



RATGEBER FÜR ELTERN



Handy - Fernseher - Computer - Alkohol - Tabak -
Taschengeld - Ausgang - Ernährung - Gruppendruck

Gesundes Loslassen & Erfolgreich Erziehen

Zusammengestellt durch Schulsozialarbeitende aus der Region
Obersee/Uster/Gossau ZH

Inhalt

Ratgeber Grundsatz	S. 3
Gesundes Loslassen.....	S. 3
„Erfolgreich“ Erziehen	S. 4
Smartphone	S. 4
Elektronische Medien	S. 5
Genuss- und Suchtmittel	S. 7
Taschengeld	S. 8
Ausgang.....	S. 9
Bewegung und Ernährung.....	S. 10
Gruppendruck.....	S. 10
Konflikte, soziale Ausgrenzung und Mobbing.....	S. 11

Ratgeber Grundsatz

Dieser Ratgeber hat zum Ziel, Eltern in ihrer Erziehungsfunktion zu stärken und zu unterstützen. Tipps und Ratschläge sollen nicht als endgültig und für alle Situationen absolut geltend verstanden werden. Sie sollen vielmehr unter Berücksichtigung der persönlichen Situation, als Ideen und Leitplanken eingesetzt werden.

Gesundes Loslassen

Loslassen heisst, die Kinder mit zunehmendem Alter mehr und mehr mitbestimmen zu lassen. Eltern können beispielsweise mit den Jugendlichen gemeinsam Regeln aushandeln, um ihnen so mehr Verantwortung zu übergeben. Strukturen in Form eines äusseren Rahmens, der von den



Eltern festgelegt wird, sind notwendig, denn Teenager brauchen nach wie vor Halt. Es geht darum, einen Mittelweg zwischen Kontrolle und Gleichgültigkeit zu finden. Loslassen heisst auch, Teenagern Mut machen eigene Wege zu gehen, Verantwortung zu übernehmen und ihnen dennoch stets Rückhalt zu geben.

Als Grundvoraussetzung aller Regelanwendungen sehen wir die wertschätzende Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern und deren gemeinsame Auseinandersetzungen und Aushandlungen zu Alltagsthemen. Regeln sollten wenn immer möglich gemeinsam unter Berücksichtigung aller Interessen zustande

kommen. Dies erfordert eine Kompromissbereitschaft sowohl von Seiten der Kinder als auch der Eltern.

„Erfolgreich“ Erziehen

Es gibt keine allgemeingültige Anleitung, die eine erfolgreiche Erziehung garantiert. Grundwerte, wie z.B. gegenseitiges Vertrauen, Ehrlichkeit und Respekt sind zentrale Werte in der Erziehung. Ergänzend dazu sind Umgangsformen, wie ein konstruktives Verhalten in Konfliktsituationen, klare Forderungen und Anweisungen, Regeln und Konsequenzen (bei Regelverstößen), mehr Lob und Wertschätzung als Tadel, sowie eine gewisse Flexibilität im Verhandeln von Regeln, sind unterstützende Bestandteile im Umgang mit Kindern und Jugendlichen.

Und schliesslich ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Fehler gehören dazu, werden von den Kindern & Jugendlichen verziehen und bringen einen weiter.



Smartphone

- Ausrüstung: Prepaidkarte, die zu einem regelmässigen Zeitpunkt aufgeladen wird (z.B. Monatsanfang). Damit wahren Sie die Kontrolle über den verbrauchten Betrag pro Zeitspanne. Informieren Sie sich über die Funktionen des Handys Ihres Kindes: Fotokamera, Internetzugang, Bluetooth, Apps und deren Benutzungsmöglichkeiten.

- Falls Sie einen Betrag an den monatlichen Kosten übernehmen, empfiehlt es sich, eine Gegenleistung, z.B. in Form einer Aufgabe im Haushalt, zu verlangen (altersentsprechend). Kommt es zu einer Überschuldung, helfen Sie ihrem Kind aus der Situation und besprechen Sie mit ihm, wie es die Schulden bei Ihnen zurückzahlen kann.
- Im Kindesalter: Führen Sie mit Ihrem Kind zusammen Stichproben durch die Fotos, Filme oder auch Chats, die auf dem Smartphone gespeichert sind. Lassen Sie sich die Funktionen vom Kind erklären.
- Im Jugendalter: Wir empfehlen Ihnen, immer wieder das Gespräch mit Ihrem Kind zu suchen und über Gefahren und Risiken zu sprechen sowie gemeinsam Regeln zu vereinbaren.
- Achtung: Es wurde von der Polizei eine Zunahme von Gewalt- und Pornografiedarstellungen (Fotos und Filme) auf Handys und Computern festgestellt. Rechtlich gesehen ist Besitz und Weitergabe von Gewaltdarstellungen gegen Mensch und Tier, Besitz und Verbreitung von harter, sowie die Verbreitung von weicher Pornographie an unter 16jährige verboten (Besitz alleine ist hierbei nicht strafbar) und gilt als Offizialdelikt. **Gewaltdarstellungen (Art. 135 StGB), Pornographie (Art. 197 StGB)**

Elektronische Medien

- Vereinbaren Sie mit ihrem Kind altersgerechte Konsumzeiten:

Vorschulkinder: max. 30 Minuten pro Tag und nie alleine

Unterstufe: ca. 60 Minuten pro Tag

Mittelstufe: ca. 60-90 Minuten pro Tag

Oberstufe: ca. 90 Minuten pro Tag, mit über 14jährigen sollten Sie ein wöchentliches Zeitbudget vereinbaren.

- Im Schulalter empfiehlt es sich, die Medien in Gemeinschaftsräumen zu platzieren. Kinderzimmer sind ungeeignete Standorte für diese Geräte.
- Bildschirme sollten für Eltern ersichtlich sein und nach dem Gebrauch abgeschaltet und nicht im Standby-Modus gehalten werden.
- Bestimmen Sie zusammen mit Ihrem Kind, welche Filme, Spiele und Tätigkeiten auf den Geräten vom Kind gesehen und ausgeführt werden können. Achten Sie dabei jeweils auf die Altersangaben der Hersteller. Kontrollieren Sie mittels Stichproben, was Ihr Kind am Fernseher sieht oder womit es sich am Computer beschäftigt.
- Fernsehen und Gamen sind Freizeitaktivitäten: Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, unter welchen Bedingungen (Hausaufgaben, Hausämtli) der Genuss von Medien stattfinden kann. Morgens und mittags empfiehlt sich der Konsum nicht.
- Thematisieren Sie den Medienkonsum mit Ihrem Kind und erarbeiten Sie gemeinsam Umgangsformen.
- Informieren Sie sich über Kindersicherungen (Filterprogramme, Sperseiten) im Internet.
- Motivieren Sie Ihr Kind, dass es neben den Medien genügend Zeit mit anderen Aktivitäten und mit seinen Freunden verbringt.



Genuss- und Suchtmittel

- Leben Sie ihrem Kind einen gesunden Umgang mit Suchtmitteln vor.
- Versuchen Sie mit dem Kind, auf der Basis von Vertrauen, offene Gespräche zu diesen Themen zu führen. Vertreten Sie eine klare Haltung, indem Sie Position beziehen.
- Unterschiedliche Substanzen haben unterschiedliche Risiken. Informieren Sie sich. Klären Sie Ihr Kind auf, ohne zu dramatisieren und bagatellisieren. In der Regel wissen Kinder weniger, als sie meinen.
- Oft ist der Substanzkonsum bloss ein Symptom, aber nicht die Ursache des Problems. Auch Kinder und Jugendliche haben grosse Sorgen. Nehmen Sie diese immer ernst, reagieren Sie früh und holen Sie sich Hilfe, wenn Sie sich überfordert fühlen.
- Es gibt viele Gründe, warum Jugendliche Substanzen wie Alkohol, Cannabis etc. konsumieren. Nicht jedes Motiv ist gleich riskant. Versuchen Sie, die Gründe zu verstehen. Fragen Sie nach, was Ihr Kind erlebt hat.
- Treffen Sie gemeinsame Regeln für den Umgang mit Suchtmitteln. Treffen Sie nur Regeln, die Sie auch durchzusetzen bereit sind.
- Jugendliche sind besonders suchgefährdet. Sie sind neugierig und experimentierfreudig mit allem – auch mit Rauschmitteln. Weil sie sich aber körperlich und geistig noch in der Entwicklung befinden und die Grenzen noch schlecht einschätzen können, kann bei ihnen der Konsum bestimmter Substanzen schneller gesundheitsschädigend wirken und zu Abhängigkeiten führen.

Es gelten folgende gesetzliche Grundlagen:

Tabak: Verkauf und Abgabe von Zigaretten und Shisha ist **ab 16 Jahren** erlaubt.

Alkohol: Verkauf, Abgabe und Konsum von Bier und Wein ist **ab 16 Jahren** erlaubt / Verkauf, Abgabe und Konsum von Schnäpsen, Alkopops, Spirituosen ist **ab 18 Jahren** erlaubt.

Cannabis (ab 1% THC-Gehalt): Herstellung, Konsum, Verkauf und Weitergabe ist verboten. Der Besitz ab 10 Gramm wird angezeigt und bestraft. Der Konsum wird mit einer Ordnungsbusse bestraft, Minderjährige werden an die Jugendanwaltschaft verzeigt.

Taschengeld

Das Taschengeld bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, einen sinnvollen Umgang mit Geld zu erlernen. Wichtig ist einerseits, dass die Auszahlung nicht an Bedingungen geknüpft ist, und andererseits, dass Kinder und Jugendliche selber über die Ausgaben bestimmen können. Je nach Umgang mit dem Geld, können Sie es auch wöchentlich oder alle zwei Wochen ausbezahlen.

Alter in Jahren

Ab 6	Fr. 1.- pro Woche
Ab 7	Fr. 2.- pro Woche
Ab 8	Fr. 3.- pro Woche
Ab 9	Fr. 4.- pro Woche
10 bis 11	Fr. 25.- bis 30.- pro Monat
12 bis 14	Fr. 30.- bis 50.- pro Monat
Ab 15	Fr. 50.- bis 80.- pro Monat

Wir empfehlen im Jugendalter ein erweitertes Taschengeld (z.B. für Kleidung, Coiffeur, Handy) auszubezahlen, damit die Jugendlichen lernen, ihr Geld einzuteilen.

Lassen Sie sich nicht beirren über die angebliche Höhe des Taschengeldes anderer Kinder und richten Sie sich nach Ihren eigenen finanziellen Möglichkeiten.

Weitere Informationen finden Sie auf www.budgetberatung.ch

Ausgang

	<u>So. bis Do.</u>	<u>WE und Ferien</u>
Mittelstufe	bis 20.00 Uhr	bis 20.30 Uhr
12 – 14jährige	21.00 Uhr	22.00 Uhr
15 – 16jährige	22.00 Uhr	24.00 Uhr

Kinder und Jugendliche sollen schrittweise lernen können, mit ihrer Freizeit und ihren Freiheiten umzugehen. Die erwähnten Zeiten sind lediglich Richtlinien. Vereinsanlässe oder sonstige organisierte Anlässe, z.B. von der Schule oder vom Jugendzentrum, können Ausnahmen darstellen.

Zudem sollen Punkte wie Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit bei der Festlegung der Ausgangszeiten mitberücksichtigt werden. Auch die Jahreszeit kann dabei eine Rolle spielen. Daher empfiehlt es sich, während den Wintermonaten die Rückkehrzeiten bis zu einer Stunde vorzulegen.

Welche Punkte sollen geklärt werden?

- Ort
- Organisator (Wer organisiert den Anlass?)
- Erreichbarkeit des/der Jugendlichen und der Eltern
- Gruppe – evtl. Tel. Nr. verlangen
- Heimweg



Bewegung und Ernährung

Dass eine ausgewogene und gesunde Ernährung für das körperliche und das psychische Wohlbefinden wichtig ist, wissen heute wohl die meisten von uns. Gerade für Jugendliche ist es aber etwas mühsam, Spass an der ‚richtigen‘ Ernährung zu finden, da ja gerade das ungesunde cool ist. Zeigen Sie Ihrem Kind, was gesunde Ernährung ist, lassen Sie Ihr Kind mitkochen und schaffen Sie gemeinsame schöne Erlebnisse beim Essen.

Etwas bewegen heisst etwas erleben. Kinder und Jugendliche sollen das Leben aktiv gestalten mit Bewegung und Kreativität. Ermutigen und unterstützen Sie Ihr Kind dabei. Sofern der Schulweg nicht alzu weit ist, kann er gut zu Fuss oder mit dem Velo zurückgelegt werden.

Weitere Tipps zu Ernährung und Bewegung finden Sie unter www.suissebalance.ch

Gruppendruck

Gruppendruck ist etwas Natürliches. Für Kinder und Jugendliche ist es sehr wichtig, von ihren Freunden und Freundinnen akzeptiert zu werden, teilweise mehr noch als von den Eltern. Obwohl es verständlich ist, Eifersucht und Rivalität gegenüber der Gruppe zu empfinden, ist es besonders wichtig, Ihr Kind zu stärken.

Kinder und Jugendliche, die sich in der Familie geliebt und wertgeschätzt fühlen, laufen weniger Gefahr, ihre Wertvorstellungen und Ansichten aufgrund von Gruppendruck aufzugeben und durch negatives Verhalten Aufmerksamkeit zu erlangen. Deshalb müssen Eltern die positiven Seiten ihrer heranwachsenden Kinder hervorheben und sie bedingungslos akzeptieren.

Konflikte, soziale Ausgrenzung und Mobbing

Wer kennt sie nicht aus seiner eigenen Schulzeit – die kleinen Streitereien im Klassenzimmer, die harmlosen Konflikte auf dem Schulhof oder die Hänseleien von Mitschülern und Mitschülerinnen auf dem Schulweg? Gesunde Auseinandersetzungen, Konflikte und Rangeleien gehören zum Erwachsenwerden und bieten die Chance, eigene Strategien zu entwickeln, wie mit Konflikten umgegangen werden kann.

Streiten will gelernt sein – Sie als Eltern dienen als Vorbild. Fair streiten heisst:

- Probleme ansprechen
- einander zuhören
- unterschiedliche Meinungen stehen lassen
- gemeinsame Lösungen finden
- sich wieder versöhnen



Von Mobbing wird gesprochen, wenn ein Schüler oder eine Schülerin über einen längeren Zeitraum und wiederholt den gezielten physischen und/oder psychischen Gewalt mehrerer Schüler oder Schülerinnen ausgesetzt ist. Mobbing darf keinesfalls toleriert werden!

Für Sie als Eltern kann es schwierig sein, Mobbing zu erkennen. Bleiben Sie nicht allein und holen Sie sich bei Verdacht Unterstützung bei der Lehrperson oder der Schulsozialarbeit und planen Sie gemeinsam das weitere Vorgehen.

- Unterstützen Sie ihr Kind, indem Sie ihm zuhören. Schenken Sie ihm Wertschätzung und Wohlwollen.
- Vermeiden sie es, die Eltern des Täters/der Täterin oder den Täter/die Täterin selbst zu konfrontieren.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind trotz der schwierigen Situation positive Momente und Erlebnisse.
- Seien Sie Vorbild und leben Sie Grundwerte wie Respekt und Toleranz vor.

