



**Ratgeber**  
für Eltern

# Vorwort

Liebe Eltern...

Erziehung ist eine spannende Herausforderung, bei der Sie die Hauptverantwortung für das Wohl Ihrer Kinder tragen. Wir hoffen, Ihnen mit diesem Ratgeber Impulse geben zu können. Denn Ihre Erziehung macht Ihr Kind stark, wenn Sie...

... ihm **Liebe schenken**, mit ihm **streiten können**, ihm **zuhören**, ihm **Grenzen setzen** und **Freiräume geben**, wenn Sie Ihre **Gefühle zeigen**, sich **Zeit nehmen** und Ihrem Kind **Mut machen**.

In diesem Sinn wünschen wir Ihnen bei der Erziehung Ihrer Kinder viel Mut und Freude.



# Eltern als Vorbild

Eltern sein ist eine Herausforderung. Als Eltern sind Sie Vorbild und tragen eine wesentliche Verantwortung für die Entwicklung Ihres Kindes. Vergessen Sie nicht, dass Ihr Kind noch andere Einflüsse erlebt – die Schule, die Kameraden, die Gesellschaft, die Geschwister, und zudem seinen eigenen Charakter und sein Recht auf Individualität hat. In Ihrer Rolle als Vorbild können Sie Ihr Kind in seiner Entwicklung unterstützen:



- Führen Sie offene, konstruktive Gespräche mit Ihren Kindern.
- Suchen Sie bei Konflikten gemeinsam mit Ihren Kindern nach Lösungen.
- Achten Sie darauf, dass im Gespräch jede Meinung gehört wird, auch die von kleineren Kindern.
- Begrüssen Sie verschiedene Meinungen. 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 und Ihre Kinder werden Ihnen Vertrauen entgegenbringen – ganz im Sinne eines Spiegelbildes!



# Genuss- und Suchtmittel

Der Weg zu einem Suchtverhalten ist nicht immer der gleiche. Aber folgende Faktoren fördern eine gesunde Entwicklung:

- Selbstvertrauen und Einfühlungsvermögen
- Mit Stress umgehen und Probleme lösen können
- Selbstbestimmung, kritisches Denken und Kommunikation
- Erfüllende Freizeitgestaltung und sinnvolle Lebensperspektiven

Die beste Art, um die Ursache auffälligen Verhaltens herauszufinden, ist direkt mit Ihrem Kind über seine Sorgen zu sprechen. Wählen Sie einen passenden Augenblick für ein Gespräch. Was dabei wirklich zählt, sind das Zuhören und das gegenseitige Vertrauen.

Suchen Sie Beratung und stellen Sie Fragen, wenn Suchtverhalten zum Thema wird! Denken Sie daran, auch der Konsum von elektronischen Medien kann zu einer Sucht führen!

[www.suchthilfe-ags.ch](http://www.suchthilfe-ags.ch)  
[www.suchtpraevention-aargau.ch](http://www.suchtpraevention-aargau.ch)

# Taschengeld

Wer Geld zur Verfügung hat, kann lernen, damit umzugehen. Vereinbaren Sie mit den Kindern gemeinsam, wofür das Taschengeld eingesetzt wird.

- Regelmässig, unaufgefordert auszahlen
- Keine Rechenschaft über jede Ausgabe verlangen
- Sackgeld nicht als Druckmittel einsetzen

Empfehlung von [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch):

	CHF / Woche
1. Schuljahr	1.00 – 2.00
2. Schuljahr	2.00 – 3.00
3. Schuljahr	3.00 – 4.00
4. Schuljahr	4.00 – 5.00
CHF / Monat	
5.+6. Schuljahr	25.00 – 30.00
7.+8. Schuljahr	30.00 – 40.00
9.+10. Schuljahr	40.00 – 50.00



# Elektronische Medien

Sie müssen wissen, wann Ihre Kinder wie viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen und welche Inhalte konsumiert werden.

Faustregel für maximale TV-Internet-Computerzeit pro Tag:

- 6–9 Jährige: 1 Stunde
- 10–13 Jährige: 1,5 Stunden
- Ab 14 Jährige: 2 Stunden

- Begleiten Sie Ihre Kinder beim Gebrauch von elektronischen Medien
- Internetzugang nur im Wohnraum/Büro erlauben
- Aktivieren Sie Kinderschutzprogramme und -Filter
- Regeln gemeinsam aufstellen und einhalten

[www.elternet.ch](http://www.elternet.ch)



## Handy

Wenn Sie Ihrem Kind ein eigenes Handy ermöglichen, bedenken Sie im Vorfeld folgende Punkte:

- Was soll das Gerät können?
- Wie setzt Ihr Kind das Handy ein?
- Wer trägt die anfallenden Kosten?
- Wo liegt die Kostenlimite pro Monat?
- Wie kontrollieren Sie von Zeit zu Zeit den Inhalt, ohne die Privatsphäre Ihres Kindes zu verletzen?

In der Regel brauchen Kinder bis zur Oberstufe kein eigenes Handy. Missbrauch des Handys kann strafrechtliche Folgen nach sich ziehen, z.B. verstossen gewisse Filmaufnahmen gegen den Persönlichkeitsschutz.



[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

# Schulweg

Das Auto ist zwar bequem, wirkt sich aber bei dauernder Benützung negativ auf die Kinder aus. Sie können sich keine Erfahrung als Fussgänger aneignen und sind, einmal auf sich alleine angewiesen, unsicher. Ziel ist es, dass Ihr Kind den Schulweg selbständig bewältigen kann. Die Fahrt mit dem Elterntaxi gefährdet andere Kinder!



- Der Weg zum Kindergarten/zur Schule wird durch die Eltern bestimmt und soll mit den Kindern mehrmals begangen werden. Wenn nötig, über eine lange Zeitspanne (gefährliche Stellen).
- Kinder, die frühzeitig mit den Herausforderungen des Strassenverkehrs umgehen können, gewinnen an Sicherheit.
- Kinder, die sich auf dem Schulweg austoben können, sind leistungsfähiger und konzentrierter, die motorische Entwicklung wird gefördert. Auch Gewichtsproblemen kann vorgebeugt werden.
- Kinder wollen wachsen! Auch innerlich. Kinder schliessen auf dem Schulweg Freundschaften und tragen Konflikte aus.

Unter [www.schule-elternhaus.ch/AG/Villmergen](http://www.schule-elternhaus.ch/AG/Villmergen) finden Sie Schulwegkarten mit sicheren Routen.

# Herausgeber

Arbeitsgruppe ‚Die Gemeinden handeln!‘ Villmergen  
In Zusammenarbeit mit der Suchtprävention Aargau.



# Ausgang



## Empfehlung Rückkehrzeiten

	11 - 12 Jahre	13 - 14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre
Unter der Woche, während der Schulzeit	20 Uhr	20 Uhr	21 Uhr	22 Uhr
An Wochenenden, während Schulferien	21 Uhr	22 Uhr	23 Uhr	Klare Abmachungen treffen [Rückmeldepflicht!]

Seien Sie konsequent bei der Einhaltung der abgemachten Zeiten!

*Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, wenn es selber eine Party organisieren will, und stellen Sie klare, verbindliche Regeln auf!*

- Erlauben Sie in Ihrer Abwesenheit, ohne Absprache, keine Party in Ihrem Heim.
- Übernehmen Sie die Verantwortung und je nach Alter die Aufsicht für den Anlass.
- Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Gestaltung einer Einladung.
- Legen Sie zusammen mit Ihrem Kind den Kreis der Eingeladenen fest.
- Legen Sie klare Richtlinien für den Umgang mit Alkohol und Rauchwaren fest.
- Verbieten Sie alle anderen Arten von Drogen.
- Verlangen Sie von Ihrem Kind eine Absprache mit den Nachbarn.
- Lassen Sie das Aufräumen zum Voraus organisieren.

*Wenn Ihr Kind eine Party/einen Anlass besucht, stellen Sie folgende Fragen:*

- Wer organisiert die Veranstaltung?
- Wo findet die Veranstaltung statt?
- Für wen ist der Anlass vorgesehen? (Altersgruppe)
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung? (Telefonnummer)
- Wie lange dauert der Anlass? (Verbindliche Rückkehrzeit)
- Wie kommst du nach Hause?
- Bist du erreichbar? (Natel)



# Lernumfeld

Schaffen Sie zusammen mit Ihrem Kind ein geeignetes Lernumfeld, welches 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

Kinder sollen sich in ihrer Freizeit bewegen. Velo fahren, Schwimmen, Spielen etc. fördern ein gutes Körpergefühl und schulen alle Sinne.

## Gesunde Ernährung

Früchte, Gemüse, ungesüsste Getränke (Ernährungspyramide).

## Passender Arbeitsplatz

Dazu gehören ein Tisch und ein Stuhl an einem ruhigen Ort, wo die Hausaufgaben ungestört erledigt werden können.

## Lerntipps

- Zeitplan erstellen
- Nach ca. 30 Minuten kurze Pause einplanen
- Wasser trinken, sich bewegen
- 30 Minuten vor und nach dem Lernen kein TV- und Computerkonsum, sonst ist der Lerneffekt dahin!

# Zu guter Letzt...

- Lassen Sie es zu, wenn Ihr Kind ‚nein‘ sagt. Nur so kann es auch in der Gruppe ‚nein‘ sagen!
- Schauen Sie bei Gewaltanwendung jeder Art nicht weg.
- Eine gute, sinnvolle Freizeitgestaltung (z.B. Jugendtreff Villmergen) ist die beste Vorbeugung gegen Sucht und Gewalt. Sie fördert Freundschaften und bietet ein wichtiges soziales Lernfeld!
- Rituale im Alltag geben Sicherheit (z.B. gemeinsame Mahlzeiten, Familienrat, je nach Alter ‚Gute-Nacht-Geschichten‘, Tagesrückblick etc.).
- Prävention beginnt zu Hause!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viele gute und positive Erlebnisse mit Ihren Kindern.

