

RATGEBER FÜR ELTERN

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

Gesundes Loslassen & Erfolgreich Erziehen



Zusammengestellt durch:
Schulsozialarbeitende aus der Region
Obersee und Uster

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 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 einem weiter.



Mobiltelefon

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

- Falls Sie einen Betrag an die 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.
- Führen Sie mit ihrem Kind zusammen Stichproben durch die Dateien (Filme, Fotos), die auf dem Handy gespeichert sind. Lassen Sie sich die Funktionen vom Kind erklären.
- Achtung: Es wurde von der Polizei eine Zunahme von Gewalt- und Pornografiedarstellungen (Fotos und Filme) auf Handys und Computern festgestellt. Rechtlich gesehen, ist weder der Besitz, noch das Herstellen und Weitergeben von Gewalt- und Pornografiedarstellungen verboten.

Fernseher und/oder Computer

- Vereinbaren sie mit ihrem Kind altersgerechte Konsumzeiten:

Unterstufe:	ca. 30 Minuten pro Tag
Mittelstufe:	ca. 1 Stunde pro Tag
Oberstufe:	ca. 2 Stunden pro Tag

- 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, Tätigkeiten auf den Geräten vom Kind gesehen, 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 Computerspiele 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 PC-Konsum mit Ihrem Kind und erarbeiten Sie gemeinsam Umgangsformen.
- Informieren sie sich über Kindersicherungen (Filterprogramme, Sperseiten) im Internet. (www.fit4chat.ch, www.salfeld.de, www.kobik.ch)



Suchtmittel (Alkohol/Tabak)

- 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. Verbieten sie den Konsum nicht, vertreten sie eine klare Haltung indem sie Position beziehen.
- Empfohlene Leitblanken je Alter in Bezug auf Alkoholkonsum:

bis 11 Jahre: kein Alkohol.

12 – 13 Jährige: erste Erfahrung, nicht dramatisieren, nicht verharmlosen.

14 – 15 Jährige: konsequent bleiben, bei besonderen Gelegenheiten (z.B. Weihnachten, Neujahr, etc.) ausprobieren lassen, in Begleitung Erwachsener.

16 – 17 Jährige und junge Erwachsene: keine Verbote, Gespräche führen Bedenken und Sorgen mitteilen.

- Kaufen sie ihrem Kind keinen Alkohol und übertragen sie den Alkoholeinkauf nicht an ihr Kind.
- Bei vermutetem Cannabiskonsum wenden Sie sich an ein regionales Hilfsangebot (Beratungszentrum, Schulsozialarbeit..). Der Konsum, Anbau, Kauf und Verkauf von Cannabis ist nach wie vor strafbar.

Taschengeld

1. Schuljahr	Fr. 1.- / Woche
2. Schuljahr	Fr. 2.- / Woche
3. Schuljahr	Fr. 3.- / Woche
4. Schuljahr	Fr. 4.- / Woche
5.&6. Schuljahr	Fr. 20.- bis 25.- / Monat
7.&8. Schuljahr	Fr. 25.- bis 35.- / Monat
9.&10. Schuljahr	Fr. 35.- bis 50.- / Monat

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/Jugendliche selber über die Ausgaben bestimmen können. Je nach Umgang mit dem Geld, kann es auch wöchentlich oder zweiwöchentlich ausbezahlt werden.

Ausgang

	<u>Montag-Freitag</u>	<u>Samstag</u>
1. Oberstufe:	1x bis 21.00h	21.00h
2. Oberstufe:	2x bis 21.30h	23.00h
3. Oberstufe:	2x bis 22.00h	24.00h

Jugendliche sollen lernen können, mit ihrer Freizeit und ihren Freiheiten umzugehen. Die erwähnten Zeiten sind lediglich Richtlinien. Vereinsnähe 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 (=> z.B. in den Sommermonaten bis 21.30h Ausgang, im Winter jedoch bis 21.00h).

Welche Punkte sollen geklärt werden?

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

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. Darauf soll auch niemand verzichten. Damit Jugendliche auch einmal mit gutem Gewissen einen Hamburger verzehren können, hat Suisse Balance folgende Tipps speziell für Jugendliche ausgearbeitet:

Etwas bewegen, etwas erleben: Das Leben spielt sich vor allem draussen ab. Nicht vor dem Fernseher oder auf dem Sofa. Die Welt ist (d)ein Spielplatz.

Schneller am Ziel: Schwing dich auf dein Trottinett, dein Skateboard oder dein Velo, um schneller von A nach B zu kommen (...den Helm aufsetzen nicht vergessen)!

Farbe bekennen: Immer das Gleiche essen, ist langweilig. Trau dich eine unbekannte Frucht oder eine neue Gemüsesorte auszuprobieren; entdecke neue Geschmacksrichtungen!

(die gesamte Liste mit Tipps für Jugendliche gibt es unter www.suissebalance.ch)

Gruppendruck

Gruppenbildung bei Jugendlichen

Gruppen bilden sich aus purem Zufall. Das Sprichwort "Gleich und Gleich gesellt sich gern" findet bei der Gruppenbildung von Jugendlichen eine klare Anwendung. Wenn wir eine feste Gruppe von Jugendlichen vom zusammenlebenden Standpunkt aus analysieren, stellen wir fest, dass praktisch alle Mitglieder aus der gleichen sozialen Schicht stammen, die gleiche gesellschaftliche und politische Reife haben, in der gleichen Gegend wohnen und mit grosser Wahrscheinlichkeit die gleiche Schule besuchen. Meistens haben sie auch ähnliche oder gleiche Wertvorstellungen, Vorlieben oder Hobbys.

Verstehen lernen

Zuerst müssen die Eltern verstehen, dass Gruppendruck etwas Natürliches ist. Für Jugendliche ist es sehr wichtig, von ihren Freunden akzeptiert zu werden, mehr noch als von den eigenen Eltern. Heranwachsende möchten gleich sein wie die anderen Gruppenmitglieder. Einige nennen das auch das "Chamäleon - Verhalten". Wenn Eltern diesen Tatverstand verstehen, werden sie in der Lage sein, ihre Kinder besser zu unterstützen und keine Gefühle der Eifersucht und Rivalität gegenüber der Gruppe zu empfinden.



ERZIEHUNG IST ...

Zeit haben

Andererseits neigen Jugendliche besonders dann dazu, eine negative Gruppe zu wählen wenn sie ein geringes Selbstwertgefühl besitzen. Unbewusst hoffen sie, dass sie vielleicht in einer solchen Gruppe wichtig sein werden und sich in irgendeiner Weise hervortun können. Deshalb müssen Eltern die positiven Seiten ihrer heranwachsenden Kinder hervorheben und sie bedingungslos akzeptieren. Wenn Teenager mit sich selbst zufrieden sind, halten sie an ihren Wertvorstellungen und Ansichten fest, und lassen sich nicht von jenen der Gruppe beeinflussen.

(<http://www.jugendheute.juniorwebaward.ch>)

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 Erwachsen werden und bieten die Chance seine eigenen Strategien zu entwickeln, wie mit Konflikten umgegangen werden kann.

Von Mobbing wird gesprochen wenn ein Schüler oder eine Schülerin über einen längeren Zeitraum und wiederholt den negativen Handlungen eines oder mehrerer anderer Schüler oder Schülerinnen ausgesetzt ist.

Mobbing ist eine Form von physischer und/oder psychischer Gewalt die keinesfalls toleriert werden darf!

Für Sie als Eltern kann es schwierig sein, zu erkennen, ob Ihr Kind von Mitschülern und/oder Mitschülerinnen gemobbt wird. Oft sind Eltern ratlos, während Kinder die Schuld bei sich suchen und sich mehr und mehr in eine soziale Isolation begeben. Je länger ein Kind gemobbt wird, umso schwieriger wird es, eine Lösung zu finden. Um das Mobbing möglichst

früh anzugehen ist es wichtig, die Ereignisse öffentlich zu machen und nicht in den eigenen Reihen zu decken.

- Akzeptieren Sie den Zustand des Mobbing nicht. Nicht reagieren heisst akzeptieren!
- Informieren Sie die Lehrperson, Schulleitung oder Schulsozialarbeit
- Unterstützen und Vertrauen Sie Ihrem Kind. Schenken Sie ihm Wertschätzung und Wohlwollen in dieser schwierigen Situation.
- Vermeiden sie es die Eltern des Täters/der Täterin oder den Täter/die Täterin selbst zu konfrontieren.
- Machen Sie Ihrem Kind **weder Vorwürfe, noch weisen Sie ihm die Schuld zu**. Schenken Sie seinen Aussagen Glaubwürdigkeit und sichern ihm jegliche Art von Hilfe und Unterstützung zu.

Mobbing bekämpfen, heisst Grundwerte wie Respekt und Toleranz zu leben und einzufordern. Jedes Kind hat das



Anrecht so akzeptiert zu werden wie es ist. Bestärken und verlangen Sie von Ihrem Kind, dass es mit jedem in der Klasse zusammen arbeiten können muss. Nicht alle müssen Freunde sein oder sich sympathisch finden, aber alle müssen sich mit Respekt und Toleranz begegnen.

Mobbing bekämpfen heisst Vorbild sein!

