

GEMEINDE



MÖRIKEN-WILDEGG

# RATGEBER FÜR ELTERN



# VORSCHLÄGE UND RICHTLINIEN

## Liebe Eltern

Erziehung ist eine spannende und verantwortungsvolle Herausforderung. Der Ratgeber soll eine Hilfestellung sein. Denn Ihre Erziehung macht Ihr Kind stark!

Erziehung bedeutet

... Liebe schenken, streiten dürfen,  
zuhören können, Grenzen setzen,  
Freiraum geben, Gefühle zeigen,  
Mut machen, Zeit haben ...

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen bei der Erziehung Ihrer Kinder viel Mut und Freude und danken für Ihr Engagement für das zukunftssträchigste und wertvollste «Gut» unserer Gesellschaft: die Jugend!



# ELEKTRONISCHE MEDIEN

Internet, Chat, Games, Handy, MSN, Netlog, Facebook, MySpace, Fernsehen...

## Machen Sie sich schlau!

[www.elternet.ch](http://www.elternet.ch), [www.jugend-online.ch](http://www.jugend-online.ch),  
[www.flimmo.de](http://www.flimmo.de), [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de),  
[www.pegi.info/de/](http://www.pegi.info/de/), [www.usk.de](http://www.usk.de)

**Erforschen Sie gemeinsam** mit Ihren Kindern gelegentlich die Welt der elektronischen Medien und sprechen Sie mit ihnen darüber.

## Vereinbaren Sie verbindliche Regeln:

- Erlaubte Websites, Games, Filme
  - Geheimhaltung persönlicher Daten
  - Unterstützung durch Filter- und Antivirenprogramme
- [www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de), [www.salfeld.de](http://www.salfeld.de)

## Empfohlene Bildschirmzeiten pro Tag:

Alter:	2-3	4-5	6-8	9-10	11-13	älter
Minuten:	15	30	45	60	90	120

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

Bieten Sie Alternativen, unternehmen Sie gemeinsam etwas.

## Brauchen Kinder im Schulalter ein Handy?

Falls Sie sich dafür entscheiden, klären Sie folgende Punkte:

- Wer übernimmt die Kosten?
- Wie viel?
- Prepaid-Karte?
- Wie wäre es mit einem Familien-Handy, das in speziellen Situationen benutzt werden kann?



# TASCHENGELD

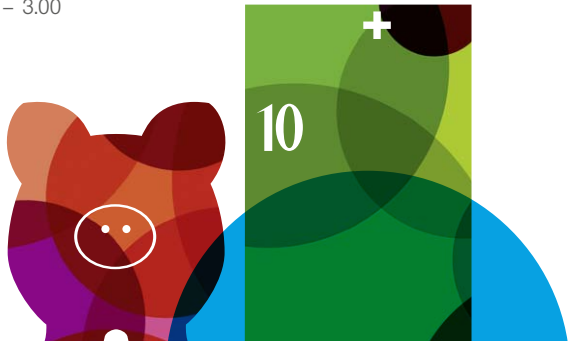
Immer mehr Jugendliche in der Schweiz sind verschuldet. Rund ein Fünftel der jungen Erwachsenen zeigt ein süchtiges Kaufverhalten. Kinder sollten deshalb rechtzeitig den Umgang mit Geld lernen.

[www.budgetberatung.ch](http://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:	15.00 – 25.00
7. + 8. Schuljahr:	25.00 – 35.00
9. + 10. Schuljahr:	35.00 – 50.00

- Regelmässig, unaufgefordert auszahlen
- Genau festlegen, wofür es reichen muss
- Keine Rechenschaft über jede Ausgabe verlangen
- Nicht als Druckmittel einsetzen



## 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 zu verschiedenen 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 beraten.

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

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



## SEXUALITÄT

Eine frühzeitige Sexualaufklärung hilft Ihrem Kind, besser mit den Veränderungen in der Pubertät umzugehen. Ideal ist, wenn Sie Ihr Kind bereits vor der pubertär bedingten körperlichen Veränderung sexuell aufklären.

Beratungsstelle für Familienplanung,  
Schwangerschaft und Sexualität  
Stapferstrasse 2, 5200 Brugg  
Telefon 056 441 37 77  
[www.fapla-ag.ch](http://www.fapla-ag.ch)

## SCHLAF

Bedenken Sie, dass Kinder für eine gesunde Entwicklung bis zum Alter von 10 Jahren durchschnittlich zehn Stunden und Kinder ab etwa 14 Jahren acht Stunden Schlaf benötigen.

Mütter- und Väterberatung  
Grabenweg 2  
5600 Lenzburg  
Telefon 062 892 22 84  
[www.muetterberatung-aargau.ch](http://www.muetterberatung-aargau.ch)



zLL

### Schlafbedarf

Kindergarten	11 – 14 h
Primarschule	10 h
Teenager	8 h

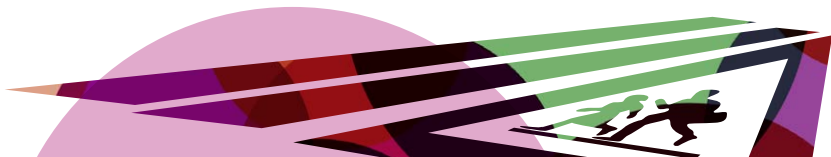
## SCHULWEG

Experten warnen eindringlich vor den negativen Auswirkungen, wenn Kinder von den Eltern zur Schule gefahren werden. 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.

Sorgen Sie dafür, dass Kickboards, Skateboards, Inlineskates oder Heelys zu Hause bleiben und beugen Sie so Unfallgefahren auf dem Schulweg vor.

### 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, die motorische Entwicklung wird gefördert. Auch der Volkskrankheit «Übergewicht» kann so vorgebeugt werden.
- Kinder wollen wachsen. Auch innerlich. Auf dem Schulweg schliessen sie Freundschaften und tragen Konflikte aus.



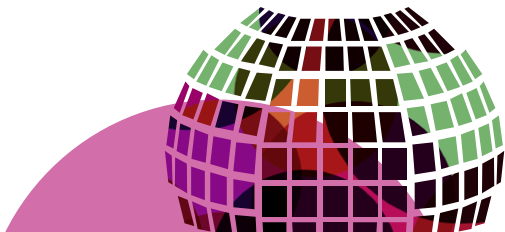
## PARTY

Ihre Kinder gehen an eine Party.  
Was 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 bist du zu Hause?

Ihre Kinder organisieren selber eine Party. Wie 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.





# 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
7–10 Jahre	18 Uhr	19–20 Uhr
bis 14 Jahre	20 Uhr	22 Uhr
bis 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 kommen.

## Vorschulalter

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



## ERNÄHRUNG / BEWEGUNG

Geniessen und essen Sie nur am Tisch. So gewöhnt sich auch Ihr Kind daran, Essen nicht als Nebenbeschäftigung zu betrachten.

Sorgen Sie dafür, dass stets jede Menge frische Früchte im Haus sind. Bei appetitlich aufgeschnittenem Obst wird auch Ihr Kind anbeissen. Chips und andere ungesunde Snacks führen zu Übergewicht.

Achtung Zuckerfalle. Süssgetränke schaden 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.



## HAUSAUFGABEN

Die Erledigung der Hausaufgaben ist ein häufiges Streitthema. Auch hier helfen Planung und Struktur sowie Einfühlungsvermögen, Verständnis und Toleranz.

Wenn Kinder von der Schule nach Hause kommen, sind sie hungrig, müde, aufgedreht, frustriert – je nachdem, wie der Tag verlaufen ist. Ältere Kinder sollten selbst entscheiden, wann sie ihre Aufgaben machen. Den jüngeren tun ein paar Regeln gut.

Die wichtigste Regel gilt allerdings für die Erwachsenen: Nehmen Sie Ihr Kind ernst und machen Sie ihm Mut. Das bedeutet: Das Kind ist die Hauptperson. Es geht in erster Linie um seine Zukunft, nicht um Ihre. Also sollte auch ein kleines Kind zumindest mitentscheiden dürfen, wann, wo und wie es arbeiten möchte. Legen Sie gemeinsam eine Zeit fest.

Störungen von aussen sollten Sie so weit wie möglich ausschalten. Das bedeutet: Handy ausser Reichweite, Festnetztelefon leise stellen, Radio und Fernseher laufen nicht. Freunde sollten Arbeitszeiten respektieren. Sie werden freundlich an der Tür abgewiesen und auf später vertröstet.



## ZU GUTER LETZT ...

- Reden Sie mit Ihren Kindern, auch wenn unterschiedliche Meinungen bestehen.
- Lassen Sie es zu, wenn Ihr Kind «Nein» sagt, nur so kann es auch in der Gruppe «Nein» sagen.
- Schauen Sie bei Gewaltanwendungen jeder Art nicht weg.
- Helfen Sie mit, dass unsere Jugend ihre Freizeit sinnvoll und altersentsprechend verbringt.

Eine gute, sinnvolle 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.

Unsere Vereine finden Sie unter:  
**[www.moeriken-wildegg.ch](http://www.moeriken-wildegg.ch)**



# HABEN SIE FRAGEN? WÜNSCHEN SIE WEITERE AUSKÜNFTE?

Folgende Fachstellen stehen Ihnen zur Verfügung:

**Feel OK – das multithematische Programm für Jugendliche**  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

**Jugend-, Ehe- und Familienberatung des Bezirks Lenzburg**  
Niederlenzer Kirchweg 1  
5600 Lenzburg  
Telefon 062 892 44 30  
[www.jefb.ch](http://www.jefb.ch)

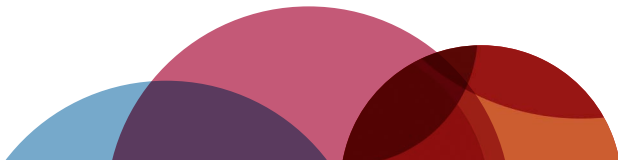
**Schulpsychologischer Dienst**  
Poststrasse 4  
5600 Lenzburg  
Telefon 062 835 40 00  
[spd.aarau@ag.ch](mailto:spd.aarau@ag.ch)

**Regionalpolizei Lenzburg**  
Niederlenzerstrasse 27  
5600 Lenzburg  
Telefon 062 886 45 55  
[jugendpolizei@lenzburg.ch](mailto:jugendpolizei@lenzburg.ch)

**Jugendtreff Choo**  
Dorfstrasse 3  
5103 Möriken  
[www.treff-choo.ch](http://www.treff-choo.ch)

**Pro Juventute, Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche**  
Nr. 147, [www.projuventute.ch/147](http://www.projuventute.ch/147)

**Sorgentelefon.ch**  
0800 55 42 10



# HERAUSGEBER

GEMEINDE



**MÖRIKEN-WILDEGG**

Gemeinderat und  
Arbeitsgruppe «Möriken-Wildegg handelt»,  
in Zusammenarbeit mit der Suchtprävention Aargau