

Elternrat Selzach



Ratgeber

von Eltern für Eltern



Wenn ein Kind ...

Wenn ein Kind kritisiert wird, lernt es, zu verurteilen.

Wenn ein Kind angefeindet wird, lernt es, zu kämpfen.

Wenn ein Kind verspottet wird, lernt es, schüchtern zu sein.

Wenn ein Kind beschämt wird, lernt es, sich schuldig zu fühlen.

Wenn ein Kind verstanden und toleriert wird, lernt es, geduldig zu sein.

Wenn ein Kind ermutigt wird, lernt es, sich selbst zu vertrauen.

Wenn ein Kind gelobt wird, lernt es, sich selbst zu schätzen.

Wenn ein Kind gerecht behandelt wird, lernt es, gerecht zu sein.

Wenn ein Kind geborgen lebt, lernt es, zu vertrauen.

Wenn ein Kind anerkannt wird, lernt es, sich selbst zu mögen.

**... in Freundschaft angenommen wird,
lernt es, in der Welt Liebe zu finden.**

Text aus einer tibetanischen Schule.

Inhaltsübersicht

Editorial	5
Rechte und Pflichten	6
Eltern haben Vorbildfunktion und sind sich dessen bewusst	7
Zeigen Sie Stärke: Keine Gewalt an Kindern	9
Belästigung durch Dritte.....	16
Mobbing	17
Ernährung, Bewegung, Schlaf.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Schulweg und Sicherheit	22
Taschengeld.....	24
Mithilfe im Haushalt (Ämtli).....	26
Medienkonsum.....	28
Ausgang, Freizeit und Party.....	29
Genuss,Suchtmittel und Pubertät	30
Spiel- und Grillplätze in Selzach und Umgebung.....	31
Nützliche Adressen und hilfreiche Links.....	32

Editorial

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Unsere Welt ist komplex geworden. Kinder werden immer mehr einer Vielfalt an Informationen, Meinungen und Möglichkeiten ausgesetzt. Regeln und Normen sind nicht mehr so eindeutig wie in früheren Jahren.

Kinder brauchen aber Liebe, Schutz, klare Regeln und die Unterstützung, Probleme selbst lösen zu können.

Dieser Ratgeber von Eltern für Eltern hat zum Ziel, Sie rund um das Thema Erziehung mit wichtigen Informationen und Empfehlungen zu bedienen. Sinn und Zweck ist es, Ihnen eine Hilfestellung bei dieser schwierigen Aufgabe zu geben, oder einfach nur Denkanstöße und Anregungen zu Diskussionen mit Ihren Kindern. Denn nicht nur unsere Kinder, sondern auch wir Eltern sind gefordert, uns in der sich immer schneller verändernden Welt zurecht zu finden. Bitte beachten Sie, dass bei jedem Thema Links zu weiterführenden Informationen vorhanden sind.

Elternrat Selzach



Rechte und Pflichten

Solange Kinder unmündig (d.h. noch nicht 18-jährig) sind, stehen sie unter elterlicher Sorge. Diese umfasst die gesetzliche Pflicht und das gesetzliche Recht, für das minderjährige Kind die nötigen Entscheidungen zu treffen, es zu erziehen, zu vertreten, seine Finanzen zu verwalten und seinen Aufenthaltsort zu bestimmen (Art. 296 des Schweiz. Zivilgesetzbuches ZGB).

Die Eltern leiten mit Sicht auf das Wohl des Kindes dessen Pflege und Erziehung und treffen unter Vorbehalt seiner eigenen Handlungsfähigkeit die nötigen Entscheidungen. Das Kind schuldet den Eltern Gehorsam. Die Eltern gewähren dem Kind die seiner Reife entsprechende Freiheit der Lebensgestaltung und nehmen in wichtigen Angelegenheiten auf seine Meinung Rücksicht (Art. 301, Abs. 1 und 2 ZGB).

Erziehung soll stark machen und dem Kind bzw. dem Jugendlichen folgende Fähigkeiten mit auf den Weg geben:

- Sich selbst, andern und der Umwelt mit Respekt zu begegnen
- Mit den Mitmenschen gut zurechtzukommen und sich damit wohl zu fühlen in der Gesellschaft
- Den täglichen Herausforderungen zuversichtlich zu begegnen
- Sich selbst und der Umwelt vertrauen zu können und sich sicher fühlen

Eltern haben Vorbildfunktion und sind sich dessen bewusst

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:

Erziehung bedeutet unter anderem:

- Liebe schenken
- Streiten dürfen
- Zuhören können
- Grenzen setzen
- Freiraum geben
- Gefühle zeigen
- Zeit haben
- Mut machen

Was Sie tun können damit Ihre Kinder stark werden:

- Mit hoher Wertschätzung begegnen
- Emotionale Zuwendung
- Klare Linie, aber mit Liebe
- Klare Regeln mit den entsprechenden Konsequenzen, die auch eingefordert werden (Belohnung oder Einschränkung)
- Hohe, jedoch erreichbare Ziele

Stärken Sie das Selbstvertrauen des Kindes

Daheim lernen die Kinder bereits grundsätzliche Eigenschaften:

- Rücksichtnahme
- Hilfsbereitschaft
- Ehrlichkeit
- Anderen eine Freude bereiten
- Nicht immer im Mittelpunkt stehen müssen
- Sich an die Spielregeln halten
- Nicht immer der Erste sein müssen
- Auch mal verlieren können
- Auch mal warten können

Anstandsregeln

Die Kinder haben die Grundregeln des Anstandes, des Respekts und der Rücksichtnahme zu Hause gelernt und können sich dementsprechend verhalten.

- Die Kinder grüssen und bedanken sich, wenn sie etwas erhalten
- Ordnung und Sauberkeit werden eingehalten
- Abfall wird nicht einfach auf den Boden geworfen
- Beim Verlassen des WCs spülen und Hände waschen
- Hände waschen vor jedem Essen
- Die Kinder können sich angemessen ausdrücken, auch wenn sie etwas nicht mögen
- Hand vor den Mund beim Husten, Niessen und Gähnen

Freizeitgestaltung

Die Freizeitgestaltung sollte kreativ und aktiv sein – weg von einer Konsumhaltung.

- Unternehmen Sie viel gemeinsam mit Ihren Kindern
- Geben Sie Anregungen, ermöglichen Sie Vielfalt
- Freizeit sollte ein Ausgleich zum Schulalltag schaffen (draussen sein/Bewegung/Natur)

Familienregeln

Spielregeln und Rituale sind für das Familienleben von zentraler Bedeutung. Grundsätze des Zusammenlebens in der Familie werden festgelegt und auch von den Eltern konsequent eingefordert:

- Gemeinsame Essenszeiten
- Informieren über den Aufenthalt
- Abmachungen bezüglich Mithilfe im Familienhaushalt (Ämtli)
- Hausaufgabenregeln
- Freizeitgestaltung/Konsum von Medien

Quellen bzw. weitere Informationen:

www.familienhandbuch.de
www.sveo.ch
www.triplep.ch

Zeigen Sie Stärke: Keine Gewalt an Kindern

Kinder haben ein Recht darauf, körperlich und seelisch unversehrt aufzuwachsen

Gewalt an Kindern kennt insgesamt fünf Erscheinungsformen:

- Körperliche Gewalt
- Sexuelle Gewalt
- Psychische Gewalt
- Vernachlässigung
- Strukturelle Gewalt

Die Komplexität der Themen lässt eine ausführliche Beschreibung in diesem Ratgeber nicht zu, weshalb nachfolgend einzig die körperliche, die sexuelle und die psychische Gewalt kurz angeschnitten werden. Die Stiftung „Kinderschutz Schweiz“ hat zu den einzelnen Themen umfangreiche Broschüren herausgebracht, die wir Eltern als ergänzende Literatur sehr empfehlen.

Was ist körperliche Gewalt?

Unter körperlicher Gewalt leidet ein Mensch, wenn die Unversehrtheit seines Körpers durch eine oder mehrere Personen absichtlich (also nicht durch Missgeschicke, Zufälle oder Unfälle) verletzt wird. Alle Menschen haben ein Recht auf körperliche Unversehrtheit. Wer dieses missachtet, überschreitet eine Grenze, stellt die Persönlichkeit eines Menschen in Frage – eines Erwachsenen wie eines Kindes.

In welchem Umfeld kommt körperliche Gewalt vor?

Wo persönliche Krisen, Partnerschafts- und Arbeitsplatzprobleme, gesundheitliche, finanzielle, schulische oder andere Schwierigkeiten aufeinander treffen, wo das Angebot an Hilfe und Unterstützung gering ist und wo Gewalt akzeptiert ist, dort ist die Gefahr gross, dass Gewalt auftreten kann.

Welche Folgen kann körperliche Gewalt haben?

Schläge und andere Angriffe auf den Körper eines Kindes können zu körperlichen Verletzungen führen. Nicht weniger gravierend können die seelischen Schäden sein, die durch körperliche Gewalt entstehen. Körperstrafen beeinflussen einerseits die Beziehung zwischen einem Kind und seinen Eltern und andererseits die Entwicklung der Persönlichkeit eines betroffenen Kindes. Das Vertrauen in die Erziehungsberechtigten wird erschüttert, und das Selbstvertrauen sowie das Selbstwertgefühl eines Kindes leiden empfindlich. Geschlagene Kinder können gefühlsarm werden und das Vertrauen in sich und die Mitmenschen verlieren. Sie lernen keine anderen Möglichkeiten kennen, um Konflikte zu bewältigen.

Gewaltfreie Erziehung – einige Tipps

Gut gemacht!

Kinder freuen sich über Lob und Anerkennung genauso wie wir. Sie möchten bestätigt sehen, was sie geleistet haben, sie wünschen sich Anerkennung. Auch wenn das Ergebnis ihrer Anstrengungen nicht ganz unseren Erwartungen entspricht, unterstützen wir Kinder mit unserem Lob dabei, weitere Versuche auszuprobieren. Wenn wir Kinder stärken, entwickeln sie Selbstvertrauen und das Gefühl «auf dem richtigen Weg» zu sein.

Anschauen, ansprechen

Wir sprechen Kinder über die Augen an. Wenn Blickkontakt besteht, gelingt auch der sprachliche Austausch besser und die Aufmerksamkeit des Kindes ist da.

Die Umgebung ändern, nicht das Kind

Es erspart Ihnen Stress, Konflikte und ständige Kontrolle, wenn Sie die Umgebung dem Alter des Kindes entsprechend gestalten.

Konsequenzen tragen, nicht strafen

Strafen mögen ein störendes Verhalten zwar kurzfristig beenden, bieten den Kindern aber keine Möglichkeiten für anderes, erwünschtes Verhalten. Strafen werden als Erniedrigung empfunden, sie schränken ein, sind Ausdruck einer Verweigerung – und sie schrecken ab. Überdies können sie Gegengewalt, Rachegefühle und Vergeltungsfantasien hervorrufen. Sie verhindern die Auseinandersetzung mit dem Problem und fördern Umgehungsstrategien statt Einsicht.

Streit/Konflikte konstruktiv lösen

Konflikte gehören zum menschlichen Dasein. Konflikte sind für die meisten unangenehm. Sie bedeuten oft Stress, zerran an unseren Nerven, an unserer Substanz. Für die Lösung von Konflikten gibt es verschiedene Grundsätze:

- Schauen Sie Ihr Kind an und sprechen Sie es direkt an. Sprechen Sie in der Ich-Form. Verallgemeinern Sie also nicht, sondern drücken Sie aus, was Sie selber meinen.
- Lassen Sie Ihr Kind ausreden, fallen Sie ihm nicht ins Wort und achten Sie auf seine Bedürfnisse und Interessen.
- Vermeiden Sie Beschuldigungen
- Bleiben Sie beim Thema
- Suchen Sie nach einer Lösung, mit der sich Ihr Kind einverstanden erklären kann.
- Entscheiden Sie sich zusammen mit dem Kind für eine Lösungsvariante und treffen Sie danach klare Abmachungen.

Humor: ein Zaubermittel

Seien Sie kreativ und fantasievoll! Erziehung ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Das heisst aber nicht, dass sie immer ernst sein muss. Lachen Sie über Fehler und Missgeschicke, für sich selber und mit dem Kind zusammen.

Wenn Ihnen die Geduld trotzdem ausgeht: Stopp – Denken vor Handeln!

Kinder haben ein Recht, unversehrt von sexueller Ausbeutung aufzuwachsen

Als sexuelle Ausbeutung von Kindern wird jede Handlung einer erwachsenen Person mit oder an einem Kind (oder Jugendlichen) bezeichnet, die der sexuellen Erregung oder Befriedigung der erwachsenen Person dient. Diese ist einem Mädchen oder Jungen immer sowohl geistig als auch körperlich überlegen. Genau diese Machtposition und die Abhängigkeit des Kindes nutzt ein Täter oder eine Täterin zur Befriedigung eigener Bedürfnisse aus. Häufig sind dies Bedürfnisse nach Macht und Dominanz, die mit dem Mittel der Sexualität befriedigt werden.

Ein Mädchen oder ein Junge ist nicht in der Lage, einer sexuellen Handlung informiert und frei zuzustimmen; ein Kind weiss nicht um deren Folgen.

Wo liegt die Grenze?

Sexuelle Ausbeutung beginnt dort, wo sich Erwachsene bewusst am Körper eines Kindes erregen, befriedigen oder befriedigen lassen. Die Ausbeutung entsteht nicht aus dem normalen zärtlichen Körperkontakt mit einem Kind. Vielmehr planen die Täter ihr Vorgehen und sie suchen und arrangieren Gelegenheiten dazu.

Es gibt zudem eine weitere, eindeutige Grenze, und diese verläuft dort, wo das Kind eine Berührung, eine Umarmung oder einen anderen Körperkontakt nicht wünscht. Solche Signale, seien sie verbal oder nonverbal, müssen Erwachsene beachten und respektieren, wenn sie ihre Kinder vor sexueller Ausbeutung schützen wollen.

In welchem Umfeld wird sexuelle Ausbeutung ausgeübt?

Sexuelle Ausbeutung kommt überall vor, unabhängig von ethnischer Herkunft, Bildung, sozialer Schicht und religiöser Zugehörigkeit einer Familie. Zurückführen lässt sich sexuelle Ausbeutung oftmals auf kinder- und frauenfeindliche Einstellungen, auf die Ansicht etwa, Kinder seien Männern untergeordnet, Männer müssten in der Sexualität dominieren und hätten ein Recht auf uneingeschränkte Bedürfnisbefriedigung.

Längst ist bekannt, dass nur ein geringer Teil der Täter und Täterinnen einem Kind fremd ist. Vielmehr stammt, wer sexuelle Gewalt ausübt, meist aus dem nahen sozialen oder gar familiären Umfeld des betroffenen Kindes.

Welche Folgen kann sexuelle Ausbeutung haben?

Im Gegensatz zur körperlichen Gewalt, die meist Ausdruck einer momentanen Überforderung und mangelnder Aggressionskontrolle der erwachsenen Person ist und Folge eines unkontrollierten Wutausbruchs sein kann, wird sexuelle Gewalt kaum ungeplant oder spontan ausgeübt. Erwachsene, die sexuelle Gewalt ausüben, haben klare Strategien, wie sie auf ein Kind zugehen wollen, wie sie sein Vertrauen gewinnen und es gefügig machen können. Deshalb bedeutet sexuelle Ausbeutung für ein betroffenes Kind immer einen massiven Vertrauensbruch und eine tiefe Verletzung seiner körperlichen und seelischen Unversehrtheit.

Was tun, um ein Kind vor sexueller Ausbeutung zu schützen?

Heute noch werden Kinder ermahnt, keine Süßigkeiten von Fremden anzunehmen, nicht in das Auto eines Fremden zu steigen oder allein in den Wald zu gehen. Diese Warnungen sind diffus und regen die Fantasie an. Sie schüren mehr die Angst eines Kindes, als eindeutig zu informieren und zu warnen. Sie schränken den Bewegungsradius der Kinder ein, verunsichern sie und erzeugen eine trügerische Sicherheit, indem sie verschweigen, dass die Mehrheit der Täter und Täterinnen den Kindern nicht fremd ist – sie benennen nicht, was wirklich geschehen kann.

Klären Sie das Kind auf

Ein wichtiger Schritt zur Verhinderung sexueller Ausbeutung ist, Mädchen und Jungen aufzuklären – über ihren Körper, über die menschliche Sexualität und über alle damit verbundenen Aspekte. Ein Kind, das keine Sprache für Sexualität hat und Körperteile und Berührungen nicht benennen kann, wird auch nicht über sexuelle Ausbeutung reden können. Wenn Sexualität ein Tabuthema ist, wird es sich nicht getrauen, mit Ihnen darüber zu sprechen.

Informieren Sie das Kind

Kinder müssen über ihre Rechte aufgeklärt und in ihrer Position gestärkt werden. Sie sind über Handlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote zu informieren. Gut informierte, unabhängige und selbstsichere Kinder sind weniger gefährdet.

Im Folgenden finden Sie sieben Ansatzpunkte, formuliert als direkte Botschaften an Kinder und Jugendliche:

1. Dein Körper gehört dir!

Du bist wichtig, und dein Körper ist einzigartig und wertvoll. Du kannst stolz auf ihn sein. Über deinen Körper entscheidest du allein, und du hast das Recht zu bestimmen, wie, wann, wo und von wem du angefasst werden möchtest.

2. Es gibt angenehme und unangenehme Berührungen!

Es gibt Berührungen, die sich gut anfühlen. Solche Berührungen sind für jeden Menschen wichtig. Es gibt aber auch solche, die seltsam und unangenehm sind, dir Angst machen oder sogar wehtun. Solche Berührungen darfst du zurückweisen. Es gibt Menschen, die möchten von dir so berührt werden, wie du es nicht willst, zum Beispiel an ihren Geschlechtsteilen. Niemand hat das Recht, dich dazu zu überreden oder zu zwingen, auch wenn du diesen Menschen kennst und gern hast.

3. Du hast das Recht «NEIN» zu sagen!

Du hast das Recht, «Nein» zu sagen. Wenn dich jemand gegen deinen Willen anfassen will oder Dinge von dir verlangt, die du nicht tun willst, dann darfst du Nein sagen und dich wehren.

4. Deine Gefühle sind wichtig!

Du kannst deinen Gefühlen vertrauen. Es gibt angenehme Gefühle, da fühlst du dich gut und wohl. Es gibt aber auch solche, die sind unangenehm. Du hast das Recht, komische oder unangenehme Gefühle zu haben und kannst ihnen vertrauen. Sie sagen dir, dass etwas nicht stimmt und dir nicht gut tut. Du darfst deine Gefühle ausdrücken und mit uns darüber sprechen, auch wenn es schwierige Gefühle sind und du glaubst, dass sie nicht zu einem Mädchen oder einem Jungen passen.

5. Vertrauen ist gut – gesundes Misstrauen auch!

Viele Menschen gehen sehr geschickt vor, wenn sie Mädchen und Knaben missbrauchen wollen. Sie versuchen zu verbergen, welche Absichten sie wirklich haben. Die folgenden drei Fragen musst du alle mit JA beantworten können, bevor du mit jemandem mitgehst oder bevor du dich mit einer Person triffst.

1. Habe ich wirklich ein gutes Gefühl?
2. Wissen meine Eltern oder eine andere Vertrauensperson wo ich bin?
3. Kann ich mir Hilfe holen, wenn ich sie brauche?

6. Es gibt gute und schlechte Geheimnisse

Es gibt gute Geheimnisse, die Freude machen und spannend sind, zum Beispiel wenn du jemanden mit einem Geschenk überraschen willst. Schlechte Geheimnisse bedrücken und machen Angst, sie fühlen sich schwer und unheimlich an. Solche Geheimnisse, die dir ein ungutes Gefühl geben, sollst du unbedingt weiter sagen, auch wenn du versprochen hast, es nicht zu tun. Das hat nichts mit Petzen zu tun.

7. Du hast ein Recht auf Hilfe!

Wenn dich ein schlechtes Geheimnis belastet oder du etwas Unangenehmes erlebt hast, bitte ich dich, es mir oder einer anderen Person, der du vertraust, zu erzählen. Dann können wir dir helfen. Höre bitte nicht auf zu erzählen, bis dir jemand glaubt. Lass uns gemeinsam überlegen, mit welchen Menschen du über „schwierige“ Dinge reden kannst.

Kinder haben ein Recht darauf, psychisch unversehrt aufzuwachsen

Psychische Gewalt im Alltag wird häufig noch immer als unvermeidliches Erziehungsmittel angesehen. Sie ist jedoch am wenigsten sichtbar, weil keine äusserlichen Verletzungen ausgemacht werden können. Sie wird nicht selten als „normale“ Erziehungsmethode verharmlost. Eltern, aber auch Bezugspersonen von Kindern (Lehrerinnen und Lehrer oder Betreuende) greifen im Alltag aktiv wie auch passiv, d.h. ohne es zu wollen oder gar zu merken, zu dieser Form der Gewalt.

Häufig ist psychische Gewalt erster Ausdruck einer schwierigen Beziehung zwischen Erwachsenen, Eltern, Bezugspersonen und ihren Kindern.

Was ist psychische Gewalt?

Die Aufzählungen sind nicht abschliessend und nur beispielhaft:

Psychische Gewalt ist

- Wenn Kinder eingeschüchtert, ausgegrenzt, isoliert werden
- Wenn Kinder missachtet und entwertet werden
- Wenn Kinder unter Druck und Unterdrückung erzogen werden
- Wenn Kinder das tun müssen, was ihre Eltern immer gerne getan hätten, wenn Kindern sozusagen das Leben der Eltern auferlegt wird
- Wenn Kinder als Spielball der Interessen des jeweiligen Elternteils z.B. im Zuge einer Scheidung missbraucht werden, wenn also das Kindeswohl vorsätzlich und bewusst vorgetäuscht wird, um eigene Interessen durchzusetzen oder zu fördern
- Wenn Kinder Loyalitätskonflikten zwischen den Eltern ausgesetzt werden
- Wenn den Eltern das Verhalten des Kindes wichtiger als seine Person ist
- Wenn Kinder gewalttätigen Konflikten ihrer Eltern ausgesetzt sind

Psychische Gewalt ist weiter

- Nicht nur Vernachlässigung, es kann auch ein Übermass an erstickender Liebe sein
- Immer dort, wo Angst als Erziehungsmittel eingesetzt wird
- So schwer fassbar, da sie individuell erlebt wird und ihre Wirkung von aussen oft nicht erkennbar und einschätzbar ist
- Eine „unangenehmes“ Thema, da dieses Phänomen schwer fassbar ist, sich nicht genau definieren lässt, sich wissenschaftlicher Analyse entzieht und uns zur Auseinandersetzung mit vielen Themen zwingt, auf die wir gar nicht so gerne hinschauen

Immer aktueller werden Übergriffe bzw. Belästigungen im Internet. Zu den Gefahren beim Surfen und Chatten siehe auch „Mobbing“ (Cyber-Mobbing) und „Medienkonsum“.

Quellen bzw. weitere Informationen:

www.kinderschutz.ch

www.kjn.ch

www.bsv.admin.ch/themen/kinder_jugend_alter/index.html

Belästigung durch Dritte

Neben sichtbaren Gewalttaten in der Öffentlichkeit gibt es eine Vielzahl von Fällen verborgenen oder verschwiegenen sexuellen Missbrauchs an Kindern und Jugendlichen. Schülerinnen und Schüler sollten die Gefahren erkennen können und wissen, wie sie sich gegenüber aufdringlichen Personen verhalten sollten. Klären Sie Ihr Kind früh und der jeweiligen Entwicklung entsprechend auf. Mit banalen Warnungen vor bösen Männern und Frauen ist Ihrem Kind nicht geholfen, denn diese sehen eben nicht wie solche aus.

- Vorsicht vor Personen, die dem Kind zu grosses Interesse entgegenbringen und ihm ohne Grund Geschenke machen. Kinder müssen wissen, dass es Leute gibt, die ihr Vertrauen missbrauchen und ihnen dabei wehtun können.
- Schärfen Sie Ihrem Kind ein, NIE mit fremden Leuten mitzugehen, NIE in deren Auto einzusteigen und auch NIE diese in deren Haus oder Wohnung zu besuchen.
- Erklären Sie Ihrem Kind: Es kann aggressivem Verhalten aus dem Weg gehen, indem es nicht auf Provokationen reagiert, Beleidigungen nicht beantwortet und im Zweifelsfall wegläuft. „Weglaufen ist nicht feige – sondern Selbstschutz!“
- Kinder sollen sich beim Spiel sowie auf dem Schulweg in Gruppen organisieren und auch den Heimweg wieder gemeinsam antreten.
- Denken Sie daran – nicht nur Mädchen, auch Knaben sind gefährdet.
- Erziehen Sie Ihr Kind zur Pünktlichkeit! Abgemachte Zeiten sind strikt einzuhalten.
- Kinder sollen Unbekannten gegenüber stets eine sichere Distanz wahren.
- Erkunden Sie mit Ihrem Kind „Rettungsinseln“ für den Schulweg und andere regelmässig zurückgelegte Strecken: ein Geschäft, in dem es die Kassiererin ansprechen kann, ein Ort, an dem sich viele Menschen aufhalten oder ein Haus, wo es um Hilfe läuten kann oder Bezugspersonen hat.
- Falls Ihr Kind einmal in eine Notsituation gerät, sollte es seine Lage für Aussenstehende deutlich machen (laut rufen, schreien) und gegebenenfalls auch Fremde zur Hilfeleistung auffordern.
- Vorfälle immer sofort daheim und dann der Polizei melden. Ihr Kind soll wissen, dass es sich nicht schuldig fühlen muss.

Wissenswert ist ebenfalls die Tatsache, dass der Täter in drei Viertel aller Fälle im Familien-, Bekannten- oder Verwandtenkreis der Kinder lebt. Es ist nicht immer der unbekannte böse Mann, sondern es kann der eigene Vater, die Mutter, der Onkel, der Lehrer, die Trainerin usw. sein.

Immer aktueller werden Übergriffe bzw. Belästigungen im Internet. Zu den Gefahren beim Surfen und Chatten siehe auch „Medienkonsum“.

Quellen bzw. weitere Informationen:

<http://www.ar.ch/departemente/departement-sicherheit-und-justiz/kantonspolizei/jugendkontaktpolizei/jugendthemen/>
<http://www.so.ch/verwaltung/departement-des-innern/polizei/praevention-und-sicherheit/broschueren/>

Mobbing

Definition

Mobbing ist keine Situation sondern ein Zustand steigender Entgleisung und Anfeindungen gegen eine Person, der sich über einen längeren Zeitraum (Monate bis Jahre) erstreckt. Mobbing ist eine spezifische Form von sozialer Ausgrenzung.

Schulmobbing sind Handlungen negativer Art, die durch eine oder mehrere Personen gegen einen Schüler, aber auch gegen eine Lehrkraft, einen Schulleiter oder Eltern – und umgekehrt – gerichtet sind. „Mobbing“ ist in aller Munde, wird aber als Ausdruck häufig falsch verwendet. Damit besteht die Gefahr, dass echtes Mobbing mit seinen schwerwiegenden Konsequenzen nicht mehr genügend ernst genommen wird.

Bei einer Streitigkeit unter Schülern, die einige Wochen andauert, kann genauso wenig von Mobbing gesprochen werden wie wenn ein Kind Schwierigkeiten hat, Anschluss zu finden, von den Kollegen aber in Ruhe gelassen wird.

Verschieden Arten von Mobbing lassen sich aufzeigen:

- Mobbing durch **körperliche Gewalt** wie Verprügeln, Sachbeschädigung, sexuelle Belästigung usw.
- **Verbales Mobbing:** Schüler werden wegen ihres Verhaltens, ihres Aussehens, ihres in der Mode nicht Up-to-date-Seins, ihrer Schulleistungen usw. mit sehr bissigen Bemerkungen belegt.
- **Stummes Mobbing:** wie stillschweigendes Verachten, links Liegenlassen und Ähnliches

Wesensmerkmale von Mobbing:

- Mobbing kann sowohl von einzelnen Tätern, als auch von Gruppen ausgehen.
- Mobbing zeichnet sich durch systematisches, strategisches Vorgehen aus.
- Mobbing vollzieht sich über einen längeren Zeitraum.
- Mobbing kann sowohl direkt wie auch indirekt (durch offene Aggression oder hinterhältige Intrigen, physisch wie auch psychisch) erfolgen.
- Mobbing-Opfer fühlen sich unterlegen und sehen die Schuld bei sich.
- Mobbing-Opfer fühlen sich diskriminiert und sozial isoliert.

Jeder im Schulalltag Tätige kann „Opfer“ oder „Täter“ sein

Das Geschlecht, die Intelligenz oder die soziale Schicht spielen dabei keine ausschlaggebende Rolle.

Mobbing hat für die Betroffenen Folgen, die unbedingt ernst zu nehmen sind.

Cyber-Mobbing

Immer häufiger setzen Schüler auch moderne Kommunikationsmittel wie Internet und Smartphones ein, um andere Kinder und Jugendliche zu belästigen, zu beschimpfen, zu bedrohen oder lächerlich zu machen. Diese Form des Mobbens wird Cyber-Mobbing oder Cyber-Bullying genannt. Die Palette an Angriffen über elektronische Medien ist gross:

- Opfer mit anonymen Anrufen, E-Mails und Chatnachrichten belästigen, bedrohen oder erpressen
- Heimlich aufgenommene Bilder und mit Handys aufgenommene Kurzfilme von peinlichen Situationen veröffentlichen
- Fotomontagen
- Sogenannte Hass-Foren eröffnen und andere auffordern, das Opfer mit kränkenden Kommentaren oder sexuellen Anspielungen zu belästigen
- Das Opfer in einem Fake-Profil (falsches Profil) negativ darstellen

Cyber-Mobbing ist aus verschiedenen Gründen eine besonders schwerwiegende, kränkende und belastende Form von Angriff:

- Demütigungen und Schikanen finden ein viel grösseres Publikum als direkte Angriffe.
- Mobbing-Handlungen im Internet können nie mehr mit endgültiger Sicherheit entfernt werden. So besteht das Risiko, dass auch Jahre später beschämende Texte oder Bilder auftauchen.
- Bei Cyber-Bullying gibt es praktisch keinen geschützten Raum mehr. Angriffe sind rund um die Uhr möglich, auch zu Hause.

Cyber-Mobbing ist in der Regel mit strafbaren Handlungen verbunden und soll angezeigt werden. Oft kann der Urheber eruiert und zur Rechenschaft gezogen werden.

Warnsignale

In der Schule: Das Kind/Der Jugendliche

- Hat in der Klasse keine Freunde und ist meistens alleine
- Sucht die Nähe von Lehrpersonen
- Trägt einen herabwürdigenden Spitznamen
- Wird häufig herumkommandiert
- Ist Zielscheibe von Witzen
- Wird provoziert und so in Konflikte und Auseinandersetzungen hineingezogen
- Hat Verletzungen wie Kratzer und Prellungen
- Hat Schwierigkeiten, sich vor der Klasse zu äussern
- Verschlechtert sich in seinen Leistungen
- Ist häufig krank, besonders an bestimmten Wochentagen, z.B. wenn Turnen ist

Zu Hause: Das Kind/Der Jugendliche

- Hat keine Freunde
- Trifft sich nicht mit Klassenkameraden oder Gleichaltrigen, bringt niemanden mit nach Hause und besucht auch keinen
- Klagt vor der Schule über Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit oder beginnt zu stottern
- Schläft schlecht und hat Alpträume
- Fängt plötzlich an ins Bett zu machen
- Möchte nicht alleine zur Schule gehen, sondern gebracht werden
- Wählt einen „unlogischen“ Schulweg
- Hat Verletzungen, für die es keine plausiblen Erklärungen gibt
- Verlangt zusätzliches Geld oder stiehlt es, um sich freizukaufen / verliert Geld
- Vermeidet es, an ausserordentlichen schulischen Veranstaltungen teilzunehmen
- Möchte die Schule wechseln
- Begeht einen Selbstmordversuch

Die Frage, wie es zu Mobbing kommt, ist oft nicht eindeutig zu beantworten. Viel wichtiger, als die Ursache zu klären, ist deshalb kluges Handeln, um Mobbing erfolgreich zu stoppen.

Massnahmen gegen Mobbing

Eltern sind sich des Problems kaum bewusst, da sie mit ihren Kindern nur wenig darüber sprechen. Dies gilt vor allem dort, wo Kinder oder Jugendliche Mobbingtäter sind. Gleichaltrige sind überfordert, müssen ihre eigene Haut retten und beteiligen sich oder bleiben zumindest passiv. Konflikte zwischen Kindern sind zwar Teil ihrer sozialen Entwicklung. Damit sie aber nicht eskalieren, sich, verfestigen, in Unterdrückung und Diskriminierung münden, braucht es Grenzen und Regeln zur Einhaltung und Durchsetzung ist aktives Eingreifen von Lehrpersonen, Mitschülern oder Eltern nötig.

Selbstverständlich muss der konstruktive Umgang mit Konflikten oder Meinungsverschiedenheiten Teil der Erziehung im Elternhaus und Thema in der Schule sein.

Die Schulleitung der Primarschule Selzach nimmt zu diesem Thema wie folgt Stellung:

Haltung der Schulleitung der Primarschule Selzach

„Hinsichtlich Mobbing ist Folgendes zu berücksichtigen: Von Seiten der Schule besteht klar die Auffassung, dass man einerseits nicht jede Bagatelle gleich als Mobbing taxieren darf, es andererseits aber vorkommen kann, dass selbst in intakten Schulklassen Mobbing nie mit endgültiger Sicherheit ausgeschlossen werden kann. Die Bandbreite ist extrem gross. In der Praxis kommen alle Facetten vor.“

Bei Mobbingverdacht werden die Eltern um folgendes Vorgehen gebeten:

1. Zuerst Kontaktaufnahme mit der Lehrperson, um die Situation zu besprechen, zu analysieren und mögliche Massnahmen zu definieren.
2. Sollten die getroffenen Massnahmen nicht greifen, wenden sich die Eltern des betroffenen Kindes an die Schulleitung. Die Lehrpersonen wie auch die Schulleitung ziehen bei Bedarf die Psychologin des Schulkreises BeLoSe bei, um Gespräche mit involvierten Kindern zu führen und Lösungsvorschläge zu erarbeiten.
3. Die Eltern haben ebenfalls die Möglichkeit, direkt mit der Psychologin des Schulkreises BeLoSe in Kontakt zu treten.

Wird ein Kind gemobbt, gilt in unserer Schule der Grundsatz „Hinschauen, agieren und dranbleiben“. Die gute Zusammenarbeit zwischen Eltern, Schulleitung und involvierten Fachstellen ist Bedingung für eine erfolgreiche Bekämpfung von allfälligen Mobbingfällen.

Schulleitung Primarschule Selzach

Hans-Peter Hadorn
Christoph Goldenberger

Quellen bzw. weitere Informationen:

www.so.ch/verwaltung/departement-fuer-bildung-und-kultur/volksschulamt/beratung/schulpsychologischer-dienst/
www.sichergesund.sg.ch
www.vobs.at

Ernährung, Bewegung, Schlaf

Essen Sie als Eltern wenn immer möglich am Tisch zusammen mit Ihren Kindern. So gewöhnt sich auch Ihr Kind daran, Essen nicht als Nebenbeschäftigung zu betrachten. Achten Sie auf regelmässige und abwechslungsreiche Mahlzeiten.

Die Kinder brauchen Vorbilder. Geben Sie Ihren Kindern auch in der den Kindergarten oder die Schule einen gesunden Znüni mit (www.swissmilk.ch, www.znunibox.ch, www.pausenbrot.ch). Sorgen Sie dafür, dass immer eine gute Menge an frischen Früchten im Haus ist. Obst wenn immer möglich appetitlich aufschneiden und präsentieren. Chips und Süssigkeiten oder ungesunde Snacks führen zu Übergewicht.

Achtung Zuckerfalle: Süssgetränke schaden dem Gewicht und reduzieren den Appetit. Wasser ist und bleibt der beste Durstlöscher.

Sorgen Sie für einen bewegten Alltag. Kinder sollten sich viel an der frischen Luft bewegen.

Auch hier gilt: Vorbilder stecken an. Regelmässige Bewegung – täglich wenn möglich eine Stunde – ist eine gute Voraussetzung für die Gesundheit Ihres Kindes.

Gönnen Sie Ihrem Kind genug Schlaf. Setzen sie unbedingt Grenzen.

Empfohlene Anzahl Stunden für gesunden Schlaf (Abweichung von +/- 1 Stunde)

2-5 Jährige	11 – 13 Stunden pro Nacht
6-10 Jährige	9 – 11 Stunden pro Nacht
11 – 14 Jährige	8 – 10 Stunden pro Nacht
Ältere Personen	8 Stunden pro Nacht

Schulweg und Sicherheit

Schulweg – der Erlebnisweg

Rechtliche Grundlagen und Empfehlungen

Der Schulweg liegt im ausschliesslichen Verantwortungsbereich der Eltern. Das heisst, Sie als Eltern entscheiden, wie Ihr Kind den Schulweg zurücklegt; die Schule ist nicht berechtigt, Ihnen diesbezüglich Vorschriften zu machen. Umgekehrt tragen Sie die Verantwortung, dass Ihr Kind wohlbehalten in der Schule ankommt.

Kinder sind entwicklungsbedingt im Strassenverkehr übermässig gefordert. Durch ihre geringe Körpergrösse ist das „Sehen und Gesehenwerden“ eingeschränkt. Kinder können Distanzen und Geschwindigkeiten kaum richtig einschätzen. Ein Kind realisiert erst ab 5 bis 6 Jahren, was eine Gefahr ist. Ab 8 Jahren entwickelt sich das Bewusstsein, dass ein bestimmtes Verhalten zu einer Gefahr führen kann. Mit 9 bis 10 Jahren wächst das Verständnis für vorbeugende Massnahmen. Erst ab dem 13. oder 14. Lebensjahr haben Kinder die Fähigkeit, sich über längere Zeit auf den Strassenverkehr zu konzentrieren.

In Bezug auf den Schulweg gilt Folgendes zu beachten:

- Jüngere Kinder (Kindergarten und Unterstufe) sollten ausschliesslich zu Fuss zur Schule gehen, wenn möglich in Kleingruppen. Üben Sie den Weg mit Ihrem Kind, und zwar schon mehrere Male vor dem ersten Schultag.
- Statten Sie Ihr Kind mit unfallverhütenden Artikeln (Leuchtweste, helle Kleidung, Helm etc.) aus.
- Wählen Sie nicht den kürzesten, sondern den sichersten Schulweg.
- Planen Sie genügend Zeit ein, damit Ihr Kind in Ruhe zur Schule gehen kann. Legen Sie Wert auf Pünktlichkeit.
- Kickboards, Skate- und Waveboards, Rollschuhe etc. (sog. Fahrzeugähnliche Geräte «fäG») sind für jüngere Kinder nicht zu empfehlen. Von Gesetzes wegen ist die Benützung erlaubt, sobald die Kinder schulpflichtig sind, aber nur auf bestimmten Verkehrsflächen (Trottoirs, Radwege, Tempo-30-Zonen, Nebenstrassen); nicht erlaubt sind sie auf Hauptstrassen, im Verbot für Fussgänger und im Verbot für fäG.
- Die Benutzung eines Velos im Strassenverkehr ist erlaubt, sobald ein Kind die Pedale sitzend treten kann. Ein Kindergärtler oder Unterstufenschüler ist aber noch nicht in der Lage, gleichzeitig nach hinten zu schauen, den Arm auszustrecken und einzuspüren. Es sollten deshalb erst ältere Kinder mit dem Velo zur Schule fahren.
- Nicht zu empfehlen ist ein Taxidienst der Eltern mit dem Auto, da der Schulweg für die Kinder eine wichtige Erfahrung ist. Wenn Sie gleichwohl die Kinder ausnahmsweise mit dem Auto bringen, platzieren Sie die Kinder möglichst auf den Kindersitzen. Planen Sie genügend Zeit ein und fahren Sie vorbildlich. Achten Sie beim Aussteigenlassen darauf, dass Sie nicht an verbotenen oder unübersichtlichen Stellen anhalten, dass Ihr Kind auf der Trottoirseite aussteigen kann und wenn möglich keine Strasse mehr überqueren muss. Achten Sie beim Wegfahren auf spielende Kinder.

Velobeleuchtung / Velohelm

Kontrollieren Sie regelmässig den Sicherheitszustand des Velos und der Beleuchtung. Verpflichten Sie Ihre Familie, den Velohelm zuverlässig zu tragen. (Vorbildfunktion).

„Kluge Köpfe schützen sich“.

Tipps zum Kauf eines Velohelms:

- Probieren Sie den Helm an, er soll gut sitzen, ohne zu drücken und zu wackeln
- Die Vorderkante sollte sich 2 Finger breit über der Nasenwurzel befinden
- Ersetzen Sie den Helm, wenn er einen starken Schlag erlitten hat

Quellen bzw. weitere Informationen:

<http://www.verkehrsclub.ch/service/ratgeber/schulweg/>

www.tcs.ch/de/test-sicherheit/verkehrssicherheit/in-jedem-alter/kinder.php

<http://www.pro-velo.ch/de/themen-und-angebote/verkehrssicherheit>

<http://www.bfu.ch/de/ratgeber/ratgeber-unfallverh%C3%BCtung/strassenverkehr>

<http://www.so.ch/verwaltung/departement-des-innern/polizei/praevention-und-sicherheit/broschueren/>

Taschengeld

Nur wer Geld zur Verfügung hat, lernt damit umzugehen.

Die Höhe des Taschengeldes richtet sich nach den finanziellen Möglichkeiten der Familie. Eltern und Kinder besprechen miteinander, wofür das Taschengeld eingesetzt wird. Im vereinbarten Rahmen darf das Kind frei über diesen Betrag verfügen.

Einige Grundsätze:

- Zahlen Sie das Taschengeld regelmässig aus.
- Legen Sie genau fest, wofür das Taschengeld reichen muss.
- Richten Sie die Höhe des Taschengeldes nach Ihrer finanziellen Situation aus.
- Stehen Sie zu eigenen finanziellen Grenzen.
- Führen Sie keine Kontrolle, diskutieren Sie aber über die sinnvolle Verwendung.
- Gewähren Sie keine Nachzahlung oder Kredit.
- Benutzen Sie das Taschengeld nicht als Druck- und Erziehungsmittel.
- Ihr Kind kann ein einfaches Kassabuch mit Einnahmen und Ausgaben führen.

Richtlinien für die Höhe des Taschengeldes:

Die Budgetberatung Schweiz empfiehlt in der Unterstufe wöchentliche und ab Mittelstufe monatliche Auszahlungen.

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

Erweitertes Taschengeld

Von der Oberstufe an, kann schrittweise ein erweitertes Taschengeld vereinbart werden. Diese Beträge richten sich nach dem effektiven Aufwand und dem finanziellen Rahmen des Familienbudgets. Darunter fallen zum Beispiel Kosten für Handy, Velo/Mofa, Kleider Schulmaterial etc.

Zusatzverdienst

Lassen Sie Jugendliche mit zusätzlichen Arbeiten zu Hause oder bei Nachbarn etwas dazu verdienen.

Ferienjobs für Jugendliche

Für viele Jugendliche bringt ein Ferienjob die ersten Erfahrungen in der Erwerbswelt und als angenehme Nebenerscheinung eine Aufwertung des Taschengeldes. Ferienjobs sind Mangelware, daher gilt es Beziehungen zu nutzen oder Grossverteiler, Schulabwarte und das Berufs- und Informationszentrum in Solothurn anzufragen. Kinder unter 13 Jahren dürfen nicht beschäftigt werden.

Handy und Smartphone

Wenn Ihr Kind ein Handy besitzt, sollte von Anfang an festgelegt werden, ob und mit welchem Betrag sich die Eltern an den monatlichen Kosten beteiligen.

Weitere Infos zum Thema Handy auch unter „Medienkonsum“.

Richtlinien für Lernende

Auszug aus dem Zivilgesetzbuch (Art. 323 ZGB): Lebt das Kind mit den Eltern in häuslicher Gemeinschaft, so können sie verlangen, dass es einen angemessenen Beitrag an seinen Unterhalt leistet.

Quellen bzw. weitere Informationen zu diesen Themen:

www.budgetberatung.ch

www.schulden.ch

www.kinder-cash.ch

Mithilfe im Haushalt (Ämtli)

Kinder interessieren sich für das, was die Erwachsenen tun. Eltern, die das erkennen und unterstützen, haben es später leichter, ihnen ein festes Ämtli zu übertragen. Familien, in denen Ämtli dazugehören, vermitteln Kindern das Gefühl, selber etwas zu können – also Selbstvertrauen. Diese Kinder sind sozialkompetent und früher selbständig als andere. Ausserdem machen Kinder und Jugendliche bei der Mithilfe im Haushalt wichtige Erfahrungen:

- Verantwortung beim Zusammenleben zu übernehmen
- Die Eltern zu entlasten, macht Kinder stolz und stärkt das Selbstbewusstsein
- Es hilft, eigene Fähigkeiten zu entwickeln, z.B. Zeit für etwas einzuplanen oder bestimmte Tätigkeiten und Abläufe einzuüben
- Sie müssen akzeptieren, dass auch lästige Verrichtungen dazugehören und unvermeidbar sind
- Sie merken, dass die Eltern dadurch mehr Zeit für sie haben.

Keiner zu klein, hilfreich zu sein

Die Aufgaben müssen dem individuellen Fähigkeits- und Entwicklungsstand des Kindes angepasst werden. Kleinen Kindern macht das Helfen besonders viel Spass. Bereits Dreijährige können mit der Unterstützung der Eltern kleinere und wiederkehrende Aufgaben erledigen.

Der Ämtliplan

Die Ausführung von regelmässigen, fest zugeteilten Arbeiten lässt sich einfacher durchsetzen als spontane, immer wieder wechselnde Aufträge. Eltern besprechen die Verteilung der Aufgaben am besten gemeinsam im Familienkreis und lassen die Kinder wählen, welche Arbeiten sie übernehmen wollen. Die unbeliebten Tätigkeiten werden gerecht untereinander verteilt. Ein wöchentlicher Rotationsplan eignet sich sehr gut, um eine Ungleichbehandlung zu vermeiden. So ist jeder einmal mit unangenehmen Aufgaben dran.

Beispiele von möglichen Aufgaben und Tätigkeiten

Im Haus

- Spülmaschine ein-/austräumen
- Geschirr von Hand spülen und abtrocknen
- Zimmer/Spielsachen aufräumen
- Tisch decken und abräumen
- Betten machen
- Staub wischen/staubsaugen
- Frühstück richten
- Schuhe putzen

Draussen

- Rasen mähen
- Unkraut jäten
- Blumen giessen
- Auto reinigen
- Kleine Einkäufe erledigen
- Haustiere betreuen
- Abfall entsorgen
- Laub zusammenrechen

Anerkennung und die Konsequenzen bei Verweigerung

Die übertragenen Aufgaben dürfen das Kind nicht überfordern, da sonst das Erfolgserlebnis ausbleibt. Die Kinder testen ihre Eltern etwa durch Verweigerung. Hier konsequent zu sein, heisst nicht, das Taschengeld zu kürzen. Vielmehr sollte eine Massnahme ergriffen werden, welche im Zusammenhang mit der Aufgabe bzw. dem Ämtli steht. Die Voraussetzung für eine wirksame Konsequenz ist, dass diese durchsetzbar sein muss. Ausserdem sollten die möglichen Konsequenzen schon im Vorfeld festgelegt werden.

Eine mögliche Anerkennung von Leistungen im Haushalt könnte sein, dass in unregelmässigen Abständen die Erledigung der Ämtli mit einem gemeinsamen Kinobesuch gewürdigt wird. In jedem Fall sollte man die Kinder entsprechend loben.

Quellen bzw. weitere Informationen zu diesen Themen:

http://www.beobachter.ch/familie/erziehung/artikel/haushalt_jedem-kind-sein-aemtli/
<http://www.familienleben.ch/kind/erziehung/aemtli-so-lernen-kinder-im-haushalt-zu-helfen-4275>
<http://www.haushaltstipps.net/wie-koennen-eltern-ihre-kinder-zu-mehr-hausarbeit-motivieren.html>
http://www.pestalozzi.ch/fileadmin/medien/docs/de/SKP_Elternratgeber.pdf

Medienkonsum

Internet, Games, Handy, Facebook, Twitter, MySpace, Chats, Foren, Fernsehen...

Erforschen Sie mit Ihren Kindern gemeinsam und regelmässig die Welt der elektronischen Medien. Sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber. Vereinbaren Sie verbindliche Regeln:

- Geheimhaltung persönlicher Daten
- Erlaubte Websites, Games, Filme
- Keine ehrverletzenden Einträge in sozialen Medien (Facebook, Foren, Twitter...)
- Unterstützung durch Filter- und Antivierenprogramme

Der Bildschirm sollte immer so stehen, dass die Eltern ihn im Blickfeld haben. TV und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer. Schauen Sie Ihren Kindern über die Schulter!

Versuchen Sie Ihre, Kindern Alternativen anzubieten. Unternehmen Sie gemeinsam etwas.

Empfohlene Bildschirmzeiten pro Tag (gilt für Computer und TV zusammen)

2-3 Jährige	15 Minuten pro Tag
4 – 5 Jährige	30 Minuten pro Tag
6 – 8 Jährige	45 Minuten pro Tag
9 – 10 Jährige	60 Minuten pro Tag
11 – 13 Jährige	90 Minuten pro Tag
Ältere	120 Minuten pro Tag

Handy / Smartphone

Brauchen Kinder im Schulalter ein eigenes Handy? Falls die Eltern sich für ein Hand entscheiden, klären Sie die folgende Punkte:

- Wer übernimmt die Kosten? Wieviel?
- Abo oder Prepaid-Karte?
- Wie wäre es mit einem Familienhandy statt eines persönlichen? Dieses kann in speziellen Situationen benützt werden.

Quellen bzw. weitere Informationen zu diesen Themen:

www.elternet.ch
www.jugend-online.ch
www.security4kids.ch
www.kinder-im-internet.ch
www.kinderonline.ch

Ausgang, Freizeit und Party

Ausgang unter der Woche sollte für Schulpflichtige Kinder respektive Jugendliche die Ausnahme bleiben. Allgemein gilt beim Ausgang ohne elterliche Aufsicht: **Vereinbaren Sie klare Zeiten.**

Empfehlung:

Alter	8 - 10	10 - 12	12 -14	15 - 16
Während der Schulzeit *	19:30	20:30	21:00	22:00
Schulferien und Wochenenden	20:30	21:00	22:00	24:00

* nur zu Hause, bei Kollegen oder im Verein

Im Winter empfiehlt es sich, die oben genannten Zeiten bis zu eine Stunde vorzuverlegen.

Es empfiehlt sich, dass die Eltern gegenüber den Kindern eine konsequente Haltung vertreten. Kinder müssen auch das Vertrauen der Eltern spüren. Regeln schaffen Klarheit und geben Sicherheit.

Verbindliche Fragen der Eltern:

- Wohin gehst du?
- Wie kommst du dorthin und wieder zurück?
- Mit wem triffst du dich?
- Wann bist du spätestens zu Hause?

Empfangen Sie Ihr Kind, wenn es nach dem Ausgang nach Hause kommt oder lassen Sie sich von ihm kurz wecken. Ein Blick genügt, um zu sehen, ob es Ihrem Kind gut geht.

Fragen Sie Ihr Kind auch nach dem Ausgang, wie es diesen erlebt hat. Zeigen Sie Interesse und seien Sie da, wenn Ihr Kind etwas erzählen möchte.

Wenn Kinder oder Jugendliche eine Party oder einen Anlass besuchen, lassen Sie sich zusätzlich folgende verbindliche Fragen beantworten:

- Wer organisiert die Party?
- Wo findet der Anlass statt?
- Wie lange dauert der Anlass?
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung?
- Für wen ist der Anlass gedacht?

Wenn Kinder und Jugendliche selber ein Fest oder eine Party veranstalten, unterstützen Sie sie mit klaren Regeln. Kinder und Jugendliche brauchen Leitlinien zur Gestaltung von Partys oder Ausgang, die ihnen von Erwachsenen gegeben werden, auch wenn sie vordergründig dagegen protestieren. Klare Vorgaben entlasten sie in ihrer Verantwortung und sind gleichzeitig Argumente gegenüber Kolleginnen und Kollegen.

Genuss, Suchtmittel und Pubertät

Der Weg in eine Sucht verläuft bei jeder Person anders. Die folgenden Faktoren können jedoch das Abdriften in eine Sucht begünstigen:

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

Vertrauen, Verständnis, Zeit zum Zuhören, sowie Offenheit sind wichtig. Aufklärung zu den verschiedenen Themen ist oftmals viel besser als Verbote auszusprechen. Denken Sie daran, dass auch elektronische Medien zu einer Sucht führen können.

Reden Sie mit Ihren Kindern auch über heikle Themen. Gespräche und Diskussionen können das heimliche Konsumieren verringern. Lassen Sie sich bei Unsicherheiten oder Probleme beraten.

In der Pubertät vollziehen Jungen und Mädchen wichtige Entwicklungsschritte. Unter anderem werden Identität, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aufgebaut. Auch die Sexualität erwacht. Die Eltern brauchen dafür die Bereitschaft, die Gedanken, Emotionen und Absichten sowie die Persönlichkeitsmerkmale Ihrer Kinder zu erkennen. Begleiten Sie Ihre Kinder. Dazu ist manchmal nötig, eine gewisse Distanz zu den eigenen Wünschen und Vorstellungen aufrecht zu halten.

So ist es Ihnen möglich, Ihre Kinder nicht nur als „meine Kinder“ sondern als eigenständige Menschen betrachten zu können.

Spiel- und Grillplätze in Selzach und Umgebung

Selzach verfügt über diverse öffentliche Spielplätze. So dürfen zum Beispiel die Spielplätze der öffentlichen Schulen von Kindern und Jugendlichen, aber auch von Eltern mit Kleinkindern benutzt werden. Eine Ausnahme bei der öffentlichen Benützung bilden dabei einzig die Spielplätze bei den Kindergärten.

Öffentliche Spielplätze im Dorf

- Schänzlistrasse

Öffentliche Spielplätze bei den Schulhäusern

- Schulhaus I
- Schulhaus III

Feuerstellen in Selzach

Lindeli

Hölzli

Feuerstellen in Bellach

Robinsonspielplatz

Feuerstellen in Bettlach

Dählwitteli

Bettlä Rank

Feuerstellen in Lommiswil

Nützliche Adressen und hilfreiche Links

Gemeinde

Informationen zu Vereinen (Sport, Musik, Natur, etc.) Elternvereinigungen, Organisationen etc. finden Sie auf der Homepage unserer Gemeinde:

<http://www.selzach.ch/>

Schulen

Schulkreis BeLoSe

<https://www.belose.ch/>

Volksschulamt Kanton Solothurn

<https://www.so.ch/verwaltung/departement-fuer-bildung-und-kultur/volksschulamt/>

Beratung

Ratgeber für Eltern

<https://www.wireltern.ch/>

<https://www.familienleben.ch/>

Elternnotruf

<https://www.elternnotruf.ch/>

Sorgentelefon für Kinder

<https://www.sorgentelefon.ch/>

Jugend und Familienberatung

https://www.kjf.ch/bereiche/bereich_familie/helpnet_jugend-_und_elternberatung.cfm

Ausflug

<https://www.ausflugsziele.ch/>

<https://www.ausflugsziele-schweiz.ch/sommer/>

<https://www.myswitzerland.com/de-ch/home.html>

**Der Elternrat der Primarschule Selzach wünscht
Ihnen und Ihren Kindern viel Glück!**



Selzach, Januar 2019

Elternrat Selzach

