

# Schulsozialarbeit

## Erziehungs-ABC



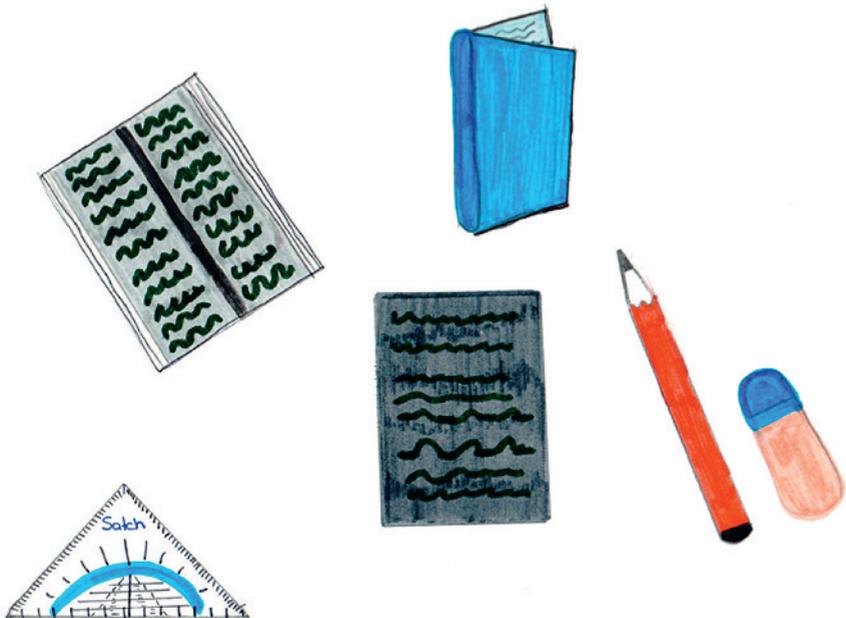
-  Eltern
-  Schülerinnen und Schüler
-  Lehrpersonen
-  Schulsozialarbeit



# Schulsozialarbeit

## Erziehungs-ABC

Kinder auf ihrem Weg ins Erwachsenenalter zu begleiten, ist eine besondere Herausforderung mit vielen Glücksmomenten für die Erziehungsberechtigten. Die Erziehung der Kinder wird Sie aber auch immer wieder herausfordern. Das Erziehungs-ABC soll kleine Inputs im Sinne von Hilfestellungen geben. Erstellt wurde dieser Ratgeber von der Schulsozialarbeit Schübelbach. Er enthält keine allgemeingültigen Rezepte, sondern Vorschläge und Ideen, welche Ihnen als Orientierungshilfe im Umgang mit Ihren Kindern dienen sollen.





## Tipps von A ... Z

A	Ausgang
B	Beziehung
C	Computer und Medien
D	Disziplin
E	Ernährung und Bewegung
F	Freizeit und Freiraum
G	Grenzen setzen
H	Haushalt
I	Internet
J	Jugendschutz
K	Kollegen und Kolleginnen
L	Lügen
M	Mobbing
N	NEIN sagen
O	Ordnung
P	Pubertät
Q	Querdenker
R	Reden
S	Sucht
T	Taschengeld
U	Ungeduld
V	Verhalten
W	Wutanfälle
X/Y	??
Z	Zuhören



## A ... Ausgang

Kinder lernen mehr von unserem Verhalten,  
als von dem, was wir ihnen beibringen.

Sich mit Freunden und Kollegen treffen zu können, gehört zum Erwachsen werden und soll, in den Augen der Teenies, am besten bis weit in die Nacht hinein dauern. Jugendliche sollen den Umgang mit ihrer Freizeit lernen. Um Missverständnisse zu vermeiden, ist es von Vorteil, mit ihnen klare Regeln punkto Ausgang zu vereinbaren. Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit sollten ein wichtiger Bestandteil des Gesprächs sein. Auch sollten bei den Ausgehzeiten die Jahreszeit und die Art der Party berücksichtigt werden. Gerade beim Thema Ausgang können Jugendliche lernen zu verhandeln und Kompromisse einzugehen – ein wichtiger Lernschritt für das Leben.

Wichtige Fragen, die vorher geklärt werden müssen:

- Wie kann man dich erreichen?
- Wie kommst du hin und wieder zurück?
- Um welche Zeit kommst Du zurück?
- Wer organisiert den Anlass?
- Mit wem bist du dort?
- Wie viel Ausgang gibt es grundsätzlich pro Monat?

Bei Freizeitaktivitäten ist es empfehlenswert, sich mit anderen Erziehungsberechtigten zu Fahrgemeinschaften zusammenzuschließen oder mit den Jugendlichen vorher zu vereinbaren, wie und mit wem sie nach Hause kommen.

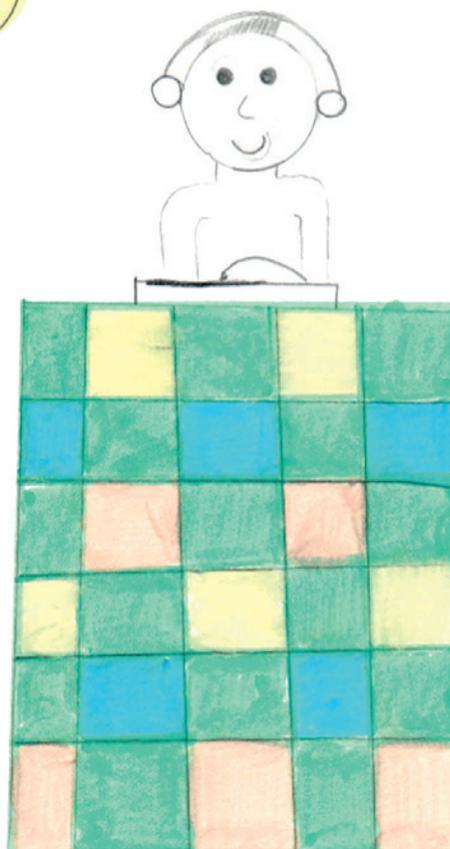
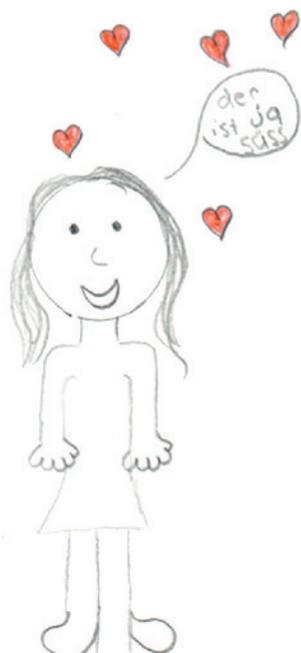
## Tipps

Richtzeiten fürs altersgerechte nach Hause kommen:

Kindergarten	17.00 Uhr oder spätestens zum Abendessen
Unterstufe	18.00 Uhr
Mittelstufe	19.00 Uhr

Bei Dunkelheit oder Dämmerung sollten die Kinder auf ihrem Heimweg begleitet werden.

# Ausgang



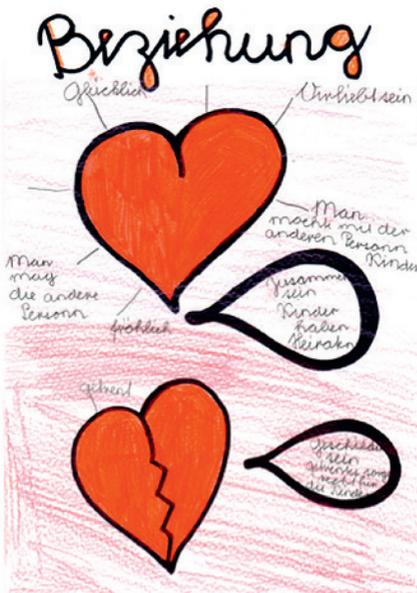


## B ... Beziehung

Kinder lernen vor allem durch das, was Eltern tun,  
weniger durch das, was sie sagen.

(Jesper Jull)

Erziehung ist mehr als nur die mechanische Anwendung von «Techniken» oder «Manipulationen» um die Kontrolle über einen anderen Menschen zu gewinnen. Vielmehr handelt es sich um eine spezielle Art von Beziehung zwischen Erziehungsberechtigten und Kind. Diese Beziehung zeigt, was Sie und Ihr Kind verbindet. Sie ist das Ergebnis von allem, was Sie geben und von Ihrem Kind bekommen. Sie bildet sich aus vielerlei gegenseitiger Einflussnahme, die Sie aufeinander ausüben. Die Qualität des Umgangs prägt die Beziehung. Beziehung zu Ihrem Kind bedeutet Liebe, Disziplin, Grenzen, Zuwendung, Lenkung, Struktur, Respekt, Sozialisierung aber auch die persönliche Ebene wie lustig sein. Liebevoller, warmherziger und respektvoller Umgang soll gepflegt werden. Erziehung heisst sich gegenseitig zu respektieren, tolerieren und akzeptieren.



### Tipps

- Beziehung macht stark! Darum gestalten Sie aktiv die Beziehung mit Ihren Kindern.
- Das Wertvollste, was Sie Ihren Kindern mitgeben können, sind ganz viele schöne Erinnerungen an eine liebe- und respektvolle Beziehung.



## C ... Computer und Medien

Computer helfen uns Probleme zu lösen,  
die wir ohne sie gar nicht hätten.

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Dazu gehören Gameboy, iPod, Computer, Fernseher, PlayStation usw. Neben Chancen gibt es auch Gefahren wie Internetsucht, Cybermobbing, Datenmissbrauch und Finanzprobleme. Um als Erziehungsberechtigte Probleme rechtzeitig erkennen zu können, ist es wichtig, über die Anwendungen und Funktionen der Geräte ein wenig Bescheid zu wissen. Lassen Sie sich von Ihrem Kind erklären, was genau es spielt oder mit wem es allenfalls online ist.

### Tipps

- Seien Sie ein gutes Vorbild im Umgang mit Medien.
- Schränken Sie den Medienkonsum ein. Hier helfen klare Regeln.
- Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer.
- Prepaid-Karten schützen vor bösen finanziellen Überraschungen. Downloads können sehr teuer werden!
- Eltern sollen zu jeglicher Art von Geräten Zugang und Kontrolle haben. Der PC soll nach dem Gebrauch abgeschaltet werden. Den Stand-by-Modus auch abschalten.
- Um Gelerntes zu speichern, sollte das Kind nach der Lernphase nicht mehr gamen.

Empfohlene Richtzeiten pro Tag:

Vorschulalter: max. ½ Stunde

Unterstufe bis 3. Klasse: ½ Stunde

Mittelstufe bis 6. Klasse: 1 Stunde





## D ... Disziplin

Disziplin ist der erste Schritt zum Erfolg.

(Stefan Effenberg)

Disziplin ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Erfolg. Auch in der Erziehung kann richtig dosierte Disziplin der ganzen Familie für ein gutes Zusammenleben helfen. Disziplin darf gelehrt werden. Überlegen Sie, welche Grundsätze bei Ihnen gelten sollen und definieren Sie dafür passende Regeln unmissverständlich, einfach formuliert und unumstößlich. Disziplin ist oft mit Grenzen setzen verbunden. Gut begründete Grenzen müssen beachtet werden. Denken Sie daran, dass Kinder aus Beispielen lernen. Deshalb halten auch Sie sich an Regeln und Grenzen!

### Tipps

- Regeln immer wieder erwähnen und vorleben. Denken Sie daran: Erziehung besteht zu 90% aus Geduld.
- Fordern Sie die Regeleinhaltung konsequent ein.
- Drohen Sie nie Konsequenzen an, die Sie nicht einhalten können. Allfällige Konsequenzen sollen logisch und nachvollziehbar sein.
- Diskutieren Sie mit den Kindern über die Regeln, hören Sie deren Meinungen an, lassen Sie diese einfließen in den Prozess. Entwerfen Sie Familienregeln, welche dann wirklich auch für alle gelten.



## E ... Ernährung und Bewegung

Man soll dem Leib etwas Gutes tun,  
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.

(Churchill)

Gesunde Ernährung bildet eine wichtige Grundlage für das kindliche Bewegungsverhalten. Indem sie alle wichtigen Nährstoffe enthält, liefert sie dem Kind die nötige Energie für seine täglichen Aktivitäten wie Schule, Spiel und Bewegung.

Eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Essverhalten sind die Freude und das Interesse am Essen. Beides kann unterstützt werden, wenn Sie sich den Bedürfnissen des Kindes und seinem Alter entsprechend orientieren und es in der Eigeninitiative zur gesunden Ernährung motivieren. Kinder kommen nicht mit einer Vorliebe für Pommes und Cola auf die Welt. Natürlich soll niemand darauf verzichten, wichtig ist eine ausgewogene Mischung.

Wenn sich ein Kind viel bewegt und aktiv ist, setzt es mehr Energie um und braucht demzufolge auch mehr Energiezufuhr. So reguliert oft die spielerische Bewegung und somit ein gesundes Hunger- und Sättigungsgefühl auf natürliche Weise die Energieaufnahme des Kindes. Motivieren Sie Ihr Kind sich häufig im Freien zu bewegen.

Gerade zum Thema Essen und Bewegung findet man viele Bücher, die schon kleinen Kindern aufzeigen, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist.



Valeria 6. Klasse

## Tipps

- Lassen Sie Ihr Kind nicht mit leerem Magen in die Schule gehen.
- Sorgen Sie für einen abwechslungsreichen Menüplan.
- Probieren Sie immer wieder neue Speisen aus.
- Gehen Sie als Vorbild voran. Probieren Sie z.B. in den Ferien alle gemeinsam etwas Neues aus.
- Übernehmen Sie Mitverantwortung für die eigene Ernährung.
- Beenden Sie frühzeitig wildes Kinderspiel. Überdrehte Kinder finden keine Ruhe zum Essen.
- Sorgen Sie dafür, dass während dem Essen weder Radio, Smartphone noch Fernseher eingeschaltet sind.
- Das Leben spielt sich draussen ab, nicht auf dem Sofa und nicht hinter dem Computer.
- Fahren Sie Ihr Kind nicht überall mit dem Auto hin. Motivieren Sie es zu laufen oder das Velo (inkl. Helm) zu benutzen.
- Motivieren Sie Ihr Kind zum Sport treiben.



## F ... Freizeit / Freiraum

Was ohne Ruhepause geschieht,  
ist nicht von Dauer.

(PupliusOvidusNaso)

Kinder brauchen Zeit, in der sie nicht verplant sind. Spielen braucht Zeit. Auch Langeweile soll gelernt werden. Gerade in der Phase von Langeweile können Kinder mit ihrer Fantasie kreative Ideen entwickeln. Freizeit heisst, neue Interessen zu fördern, Sport zu treiben, Freunde kennenlernen und sich mit ihnen treffen. Kinder brauchen Räume, welche Nähe und Distanz zugleich ermöglichen. Ein Erstklässler ist mit den neuen Eindrücken der Schule oft stark gefordert und braucht seinen Platz, wo es ihm wohl ist, er sich erholen und ausruhen kann, um neue Energie zutanken.

In der Pubertät können sich die Interessen wieder ändern. Die Ideen und Vorstellungen unterscheiden sich oft von denjenigen der Eltern. Hier heisst es, gemeinsam einen Mittelweg zwischen Hausaufgaben, Sport und anderen Aktivitäten zu finden.

### Tipps

- Reden Sie miteinander darüber, welche und wie viele Hobbys es braucht.
- Sorgen Sie dafür, dass es fixe Zeiten gibt, die frei sind und auch bleiben.
- Stellen Sie sicher, dass die Hobbys ihrer Kinder die Möglichkeiten bieten, etwas zu tun, was Spass macht und nicht etwas, das für das Lernen sinnvoll wäre.



Anisa 5. Klasse



## G ... Grenzen setzen

Grenzen und Regeln geben Kindern Sicherheit und lernen sie zu erkennen, was von ihnen erwartet wird. Doch Kinder halten sich nicht immer an Regeln, welche die Eltern aufgestellt haben. Das ist ganz normal.

Darum sollen Eltern ihren Kindern Grenzen setzen. Grenzen kann man als Leitplanken oder Hilfestellung ansehen. Sie geben dem Kind Strukturen und Orientierung. Sie helfen dem Kind, sich in der Familie oder der Schule zurechtzufinden. Aufsteh- und Einschlafrituale, klare Zeiten für das Heimkommen, das Hausaufgaben machen oder das Spielen mit der Elektronik unterstützen das Kind. Grenzen bieten Schutz und ermöglichen gleichzeitig auch Freiräume. Werden Grenzen gegenseitig respektiert und eingehalten, vertieft sich das Vertrauen. Abgemachte Regeln müssen eingehalten werden. Heisst es einmal JA und einmal NEIN, verunsichert dies das Kind und auch die Eltern verlieren ihre Glaubwürdigkeit.

Wichtig sind klare Grenzen, auch bei getrenntlebenden Eltern. Die Kinder müssen genau wissen, wie und wo welche Grenzen eingehalten werden müssen.

### Tipps

- Grenzen brauchen sinnvolle, klare und konkrete Regeln.
- Regeln ermöglichen das konstruktive Miteinander.
- Lassen Sie sich auch nicht durch Geschrei und Quengeln davon abbringen, Grenzen zu setzen.
- Erwarten Sie Respekt, respektieren Sie aber auch die Persönlichkeit Ihres Kindes.
- Geben Sie klare, aber nicht aggressive Anweisungen.
- Haben Sie keine Angst vor Konflikten.



## H ... Haushalt

Was Hänschen nicht lernt,  
lernt Hans nimmermehr.

(Sprichwort)

Es ist einfach, kleine Kinder zu motivieren. Kinder lieben es, Erwachsenen nachzueifern. Ein Kind beim Kochen und Backen mitmachen zu lassen, kostet eine gute Portion Geduld, aber es zahlt sich aus. Kinder, die früh in den Haushalt mit einbezogen werden, sind oft selbständiger und haben ein gutes Selbstwertgefühl. Sinnvoll ist es, klare Familienregeln mit Ämtli einzuführen. Somit bekommen die Aufgaben im Haushalt einen wichtigen Stellenwert.

Ideen zum Mithelfen für 2- bis 3-Jährige:

- Spielsachen im Zimmer aufräumen
- Besteck auftischen

Ideen zum Mithelfen für Primarschulkinder:

- Fegen
- Müll zur Abfalltonne bringen
- Abstauben
- Etwas auffüllen
- Den Tisch decken
- Ihr Bett machen
- Velo reinigen
- Spülmaschine ausräumen
- Einkaufen gehen

Ideen zum Mithelfen für ältere Kinder ab 14 Jahren:

- Wäsche falten, evtl. bügeln
- Wäsche aufhängen
- Bettwäsche beziehen
- Alles, was Eltern auch können.



Maria 5. Klasse

## Tipps

- Übertragen Sie schon früh Aufgaben im Haushalt.
- Beginnen Sie mit kleinen Aufträgen, die das Kind mit Erfolg erledigen kann.
- Teilen Sie auch unter den Erwachsenen die Pflichten gerecht auf.
- Lassen Sie Ihr Kind auch Konsequenzen spüren: Wer seine Wäsche nicht in den Korb legt, bekommt sie auch nicht gewaschen zurück.
- Machen Sie aus möglichst vielen Aufgaben ein Spiel, denn wer spielerisch lebt, lernt und arbeitet einfacher.
- Praktische Kisten im Zimmer helfen für Ordnung.



# I ... Internet

Die digitale Medienwelt ist ein Teil unserer Welt geworden. Dazu gehört auch das Internet. Eine tolle Erfindung, um neue Kids kennenzulernen oder sich einfach schnell zu unterhalten. Hier gelten wichtige Verhaltensregeln, da das Internet nicht rechtsfrei ist. Besonders wichtig zu wissen ist dies beim Chat, Cybermobbing oder dem Veröffentlichen von Videos und Bildern. Einmal veröffentlichte Daten können kaum mehr gelöscht werden.

## Tipps

- Der Computer kann für die Hausaufgaben helfen, ersetzt aber nicht die Mithilfe der Eltern.
- Setzen Sie dringend zur Bedingung: Jedes Programm, welches Ihr Kind auf den Computer lädt, möchten Sie zuerst sehen. Somit haben Sie eine Kontrolle und können jugendgefährdende Inhalte frühzeitig entdecken.
- Limitieren Sie die tägliche Computerzeit. Je nach Alter zwischen 30 Minuten und einer Stunde.
- Es braucht keinen eigenen Internetzugang für Kinder unter 14 Jahren.
- Informieren Sie sich über Kindersicherungen und Sperrseiten, um das Kind vor Sexseiten und Gewalttexten zu schützen.
- Namen, Adressen, Telefonnummern und E-Mail-Adressen verrät man nicht an fremde Personen.

### **Wichtig:**

Rechtlich gesehen sind der Besitz, das Herstellen und das Weitergeben von Gewalt- und Pornografiedarstellungen an Minderjährige unter 16 Jahren verboten. Ihr Kind macht sich selber strafbar, wenn es z.B. solche Inhalte auf ein anderes Handy verschickt.

Strafbar ist es auch, solche Bilder und Filme zu behalten.



## J ... Jugendschutz

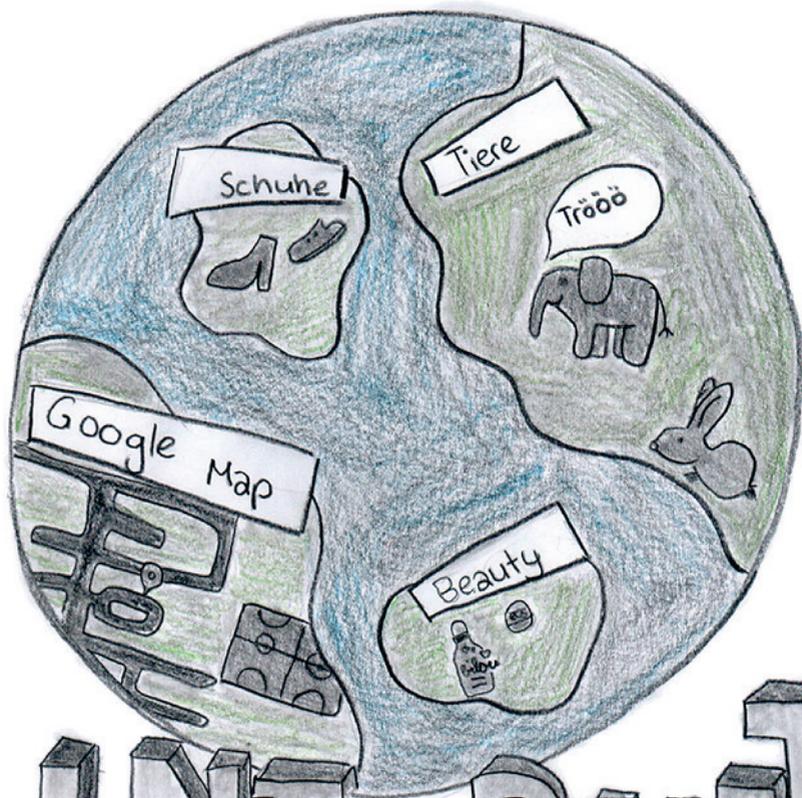
Ein Kind hat das Recht auf Gesundheit, Fürsorge und Bildung. Es darf seine Meinung äussern und muss angehört werden.

Kinder und Jugendliche können ab dem vollendeten 10. Lebensjahr für Fehlverhalten gemäss Art. 3. Abs. 1 JuStG strafrechtlich zur Verantwortung gezogen werden. Eltern stehen wiederum gemäss Art. 296, Abs. 1 ZGB, Art. 301 Abs. 1 und 2 ZGB in der Pflicht, sich um das Wohl ihrer Kinder zu sorgen.

### Weitere Gesetze nach Alter aufgeführt:

Bis 10 Jahre	noch nicht strafmündig
10–18 Jahre	Verantwortlich für Schäden, die das Kind/Jugendliche absichtlich verursacht hat. Die Jugendanwaltschaft bestimmt die Strafe.
Ab dem 13. Geburtstag	Einige Stunden pro Woche für Taschengeld arbeiten.
Ab dem 14. Geburtstag	Führerausweis nach Prüfung für Mofa oder Traktor

**Die Schulsozialarbeit Schübelbach steht für Fragen oder Hilfestellungen gerne zur Verfügung.**



# INTERNET



# K ... Kollegen und Kolleginnen

Freundschaft muss nicht perfekt sein,  
sondern echt!

Eltern und Kinder haben unterschiedliche Vorstellungen von Freunden und Kollegen. Wenn Eltern davon ausgehen, dass Kollegen für Jahre die gleichen sind, ist es für Kinder ganz normal diese zu wechseln. Bis zum Alter von ca. 10 Jahren ist Freundschaft für Kinder eine einseitige Beziehung. Sie wünschen sich jemanden, der möglichst spielt, was sie selber gerne wollen. Erst mit der Pubertät legen sie Wert darauf, dass der Kollege nicht nur hilfsbereit, sondern auch verschwiegen ist.

Seien Sie als Eltern offen für die Verschiedenartigkeit von Kollegen, die Sie kennen lernen dürfen. Kinder, die sich auf andere einlassen, sammeln soziale Erfahrungen und erhalten Einblicke in andere Familiengeschichten. Mit engen Freundschaften beginnen Kinder, sich vom Elternhaus abzulösen. Lassen Sie diesen Prozess als Eltern zu. Freunde sind Menschen, die sich gegenseitig verstehen und helfen können.

## Tipps

- Lassen Sie Ihr Kind seine Kollegen selbst auswählen.
- Melden Sie Ihr Kind in einem Verein an, damit es Anschluss findet.
- Nicht alle Kinder brauchen gleich viele Kollegen, organisieren Sie keine für Ihr Kind, lassen Sie Ihr Kind selber wählen.
- Leben Sie Freundschaft vor.



## L ... Lügen

Lügen haben kurze Beine.

Wenn Kinder häufig lügen, ist dies nicht ein Zeichen schlechten Charakters, denn eine Veranlagung zum Lügen gibt es nicht. Kinder werden, wie auch die Erwachsenen, immer wieder mal zum Lügen verleitet, wenn sie in den Grenzbereich zwischen Realität und Fantasie geraten.

3 bis 4 Jahre	Erste Lügengeschichten entstehen. Es ist kein bewusstes Verschweigen der Wahrheit, sondern Fantasie und Wirklichkeit verschwimmen noch ineinander. Bewusstes Lügen ist hier noch unbekannt.
5 bis 7 Jahre	Es entwickeln sich zwei Sorten von Lügen. Die Höflichkeitslüge (Mami hat gut gekocht) und die Notlüge (um z.B. einer Strafe zu entkommen).
Ab 9 Jahre	Nun ist das Kind in der Lage sich komplizierte Lügengeschichten auszudenken und diese mit Unschuldsmiene zu erzählen.

Lügen vermeiden kann man nicht ganz. Aber durch die Erfahrung, dass man mit der Wahrheit nicht schlechter fährt, lernt das Kind, dass es auf viele Unwahrheiten verzichten kann.

## Tipps

Lügen aus Angst vor Strafe:

- Zeigen Sie Verständnis und bestrafen Sie nicht gleich. Wenn Sie sich für eine Strafe entscheiden, muss diese für das Kind nachvollziehbar sein.

Lügen aus Angeberei und der Suche nach Anerkennung:

- Heben Sie die Stärken und Talente Ihres Kindes hervor.
- Loben Sie auch kleine Erfolge Ihres Kindes.



Selina 6. Klasse

### Lügen aus Überforderung:

- Versuchen Sie genau nachzufragen, welches die Gründe für das Lügen waren. Braucht das Kind Hilfe in der Schule? Oder braucht es allenfalls mehr Freiraum?

### Lügen aus Höflichkeit/Rücksichtnahme:

- Diese Lügen braucht es manchmal im Leben, um sozial nicht ins Abseits zu geraten. Hier kann man dem Kind erklären, dass manchmal einfach Schweigen besser wäre.
- Erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie selber geschwindelt haben
- Eltern sind Vorbilder
- Helfen Sie Ihrem Kind, Alternativen zum Lügen zu finden.
- Belohnen und loben Sie Ihr Kind, wenn es mutig die Wahrheit sagt.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht, die Wahrheit sagen zu müssen, lassen Sie ihm evtl. Zeit sich zu sammeln.



## M ... Mobbing

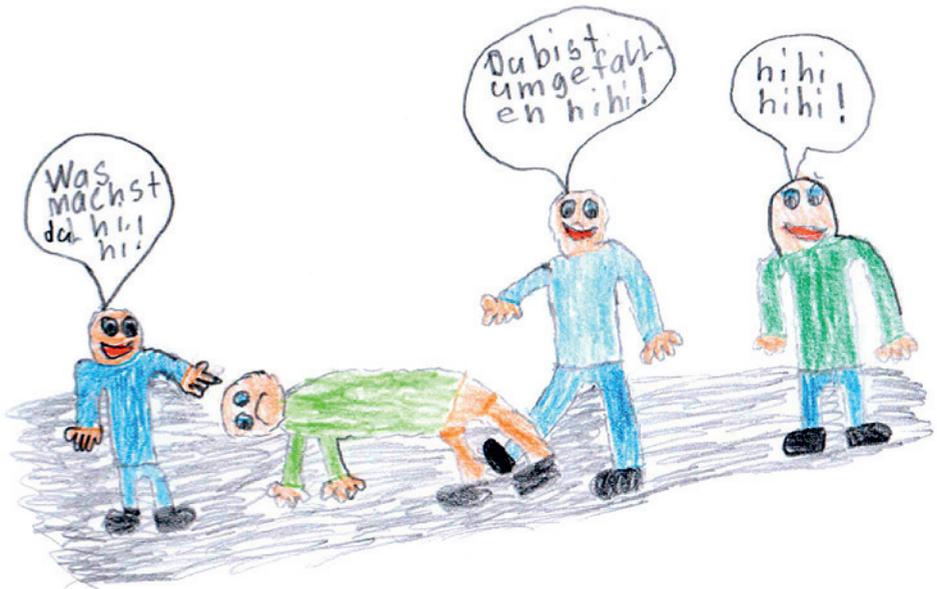
Gewalt ist nicht immer Mobbing,  
aber Mobbing ist immer Gewalt!

Unter Mobbing versteht man die über längere Zeit dauernde negative kommunikative Handlung von einer oder mehreren Personen gegen eine andere Person. Mobbing ist eine Gewalttat, sei dies körperlich oder seelisch, die nicht toleriert werden darf!

Anzeichen für Mobbing:

- Das Kind hat keine oder wenige Freunde.
- Seine Schulleistungen verschlechtern sich zunehmend.
- Es verliert seine Sachen oder Schulmaterial und z.B. Kleider sind beschädigt.
- Es ist oft krank, möchte nicht in die Schule.
- Das Kind erzählt zu Hause wenig von der Schule.
- Man kann Verletzungen oder blaue Flecken sehen.
- Es leidet plötzlich an Appetitlosigkeit und Schlafstörungen.
- Das Selbstwertgefühl ist klein.

Es ist nicht immer einfach Mobbing zu erkennen. Sprechen Sie Ihr Kind an und äussern Sie Ihre Sorgen und Beobachtungen.



Ivan 6. Klasse

## Tipps

- Benachrichtigen Sie die Lehrperson Ihres Kindes oder holen Sie sich Hilfe bei der Klassenlehrerin oder Schulsozialarbeit.
- Reagieren Sie auf Mobbing. Es braucht ein klares Signal, dass Mobbing nicht erlaubt ist.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind. Geben Sie ihm Vertrauen und weisen Sie ihm keine Schuld zu.
- Vermeiden Sie es, die Eltern des Täters/Täterin selber zu konfrontieren. Hier können neutrale Personen wirksamer helfen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind den Unterschied zwischen petzen und mitteilen auf. Ein Kind muss lernen, NEIN zu sagen und ein NEIN von anderen auch zu akzeptieren.



## N ... NEIN sagen

Kinder loten ihre Grenzen aus, testen immer wieder, wie weit sie gehen können. Ganz ohne Verbote kommt Erziehung nicht aus. Achten Sie jedoch darauf, nicht ständig zu verbieten. Dies schwächt die Wirkung.

Ein klares NEIN oder JA geben dem Kind Sicherheit. Eltern, die beide am gleichen Strick ziehen, helfen dem Kind sich an Regeln zu halten. Regeln, die nicht durchführbar sind, sollen nicht aufgestellt werden. Kinder bemerken schnell, bei welchem Elternteil ein NEIN zu einem JA werden könnte und nutzen dies natürlich entsprechend aus.

Es ist aber auch wichtig, ein NEIN des Kindes ernst zu nehmen. Ein Kind, das sich ernst genommen fühlt, wird sicherer. Es gibt Situationen im Leben eines Kindes, wo ein klares «Nein» sehr wichtig, manchmal überlebenswichtig ist.





## O ... Ordnung

Jedes Ding an seinem Ort,  
erspart viel Müh und böses Wort.

Die Fähigkeit im Eiltempo aus einem aufgeräumten Zimmer ein Abenteuer-spieleland zu kreieren, ist den meisten Kindern angeboren. Spielen ist ein Grundbedürfnis von Kindern. Es braucht einen Kompromiss zwischen den Vorstellungen der Erwachsenen und denen der Kinder. Ordnung sorgt für Strukturen und Sicherheit. Verlorene Lieblingsgegenstände können zu aufreibenden Suchaktionen führen und fehlende Schulhefte für unnötige Einträge im Schulalltag. Gerade in der Pubertät haben Kinder andere Prioritäten als ein aufgeräumtes Zimmer. Respektieren Sie jedoch, dass das Kinderzimmer das private Reich Ihres Kindes ist.

### Tipps

- Schon Kleinkinder sollen zum Ordnung halten motiviert werden. Räumen Sie als Eltern nicht alles alleine auf.
- Geben Sie klare Instruktionen, was aufgeräumt werden muss.
- Lassen Sie die Kinder mitentscheiden, was wo in ihrem Zimmer aufgestellt wird.
- Regelmässig wenig aufräumen ist einfacher, als selten viel.
- Um Ordnung zu halten, braucht es Kisten und Schränke.
- Weniger ist mehr, räumen Sie auch mal bewusst Spielsachen weg.
- Rufen Sie frühzeitig zum Essen, damit Ihr Kind noch Zeit zum Aufräumen hat.



## P ... Pubertät

Die Pubertät ist ein Potpourri an Gefühlen.

Bis etwa zum 9. Lebensjahr sind Eltern der Mittelpunkt der Kinder. Sie geben den Familienalltag vor. Die Kinder orientieren sich nach diesen Vorbildern. Mit Beginn der Vorpubertät kreieren die Kinder/Jugendlichen eigene Ideen. Sie lösen sich immer mehr vom Elternhaus ab und entwickeln ihre eigenen Meinungen. Ihre Zukunftsplanung nimmt immer mehr Gestalt in ihrem Kopf an. Die Pubertät betrifft das Alter zwischen 11 und 18 Jahren. In dieser Phase kann man den Körper mit einer Art Baustelle vergleichen. Es finden rasante körperliche und seelische Veränderungen statt. Ein Wachstumsschub setzt ein und die grosse hormonelle Umstellung beginnt. Die Geschlechtsmerkmale von Mädchen und Jungen bilden sich aus. Erste Küsse und Zärtlichkeiten werden ausgetauscht. In dieser Zeit entwickelt sich auch die Identität. Dazu gehört es, sich in der Rolle als Mann oder Frau zurechtzufinden. Diese Zeit ist für alle Beteiligten anspruchsvoll und kann für Eltern manchmal sehr schwierig werden. Aus dem Schmuschbär kann in kurzer Zeit ein fauchender Tiger werden.

Auseinandersetzungen zwischen Eltern und Kindern sind in der Pubertät nicht nur normal, sondern sogar entwicklungsfördernd. Die Werte von zu Hause werden von den Heranwachsenden in Frage gestellt. Weiterhin brauchen die Pubertierenden Erwachsene, die sie liebe- und respektvoll ins Erwachsenenalter begleiten. Neben Freunden und Freundinnen bleiben Eltern wichtige Ansprechpartner.

### Tipps

- Geben Sie Ihrem Kind/Jugendlichen viel Liebe und Respekt.
- Halten Sie sich als Eltern im Hintergrund, seien Sie aber für Fragen offen.
- Lassen Sie dem Kind/Jugendlichen Zeit, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.



Nicole 6. Klasse

- Nicht alle Jugendlichen wollen über die Sexualität sprechen. Geben Sie Ihrem Kind Broschüren oder zeigen Sie ihm passende Internetseiten.
- Halten Sie abgemachte Regeln ein. Besprechen Sie diese mit dem Jugendlichen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind gegenüber Vertrauen.
- Lassen Sie sich als Eltern nicht provozieren, überhören Sie einfach am besten manche Aussagen.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre eigenen Hobbys und für Ihre Partnerschaft. Tanken Sie Energie in dieser anstrengenden, aber auch spannenden Zeit.



## Q ... Querdenker

Manchmal muss man sich daran erinnern, nicht immer dasselbe zu machen was alle anderen auch schon machen.

Wir brauchen Menschen, die engagiert, selbstbewusst und mit viel Courage für andere eintreten und neue Lösungswege für Probleme finden. Ohne Querdenker wären viele Erfindungen und Hilfestellungen in unserem Alltag nicht vorhanden. Querdenker packen das Leben oft von einer anderen Seite an und wollen Neues ausprobieren. Querdenken kann die Kreativität fördern. Für Mitmenschen, die sich an einen geordneten Alltag angepasst haben, ist dies nicht immer einfach zu verstehen. Querdenker können im sozialen und schulischen Bereich immer wieder an ihre Grenzen stossen, da ihr Verhalten oft regelwidrig wirkt.

### Tipps

- Seien Sie stolz auf Ihr Kind und zeigen Sie ihm das auch.
- Helfen Sie dem Kind, wenn es Mühe hat, sich in eine Gruppe zu integrieren. Hier kann auch die Lehrperson oder die Schulsozialarbeit Hilfe anbieten.
- Reden Sie mit Ihrem Kind über seinen Schulalltag. Erkundigen Sie sich regelmässig wie es ihm geht.



## R ... Reden

Kommunikationswissenschaftler haben herausgefunden, dass 55% der Kommunikation über die Körpersprache, also die Mimik und Gestik, läuft. 38% werden durch den Klang der Stimme und die Art des Sprechens vermittelt. Nur Gerade 7% der Kommunikation werden über den Inhalt, also den Sinn der gesprochenen Worte, aufgenommen.

Kinder brauchen klare Aussagen. Sie müssen als Eltern ganz präzise Aussagen machen, wenn Sie von Ihrem Kind richtig verstanden werden wollen. Das Wort NEIN wird im Satz oft überhört, beim Kind kommt nur der Rest des Satzes an. Es ist hilfreicher dem Kind z.B zu sagen: «Sei bitte leise, ich muss telefonieren» als «Mach keinen Lärm!».

Akzeptieren Sie, dass gerade ältere Kinder ihre Geheimnisse haben und nicht mehr alles mit Ihnen teilen wollen. Wichtig ist, dass Sie Zeit für Gespräche haben, um den Dialog besonders mit den Teenagern nicht ganz zu verlieren.

### Tipps

- Achten Sie auf Ihre Körpersprache, seien Sie aktiv im Gespräch dabei, wiederholen Sie von Zeit zu Zeit Gehörtes.
- Stellen Sie immer wieder konkrete Fragen, damit das Kind spürt, dass Sie beim Gespräch dabei sind.
- Wenn kein Dialog zustande kommt, erzählen Sie selber von Ihrem Tag, Ihren Gefühlen, Sorgen und Freuden.
- Vermeiden Sie die Formulierung «man», Ihr Kind fühlt sich nicht angesprochen.
- Vielleicht klappt ein Gespräch besser, wenn Sie etwas zusammen machen, sei dies im Haushalt oder in der Freizeit.
- Statt sich in eine Diskussion verwickeln zu lassen, sollten Sie die Ansicht des Jugendlichen einfach wiederholen: «Habe ich dich richtig verstanden, ...?»





## S ... Sucht

Ein Zug aus der Zigarette, ein Schluck Alkohol, was soll daran gefährlich sein? Die Zeit der Jugend ist die Zeit Grenzen auszutesten. Dazu gehören auch Suchtmittel. In unserer Gesellschaft sind diese Suchtmittel überall zu sehen und zu kaufen. Unsere Kinder müssen lernen, damit umzugehen. Erstes Vorbild sind hier die Eltern. Drogen sind im elterlichen Haushalt tabu. Wenn Sie selber rauchen, erklären Sie Ihrem Kind, wie schädlich dies für die Gesundheit ist.

### Tipps

- Leben Sie deshalb einen gesunden Umgang mit Genussmittel im Alltag vor.
- Beziehen Sie klar Position, wie Sie zu Drogen stehen. Sprechen Sie den Jugendlichen an, wenn Sie das Gefühl haben, dass er Suchtmittel konsumiert.
- Kaufen Sie Ihrem Kind keinen Alkohol und lassen Sie Ihr Kind auch nicht für Sie einkaufen.

Der Verkauf und die Abgabe von Alkohol und Tabakwaren ist Jugendlichen unter 16 Jahren nach Gesetz verboten.

Aperitifs, Alcopops und Spirituosen dürfen erst ab dem 18. Lebensjahr verkauft werden.

Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen, wenden Sie sich an eine Fachperson.



## T ... Taschengeld

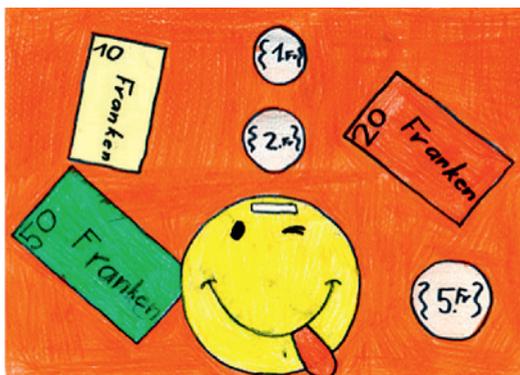
Den Umgang mit Geld lernen die Kinder am besten mit eigenem Geld. Das Taschengeld können sie selber einteilen und ausgeben. Wer den verantwortungsbewussten Umgang mit Geld als Kind lernt, kann als Erwachsener besser den Verlockungen widerstehen. Leben Sie Ihren Kindern den richtigen Umgang mit Geld vor.

Taschengeld soll nicht als Druckmittel eingesetzt werden. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, in welchem Zeitabstand es das Geld erhält: wöchentlich, zweiwöchentlich oder monatlich?

Nachfolgend eine mögliche Variante:

Schuljahr	Betrag
1. Schuljahr	Fr. 1.– pro Woche
2. Schuljahr	Fr. 2.– pro Woche
3. Schuljahr	Fr. 3.– pro Woche
4. Schuljahr	Fr. 4.– pro Woche
5. und 6. Schuljahr	Fr. 20.– bis 30.– pro Monat
7. und 8. Schuljahr	Fr. 30.– bis 40.– pro Monat
9. und 10. Schuljahr	Fr. 40.– bis 50.– pro Monat

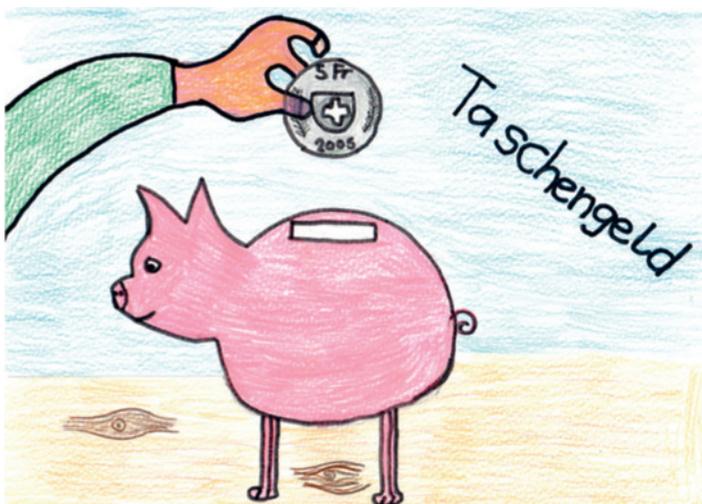
Mit Jugendlichen, die eine weiterführende Schule besuchen, kann ein erweitertes Taschengeld vereinbart werden. Immer so, dass es in das Familienbudget passt.



Anesa, 6. Klasse

## Tipps

- Zahlen Sie das Taschengeld pünktlich, regelmässig und ohne, dass das Kind Sie dazu auffordern muss.
- Taschengeld gibt es auch, wenn das Kind nicht brav gewesen ist. Es wird nicht für sein Verhalten bezahlt.
- Das Kind darf selber entscheiden, wofür es sein gespartes Geld ausgeben möchte.
- Geben Sie nicht zu viel Taschengeld. Das Kind soll lernen einzuteilen.
- Zahlen Sie keine Vorschüsse auf das Taschengeld.



Justin 6. Klasse



## U ... Ungeduld

Warten können und Geduld zu haben, ist für viele Kinder und Jugendliche sehr schwer. Gerade Kinder leben im Hier und Jetzt. Kleine Kinder kennen selber keine Geduld. Sie haben keinen Zeitbegriff und können sich nicht vorstellen, wie lange zum Beispiel eine Stunde ist. Begriffe wie vorher und nachher kann Ihr Kind nicht von Anfang an einordnen.

Einjährige lernen Geduld durch richtige Reihenfolgen in Handlungen. Beschreiben Sie Ihre Handlungen. Wenn es Sie beobachten kann, lernt es einfacher zu warten.

Zwischen 18 und 24 Monaten lernt das Kind Vergangenheit und Zukunft zu unterscheiden. Es lernt, dass Papa oder Mama wiederkommen. Ab dem Kindergartenalter können Kinder mehr Geduld zeigen und das Warten sollte einfacher fallen.

### Tipps

- Zeigen Sie selber Geduld, auch in hektischen Momenten.
- Lassen Sie Ihr Kind selber etwas ausprobieren, auch wenn es länger geht.
- Zeigen Sie dem Kind klar auf, wann Sie Zeit haben, mit ihm zu spielen und halten Sie sich an dieses Versprechen.
- Gestalten Sie einen Wochenplan, damit Ihr Kind sieht, wann es in den Kindergarten geht, wann es ins Turnen kann usw.
- Planen Sie genügend Zeit im Alltag ein, damit Sie selber nicht ungeduldig reagieren.



## V ... Verhalten

Wenn Ihr Kind schlägt, beisst oder andere aggressive Verhaltensmuster zeigt, kann es sein, dass es mit einer Situation überfordert oder unsicher ist. Gut möglich auch, dass es einfach mehr Aufmerksamkeit möchte.

Oft kann ein verändertes Verhalten auch durch eine Veränderung im familiären Bereich entstehen. Sei dies durch die Geburt eines Geschwisterchens, die Trennung der Eltern oder ein Todesfall in der Familie. Nicht zu unterschätzen ist die Einschulung oder ein Schulwechsel. Ganz wichtig dabei ist auch das Temperament des Kindes.

### Tipps

- Versuchen Sie ruhig zu bleiben. Überlegen Sie sich was vorgefallen ist. Was könnte der Auslöser sein?
- Halten Sie sich zurück mit Strafen, die nicht einzuhalten sind.
- Reden Sie in einer ruhigen Minute mit Ihrem Kind über sein Verhalten.
- Zeigen Sie Ihrem Kind auf, dass sein Verhalten nicht zu akzeptieren ist, z.B.: «Ich möchte, dass du X nicht mehr schlägst». Vermeiden Sie aber dabei, Ihr Kind schlecht zu machen, z.B.: «Du bist böse».



## W ... Wutanfälle

Viele Kinder sind Meister darin, Erwachsene dazu zu bringen, das zu tun was sie wollen. Und wenn es ihnen nicht gelingt, reagieren sie oft wütend. Alle Eltern werden im Verlauf ihrer Elternzeit Wutausbrüche ihrer Kinder erleben. In einer solchen Situation gelassen zu bleiben, ist nicht immer einfach, aber lernbar. Zwischen zwei und drei Jahren haben die meisten Kinder Tobsuchtsanfälle. Kinder haben gelernt, ihre Wutanfälle nur bei bestimmten Menschen einzusetzen. Sie wissen genau, wer nachgibt und bei wem sie mit Erfolg für ihre Sache kämpfen. Eine sensible und konsequente Reaktion ist die beste Methode, um Wutanfälle – nicht nur im Supermarkt – zu vermeiden. Im Alter von ungefähr vier Jahren werden diese Wutanfälle immer weniger, da Ihr Kind gelernt hat, seine Bedürfnisse anders zu äussern.

### Tipps

- Bedenken Sie: Schläge und Anbrüllen bringen gar nichts. Dies erzeugt Angst und aus dieser Angst wird es sein Verhalten nicht wirklich begreifen können.
- Anflehen ist der erste Schritt zur Kapitulation. Dies wird den nächsten Wutanfall nur beschleunigen.
- Atmen Sie tief durch. Gehen Sie, wenn es möglich ist, in ein anderes Zimmer.
- Nehmen Sie den Ausraster Ihres Kindes nicht persönlich. Ihr Kind testet gerade die Grenzen aus. Zeigen Sie dies Ihrem Kind auf.
- Zeigen Sie nach dem Wutausbruch, dass Sie verstehen, dass Ihr Kind wütend ist.
- Seien Sie selber ein gutes Vorbild. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie Sie mit Wut und Ängsten umgehen.



## X und Y

Erziehung ist auch die Fähigkeit, nicht zu allem etwas zu sagen zu haben – zum Beispiel zu X oder zu Y.

**Und trotzdem sind wir immer für Sie da.**

**Schulsozialarbeit Schübelbach:**

**079 931 97 63**

**ssa@ps-schuebelbach.ch**

Google ist dafür  
da, Fragen zu  
beantworten.  
Für Kinder um  
Spiele zu spielen.  
Oder einfach Videos  
schauen.

Wie erziehe ich mein Kind richtig?

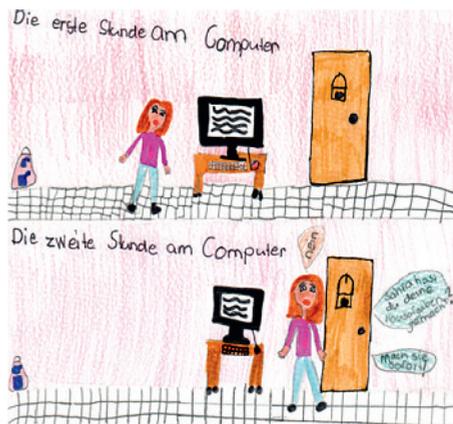


## Z ... Zuhören

Für ein Kind ist es wichtig zu erleben, dass es von Ihnen als Eltern ernst genommen wird, dass Sie ihm zuhören und Glauben schenken. Eltern reagieren auf Probleme ihres Kindes oft mit Warnungen und guten Ratschlägen. Dies kann dazu führen, dass sich das Kind nicht verstanden fühlt. Lassen Sie Ihr Kind möglichst oft seine Probleme selber lösen. Bieten Sie ihm nur Ihre Hilfe an. Aktives Zuhören fördert die Beziehung zu Ihrem Kind. Es wird selbstsicherer und eigenständiger.

### Tipps

- Sprechen Sie Ihr Kind mit Ich-Botschaften an.
- Die Ich-Botschaft signalisiert dem Kind, welche Wirkung sein Verhalten auf andere hat, ohne selbst abgewertet zu werden. Die eigenen Gefühle werden in Ich-Form ausgedrückt. «Ich bin traurig, dass du die Türe zugeschlagen hast», wirkt anders als «schlage die Türe nicht zu, du nervst mich».
- Beim aktiven Zuhören spürt das Kind die Akzeptanz der Eltern.
- Das Kind erfährt Aufmerksamkeit und lernt die Probleme allenfalls selber zu lösen.



**Literatur:**

Pro Juventute

[www.kindererziehung.com](http://www.kindererziehung.com)

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

SSA Kanton Glarus, Erziehungskompass, 2015

Gerit Kopietz/Jörg Sommer, Der Erziehungskompass 2006, Papy Rossa Verlag

Plus weitere Tipps von Eltern und Internetseiten

Erstellt durch SSA Schübelbach Belinda Sulser

**Illustrationen:**

Schüler Klasse 6a von Melanie Nigg

Schulhaus Stockberg Siebnen

Schüler Klasse 5 von Hans Schalch

und Angela Erne

Schulhaus Sonnenhügel Buttikon

1. Auflage August 2017



Weitere aktuelle Links und Adressen finden Sie auf der Homepage der Schulsozialarbeit Schübelbach.



# Kontakt

- [ssa@ps-schuebelbach.ch](mailto:ssa@ps-schuebelbach.ch)
- 079 931 97 63
- Schulsozialarbeit Schübelbach  
Schulweg 9  
8854 Siebnen