



# **ELTERNRATGEBER**

Schulpflege Bubikon

# Inhalt

Vorwort .....	4
Chatten und Internet.....	4
Tipps – So unterstützen Sie Ihre Kinder bei der sicheren Internetnutzung.....	4
Sicherheitstipps für Kinder .....	6
Quellen und Links.....	6
Elektronische Medien und Medienkonsum .....	6
Computergames, Spielkonsolen, Gameboys und ähnliche Geräte .....	6
Tipps und Empfehlungen für die Eltern .....	7
Quellen und Links.....	8
Ernährung und Bewegung.....	8
Ernährung .....	8
Znüni .....	9
Bewegung .....	9
Quellen und Links.....	9
Fernsehkonsument bei Kindern.....	10
Vorbild sein und Regeln aushandeln .....	10
Auf Medienerlebnisse eingehen .....	10
Auch mal abschalten .....	10
Kein schlechtes Gewissen .....	10
Fernsehen ist kein Erziehungs-Zückerchen .....	11
Quellen und Links.....	11
Literatur .....	11
Freizeit, Hobbies.....	11
Quellen und Links.....	12
Grenzen setzen.....	12
Das kleine Kind .....	12
Die/der Jugendliche .....	12
Anregungen für klare Grenzen .....	13
Beispiele für klare Anweisungen.....	13
Wie können Grenzen gesetzt werden?.....	13
Quellen und Links.....	13
Literatur .....	13

<b>Hausaufgaben</b> .....	<b>14</b>
Mit Hausaufgaben werden unterschiedliche Zwecke verfolgt .....	14
Arbeitsplatz und Lernzeiten .....	14
Verständnis, Zuversicht und Lob.....	15
Richtlinien zum Zeitaufwand für die Hausaufgaben .....	15
Bemerkungen .....	15
Quellen und Links.....	15
Literatur .....	15
<b>Schlafbedürfnis</b> .....	<b>16</b>
Schlafdauer .....	16
Folgen von Schlafdefizit .....	16
Wie kann gesunder Schlaf gefördert werden? .....	16
Grundsätzlich gilt .....	17
Quellen und Links.....	17
<b>Schutz vor Missbrauch auf dem Schulweg</b> .....	<b>17</b>
So kann ich mein Kind schützen .....	17
Wie soll sich das Kind auf dem Schulweg verhalten? .....	17
Wie soll sich das Kind verhalten, wenn es angesprochen wird?.....	17
Wie sollen sich die Eltern verhalten, wenn das Kind von einem Vorfall berichtet? .....	17
Wie kann man Gerüchten vorbeugen?.....	17
Wie können Eltern ihre Kinder präventiv vorbereiten/schützen/warnen?.....	18
Quellen und Links.....	18
<b>Taschengeld</b> .....	<b>18</b>
Allgemeines.....	18
Betragshöhe des Taschengeldes für Schülerinnen und Schüler .....	18
Taschengeldregeln für Eltern .....	19
Taschengeldregeln für Schülerinnen und Schüler .....	19
Quellen und Links.....	19
Literatur .....	19

## Vorwort

---

Liebe Eltern

Wir freuen uns, Ihnen diesen Ratgeber zu überreichen. Er hat zum Ziel, Sie in Ihrer anspruchsvollen Aufgabe als Erziehende zu unterstützen. Eltern sind wie Gärtner/innen, die ihre Pflanzen pflegen, damit sie möglichst gut gedeihen. Vom Keimling bis zur blühenden Pflanze: Es gilt, die Entwicklung zu beobachten und auf Änderungen zu reagieren.

Ebenso verhält es sich beim Heranwachsen der Kinder. Abmachungen und Regeln müssen laufend in angepassten Schritten aktualisiert werden. Je älter die Kinder werden, desto mehr Einfluss nimmt die Umwelt auf die Erziehung im Elternhaus.

Welche Regeln genau für Ihr Kind die richtigen sind, steht nicht in diesem Ratgeber. Aber Sie finden zu Themen rund um den Umgang mit Kindern und Jugendlichen viele Anregungen – kompakt und übersichtlich dargestellt.

Schulpflege Bubikon

## Chatten und Internet

---

Computer sind unter anderem auch Kommunikationsmittel. Beim Chatten unterhalten sich die anwesenden Nutzer/innen gleichzeitig und in Realzeit. Im Internet sind viele sogenannte Chatrooms vorhanden. Kinder und Jugendliche mit gleichen Interessen können sich im Chat immer wieder treffen. In der Regel muss sich der User nur mit einem Benutzernamen (Nick) anmelden und kann dann unmittelbar chatten. Um Chancen und Risiken wirklich kennen zu lernen, sollten sich Eltern selber die Kompetenz in der Praxis des Chattens aneignen.

### Tipps – So unterstützen Sie Ihre Kinder bei der sicheren Internetnutzung

---

- 1. Legen Sie Chaträume fest**  
Suchen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern die Chaträume aus. Wählen Sie Chats mit hohen Sicherheitsstandards (z. B. Alarm-Button, Operator, d. h. Personen des Chatraumanbieters, die das Einhalten der Chatregeln überwachen und bei Bedarf einschreiten) und für Kinder unter zwölf Jahren nur reine Kinderchats. Verwenden Sie kindgerechte Onlineangebote in einem eigenen Browserbenutzerkonto als Lesezeichen oder speichern Sie sie unter Favoriten.
- 2. Chatten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind**  
Lassen Sie sich von Ihrem Kind den Chat erklären. Dabei haben Sie die Gelegenheit, Ihr Kind auf Gefahren hinzuweisen. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass sich auch Erwachsene im Chat als Kinder ausgeben können und dass Kinder so missbraucht werden können.
- 3. Machen Sie einen Sicherheitscheck**  
Überprüfen Sie möglichst selbst die Chatrooms. Um welche Themen geht es im Chat? Gibt es Moderatoren, wie reagieren sie? Gibt es Hilfsmöglichkeiten für Notfälle? Können unliebsame User ignoriert werden? Gibt es sonstige Sicherheitseinstellungen?
- 4. Sorgen Sie dafür, dass keine persönlichen Informationen über Ihr Kind im Internet stehen**  
Organisieren Sie Ihrem Kind eine zweite, anonyme E-Mail-Adresse, die keinen Rückschluss auf die wirkliche Identität zulässt. Auf der Familienwebsite oder auf der Website von Vereinen etc. sollen keine persönlichen Angaben der Kinder publiziert sein.
- 5. Machen Sie Ihr Kind darauf aufmerksam, persönliche Daten mit Vorsicht weiterzugeben**  
Erklären Sie die Gefahren leichtfertiger Datenweitergabe. Eine einfache Regel kann sein, dass Ihr Kind Name, Adresse, Telefonnummer und Fotos nur nach Absprache mit Ihnen weitergibt.

6. **Platzieren Sie den Computer bewusst**  
Der Standort des Computers muss gut überlegt sein. Generell wird empfohlen, dass Kinder bis zu 14 Jahren keinen Computer im Zimmer haben sollten. Ein Internetanschluss hat im Kinderzimmer nichts zu suchen. Wenn Kinder die Geräte im Zimmer haben, erhöht sich der Konsum generell und sie begegnen der Welt des Internets ungeschützt. Wichtig ist vor allem auch, dass Sie als Eltern Einblick haben, was Ihr Kind am Computer tut. Platzieren Sie den Computer so, dass Sie ab und zu einen Blick auf den Bildschirm werfen können.
7. **Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind Nutzungszeiten**  
Handeln Sie mit Ihrem Kind eine wöchentliche Wochenmedienzeit (TV, Computer, Spielkonsolen etc.) aus, wobei das Kind dann die Einteilung der Zeit auf die verschiedenen Wochentage selbst macht. Bei kleineren Kindern kann ein Küchenwecker bei der täglichen Zeitbegrenzung helfen. Bringen Filterprogramme etwas? Im E-Mail-Programm, im Browser und mit speziellen Filterprogrammen können kinder- und jugendgefährdende Inhalte gesperrt werden. Aber: Jugendliche sind im Umgehen solcher technischer Lösungen sehr geschickt, und Filter können auch dazu verleiten, diese auszutricksen. Viel besser ist es, mit den Jugendlichen im Gespräch zu sein.
8. **Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind Regeln für die Internetnutzung (Chatiquette)**  
Diese beinhalten beispielsweise die Weitergabe persönlicher Daten, das Verhalten gegenüber anderen Online-Nutzer/innen bzw. in Ihrer Familie akzeptierte Online-Aktivitäten. Vergessen Sie nicht, dass Regeln nur wirksam sind, wenn Kinder und Jugendliche die Regeln verstehen.
9. **Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Risiken von realen Treffen mit Online-Bekanntschäften**  
Das Internet ist auch ein Ort, um neue Menschen kennen zu lernen. Um unangenehme Überraschungen zu verhindern, treffen Sie mit Ihrem Kind die Abmachung, dass bei solchen Treffen immer ein vertrauter Erwachsener oder zumindest eine Freundin oder ein Freund dabei sein soll.
10. **Diskutieren Sie mit Ihrem Kind den Wahrheitsgehalt von Inhalten im Internet**  
Zeigen Sie Ihrem Kind, wie die Richtigkeit von Inhalten durch Vergleiche mit anderen Quellen überprüft werden kann.
11. **Melden Sie illegale Internetinhalte an [www.kobik.ch](http://www.kobik.ch).**
12. **Machen Sie Kreditkarten- und Kontodaten für Kinder unzugänglich.**
13. **Vereinbaren Sie, dass Ihr Kind Downloads von Dateien nur nach ausdrücklicher Erlaubnis durchführt.**
14. **Seien Sie nicht zu kritisch in Bezug auf die Entdeckungsreisen Ihres Kindes im Internet.**
15. **Ihr Kind kann durch Zufall auf ungeeignete Inhalte stossen**  
Nehmen Sie dies zum Anlass, um über diese Inhalte zu diskutieren und evtl. Regeln zu vereinbaren. Drohen Sie Ihrem Kind aber nicht sofort mit Internetverbot o. ä. Sie möchten ja, dass es sich auch in Zukunft wieder an Sie wenden wird, wenn es in einer unangenehmen Situation ist.
16. **Vergessen Sie nicht: Chancen und Nutzen des Internets übertreffen die Risiken bei Weitem.**
17. **Das Internet ist auch ein Medium zum Lernen und zur Freizeitbeschäftigung**  
Ermutigen Sie Ihr Kind, das Internet bewusst zu nutzen und alle positiven Möglichkeiten zu erforschen.
18. **Bringen Sie das Merkblatt „Sicherheitstipps für Kinder“ (s. nächste Seite) in Computernähe an.**

### Sicherheitstipps für Kinder

---

- Chatte anfangs nicht alleine, ziehe eine Vertrauensperson hinzu, bis du den Chat kennst!
- Verwende einen lustigen Nick, der nichts von dir verrät (keinen Wohnort usw.)!
- Sei immer misstrauisch; dein Chat-Partner ist nicht immer der, für den er sich ausgibt!
- Check den Chat! In guten Chats gibt es z. B. immer Moderatoren.
- Gehe in keine Erwachsenenchats!
- Verrate nie deinen Nachnamen!
- Gib deine Adresse/Telefonnummer niemandem!
- Versende keine Pics (digitale Bilder) von dir per E-Mail und gib auch deine Addy (E-Mail-Adresse) nicht weiter!
- Vereinbare keine Treffen!
- Gib keine Informationen über andere Personen weiter (Freunde, Eltern, andere Chatter)!
- Verlasse den Chatroom, wenn es dir unangenehm wird oder du angepöbelt wirst! Benutze den Ignore-Button und bitte einen Moderator um Hilfe, denn damit kannst du auch andere schützen.
- Informiere Erwachsene, wenn du bedrängt wirst! Sprich mit deinen Eltern über unangenehme Erfahrungen.

### Quellen und Links

---

- [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)
- [www.netcity.org](http://www.netcity.org)
- [www.salfeld.de](http://www.salfeld.de)
- [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)
- [www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de)
- [www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)

## Elektronische Medien und Medienkonsum

---

(TV, Computer, Spielkonsolen, Gameboys, u. ä.)

Einige Kinder können es selbst gar nicht mehr beeinflussen. Sie werden mitgerissen in einem Strom von Unterhaltung, Medienbezogenheit und Technik. Die Eltern befinden sich in einem Zugzwang, wenn es darum geht, die Sprösslinge auf dem technisch neuesten Stand zu halten. Vielen Eltern fällt es schwer, diesem Zugzwang Einhalt zu bieten. Nun ist es, in Mass und Ziel betrieben, gar nicht so verkehrt, wenn sich die Kinder in der technischen Welt auskennen.

Jeder Vater, jede Mutter kennt die Grenze, auch wenn wenige Ausnahmen die Regel bestätigen. Kinder, die am PC mehr Kenntnisse aufweisen als ihre Eltern, sind schon fast die Regel, schliesslich wird schon in der Primarschule der Umgang mit Computern unterrichtet.

Da dieses Thema viel umfasst, ist es in Unterkapitel aufgeteilt.

### Computergames, Spielkonsolen, Gameboys und ähnliche Geräte

---

Heute stehen bereits vielen Kindern ein Computer und andere Spielgeräte oft frei zur Verfügung. Und doch wissen viele Eltern nur wenig über das Hobby ihrer Kinder – und sind verunsichert, wie sie damit umgehen sollen. Medienexperte Thomas Feibel (führender Journalist in Sachen Kinder und Computer sowie Leiter des Büro für Kindermedien in Berlin) rät deshalb: Eltern sollten sich intensiv mit den Spielen und Geräten befassen, die ihre Kinder nutzen. Ganz besonders wichtig sei das bei zehn- bis zwölfjährigen Kindern, die eventuell erste Erfahrungen bei Online-Spielen sammeln. In jedem Alter gelte: „Eltern sollen zeitliche Begrenzungen ansagen – und durchführen.“

### Tipps und Empfehlungen für die Eltern

---

#### 1. **Seien Sie achtsam**

Die Grundregel: Lassen Sie Ihr Kind mit seinem Hobby nicht allein. Nicht alle Kinder können die Spieldauer selbst regulieren oder für sie geeignete Spielinhalte selbstständig auswählen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Spiele. Wenn Sie selbst spielen: Nutzen Sie die Jugendschutzeinstellungen der Konsolen und sperren Sie ungeeignete Titel.

#### 2. **Spielen Sie mit**

Um zu wissen, womit sich Ihr Kind beschäftigt, benötigen Sie Erfahrungen aus erster Hand. Spielen Sie gelegentlich gemeinsam mit Ihren Kindern – oder schauen Sie dabei zu. Wählen Sie neue Videospiele gemeinsam aus. „Es muss ja nicht alles gekauft werden, heute gibt es schon in vielen Bibliotheken Konsolenspiele zum Ausleihen“, rät Thomas Feibel. Viele Games setzen auf Kooperation, sind unterhaltsam und lehrreich zugleich.

#### 3. **Setzen Sie Grenzen**

Ein Kind kann die Spieldauer oft noch nicht selbst regulieren. Geben Sie feste Zeiten vor und seien Sie dafür besorgt, dass diese Zeiten eingehalten werden. Gut sind Medienzeiten, in denen das Kind selbst entscheidet, ob es lieber Konsole spielt oder TV schaut: z. B. unter der Woche eine halbe Stunde am Tag, am Wochenende auch mal länger. Natürlich sind die Regeln je nach Kind und Alter unterschiedlich zu handhaben. Ein striktes Verbot ist die schlechtere Lösung. Setzen Sie auch inhaltliche Grenzen; Spiele mit Gewalt verherrlichenden, rassistischen und sexistischen Inhalten sind sicher nicht für Kinder und Jugendliche geeignet.

#### 4. **Informieren Sie sich**

Nur wer sich mit dem Hobby seines Kindes beschäftigt, kann sinnvolle Grenzen setzen und gemeinsam mit dem Kind sinnvolle Regeln aushandeln. Welche Spiele sind okay? Welche Spiele werden nicht geduldet? Schauen Sie auch unter [www.feibel.de](http://www.feibel.de) und [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de) nach Empfehlungen.

#### 5. **Altersfreigabe**

Unter der Altersfreigabe versteht man die vom Gesetzgeber geregelte Freigabe von Filmen, Videospiele und Musik für Kinder und Jugendliche ab einem bestimmten Alter und unter gewissen Voraussetzungen bzw. Auflagen. Die FSK-Altersfreigaben (Freiwillige Selbstkontrolle der Filmwirtschaft) sowie die USK-Siegel (Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle) werden in der Schweiz meistens aus Deutschland übernommen. In der Schweiz werden z. T. für einige Kantone aber auch eigene Altersfreigaben erstellt, die sich mitunter ganz erheblich von der deutschen FSK-Freigabe unterscheiden. Seit April 2003 werden Computer- und Videospiele mit den unverbindlichen Freigaben der Pan European Game Information (PEGI) gekennzeichnet. Verbindliche Altersfreigaben gibt es nicht. Es ist daher ratsam, vor dem Kauf nochmals genau hinzuschauen und sich Online-Trailer anzusehen, um sich einen Überblick zu verschaffen.

#### 6. **Vorsicht bei Online-Spielen**

Online-Spiele sind besonders für Kinder unter zwölf Jahren nur selten geeignet. Die Wahrscheinlichkeit, dass es im Spiel schlechte Erfahrungen mit erwachsenen Spielern macht, ist nicht auszuschließen. Ohnehin herrschen in Online-Spielen oft ein rüder Umgangston und ein schlechtes Benehmen. Kinder unter zwölf Jahren sollten nur in gesicherten Spielen mit moderierten und gefilterten Chats unterwegs sein. Auch bei älteren Kindern sollte genau hingeschaut werden und es sollten feste Benimm-Regeln vereinbart werden.

#### 7. **Laden Sie Freunde ein**

Besser als Online-Spiele ist das gemeinsame Spielen mit Freunden. Laden Sie mal zu einem Spiele-Nachmittag ein. Sie werden sehen: So machen Videospiele am meisten Spass!

### 8. Beobachten Sie Ihr Kind

Welche Folgen haben Videospiele auf das Verhalten von Kindern? Machen sie aggressiv oder gar süchtig? Darüber streiten sich Wissenschaftler seit Jahren. Wichtig ist, dass Sie bei Ihrem Kind selbst auf Veränderungen achten. Sind sie schlecht drauf oder streiten sie viel, wenn Sie ihnen das Videospiel wegnehmen? Wirkt sich das Hobby negativ auf die Konzentrationsfähigkeit oder die Leistungen in der Schule aus? Dann sollten Sie mit Ihrem Kind reden oder die bisher getroffenen Regelungen überdenken.

### 9. Achten Sie auf Ihr Bauchgefühl

Ständig werden in den Medien neue Studien mit immer neuen Zahlen veröffentlicht, die Aufschluss über die Wirkungsweise von Computer- und Videospiele geben sollen. Doch ein besserer Ratgeber ist immer noch Ihr Bauchgefühl. Wenn Sie meinen, Ihr Kind ist für das eine oder andere Spiel noch zu jung: Folgen Sie ruhig dieser Eingebung!

### 10. Es gibt auch positive Effekte

Videospiele sind nicht einfach schlecht oder gefährlich. Wer sich auskennt, findet sogar viele Titel, von denen Kinder profitieren: Sie fördern das Teamwork, das logische Verständnis oder vermitteln die Fähigkeit zu Problemlösungen. Ratsam wären auch Software-Trainer für Mathe, Deutsch und Fremdsprachen, die Kinder im schulischen Bereich unterstützen.

## Quellen und Links

---

- [www.familienleben.ch](http://www.familienleben.ch) ➔ Kind ➔ Neue Medien
- [www.feibel.de](http://www.feibel.de) Thomas Feibel ist Deutschlands führender Journalist in Sachen Kinder und Computerspiele. Der Medienexperte gibt den Kinder-Software-Ratgeber heraus und verleiht seit 2002 gemeinsam mit der Elternzeitschrift „spielen und lernen“ den deutschen Kindersoftwarepreis TOMMI.
- [www.ernet.ch/podcasts/jugendmedienschutz/](http://www.ernet.ch/podcasts/jugendmedienschutz/)
- [www.internet-abc.de/eltern/familie-medien/](http://www.internet-abc.de/eltern/familie-medien/)
- [www.kindergartenpaedagogik.de/934.html](http://www.kindergartenpaedagogik.de/934.html)
- [www.projuventute.ch/Medienkompetenz.2092.0.html](http://www.projuventute.ch/Medienkompetenz.2092.0.html)
- [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)
- [www.swisscom.ch/de/medienstark.html](http://www.swisscom.ch/de/medienstark.html)
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Altersfreigabe#Schweiz>

## Ernährung und Bewegung

---

### Ernährung

---

Eine gesunde Ernährung fördert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes. Kinder sollten drei Mahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten am Tag essen, eine davon warm. Eine Kinderhand voll Obst und Gemüse 5-mal täglich reicht Ihrem Kind, um genügend Vitamine und Ballaststoffe aufzunehmen. Im Allgemeinen sollte darauf geachtet werden, dass die Lebensmittel möglichst naturbelassen sind (keine/wenig Fertigprodukte) und keine Konservierungsstoffe (E ...) aufweisen.

Ein Kind braucht 0.8 bis 1.2 Liter Flüssigkeit, am besten zu jeder Mahlzeit und zwischendurch. Bei Hitze und Sport dementsprechend mehr (keine Süssgetränke, aber Wasser, Tee oder Schorle, d. h. Getränk bestehend aus  $\frac{1}{4}$  Fruchtsaft und  $\frac{3}{4}$  Wasser).

Das Frühstück ist wichtig, denn es liefert dem Kind die Energie, die es für einen guten Start am Morgen benötigt. Wer am Morgen partout nichts herunterbringt, sollte wenigstens ein Glas Milch oder Obstsaft trinken. Dafür darf der Znüni grösser ausfallen.

Naschen ab und zu ist erlaubt. Kinder dürfen 1-mal pro Tag 30 g bis max. 50 g Süswaren verzehren. Diese sollten immer zu einer Mahlzeit (als Dessert) gegessen werden und nicht zwischendurch.

Die Mahlzeiten sollten so oft als möglich gemeinsam am Tisch genossen werden. Essen ohne Zeitung, Fernseher und Computer!



### Znüni

---

Der Znüni sollte sowohl aus Früchten, Gemüse, Milch- und Vollkornprodukten bestehen. Getränke sind sehr wichtig: Wasser, ungesüsster Tee oder Schorle. Wichtig: Keine Süssigkeiten und Süssgetränke!

### Bewegung

---

Um Haltungsschäden, Übergewicht und Rückenschmerzen vorzubeugen, ist es wichtig, dass sich das Kind viel bewegt. Ob es schwimmen, turnen, wandern, Tennis spielen, im Wald herumtoben, Ski oder Velo fahren ist, spielt keine grosse Rolle. Hauptsache regelmässig und mit viel Freude. Studien haben ergeben, dass Bewegung und Lernerfolg miteinander verknüpft sind.



#### Schweizer Lebensmittelpyramide

##### Süsses, Salziges & Alkoholisches

In kleinen Mengen.

##### Öle, Fette & Nüsse

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

##### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu ...

##### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

##### Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

##### Getränke

Täglich 1–2 Liter ungesüsste Getränke. Wasser bevorzugen.



Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung und ausreichend Entspannung.

*Das Konzept der Lebensmittelpyramide wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung entwickelt.*

### Quellen und Links

---

- [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)
- [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)
- [www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)
- [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

## Fernsehkonsum bei Kindern

---

### Vorbild sein und Regeln aushandeln

---

Auch beim Fernsehkonsum zählt das Vorbild der Eltern. Überdenken Sie als Vorbild für Ihre Kinder Ihr eigenes Fernsehverhalten. Zappen Sie oberflächlich oder wählen Sie Programme bewusst aus? Lassen Sie den Fernseher oft nebenbei laufen? Besser ist es, den Fernseher zu einer bestimmten Sendung einzuschalten und danach wieder auszuschalten. Vereinbaren Sie mit Ihren Kindern auch klare Regeln, wann, wie lange und was sie im Fernsehen gucken dürfen, und achten Sie auf die Einhaltung der Vereinbarung. Schon aus diesem Grund gehört ein Fernseher nicht ins Kinderzimmer, denn dann ist die Kontrolle kaum noch möglich.

### Auf Medienerlebnisse eingehen

---

Eltern können Kinder unterstützen, indem sie auf die Medienerlebnisse eingehen. Dazu ist es zunächst einmal wichtig, dass Eltern wissen, was ihre Kinder sehen. Es ist deshalb gut, wenn Eltern mit ihren Kindern fernsehen, so oft es möglich ist. Im Anschluss an den Fernsehkonsum sollte Raum und Zeit sein, Gefühle zu zeigen, sich abzureagieren und über den Film zu sprechen. Achten Sie auf die Signale Ihres Kindes beim Fernsehen und gehen Sie darauf ein. Und seien Sie nicht irritiert, wenn Ihr Kind beim Fernsehen spricht oder im Zimmer umherläuft. Hierdurch verarbeitet es die Fernseherlebnisse.

### Auch mal abschalten

---

Achten Sie darauf, dass Sie und Ihr Kind auch noch Zeit für Spiele, Sport sowie Freunde und Freundinnen haben. Fernsehen sollte auf keinen Fall die einzige gemeinsame Tätigkeit Ihrer Familie sein. Und umgekehrt sollte einem Kind das Fernsehen nicht grundsätzlich verboten werden. Es muss lernen, sich in einer Welt zurechtzufinden, die sehr stark durch die Medien bestimmt ist. Finden Sie das richtige Mittelmaß: Verteufeln Sie das Fernsehen nicht, aber haben Sie auf jeden Fall ein Auge darauf, was sich Ihr Kind anschaut.

Versuchen Sie, sich den Tagesablauf nicht vom Fernsehprogramm diktieren zu lassen. Familienaktivitäten (gemeinsames Abendessen etc.) haben Vorrang. Nutzen Sie die Möglichkeit, einen Film aufzunehmen. Sinnvolle Sendungen finden sich immer mehr auch im Internet, z. B. als Dokumentarfilme auf der Webseite des jeweiligen Fernsehsenders. Schaffen Sie medienfreie Alternativen: Wenn Eltern Zeit für ihre Kinder haben, dann ist das Fernsehprogramm nur halb so wichtig.

### Kein schlechtes Gewissen

---

Kinder brauchen das Fernsehen genauso wie die Erwachsenen: um sich zu informieren und zu lernen, um abzuschalten, um sich unterhalten zu lassen, um eine eigene Fantasiewelt zu entwickeln. Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Ihr Kind nicht nur „pädagogisch wertvolle“ Sendungen guckt. Oder dass es überhaupt fernsieht, anstatt mit anderen Kindern „sinnvoll“ zu spielen.

### Fernsehen ist kein Erziehungs-Zückerchen

---

Das Fernsehen sollte nicht als Mittel für Belohnung und Strafe eingesetzt werden. Dem Medium wird dabei eine Bedeutung verliehen, die mit dem eigentlichen Grund der Bestrafung nichts zu tun hat und das Interesse am Fernsehen wird durch das Verbot noch gesteigert. Z.B. das Zimmer wurde nicht aufgeräumt. ABER: Trödelte das Kind, statt das Zimmer aufzuräumen, kann es durchaus sinnvoll sein, statt fern zu sehen, das Zimmer aufzuräumen; das Kind muss auch lernen, seine Zeit einzuteilen. Und, so verlockend es manchmal sein kann, der Fernseher eignet sich nicht als Babysitter. Schauen Sie, so oft es geht, gemeinsam mit Ihrem Kind fern. Vor allem Kindergarten- und Primarschulkinder benötigen unsere Begleitung. Bekannte Formate und DVDs, von denen Sie wissen, dass sie gut zu verkraften sind, können die Kinder gelegentlich auch allein ansehen. Vorschulkinder haben das Bedürfnis, den gleichen Film mehrmals anzuschauen.

Suchen Sie mit anderen Eltern das Gespräch über deren Regeln und Ideen zur Gestaltung des Fernsehkonsums.

### Quellen und Links

---

- [www.jugendundmedien.ch/de.html](http://www.jugendundmedien.ch/de.html) ➔ Digitale Medien
- [www.familienleben.ch/kind/digitales-leben/kinder-und-fernsehen-1717](http://www.familienleben.ch/kind/digitales-leben/kinder-und-fernsehen-1717)
- [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)
- [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)

### Literatur

- Jan-Uwe Rogge: Kinder können fernsehen. Vom Umgang mit der Flimmerkiste

### Freizeit, Hobbies

---

Die Freizeit ist bei vielen Kindern durchgeplant: „Also am Montag habe ich Klavierunterricht, am Dienstag und am Donnerstag Fussballtraining und am Wochenende haben wir oft Turniere“, erzählt der 9-jährige Tom. Eine solche Termindichte neben der Schule ist bei vielen Kindern inzwischen der Normalfall. Viele Termine müssen nicht unbedingt Stress bedeuten. Doch häufig ist auch die Freizeit vom Leistungsgedanken durchdrungen. Spielen, einfach mal abhängen, nichts tun – das liegt bei manchen Kindern und Jugendlichen kaum noch drin.

So gut die Absichten der Eltern meist sind, die Folgen sind mitunter verheerend. Wenn Kinder immer nur funktionieren müssen, warnen Kinderpsychologen, dann können Fantasie und Kreativität, Eigenständigkeit und Selbstwertgefühl auf der Strecke bleiben. Durch die Leistungserwartung der Eltern und der Schule können Kinder den Eindruck bekommen, dass sie selbst nichts schaffen und nichts können – und das kann psychosomatische Probleme wie (Ein-) Schlafstörungen, Bauchweh oder Kopfschmerzen bewirken. Oder die Kinder werden nervös und können sich nicht konzentrieren, sind lust- und antriebslos oder haben keinen Appetit.

Der Erziehungswissenschaftler Wolfgang Bergmann verwies auf Untersuchungen aus der Lernpsychologie und der Gehirnforschung, die zeigten: „Je freier das Kind aufwächst, je weniger es trainiert und methodisch gefördert wird, desto intelligenter wird es.“ Begabung brauche nun mal Zeit um zu reifen – ohne dass sofort gezielt gefördert werde, erklärte er. Eltern sollten eher schauen, so viel freie und unkontrollierte Handlungsräume wie möglich zu schaffen: „Diese Freiheit brauchen Kinder, um Dinge nicht nur methodisch und funktionell zu erlernen, sondern um sie auch zu erfahren und zu verinnerlichen. Über emotionale Erfahrung entwickelt sich ein kreatives, mutiges Selbst – eine Voraussetzung dafür, dass sich wirkliche Begabung im späteren Leben auch durchsetzt“, so Bergmann.

Eltern sollten den Umgang des Kindes mit schulischen und ausserschulischen Anforderungen und Terminen sehr aufmerksam beobachten und auf mögliche Stresssymptome achten. Denn nicht jedes Kind sagt, wenn es ihm zu viel wird. Kinder möchten es ihren Eltern meist recht machen, und wenn sie ihm signalisieren, dass etwas wichtig ist, ist es sehr schwer für ein Kind zu sagen: „Nein, das ist mir zu viel.“

Was zusätzlich zur Schule als festes Freizeitprogramm angeboten wird, sollte auch danach abgewogen werden, ob bei dem Angebot Leistung abgefordert wird oder ob das Kind selbst sagt: „Das ist für mich Spass und Entspannung.“ Wichtig ist, dass es auch unverplante Nachmittage gibt, bei denen man sich mit Freunden trifft, Zeit zum Spielen hat oder sich einfach nur an einen ruhigen Ort zurückziehen kann.

Gibt es eine Faustregel, wie viele ausserschulische Aktionen pro Woche okay sind? Gemäss dem Diplom-Psychologen Hans-Jürgen Stapelmann kann man keine allgemeine Faustregel abgeben. „Das hängt von dem Kind ab: wie wissensdurstig es ist und wie das Kind den Zeitaufwand verkraftet. Wenn das Kind Müdigkeit oder Erschöpfung zeigt, dann ist es zu viel. Generell gilt: Vier, fünf Aktionen in der Woche sind zu viel für ein Kind.“ Eine bis zwei Aktionen sind jedoch sinnvoll.

Erziehung baut auf Beziehungen auf. Von Eltern und Kindern gemeinsam verbrachte Freizeit sowie elterliches Interesse an den Freizeitaktivitäten der Kinder lässt diese Beziehung wachsen.

### Quellen und Links

---

- Kinder zwischen Schul- und Freizeitstress:  
<https://www.bornich.de/familienzentrum/initiative/erziehungstippsvonvivafamilia/kinderzwischen-schul-undfreiz/>

### Literatur

- Carl Honoré: Kinder unter Druck, Fackelträger Verlag 2008

## Grenzen setzen

---

Viele Probleme, die wir in der Familie, Schule oder Gesellschaft finden, haben damit zu tun, dass Grenzen fehlen oder nicht respektiert werden. Im Entwicklungsverlauf der Kinder sind Grenzen wichtig. Wenn Eltern oder Lehrpersonen ihre Grenzen nicht klar formulieren, kann das Kind verunsichert und dazu verleitet werden, immer härtere Mittel zur Grenzfindung einzusetzen (z. B. Unfolgsamkeit, Gewalt, Trotz, Ignoranz etc.). Es ist wichtig, dass sich Erwachsene auch über ihre eigenen Grenzen im Klaren sind.

### Das kleine Kind

---

Als Kleinkind überschreiten Kinder unsere Grenzen andauernd und dies ist auch wichtig, denn wie sollte ein Kind sonst erkennen, wenn es eine Grenze überschritten hat? Deshalb ist es wichtig, dass Eltern klar und konkret ihrem Kind mitteilen, wo ihre eigenen persönlichen Grenzen sind. Das Kind wird vielleicht enttäuscht oder sogar schockiert sein, aber es wird diese Grenzen annehmen und integrieren.

### Die/der Jugendliche

---

Die/der Jugendliche in der Pubertät lehnt sich gegen Ansichten und Wertvorstellungen ihrer/seiner Eltern auf. Es ist die Zeit, in der die/der Jugendliche ihre/seine eigene Identität sucht und überprüft, ob die ihr/ihm vermittelten Werte auch ihren/seinen zukünftigen Vorstellungen entsprechen. Die/der Jugendliche orientiert sich immer stärker an Gleichaltrigen. Ideal wäre, wenn sich Eltern gegenüber ihren jugendlichen Kindern wie Sparring-Partner (Ausdruck im Boxtraining) verhalten, d. h. den Jugendlichen maximalen Widerstand bieten, dabei aber den geringsten Schaden anrichten.

### Anregungen für klare Grenzen

---

- Sich der eigenen Grenzen im Klaren sein
- Durch Zuhören auf die Anliegen und Bedürfnisse des Kindes eingehen
- Eigene Bedürfnisse mit Ich-Botschaften klarstellen und positiv formulieren
- Anweisungen, Abmachungen und Regeln im Voraus festlegen (Anweisungen müssen nicht immer begründet werden)

### Beispiele für klare Anweisungen

---

- Ich möchte, dass wir als Familie in Ruhe zusammen Abendessen können. Die Hausaufgaben sollen darum immer vor dem Abendessen erledigt sein.
- Ich habe Angst um dich, wenn du im Dunkeln alleine unterwegs bist. Seid im Dunkeln immer mindestens zu zweit unterwegs.
- Während der Schulzeiten bist du um 20.00 Uhr im Bett; du darfst noch bis 20.30 Uhr lesen.

### Wie können Grenzen gesetzt werden?

---

- Kinder müssen spüren, dass sie geliebt werden. Nur auf dieser Basis kann Vertrauen entstehen.
- Anweisungen und Regeln sollen altersgerecht erfolgen, da sich Kinder sonst überfordert fühlen.
- Es ist hilfreich, wenn Eltern ähnliche Werte vertreten. Doch die persönlichen Grenzen der Eltern sind oft unterschiedlich – dies ist jedoch für ein Kind kein Problem.
- Aufforderungen und Regeln sollten wie bei Erwachsenen im selben Raum und mit Blickkontakt ausgesprochen werden.
- Formulieren Sie Regeln im positiven Sinn.
- Anweisungen sollten immer klar und deutlich formuliert werden. Um besonders kleinere Kinder nicht zu überfordern, sollten Anweisungen in kleine Schritte unterteilt werden.
- Es kommt immer wieder vor, dass Anweisungen im Vorbeigehen ausgesprochen werden. Es ist sinnvoll, diese Anweisungen später dem Kind nochmals in Ruhe mitzuteilen.
- Jede Familie hat ihre eigenen Regeln und Rituale. Deshalb ist es sinnvoll, eigene Lösungen zu finden, die für Ihr Kind und Ihre Situation passen. Trauen Sie sich, Grenzen zu setzen, damit Ihr/e Kind/er bereits in der Familie Verbindlichkeiten üben kann/können, die es/sie für ein wertvolles Zusammenleben benötigt/benötigen.
- Grenzen werden vom Kind eher akzeptiert, wenn Sie als Eltern diese gemeinsam festgelegt haben und am gleichen Strick ziehen.

### Quellen und Links

---

- [www.elternbildung.ch/eltern/angebote/veranstaltung-finden/?frame\\_for=KSCH](http://www.elternbildung.ch/eltern/angebote/veranstaltung-finden/?frame_for=KSCH)
- [www.gordon-training.ch](http://www.gordon-training.ch)
- [www.starkeeltern-starkekinder.ch](http://www.starkeeltern-starkekinder.ch)
- [www.triplep.ch](http://www.triplep.ch)
- [wauwil.ch/files-schule/erziehung.pdf](http://wauwil.ch/files-schule/erziehung.pdf)

### Literatur

- Remo H. Largo: Kinderjahre – Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung
- Remo H. Largo: Jugendjahre – Kinder durch die Pubertät begleiten
- Remo H. Largo: Lernen geht anders – Bildung und Erziehung vom Kind her denken
- Jesper Juul: Aus Erziehung wird Beziehung
- Jesper Juul: Pubertät, wenn Erziehen nicht mehr geht
- Jan-Uwe Rogge: Kinder brauchen Grenzen, Eltern setzen Grenzen

## Hausaufgaben

---

„Hausaufgaben bilden eine Ergänzung zum Unterricht. Die Schülerinnen und Schüler sollen Vertrauen in ihr Können gewinnen, sich daran gewöhnen, selbstständig zu arbeiten, und dabei lernen, ihre Zeit einzuteilen“, so steht es im Lehrplan der Volksschule des Kantons Zürich (12. Februar 2007).

### Mit Hausaufgaben werden unterschiedliche Zwecke verfolgt

---

- Übungsaufgaben vertiefen und festigen das im Unterricht erarbeitete Wissen.
- Anwendungsaufgaben helfen, das gelernte Wissen und die erworbenen Fähigkeiten auf neue Lernsituationen zu übertragen.
- Ein Grossteil der Hausaufgaben dient der Vorbereitung der Unterrichtsarbeit.
- Darüber hinaus ermöglichen die Hausaufgaben dem Schüler (wie auch den Eltern) den Lernerfolg zu kontrollieren, Lücken festzustellen und diese durch Rückfragen im Unterricht oder bei Mitschülern zu schliessen.
- Ganz allgemein werden die Hausaufgaben als ein Mittel angesehen, den/die Schüler/in zu selbstständiger Arbeit hinzuführen und diese einzuüben.

### Arbeitsplatz und Lernzeiten

---

1. Ein gut beleuchteter und ruhiger Arbeitsplatz für Ihr Kind ist ratsam (keine Ablenkung durch Radio oder Fernseher). Finden Sie gemeinsam mit dem Kind heraus, wie/wo/wann es die Hausaufgaben am besten machen kann.
2. Die wichtigsten Hilfsmittel sollten vorhanden sein: Stifte, Radiergummi, Notizpapier, Schere und Leim, Duden, Lexika.  
Planen Sie mit Ihrem Kind zusammen feste Lernzeiten ein. Denken Sie auch an Pausen und packen Sie den Tagesplan Ihres Kindes nicht zu voll.
3. Unterstützung bei den Hausaufgaben  
Beobachten Sie, ob und wie Ihr Kind die Hausaufgaben erledigt. Die Kontrolle danach genügt allerdings meistens nicht: Wirksamer ist es, wenn Sie Ihr Kind dabei unterstützen, selbstständig zu lernen.
4. Falls Ihr Kind die Aufgabenstellung nicht versteht, lassen Sie sich diese von ihm selber erklären: „Erzähl mir mal in Ruhe, was du machen sollst.“
5. Geben die Hausaufgaben regelmässig Anlass zu Konflikten? Dann eignet sich evtl. die folgende Grundregel zur Lösung des Problems: Aufgeben, was sich nicht bewährt hat. Eine neue Lösung ausprobieren. Versuchen Sie also – vielleicht im Gespräch mit der Lehrperson – eingespielte Mechanismen zu ändern (z. B. kontrolliert statt der Mutter der Vater die Erledigung der Aufgaben).
6. Förderung der Selbstständigkeit  
Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, die Aufgaben möglichst selbstständig zu erledigen. Helfen Sie Ihrem Kind erst dann, wenn es nicht mehr alleine weiterkommt. „Vielleicht kannst du alleine weiterarbeiten, wenn ich dir ein Beispiel gebe?“
7. Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind heraus, welches Vorgehen sich bewährt, um etwas Bestimmtes gut zu lernen (Lernstrategie). Erinnern Sie das Kind bei passender Gelegenheit an diese Lernstrategie.
8. Ein guter Lernerfolg kann auch dadurch erreicht werden, indem Sie Ihr Kind auffordern, die Aufgaben nochmals selbst zu überprüfen: „In dieser Aufgabe hat es einen Fehler, schau sie doch nochmals durch.“ Loben Sie es für selbst gefundene Fehler.

Die Eltern müssen nicht die Richtigkeit der Aufgaben prüfen, sondern lediglich kontrollieren, ob sie gemacht wurden.

### Verständnis, Zuversicht und Lob

---

1. Sie dürfen auf die Lernfähigkeit Ihres Kindes vertrauen.
2. Stärken Sie sein Selbstvertrauen, indem Sie es für erbrachte Lernleistungen loben.
3. Loben Sie nicht nur den (Noten-) Erfolg, sondern den gesamten Einsatz Ihres Kindes.
4. Schreiben Sie gute Lernleistungen oder Noten Ihres Kindes seinem Interesse und seiner Begabung zu. Ungünstig auf den Lernerfolg wirkt sich hingegen aus, wenn Sie gute Leistungen ausschliesslich mit der Anstrengung des Kindes erklären oder mit dem Zufall („Da hast du Glück gehabt!“). Ebenso ungünstig wirkt sich aus, wenn Sie schlechte Leistungen mit fehlenden Fähigkeiten und fehlendem Interesse erklären.
5. Zeigen Sie bitte Verständnis und Geduld, wenn das Kind beim Lernen auf Schwierigkeiten stösst.
6. Suchen Sie zusammen mit dem Kind (und bei Bedarf mit der Lehrperson) nach einer Lösung.

### Richtlinien zum Zeitaufwand für die Hausaufgaben

---

Den idealen Zeitaufwand errechnen Erziehungsfachleute mit einer einfachen Faustregel: Zehn Minuten pro Schuljahr. Das bedeutet, dass ein Viertklässler ca. 40 Minuten Hausaufgaben pro Tag erledigen sollte. Für die Oberstufe gilt, dass die Schülerinnen und Schüler nicht mehr arbeiten sollten als ihre Eltern. Vom Vormittag auf den Nachmittag, vom Vortag eines Feiertags auf den nächsten Schultag sowie über die Ferien dürfen keine Hausaufgaben erteilt werden. Hausaufgaben über ein normales Wochenende sind möglich.

### Bemerkungen

---

Stetige Probleme und erhöhter Zeitaufwand bei den Schulaufgaben sowie ein Abfall der Schulleistungen sind oft Zeichen für andere gewichtige Einflüsse (Probleme mit der Lehrperson, Mobbing, erster Liebeskummer, Gewalt, Drogen etc.). Sie sollten daher ernst genommen und aufmerksam verfolgt werden. Tief greifende Probleme sollten unbedingt und möglichst rasch besprochen werden.

### Quellen und Links

---

- [www.vsa.zh.ch](http://www.vsa.zh.ch) ➔ Schulbetrieb & Unterricht ➔ Lehrplan & Lektionentafel
- [www.pohlw.de/lernen/kurs/lern4/](http://www.pohlw.de/lernen/kurs/lern4/)
- [www.beobachter.ch/bildung/schule/hausaufgaben-von-den-eltern-ist-know-how-gefragt](http://www.beobachter.ch/bildung/schule/hausaufgaben-von-den-eltern-ist-know-how-gefragt)

### Literatur

- Remo H. Largo: Schülerjahre – Wie Kinder besser lernen

## Schlafbedürfnis

---

Das Schlafbedürfnis ist individuell und wird wahrscheinlich durch Erbfaktoren beeinflusst. Die übliche Schlafdauer kann variieren. Idealerweise sollten die Schüler so ausgeschlafen sein, dass sie von sich aus, d. h. ohne Hilfe des Weckers, aufwachen, und wenn sie erfahrungsgemäss am Morgen fit sind und keine Probleme aufgrund von Müdigkeit zeigen. Es wird zwischen einem Morgentyp und einem Abendtyp unterschieden. Der Morgentyp (Frühaufsteher) ist bereits früh am Morgen fit und leistungsfähig, der Abendtyp (Nachtmensch) wird zu fortgeschrittener Abendzeit nochmals aktiv und leistungsfähig.

### Schlafdauer

---

Schulkinder (ca. 4 bis 12 Jahre) benötigen im Schnitt 9 bis 12 Stunden Schlaf.

Jugendliche (ab ca. 12 Jahren) benötigen im Schnitt 9 bis 10 Stunden Schlaf.

Erwachsene benötigen im Schnitt 6 bis 10 Stunden Schlaf.

Wenn aber z. B. eine 14-Jährige nach 6 Stunden Schlaf erfahrungsgemäss fit ist, sollte man sie nicht zwingen, früher ins Bett zu gehen.

### Folgen von Schlafdefizit

---

- Müdigkeit
- Leistungsdefizit
- Nachlassen der Konzentration
- Nachlassen der Kreativität
- Nachlassen der Aufmerksamkeit
- Nervosität/Ängstlichkeit
- Schlechte Laune
- Aggression
- Entwicklungsverzögerung

### Wie kann gesunder Schlaf gefördert werden?

---

- Von Vorteil ist es, wenn Kinder von klein auf lernen, im eigenen Bett selbstständig einzuschlafen.
- Es empfiehlt sich bei Kindern zwei Stunden, bei Jugendlichen spätestens eine Stunde vor dem Schlafen nicht fern zu schauen oder am Computer zu spielen. Im Kinderzimmer sollte kein Fernseher stehen.
- Ein regelmässiger Tagesablauf trägt erheblich zur inneren Ruhe bei. Wenn möglich, sollten Kinder jeden Abend zur ähnlichen Zeit zu Bett gehen. Schlaf sollte keine Strafe sein. Gutenacht-Rituale, eine Geschichte erzählen, ein ruhiges Gespräch führen oder einen Schlaftrunk (z. B. warme Milch mit Honig) zu sich nehmen, können viel zu einem guten Schlaf beitragen.
- Körperliche Anstrengung am Nachmittag oder frühen Abend wie Sport, Spielen und Spaziergehen fördern den gesunden Schlaf. Ein zu voller oder ganz leerer Magen dagegen kann das Einschlafen erschweren.
- Sorgen und Nöte sollten nicht unterschätzt werden, denn der Schlaf kann schon durch einen geringfügigen Anlass vorübergehend beeinträchtigt werden. Ungewohnte Aktivitäten, Krankheit oder familiäre Ereignisse wie Umzug oder Geburt eines Geschwisters könnten Auslöser für einen gestörten Schlaf sein.  
Innere Ruhe fördert den Schlaf. Es kann dem Kind helfen, wenn es seine Probleme mitteilen kann. Wenn möglich, nicht unmittelbar vor dem „zu Bett gehen“ über heikle Situationen diskutieren, da das Kind allenfalls aufgelöst sein könnte und Schwierigkeiten zum Einschlafen hätte.



### Grundsätzlich gilt

---

Wenn man sich während des Tages frisch, ausgeglichen und leistungsfähig fühlt, genügt auch die Länge und die Qualität des Schlafs.

### Quellen und Links

---

- [www.kindergesundheit-info.de/schlafen.0.html](http://www.kindergesundheit-info.de/schlafen.0.html)
- [www.pflegewiki.de/wiki/Schlaf](http://www.pflegewiki.de/wiki/Schlaf)
- [www.swissmom.ch/kind/praktisches/koerperpflege-und-schlafen/](http://www.swissmom.ch/kind/praktisches/koerperpflege-und-schlafen/)

## Schutz vor Missbrauch auf dem Schulweg

---

### So kann ich mein Kind schützen

---

Immer wieder werden Kinder auf dem Schulweg von Unbekannten angesprochen. Wie sollen Eltern und Kinder im Ernstfall reagieren? Die folgenden Tipps können helfen, sich auf solche Situationen vorzubereiten.

### Wie soll sich das Kind auf dem Schulweg verhalten?

---

- Bei Angst/Unwohlsein/schlechtem Gefühl lieber einen anderen Weg/Umweg wählen
- Wenn möglich mit Klassen- oder Spielkameraden zusammen gehen

### Wie soll sich das Kind verhalten, wenn es angesprochen wird?

---

- Den Unbekannten unbedingt siezen. Nur so können vorbeigehende Personen merken, dass es kein Bekannter des Kindes ist.
- Sichere Körperhaltung, selbstbewusstes Auftreten.
- Höflich, aber bestimmt sagen: „Ich muss nach Hause.“ Und sich sofort abwenden und gehen.
- Auch nicht mit bekannten Personen, vermeintlichen Polizisten, Lehrpersonen, etc. mitgehen. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie es immer vorher informieren würden, wenn es von jemand anderem als gewohnt abgeholt wird.
- Nach einem Vorfall soll das Kind sofort einer Vertrauensperson (Eltern, Lehrperson etc.) alles erzählen. Was? Wann? Wo? Wie sah die Person aus? Was hat sie genau gesagt/getan?

### Wie sollen sich die Eltern verhalten, wenn das Kind von einem Vorfall berichtet?

---

- Zuhören, Ruhe bewahren, Kind ernst nehmen.
- Abschätzen wie realistisch, bedrohlich die Situation war. Handeln Sie überlegt.
- Bestätigen Sie Ihrem Kind, dass es gut war, mit Ihnen darüber zu sprechen.
- Benachrichtigen Sie die Polizei möglichst bald nach dem Geschehen. Informieren Sie auch die Schule (Lehrperson oder Schulleitung).
- Bei Verdacht auf sexuellen Missbrauch innert 24 Stunden zum Arzt gehen.

### Wie kann man Gerüchten vorbeugen?

---

- Wenn Ihnen ein vermeintlicher Vorfall zu Ohren kommt, verbreiten Sie das Gerücht nicht weiter, sondern informieren Sie die Schulleitung.

### Wie können Eltern ihre Kinder präventiv vorbereiten/schützen/warnen?

---

Es gibt eine Reihe von Botschaften, die sich gut in den Erziehungsalltag integrieren lassen, und die helfen können, Kinder allgemein zu stärken und besser vor sexueller Ausbeutung zu schützen:

#### Die 7-Punkte-Prävention

1. Dein Körper gehört dir!
  2. Deine Gefühle sind wichtig!
  3. Du kennst den Unterschied zwischen angenehmen und unangenehmen Berührungen!
  4. Du darfst NEIN sagen!
  5. Du kennst den Unterschied zwischen guten und schlechten Geheimnissen!
  6. Du bist schlau und holst dir Hilfe!
  7. Du bist nicht schuld!
- In Selbstverteidigungskursen für Kinder werden diese sieben Punkte trainiert.
  - Gehen Sie mit Ihrem Kind den Schulweg durch und zeigen Sie, wo es Hilfe bekommen kann (z. B. Bäckerei, Apotheke, Freunde, ...).

#### Quellen und Links

---

- [www.limita-zh.ch](http://www.limita-zh.ch)
- [www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)
- [www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)
- [www.147.ch](http://www.147.ch)

## Taschengeld

---

### Allgemeines

---

Taschengeld ist eine freiwillige, heute von den meisten Eltern befürwortete Leistung. 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 (Naschereien, Heftli, Chilbi etc.). Im vereinbarten Rahmen darf das Kind frei über diesen Betrag verfügen.

Taschengeld ist nicht geeignet, um als Erziehungsmittel eingesetzt zu werden. Eher sollten die Eltern die Kinder motivieren, ihr eigenes Geld zu verdienen (z. B. mit Babysitting, Ferienjobs, Rasenmähen etc.). So werden die Kinder angehalten zu sparen, um sich allenfalls später eine teurere Ausgabe zu genehmigen.

#### ZGB Zivilgesetzbuch Art. 323 – Kindsrecht

„Was das Kind durch eigene Arbeit erwirbt und was es von den Eltern aus seinem Vermögen zur Ausübung eines Berufes oder eines eigenen Gewerbes herausbekommt, steht unter seiner Verwaltung und Nutzung. Lebt das Kind mit den Eltern in häuslicher Gemeinschaft, so können sie verlangen, dass es einen angemessenen Beitrag an seinen Unterhalt leistet.“

### Betragshöhe des Taschengeldes für Schülerinnen und Schüler

---

Die Budgetberatung Schweiz empfiehlt in der Unterstufe wöchentliche und ab der Mittelstufe monatliche Auszahlungen. Das Taschengeld soll regelmässig ausbezahlt werden.

Richtlinien pro Woche	in CHF
ab 6 Jahren	1.--
ab 7 Jahren	2.--
ab 8 Jahren	3.--
ab 9 Jahren	4.--

<b>Richtlinien pro Monat</b>	<b>in CHF</b>
10 bis 11 Jahre	25 bis 30
12 bis 14 Jahre	30 bis 50
ab 15 Jahren	50 bis 80

**Erweitertes Taschengeld:** Schrittweise kann ein erweitertes Taschengeld vereinbart werden. Diese Beträge richten sich nach dem effektiven Aufwand und dem finanziellen Rahmen des Familienbudgets.

<b>Richtlinien pro Monat</b>	<b>in CHF</b>
Taschengeld (siehe oben)	30 bis 80
Handy	20 bis 30
Kleider, Schuhe	60 bis 80
Coiffeur, Körperpflege, Hygiene	20 bis 40
Velo, Mofa	10 bis 30
Schulmaterial (ohne Lehrmittel und Exkursionen)	10

Nach Aufwand: Auswärtige Verpflegung bis CHF 10 pro Mahlzeit  
Fahrkosten (Abonnemente), Lehrmittel, Exkursionen, Lager, Sport

### Taschengeldregeln für Eltern

---

Damit es nicht ständig Streit ums Taschengeld gibt, ist es sinnvoll, wenn sich Eltern an folgende Regeln halten:

- Zahlen Sie pünktlich und regelmässig.
- Das Kind darf, im Rahmen der vorher mit den Eltern vereinbarten Grundsätze, selber entscheiden, wofür es sein Geld ausgibt.
- Es ist von Vorteil, keine Vorschüsse zu geben, sondern mit dem Kind zu besprechen, weshalb das Geld nicht gereicht hat und wie es das Geld besser einteilen kann.
- Verlangen Sie nicht von Ihrem Kind, dass es sein gesamtes Taschengeld spart. Auch Geld ausgeben will gelernt sein.
- Ein Extrabatzen kann bei einem Extraeinsatz wie z. B. Autowaschen als Zusatz ausbezahlt werden. (Bei einigen Familien werden Ämtli wie Tischabräumen verteilt und als Beitrag zum Familienleben verstanden. Diese Arbeiten werden nicht extra bezahlt).
- Die Eltern haben eine Vorbildfunktion.
- Über Geld darf man in der Familie offen reden. Ist z. B. das Haushaltsbudget knapp, kann das Kind verstehen, dass das Taschengeld nicht so grosszügig ausfällt.

### Taschengeldregeln für Schülerinnen und Schüler

---

- Bei Extrawünschen sollte der/die Schüler/in sparen. Schulden machen bringt nichts, denn wer möchte schon sein gesamtes Taschengeld ausgeben, um seine Schulden bei Freunden, Eltern oder Geschwistern abzuführen?
- Falls der/die Oberstufenschüler/in immer mehr Geld benötigt, kann er/sie sich allenfalls nach einem Ferien- oder Freizeitjob umsehen. Siehe Wegleitung zur Verordnung 5 zum Arbeitsgesetz/Jugendarbeitsschutz:  
[www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20070537/index.html#id-3](http://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20070537/index.html#id-3)

### Quellen und Links

---

- [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch) ➔ Kinder/Jugendliche ➔ Taschengeld
- [www.projuventute.ch/Finanzkompetenz.3034.0.html](http://www.projuventute.ch/Finanzkompetenz.3034.0.html)
- [www.kinder-cash.com](http://www.kinder-cash.com)
- [www.jugendlohn.ch](http://www.jugendlohn.ch)

### Literatur

- Pro Juventute Verlag: Alles rund ums Geld
- Pro Juventute Verlag: Geldratgeber für Eltern und Kinder