

HABEN SIE FRAGEN? WÜNSCHEN SIE WEITERE AUSKÜNFTE?

Folgende Fachstellen stehen Ihnen zur Verfügung:

Schulsozialarbeit Brugg

Primarstufe:

Tel. 079 624 16 28

www.schule-brugg.ch

Oberstufe:

Tel. 079 826 96 11

www.schule-brugg.ch

Schulsozialarbeit Birr und Lupfig

Tel. 056 464 20 49

Handy 079 198 28 13

www.schulebirr.ch

www.schulen-lupfig.ch

Feel OK – das multithematische

Programm für Jugendliche

www.feelok.ch

Jugend- und Familienberatung

Bezirk Brugg

Dorfstrasse 29

5210 Windisch

Tel. 056 441 77 91

jfbwindisch@bluewin.ch

Schulpsychologischer Dienst

Bahnhofstrasse 11

5200 Brugg

Tel. 062 835 41 00

spd.zurzach@ag.ch

Jugendkulturhaus Picadilly

Törlirain 4

5201 Brugg

www.p-i-c.ch

Jugendtreff Juppi

Tel. 078 788 86 10

www.jugendtreffjuppi.ch

Pro Juventute, Telefonhilfe für

Kinder und Jugendliche

www.projuventute.ch/147

Sorgentelefon.ch

Tel. 0800 55 42 10

Treffpunkt Integration

Dorfstrasse 29

5210 Windisch

Tel. 077 446 39 78

www.integration-windisch-brugg.ch

RATGEBER FÜR ELTERN BRUGG UND EIGENAMT



VORSCHLÄGE UND RICHTLINIEN

Liebe Eltern

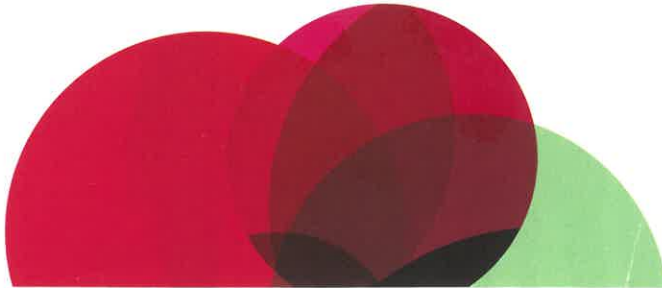
Ein sicheres, liebevolles Zuhause mit einem geregelten Tagesablauf bietet den Rahmen, den Ihr Kind für eine gute Entwicklung benötigt.

Der folgende Ratgeber soll Ihnen als Orientierungshilfe dienen.

Klare Abmachungen bezüglich gemeinsamer Mahlzeiten, Hausaufgaben, Schlafenszeiten, Konsum von elektronischen Medien, Ausgehzeiten usw. geben Ihren Kindern Halt und Orientierung.

Folgende Punkte müssen beim Aufstellen von verbindlichen Regeln beachtet werden:

- Regeln müssen vernünftig und klar sein.
- Alle Beteiligten, Kinder und Erwachsene, müssen sich an die getroffenen Abmachungen halten.
- Regelverstöße müssen Konsequenzen haben, die sinnvoll und nachvollziehbar sind.
- Ein NEIN ist und bleibt ein NEIN!
- Drohen Sie nie mit Konsequenzen, die Sie nicht einhalten können.
- Strafen Sie nicht mit Liebesentzug oder Gewalt.



ELEKTRONISCHE MEDIEN

Internet, Chat, Games, Handy, WhatsApp, Viber, Facebook, Fernsehen ...

Machen Sie sich schlau!

www.elternet.ch, www.jugend-online.ch,
www.flimmo.de, www.klicksafe.de,
www.pegi.info, www.usk.de

Begleiten Sie Ihre Kinder beim Gebrauch von elektronischen Medien und sprechen Sie mit ihnen darüber.

Vereinbaren Sie verbindliche Regeln:

- Internetzugang nur im Wohnraum/ Büro erlauben
- Im Primarschulalter nur begleitet ins Internet
- Erlaubte Websites, Games, Filme
- Geheimhaltung persönlicher Daten
- Unterstützung durch Filter und Antivirenprogramme
www.fragfinn.de, www.salfeld.de

Max. Bildschirmzeiten (TV, Internet, Gamen, Handy) pro Tag:

| | | | |
|----------|--------|--------|---------|
| Alter: | 4-8 | 9-12 | ab 13 |
| Minuten: | max.30 | max.60 | max.120 |

Platzieren Sie Fernseher und Computer so, dass Sie die Bildschirme im Blickfeld haben.

Bieten Sie Alternativen, unternehmen Sie gemeinsam etwas. Elektronische Medien eignen sich weder als Babysitter noch zur Überbrückung schlechter Gefühle.

Brauchen Kinder im Schulalter ein Handy?

Falls Sie sich dafür entscheiden, klären Sie folgende Punkte:

- Wer übernimmt die Kosten?
- Wie setzt Ihr Kind das Handy ein? Hat es Internetzugang?
- Prepaid-Karte?
- Wie wäre es mit einem Familien-Handy, das in speziellen Situationen benutzt werden könnte?

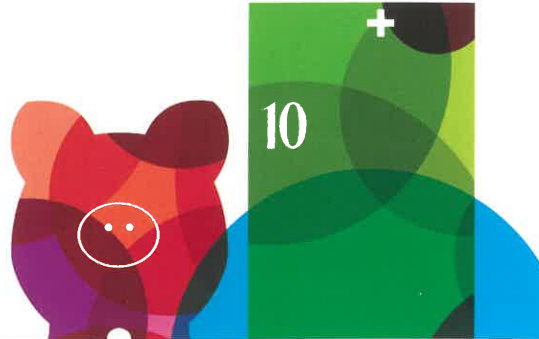


TASCHENGELD

Taschengeld ermöglicht den Kindern und Jugendlichen, den Umgang mit eigenem Geld zu lernen und dafür Verantwortung zu übernehmen. Immer mehr Jugendliche in der Schweiz sind verschuldet. Rund ein Fünftel der jungen Erwachsenen zeigt ein süchtiges Kaufverhalten. Kinder sollten deshalb rechtzeitig den Umgang mit Geld lernen.

www.budgetberatung.ch empfiehlt folgendes Taschengeld:

| | Fr./Woche |
|---------------|-------------|
| 1. Schuljahr: | 1.00 – 1.50 |
| 2. Schuljahr: | 1.50 – 2.00 |
| 3. Schuljahr: | 2.00 – 2.50 |
| 4. Schuljahr: | 2.50 – 3.00 |



| | Fr./Monat |
|---------------------|---------------|
| 5. + 6. Schuljahr: | 25.00 – 30.00 |
| 7. + 8. Schuljahr: | 30.00 – 40.00 |
| 9. + 10. Schuljahr: | 40.00 – 50.00 |

- Regelmässig, unaufgefordert auszahlen
- Genau festlegen, wofür es reichen muss
- Keine Rechenschaft über jede Ausgabe verlangen
- Taschengeld soll weder eine Belohnung für gute Noten sein, noch zur Strafe entzogen werden

GENUSS- UND SUCHTMITTEL

Der Weg zur Sucht verläuft bei jeder Person anders. Folgende Faktoren begünstigen häufig das Abdriften in eine Sucht:

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

Vertrauen, Verständnis und Offenheit sind wichtig. Aufklärung über verschiedene Themen ist vorteilhafter als grundsätzlich Verbote auszusprechen. Gespräche und Diskussionen können das heimliche Konsumieren verringern. So können Sie einer möglichen Sucht vorbeugen und rechtzeitig Hilfe anbieten. Lassen Sie sich bei Unsicherheiten oder Problemen unbedingt frühzeitig beraten.

Denken Sie daran, dass auch elektronische Medien zu einer Sucht führen können.

www.suchthilfe-ags.ch



SEXUALITÄT

Eine frühzeitige, dem Alter entsprechende Sexualaufklärung hilft Ihrem Kind, besser mit den körperlichen und psychischen Veränderungen in der Pubertät umzugehen. Ideal ist, wenn Sie Ihr Kind bereits vor den pubertär bedingten, körperlichen Veränderungen über sexuelle Fragen aufklären. Kinder brauchen auch in diesem Bereich Worte, um die Dinge zu benennen.

Beratungsstelle für Familienplanung,
Schwangerschaft und Sexualität
Stapferstrasse 2, 5200 Brugg
Telefon 056 441 37 77
www.fapla-ag.ch

SCHLAF

Bedenken Sie, dass Kinder für eine gesunde Entwicklung bis zum Alter von 10 Jahren durchschnittlich zehn Stunden Schlaf benötigen. Ab 14 Jahren reichen acht Stunden Schlaf aus. Nur so ist eine gesunde Entwicklung möglich.

Mütter- und Väterberatung
Laurstrasse 11
5200 Brugg
Tel. 056 442 42 44
info@mvb-brugg.ch

Schlafenszeiten

| | |
|-------------------|------------------|
| 1. + 2. Schuljahr | 19.30 – 20.00 |
| 3. + 4. Schuljahr | 20.15 – 20.45 |
| 5. + 6. Schuljahr | spätestens 21.30 |

ERLEBNISWEG-SCHULWEG

Der Wunsch von Eltern, ihre Kinder vor Verkehrsunfällen zu schützen, ist mit Taxidiensten nicht zu erfüllen. Im Gegenteil: Sie schränken damit die persönliche Entwicklung der Kinder ein und gefährden die anderen Kinder zusätzlich. Bestimmen Sie den Weg zum Kindergarten/zur Schule und begleiten Sie Ihre Kinder nur am Anfang.

Die Vorteile des Schulwegs zu Fuss:

- Übung macht den Meister, auch im Verkehr. Kinder, die frühzeitig lernen, mit den Herausforderungen des Strassenverkehrs umzugehen, gewinnen an Sicherheit.
- Bewegung ist gesund. Kinder, die sich auf dem Schulweg austoben können, sind leistungsfähiger und konzentrierter. Ihre motorische Entwicklung und gleichzeitig ihre Selbstständigkeit werden gefördert. Auch der Volkskrankheit «Übergewicht» kann so vorgebeugt werden.
- Kinder wollen Verantwortung übernehmen. Sie stärken ihr Selbstbewusstsein, indem sie den Schulweg eigenständig bewältigen. Gleichzeitig schliessen sie soziale Kontakte und lernen Konflikte auszutragen.



HEIMKEHRZEIT

Fragen Sie Ihr Kind:

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

Vereinbaren Sie klare Zeiten. Verlangen Sie von Ihrem Kind, dass es sich persönlich zurückmeldet. Ausgang unter der Woche sollte für das schulpflichtige Kind die Ausnahme bleiben.



Empfehlung für Heimkehrzeiten

| | So-Do während der Schulzeit | Fr/Sa und während der Schulferien |
|----------|-----------------------------------|---|
| 13 Jahre | 20 Uhr | 22 Uhr |
| 14 Jahre | 20 Uhr | 22 Uhr |
| 15 Jahre | 21 Uhr | 23 Uhr |
| 16 Jahre | 22 Uhr | 23-24 Uhr |

Im Winter empfiehlt es sich, die genannten Zeiten um eine Stunde vorzulegen. Jüngere Kinder sollten beim Eindunkeln nach Hause zurückkehren.

Vorschulalter

Kinder im Vorschulalter werden von einer erwachsenen Person begleitet oder beaufsichtigt.

ERNÄHRUNG / BEWEGUNG

Geniessen und essen Sie nur am Tisch. So gewöhnt sich auch Ihr Kind daran, Essen nicht als Nebenbeschäftigung zu betrachten. Nehmen Sie sich Zeit, um beim Mittag- oder Abendessen den Erzählungen Ihres Kindes zuhören zu können.

Sorgen Sie dafür, dass stets eine Auswahl an frischen Früchten im Haus ist. Bei appetitlich aufgeschnittenem Obst wird auch Ihr Kind anbeissen. Chips und andere ungesunde Snacks führen zu Übergewicht. Ein gesundes Frühstück, Znüni und Zvieri gibt dem Kind die nötige Energie, die es in der Schule für seine Konzentrationsfähigkeit braucht.

Achtung Zuckerfalle: Süssgetränke schaden den Zähnen, dem Gewicht und dem Appetit. Der beste Durstlöcher ist und bleibt Wasser.

Sorgen Sie für einen bewegten Alltag. Regelmässige Bewegung – täglich mindestens eine Stunde – ist eine Voraussetzung für die Gesundheit Ihres Kindes.

Weitsichtig statt fernsehsüchtig. Erlauben Sie Ihrem Kind keinen eigenen Fernseher im Zimmer. Fernseher und Computer sind zu den Bewegungskillern Nr. 1 geworden. Lebenserfahrung wird in der Wirklichkeit gewonnen.



HAUSAUFGABEN

Hausaufgaben fördern die Selbstständigkeit von Kindern und Jugendlichen. Auch hier helfen Planung und Struktur sowie Einfühlungsvermögen, Verständnis und Toleranz. Die Lehrpersonen Ihres Kindes beraten Sie bei Bedarf gerne.

Ziel ist es, dass die Kinder ihre Aufgaben alleine lösen. Seien Sie in der Nähe, kontrollieren Sie, aber erledigen Sie die Aufgaben nicht für das Kind. Ältere Kinder sollten selbst entscheiden, wann sie ihre Aufgaben erledigen. Den jüngeren helfen ein paar einfache Regeln:

- Legen Sie gemeinsam eine Zeit fest.
- Vereinbaren Sie einen geeigneten, ruhigen Arbeitsplatz.
- Schalten Sie Störungen von aussen aus (Handy, Radio, Fernseher).
- Freunde sollten Arbeitszeiten respektieren.



ZU GUTER LETZT ...

- Reden und diskutieren Sie mit Ihren Kindern, erst recht wenn unterschiedliche Meinungen bestehen (Familienrat).
- Schauen Sie niemals weg bei Gewaltanwendungen jeder Art.
- Nehmen Sie Kontakt zur Schule auf, wenn Sie sehen, dass Ihr Kind belastet ist (Gewalt, Mobbing, Leistungsdruck usw.) und planen Sie gemeinsam weitere Schritte.
- Helfen Sie mit, dass unsere Jugend ihre Freizeit sinnvoll und altersentsprechend verbringt.

Eine gute Freizeitgestaltung ist die beste Vorbeugung gegen Sucht und Gewalt und ein wichtiges soziales Lernfeld. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viele gute und positive Erlebnisse mit Ihren Kindern.

Die Vereinslisten finden Sie auf der Website Ihrer Gemeinde.



PARTY

Ihre Kinder gehen an eine Party.
Das müssen Sie als Eltern wissen:

- Wer organisiert die Party?
- Wie alt sind die anderen Kinder?
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung? Nehmen Sie Kontakt auf.
- Wie lange dauert die Party?
- Wie ist der Heimweg organisiert?
- Wann muss Ihr Kind zu Hause sein?

Ihre Kinder organisieren selber eine Party. So können Sie als Eltern helfen:

- Unterstützen Sie Ihr Kind und stellen Sie verbindliche Regeln auf.
- Übernehmen Sie die Verantwortung und die Aufsicht.
- Definieren Sie Heimkehrregeln.
- Organisieren Sie das Aufräumen vor der Party.
- Verlangen Sie von Ihren Kindern die Absprache mit den Nachbarn (Lärm).
- Kontrollieren Sie die Einhaltung der Regeln und Gesetze.
- Wer Stress macht, ist draussen.

