

Einleitung

«Betrachten Sie Ihre Familie als neues und spannendes Projekt, dessen einzelne Teilnehmer nicht von vornherein bestens qualifiziert sind.» (J.Juul)

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte
Dieser Ratgeber möchte Ihnen für die verantwortungsvolle Aufgabe der Erziehung eine Hilfestellung geben.

Erziehung bedeutet

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

Das macht Ihr Kind stark!



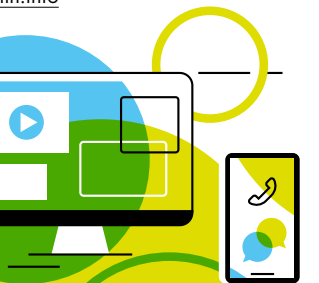
Bildschirmmedien

Kinder brauchen Begleitung, um medienkompetent zu werden. Das heisst: Eltern müssen sie darin unterstützen, digitale Medien so verwenden zu können, dass sie nützen und nicht schaden. Wie geht das?

- Ganz allgemein
- Im Alltag unaufgeregt über digitale Medien sprechen.
 - Sich dafür interessieren, was das Kind fasziniert und was ihm gefällt.
 - Gemeinsam spielen und sich zeigen lassen, was das Kind tut. Sich über Erfahrungen austauschen.

Vorbild sein
Wie ist Ihr eigener Medienkonsum? Was leben Sie vor? Kinder schauen ihren Eltern vieles ab.

Regeln vereinbaren
Was ist Ihnen persönlich wichtig? Machen Sie gemeinsam Regeln ab. Unterstützen Sie Ihr Kind in der Umsetzung. Fragen Sie nach, was es dazu braucht.



Taschengeld / Jugendlohn

Der Geldfluss wird immer unsichtbarer, die Kinder sehen die Eltern mit einer Plastikkarte oder dem Handy einkaufen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Geld und woher es kommt, um ein Gefühl für realistische Lebenskosten entwickeln zu können.

Das Taschengeld bietet Kindern die Gelegenheit, den Umgang mit Geld anhand eines eigenen kleinen Budgets zu üben. Kinder lernen zu planen, einzuteilen, zu verzichten und zu sparen. Das Taschengeld wird empfohlen, sobald sich ein Kind für Geld interessiert, in der Regel ab Schuleintritt.

Eine Übersicht über die Höhe des Taschengeldes nach Alter / Schuljahr kann auf www.budgetberatung.ch eingesehen werden.



Verdacht auf Suchtmittelkonsum

Sie haben ein ungutes Bauchgefühl? Sie beobachten bei Ihrem Kind Gefühlschwankungen, Veränderungen im Freundeskreis, nachlassende Schulleistungen ...? Möglich, dass dies alles mit der Pubertät zusammenhängt. Vielleicht steckt aber auch mehr dahinter. Nehmen Sie Ihr Bauchgefühl ernst und suchen Sie ein offenes Gespräch mit Ihrem Kind. Wichtig ist, wirklich zuzuhören und die Ansichten des Kindes zu verstehen und ernst zu nehmen, die eigenen Sorgen mitzuteilen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

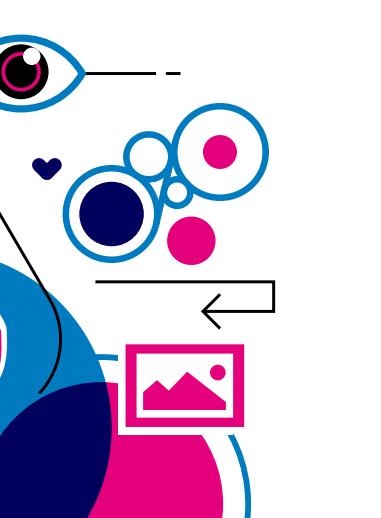
www.suchtberatung-ags.ch



Sexualität

Eine frühzeitige Sexuaufklärung hilft Kindern und Jugendlichen, wesentliche Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen zu entwickeln, die es ihnen ermöglichen, gestärkt durch die Pubertät und andere Entwicklungsphasen zu gehen.

Sexuelle Gesundheit Aargau
Entfelderstrasse 17
5000 Aarau
Telefon 062 822 55 22
www.seges.ch



Schulweg

Auf dem Weg in den Kindergarten und in die Schule machen Kinder zahlreiche Erfahrungen, sie eignen sich Selbstständigkeit an und lernen, sich zu behaupten. Wenn Kinder mit dem Auto gebracht und abgeholt werden, mag das zwar auf den ersten Blick sicherer sein, doch dem Kind entgehen so wichtige Lernfelder:

- Kinder, die frühzeitig lernen, mit den Herausforderungen des Strassenverkehrs umzugehen, gewinnen an Sicherheit.
- Kinder wollen «wachsen». Auch innerlich. Auf dem Schulweg schliessen sie Freundschaften und tragen Konflikte aus, was das Erlernen der Selbst- und Sozialkompetenzen fördert.



BAULDINGER & BALDINGER



Herausgeber



Gemeinderat und Schulsozialarbeit Möriken-Wildegg



Kinderfreundliche Gemeinde
Möriken-Wildegg

Party/Ausgang

Für die meisten Jugendlichen sind Ausgang und Partys wichtig. Sie bieten Gelegenheit, Spass zu haben und Stress abzubauen. Dabei entwickeln die Jugendlichen auch ihre sozialen Kompetenzen, knüpfen neue Bekanntschaften und beobachten das Verhalten anderer.

Was müssen Sie als Eltern wissen?

- Wer organisiert die Party?
- Wie alt sind die anderen Kinder?
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung? Nehmen Sie Kontakt auf.
- Wie lange dauert die Party und wie kommt Ihr Kind nach Hause?

Ihr Kind organisiert selber eine Party. Wie können Sie als Eltern helfen?

- Stellen Sie verbindliche Regeln auf (Heimkehrregeln; Aufräumen der Party; Absprache Nachbarn wegen Lärm; Wer Stress macht, ist draussen usw.)
- Übernehmen Sie Verantwortung und die Aufsicht.
- Kontrollieren Sie die Einhaltung der Regeln.

Der Jugendtreff Choo in Möriken bietet Unterstützung und Beratung:

www.treff-choo.ch

Heimkehrzeit

Wann das Kind heimkehren muss und wie oft es ausgehen darf, sind wiederkehrende Themen. Beides soll schrittweise dem Alter und der Reife des Kindes angepasst werden.

- Vereinbaren Sie klare Heimkehrzeiten (siehe Empfehlung für Heimkehrzeiten).
- Fragen Sie Ihr Kind, mit wem es sich trifft, wie es hin- und wieder nach Hause kommt.

Empfehlung für Heimkehrzeiten

	So-Do während der Schulzeit	Fr/Sa und während der Schulferien
7-10 Jahre bis 14 Jahre	18 Uhr 20 Uhr	19-20 Uhr 22-23 Uhr
bis 16 Jahre	22 Uhr	23-24 Uhr

- Ausgang unter der Woche sollte eine Ausnahme bleiben!
- 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/Bewegung/Schlaf

Geniessen und essen Sie nur am Tisch. So gewöhnt sich auch Ihr Kind daran, das Essen nicht als Nebenbeschäftigung zu betrachten.

Sorgen Sie dafür, dass stets frische Früchte und frisches Gemüse im Haus sind. Bei appetitlich angeschnittenem Obst wird auch Ihr Kind anbeissen. Chips und andere ungesunde Snacks können zu Übergewicht führen.

Achtung Zuckerfalle! Süssgetränke schaden dem Gewicht und dem Appetit. Der beste Durstlöcher ist und bleibt Hahnenwasser.

Sorgen Sie für einen bewegten Alltag. Regelmässige Bewegung – täglich mindestens 1 Stunde – ist Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

Weitsichtig statt mediensüchtig. Erlauben Sie Ihrem Kind keinen eigenen Fernseher/Computer im Zimmer. Fernseher, Computer und Handy sind zu den Bewegungsskillern Nr. 1 geworden.

Genügend Schlaf ist ebenfalls sehr wichtig für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Folgenden Schlafbedarf hat Ihr Kind:

Bis 6 Jahre:	11-14 Stunden
6-12 Jahre:	10 Stunden
ab 12 Jahren:	8 Stunden

Hausaufgaben

Um Hausaufgaben stressfrei zu bewältigen, helfen Planung und Struktur sowie Einfühlungsvermögen, Verständnis und Toleranz.

Hier ein paar Tipps, wie Sie den Ablauf gestalten können:

- Stärken Sie Ihr Kind mit einem Zvieri.
- Hausaufgaben sind Arbeiten, die Ihr Kind alleine erledigt. Bieten Sie nur Hilfestellung, wenn es diese wünscht.

Zu guter Letzt...

«Glücklich zu sein ist keine Kunst. Die wirkliche Kunst ist, zu wissen, was man tun kann, wenn man unglücklich ist.» (J.Juul)

Reden Sie offen mit Ihrem Kind, auch wenn unterschiedliche Meinungen bestehen. Nehmen Sie Ihr Kind und seine Bedürfnisse ernst, so fühlt es sich gleichberechtigt. Ihr Kind kann so ein gesundes Selbstbewusstsein aufbauen und sich auch in der Gruppe unter Gleichaltrigen behaupten.

Unterstützen Sie auch eine sinnvolle Freizeitgestaltung Ihres Kindes, sie ist ein wichtiges soziales Lernfeld und beste Vorbeugung gegen Sucht und Gewalt.

Unsere Vereine finden Sie unter:
www.moeriken-wildegg.ch

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viele positive und erfüllende Erlebnisse mit Ihrem Kind.

Haben Sie Fragen oder Sorgen? Wünschen Sie weitere Auskünfte?

Krisen gehören zum Leben. Es gibt viele Fachleute und Stellen, die in Krisen unterstützen können, bis sie wieder vorbei sind.

Wir haben Ihnen einige Fachstellen zusammengestellt:

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

Jugend-, Ehe- und Familienberatung des Bezirks Lenzburg
www.jefb.ch

Jugendpsychologischer Dienst
062 832 64 40
jpd.beratungsdienste.ch

Jugendtreff Choo
www.treff-choo.ch

Regionalpolizei Lenzburg
Niederlenzerstrasse 27
5600 Lenzburg
Telefon: 062 886 45 55
jugendpolizei@lenzburg.ch

Pro Juventute, Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche
Nr. 147
www.projuventute.ch/147

Mütter- und Väterberatung
Grabenweg 2
5600 Lenzburg
Telefon: 062 892 22 84
www.muetterberatung-aargau.ch

