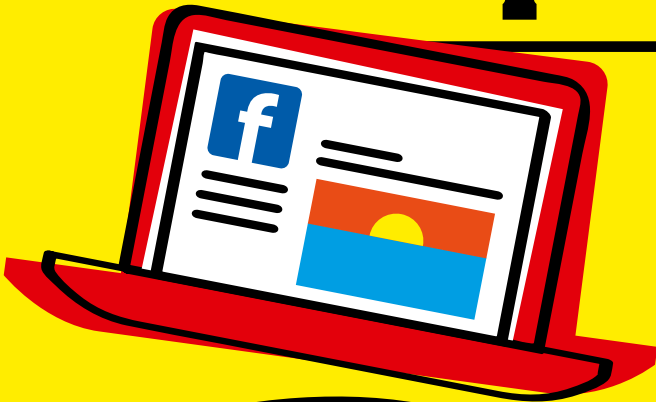
Das sollten Sie beim Aufstellen von verbindlichen Regeln beachten:

- Regeln sollen vernünftig und klar sein.
- Alle Beteiligten – Kinder und Erwachsene – sollen sich an die getroffenen Abmachungen halten.
- Regelverstösse sollen Konsequenzen haben, die logisch und sinnvoll sind.
- Drohen Sie nicht mit Konsequenzen, die Sie nicht einhalten können.
- Strafen Sie nicht mit Liebesentzug oder Schlägen.



Hey

Medien- kompetenz



Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder

Internet, Fernsehen, Games, Handy, soziale Medien und andere mobile Geräte gehören heute zum Alltag unserer Kinder. Als Eltern haben Sie es in der Hand, Ihre Kinder an einen sicheren und altersgerechten Medienkonsum heranzuführen sowie Zeit und Art der Nutzung zu bestimmen. Entdecken Sie die Möglichkeiten und Chancen von digitalen Medien gemeinsam mit Ihrem Kind: Spielen und lernen Sie zusammen und lassen Sie sich Unvertrautes erklären. Vermitteln Sie dabei auch klare Regeln und setzen Sie Grenzen. So werden Sie von Ihrem Kind als interessierte und kompetente Ansprechpersonen wahrgenommen. Wenn eine Vertrauensbasis besteht, werden Ihre Kinder angenehme wie auch unangenehme Erlebnisse mit Ihnen teilen. Und wenn sie dann mit zunehmendem Alter ihren Medienalltag lieber gemeinsam mit Gleichaltrigen verbringen, bleiben Sie als Eltern wichtige Gesprächspartner.

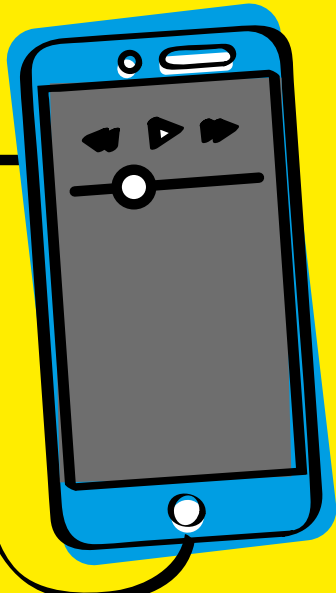
10 goldene Regeln

Das nationale Programm zur Förderung von Medienkompetenzen (www.jugendundmedien.ch) fasst durch die «10 goldenen Regeln» das Wichtigste für den sicheren Umgang mit digitalen Medien zusammen.

- Begleitung ist besser als Verbote.
- Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder.
- 3-6-9-12-Faustregel: Kein Bildschirm unter 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6, kein Internet vor 9 und kein unbeaufsichtigtes Internet vor 12 Jahren.
- Beachten Sie Altersfreigaben für Filme (usk.de) und Computerspiele (pegi.ch).
- Legen Sie Bildschirmzeiten gemeinsam fest. Bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie viel Zeit es pro Tag oder pro Woche vor Bildschirmen verbringen darf.
- Bildschirme sind keine Babysitter.
- TV, PC und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer.
- Schauen Sie genau, mit wem Ihr Kind chattet.
- Seien Sie vorsichtig mit privaten Daten im Netz.
- Offene Gespräche sind besser als Filtersoftware.



Elektronische Medien



Empfohlene Bildschirmzeiten pro Tag (www.projuventute.ch)

Alter	Minuten
4 bis 5	30
6 bis 8	45
9 bis 10	60
11 bis 13	90
älter	120

Handy/Smartphone

Die Entscheidung, ob Kinder vor der Oberstufe ein eigenes Handy brauchen, liegt bei Ihnen. Falls Sie sich für ein Handy entscheiden, empfehlen die Fachstellen ein Handy mit Prepaid-Karte oder ein Abo mit Nutzungslimite.

Klären Sie mit Ihrem Kind auch die folgenden Punkte:

- Wer übernimmt die Kosten?
- Wie setzt Ihr Kind das Handy ein?
- Hat es Internetzugang?
- Wo liegt die (monatliche) Kostenlimite?

Links

www.jugendundmedien.ch
www.projuventute.ch
www.elternet.ch
www.schaugenau.ch
www.zischtig.ch
www.jugend-online.ch
www.klicksafe.de
www.pegi.info/de
www.usk.de



Taschengeld



Noch nie gab es so viel zu konsumieren wie heute. Umso wichtiger ist es, ein Gespür für Geld zu bekommen und den verantwortungsvollen Umgang zu erlernen. Der Sinn eines Taschengeldes ist daher unbestritten. Denn nur mit eigenem Geld werden Begriffe wie planen, einteilen, verzichten, sparen, aber auch sich etwas leisten, lebendig und spürbar. Die Höhe des Taschengeldes richtet sich nach den finanziellen Möglichkeiten der Familie. Eltern und Kinder besprechen miteinander, wofür das Taschengeld eingesetzt wird.

Eine Orientierungshilfe sind die Richtlinien der Budgetberatung Schweiz (www.budgetberatung.ch). Diese empfiehlt in der Unterstufe wöchentliche und ab Mittelstufe monatliche Auszahlungen.

CHF pro Woche

ab 6-jährig	CHF 1.00
ab 7-jährig	CHF 2.00
ab 8-jährig	CHF 3.00
ab 9-jährig	CHF 4.00

CHF pro Monat

10- und 11-jährig	CHF 25.00 – 30.00
12- bis 14-jährig	CHF 30.00 – 50.00
ab 15-jährig	CHF 50.00 – 80.00

- Regelmässig unaufgefordert auszahlen (keine Vorschüsse); Sackgeld nicht als Druckmittel einsetzen.
- Keine Rechenschaft über jede Ausgabe verlangen.
- Taschengeld soll weder eine Belohnung für gute Noten sein, noch zur Strafe entzogen werden.

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

Links

www.budgetberatung.ch
www.jugendarbeit-zufikon.ch
 (Sackgeldjob, ab 13 Jahren)

A stylized, pop-art style illustration. The background is a gradient of yellow, pink, and blue, overlaid with a pattern of yellow and blue dots. In the upper left, there are two glasses of green liquid and several small, colorful circles. In the lower left, there is a green rectangular object with a white label and a lit cigarette with a brown filter. In the lower right, there is a brown glass bottle with a white label and a red cap. The text 'Genuss- und Suchtmittel' is centered in the middle of the image.

Genuss- und Suchtmittel

Der Weg zur Sucht verläuft bei jeder Person anders. Folgende Faktoren begünstigen das Abdriften in eine Sucht:

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

Gemäss www.suchtpraevention-zh.ch sind folgende Faktoren bei der Bewältigung von schwierigen Lebensumständen hilfreich:

- Frühe positive Beziehungserfahrungen: Eine gute Eltern-Kind-Beziehung stärkt das Selbstvertrauen Ihres Kindes.
- Präzente Eltern: Elterliche Wärme und verständliche, konsequent durchgesetzte Regeln fördern Selbstständigkeit und soziale Kompetenz.
- Zusammenhalt, Stabilität und regelmässige Abläufe: Ein spürbares Interesse füreinander hält Familien auch in Krisenzeiten zusammen. Regelmässigkeit wie z. B. gemeinsame Mahlzeiten und Zubettgehrituale vermitteln ein Gefühl von Sicherheit.

- Eltern und Geschwister als Vorbild: Wenn Sie Ihrem Kind positive Erwartungen entgegenbringen und die Familie Konflikte gemeinsam bespricht und löst, dann tragen Sie dazu bei, dass sich Ihr Kind in kritischen Lebenssituationen schützen kann.

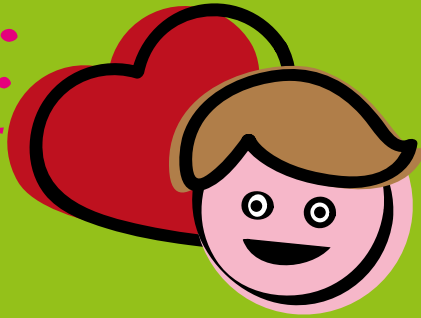
Verständnis und Offenheit sind wichtig. Aufklärung zu verschiedenen Themen ist vorteilhafter als grundsätzlich Verbote auszusprechen. Gespräche und Diskussionen können ein allenfalls heimliches Konsumieren verringern. Auch wenn die Situation ausweglos erscheinen mag, brechen Sie die Beziehung zu Ihrem Kind nicht ab. Nehmen Sie die Probleme, und seien diese für Sie noch so trivial, ernst. So können Sie einer möglichen Sucht vorbeugen und rechtzeitig Hilfe anbieten. Lassen Sie sich bei Unsicherheiten oder Problemen beraten.

Links

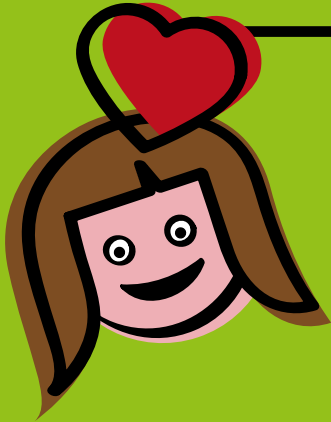
www.suchthilfe-ag.s.ch

www.suchtschweiz.ch

www.suchtpraevention-zh.ch



Pubertät und Sexualität



Für die Eltern-Kind Beziehung bringt die Pubertät sehr einschneidende Veränderungen mit sich, die für beide Seiten bewegend sind. Einerseits müssen sich Eltern und Kinder voneinander lösen, was mit Schmerzen, Streit und Kummer verbunden sein kann. Andererseits brauchen Mädchen und Jungen in der Pubertät weiterhin Eltern, die ihnen mit Anerkennung, Liebe und Wertschätzung begegnen und von denen sie einen achtsamen Umgang mit Grenzen erfahren. Neben Freundinnen und Freunden bleiben Sie als Eltern wichtige Ansprechpartner im Alltag, auch bei den Themen Körper, Beziehungen oder Sexualität. Sie kennen Ihr Kind und merken schnell, wenn etwas nicht stimmt oder eine ungeklärte Frage im Raum steht.

Es kann sein, dass Ihr Teenager Ihre Aufklärungsbemühungen als peinlich oder überflüssig empfindet. Dies ist ein normaler Schritt in Richtung Selbstständigkeit. Sie sind Ihrem Kind dann eher eine Hilfe, wenn Sie sich im Hintergrund halten, Tipps für Internetseiten geben oder beim Bestellen von Broschüren helfen.

Ein gutes Körperbewusstsein und eine altersgemässe Sexualaufklärung sind die Grundlage für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins und wichtige Aspekte der Prävention. 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, schlechte und komische Berührungen erkennen 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 bei 16 Jahren. Unterhalb dieser Altersschwelle ist eine sexuelle Handlung nicht strafbar, wenn der Altersunterschied zwischen den Beteiligten weniger als drei Jahre beträgt. Sexuelle Handlungen sind verboten, wenn eine Person unter 18 Jahren zu einem Erwachsenen in einem Abhängigkeitsverhältnis steht.

Links

www.lustundfrust.ch
www.lilli.ch



Schule und Eltern



Schule und Eltern

Eine gute Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus ist ein wichtiger Faktor für den Schulerfolg der Kinder und Jugendlichen.

Das gemeinsame Ziel der Eltern und der Schule ist die optimale Förderung jedes einzelnen Kindes. Es soll seine Fähigkeiten entfalten, im Berufsleben bestehen sowie am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Die Schule hat ihren Bildungs- und Erziehungsauftrag in Zusammenarbeit und in gemeinsamer Verantwortung mit den Eltern zu erfüllen.

Formen der Zusammenarbeit

Es gibt vielfältige Formen der Zusammenarbeit von Schule und Eltern; unsere Anliegen:

- Informieren Sie sich über unsere Schule – über die Webseite, Elternmitteilungsbriefe der Schulleitung, die Zeitschrift «Schulnews», Elternbriefe der Lehrpersonen.
- Besuchen Sie Ihr Kind im Unterricht – an offiziellen Besuchstagen oder an einem anderen Termin.
- Folgen Sie der Einladung der Schule und besuchen Sie die besonderen Schulanlässe.

- Nehmen Sie an Elternabenden teil.
- Tragen Sie bei zu einer guten und vertrauensvollen Gesprächskultur zwischen Eltern und Schule.
- Nehmen Sie das Gesprächsangebot der Klassenlehrperson an oder vereinbaren Sie ein Elterngespräch.
- Bringen Sie Ihre Themen, Bedürfnisse und Anliegen ein.

Im Idealfall entsteht zwischen Eltern und Schule auf der Basis von gegenseitiger Achtung und Respekt ein konstruktiver und kooperativer Umgang miteinander. Wenn Probleme auftauchen – die Eltern sind zum Beispiel mit der Art der Kommunikation der Schule oder mit der Einschätzung einer Sachlage nicht einverstanden, soll in erster Linie das Gespräch mit der Lehrperson und dann mit der Schulleitung gesucht werden.

Link

zufikon.ch/schule



Lernumfeld und Hausaufgaben



Lernumfeld

Schaffen Sie zusammen mit Ihrem Kind ein geeignetes Lernumfeld, das 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: Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend Zeit hat, sich zu bewegen.
- Gesunde Ernährung: Früchte, Gemüse und ungesüsste Getränke gehören auf den täglichen Menüplan. Ein gesundes Znüni verbessert sogar die Hirnleistung.

Hausaufgaben

Das Erledigen der Hausaufgaben ist ein häufiges Streitthema. Auch hier helfen Planung und Struktur sowie Einfühlungsvermögen, Verständnis und Toleranz.

Ziel ist es, dass die Kinder die Hausaufgaben alleine lösen. Seien Sie einfach in der Nähe, kontrollieren Sie, aber erledigen Sie die Aufgaben nicht für das Kind.

- Legen Sie mit Ihren jüngeren Kindern gemeinsam eine Zeit fest (Zeitplan). Ein Wochenplan, der

zusammen mit dem Kind erstellt wird und in dem Lern- und Freizeiten eingetragen sind, bewährt sich.

- Vereinbaren Sie einen geeigneten Arbeitsplatz, an dem die Hausaufgaben ungestört erledigt werden können.
- Achten Sie darauf, Störungen (Handy, Radio, Fernseher) zu vermeiden.
- Freunde und Familienmitglieder sollten Arbeitszeiten respektieren.
- Unser Gehirn benötigt unmittelbar nach dem Lernen eine Denkpause. Deshalb kein TV- oder Computerkonsum in den 30 Minuten vor und nach dem Lernen, da so der Lerneffekt vermindert wird.

Links

www.lernen-mit-spass.ch

www.mit-kindern-lernen.ch



Schulweg



Der Wunsch von Eltern, ihre Kinder vor Verkehrsunfällen zu schützen, ist mit Taxidiensten nicht zu erfüllen. Im Gegenteil: Sie schränken damit die persönliche Entwicklung der Kinder ein. Bestimmen Sie den Weg zum Kindergarten/zur Schule und begleiten Sie Ihre Kinder am Anfang.

Die Vorteile des Schulwegs zu Fuss

- Übung macht den Meister, auch im Verkehr. Kinder, die frühzeitig lernen, mit den Herausforderungen des Strassenverkehrs umzugehen, gewinnen an Sicherheit.
- Bewegung ist gesund. Kinder, die sich auf dem Schulweg austoben können, sind leistungsfähiger und konzentrierter, die motorische Entwicklung wird gefördert. Auch der Volkskrankheit «Übergewicht» kann so vorgebeugt werden.
- Kinder wollen wachsen, auch innerlich. Auf dem Schulweg schliessen sie Freundschaften und tragen Konflikte aus.

Links

www.bfu.ch



Party

Ihr Kind geht 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?
- Wie lange dauert die Party?
- Wie ist der Heimweg organisiert?
- Wann bist du zu Hause?

Ihr Kind organisiert eine Party

Wie können Sie als Eltern helfen?

- Unterstützen Sie Ihr Kind und stellen Sie verbindliche Regeln auf.
- Übernehmen Sie die Verantwortung und die Aufsicht.
- Definieren Sie Heimkehrregeln.
- Organisieren Sie das Aufräumen vor der Party.
- Verlangen Sie von Ihren Kindern die Absprache mit den Nachbarn (Lärm).

Fragen Sie Ihr Kind

- Wohin gehst du, mit wem triffst du dich?
- Wie kommst du dorthin?
- Wie und wann kommst du nach Hause?

Vereinbaren Sie klare Zeiten. Verlangen Sie von Ihrem

Kind, dass es sich persönlich zurückmeldet. Der Ausgang unter der Woche sollte für das schulpflichtige Kind die Ausnahme bleiben.

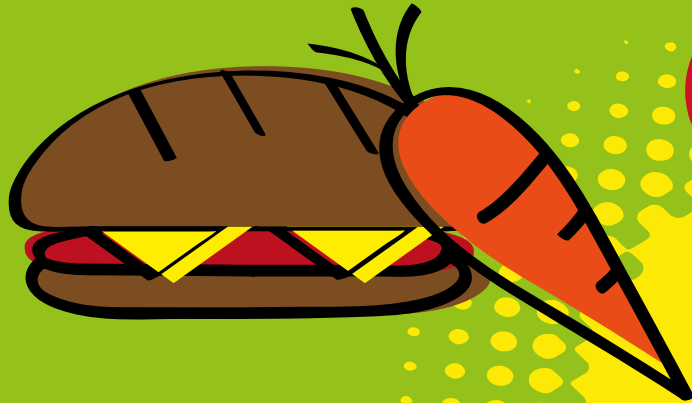
Empfehlung für Heimkehrzeiten

Alter	SO – DO (Schulzeit)	FR – SA und Ferien
13 Jahre	20:00 Uhr	22:00 Uhr
14 Jahre	20:00 Uhr	22:00 Uhr
15 Jahre	21:00 Uhr	23:00 Uhr
16 Jahre	22:00 Uhr	23:00 – 24:00 Uhr

Im Winter empfiehlt es sich, die genannten Zeiten um eine Stunde vorzulegen. Jüngere Kinder sollten beim Eindunkeln nach Hause kommen. Kinder im Vorschulalter sollten von einer erwachsenen Person begleitet oder beaufsichtigt werden.



Ernährung und **Bewegung**



Gesund und genussvoll leben

Geniessen und essen Sie am Tisch. So gewöhnt sich auch Ihr Kind daran, Essen nicht als Nebenbeschäftigung zu betrachten. Nehmen Sie sich Zeit, um beim Mittag- oder Abendessen den Erzählungen Ihres Kindes zuhören zu können.

Sorgen Sie dafür, dass stets eine Auswahl frischer Früchte im Haus ist. Bei appetitlich aufgeschnittenem Obst wird auch Ihr Kind zubeissen. Chips und andere ungesunde Snacks führen zu Übergewicht. Ein gesundes Zvieri gibt dem Kind die nötige Energie, die es in der Schule braucht.

Achtung Zuckerfalle! Süssgetränke schaden dem Gewicht und dem Appetit. Der beste Durstlöscher ist und bleibt Wasser.

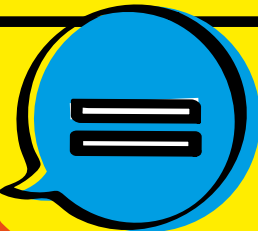
Sorgen Sie für einen bewegten Alltag. Regelmässige Bewegung ist eine Voraussetzung für die Gesundheit Ihres Kindes.

Link

www.sge-ssn.ch



Eltern als Vorbild



Zu guter Letzt ...

Eltern und Bezugspersonen sind – egal, wie sie sich verhalten – Vorbilder. Wenn sich die Eltern dem Kind entziehen, sucht es sich anderswo Vorbilder, vielleicht auch solche, die sich die Eltern für ihr Kind nicht wünschen.

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.
- Begrüssen Sie verschiedene Meinungen aller Familienmitglieder. 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.
- Lassen Sie es zu, wenn Ihr Kind Nein sagt, nur so kann es auch in der Gruppe Nein sagen.
- Schauen Sie bei Gewaltanwendungen nicht weg.

Links

www.schule-elternhaus.ch/aargau

www.fritzundfraenzi.ch

www.projuventute.ch

Haben Sie Fragen? Wünschen Sie weitere Auskünfte?

Folgende Fachstellen stehen Ihnen zur Verfügung:

Elternnotruf Aargau
062 835 45 50
www.elternnotruf.ch

Feel OK – das multithematische
Programm für Jugendliche
www.feelok.ch

Pro Juventute, Telefonhilfe für
Kinder und Jugendliche
Tel. 147
www.sorgentelefon.ch

KESD Kinder- und Erwachsenen-
schutzdienst des Bezirks Bremgarten
Sonnenhofstrasse 23b | 5621 Zufikon
056 648 24 34 | info@kesd.ch

ags Suchtberatung
Bezirke Bremgarten und Muri
Postplatz 6 | 5610 Wohlen
056 622 77 48
www.suchthilfe-ags.ch

Jugendarbeit Zufikon
079 961 93 19
www.jugendarbeit-zufikon.ch

Schulsozialarbeit Zufikon
Schulhaus A, UG
056 648 29 61 | 079 429 13 90
www.zufikon.ch/schulsozialarbeit

Schulpsychologischer Dienst
Badstrasse 4 (St.-Josef-Stiftung)
Postfach 564 | 5620 Bremgarten
062 835 40 60
www.ag.ch/schulpsychologie

Kinder- und Jugendpsychiatrischer
Dienst KJPD
Regionales Ambulatorium Wohlen
Zentralstrasse 20 | 5610 Wohlen
056 462 21 20 | www.pdag.ch

Mütter-/ Väterberatung Bezirk
Bremgarten

Spiegelgasse 2 | 5620 Bremgarten
056 618 35 52
www.muetterberatung-aargau.ch

Spielgruppe Sunnehüsli &
Laubhüsli Zufikon
spielgruppe-zufikon@hispeed.ch

Hallo Aargau!
Informationen zu einem guten
Start am neuen Wohnort in
diversen Sprachen
www.hallo-aargau.ch

Kafi International, alli-mitenand
Zufikon (Begegnung der Kulturen,
Deutsch-Training)
Zufikerhus | 5621 Zufikon
056 633 97 64
www.alli-mitenand.ch

Vereinslisten:
www.zufikon.ch

Herausgeber

Gemeinde und Schule Zufikon

Feedbacks und Fragen an

schulsozialarbeit@schule-zufikon.ch

Impressum

Copyright: Schule Zufikon

Illustrationen/Layout: inkognito

visuelle kommunikation gmbh

Druck: Druckatelier Höltschi

Lektorat: Elsa Bösch

Erstelldatum: Juni 2016



**«Die Erziehung streut
keinen Samen
in die Kinder hinein,
sondern lässt den
Samen in ihnen auf-
gehen.»** Khalil Gibran