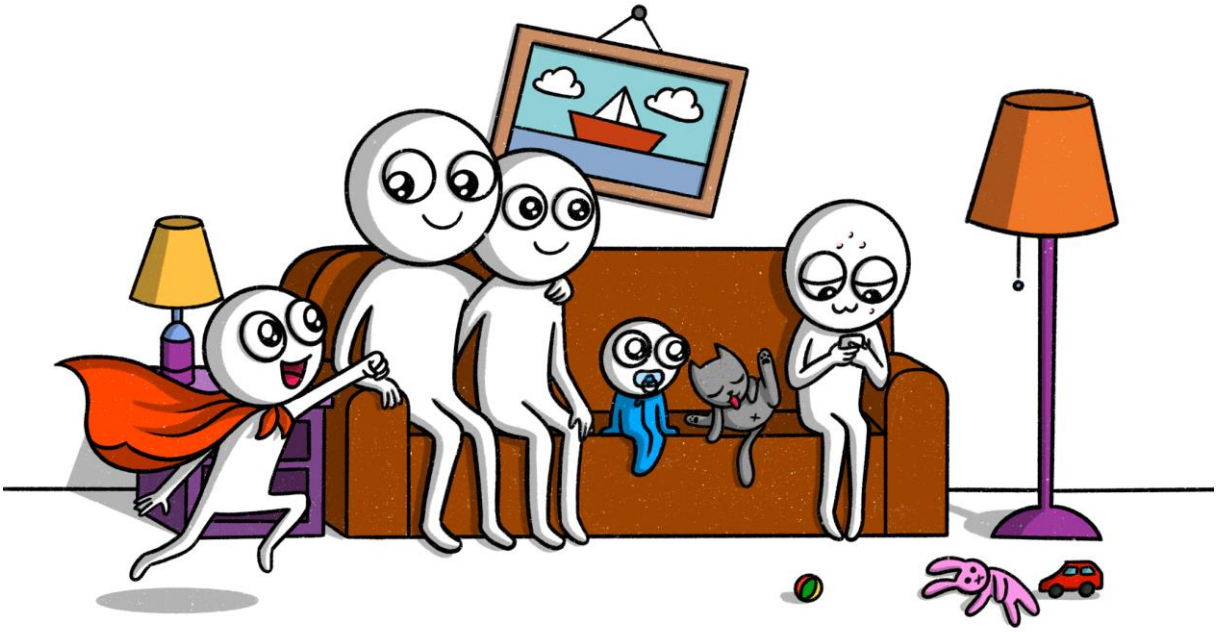
Kanton Bern
Canton de Berne

Erziehung konkret



Kantonale Erziehungsberatung EB Bern

Erstellt von:
Irena Bogatinovska, Philipp Ramming, Tamara Thenen und Timo Zühlke

Bern, November 2020

Warum sollen Kinder überhaupt erzogen werden?

Gesellschaft

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Darum muss er lernen, mit anderen umzugehen. Eine Gesellschaft funktioniert nur dann, wenn ein Mensch sich einfügen und auch einbringen kann. Dazu gehören die Fähigkeiten:

- seine Emotionen wahrnehmen und mit diesen umgehen zu können,
- seine Bedürfnisse adäquat äussern und sich dafür einsetzen zu können (nicht nur stur durchsetzen),
- sich anpassen zu können, sich an Regeln halten zu können,
- sich und andere respektieren zu können,
- seinen Platz in der Gesellschaft finden und für sich selber sorgen zu können.

Persönlichkeit (Herzensbildung)

Der Mensch soll in der Gesellschaft nicht nur funktionieren, sondern diese auch mitgestalten. Die Erziehung ist nicht eine Methode, die den Menschen zu einem funktionierenden Roboter machen soll, sondern sie soll ihn befähigen, sein Leben so zu gestalten, dass es ihm gut geht. Dazu gehören die Fähigkeiten:

- Liebe und Geborgenheit zu erfahren und weiterzugeben,
- die Erfahrung zu machen, dass es okay ist, wie man ist, und dass das Leben sinnvoll ist,
- Lob und Anerkennung zu bekommen und geben zu können,
- Verantwortung zu übernehmen, für sich selber und für andere sorgen zu können,
- neue Erfahrungen zu machen, sein Leben in die eigene Hand zu nehmen und aktiv gestalten zu können.

Kulturen sind verschieden. Folglich unterscheiden sich auch die Erziehungsarten und Wertvorstellungen. Universell gilt:

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es mögen. Eine liebevolle, fürsorgliche Beziehung zu den Kindern ist die Grundlage für eine gesunde Entwicklung.

Themen

- Anweisungen geben 6
- Regeln und Grenzen 8
- Belohnung 10
- Loben 12
- Schlaf 14
- Ernährung 16
- Konflikte 18
- Haushalt und Ordnung 20
- Medien 22
- Zuhause üben 26
- Taschengeld 28
- Ausgangszeiten 30
- Suchtmittel 32
- Beziehung, Intimität und Sexualität 34
- Linksammlung Themen 36

Einleitung

Kindliche Entwicklung

Der Mensch hat von Natur aus einen Bauplan nach dem er sich entwickelt. Die Abfolge der Entwicklungsschritte ist bei allen Menschen und auf der ganzen Welt gleich. Aber jedes Kind entwickelt sich zeitlich und inhaltlich nach seiner eigenen inneren Uhr.
Ein Bébé muss getragen werden, ein 1-jähriges Kind beginnt selber zu laufen und muss nur noch an der Hand gehalten werden und nach 2 Jahren rennen die meisten Kinder relativ sicher selbständig durch die Gegend. Genau das Gleiche gilt auch für die Sprache, vom Schreien und Brabbeln zu den ersten Worten bis zu ganzen Sätzen und „Ich will".
Unterschiede in der Entwicklung sind normal, es gibt aber auch zeitliche Limiten, die beachtet werden sollten. Vorsorgeuntersuchungen beim Familien- oder Kinderarzt dienen dazu, Entwicklungsverzögerungen frühzeitig zu erkennen.

Sozialisation

Wenn auch die Reihenfolge der Entwicklungsschritte bei allen Menschen die gleiche ist, so ist das Hineinwachsen der Kinder in die Gesellschaft in jeder Kultur, in jedem Land und in jeder Region unterschiedlich. Jedes Land, jede Region hat eine eigene Sprache, Sitten, Bräuche und Traditionen.
Das Erziehungsverhalten der Eltern ist beeinflusst durch deren Wertvorstellungen.

Erziehen ist schwierig

Vor allem dann, wenn man es das erste Mal macht. Das ist überall auf der Welt so. Zum Glück haben Kinder von Natur aus eine gewisse Resistenz gegenüber elterlichen Erziehungsfehlern. Eltern müssen über eine sehr lange Zeit und immer in der gleichen Art und Weise etwas falsch machen, damit dies den Kindern schadet. Ärger, Wut, Lachen, Spass haben, sich wohl fühlen, stolz sein, verunsichert sein, sich schämen, das sind alles Gefühle, denen man in der Erziehung begegnet, in unterschiedlicher Kombination.

Man erzieht nie alleine

In die Erziehung fliessen zuallererst einmal die vererbten Anlagen der Eltern ein, also die Gene. Jedes Kind trägt Gene der Mutter wie auch des Vaters in sich. Neben den Eltern als Personen und als Erziehende spielt mit der Zeit dann auch das familiäre Umfeld eine immer grössere Rolle. Hierzu gehören nicht nur Grosseltern, Onkel, Tante, Cousins, Cousinen und Geschwister, sondern auch die Konstellation in der Kindertagesstätte, dem Kindergarten, der Schule oder beispielsweise auch im Sport- oder Musikverein.
Fazit: die Eltern erziehen nie alleine. Sehr häufig spielt es auch eine Rolle, wie die Eltern gegenüber den Grosseltern eingestellt sind bzw. wie Grosseltern mit der jungen Familie umgehen. Hinzu kommen persönliche und biografische Erfahrungen aus der eigenen Erziehung, Moral- und Gesundheitsvorstellungen und natürlich die gesellschaftlichen Werte, denen man sich verpflichtet fühlt.

Miteinander sprechen

Der Bedarf nach gegenseitigen Absprachen von Eltern ist gross. Es muss der „Familienkalender" mit allen verschiedenen Freizeitaktivitäten geplant werden; es bestehen unterschiedliche Vorstellungen, wie die Kinder erzogen werden sollen. Manchmal sind sich die Eltern auch nicht einig, wie sie schwierigen oder nervigen Verhaltensweisen der Kinder begegnen sollen. Je grösser die Probleme sind, desto stärker zeigen sich die Unterschiede im „wie man es machen sollte". Je mehr sich die Eltern in ihren kulturellen, religiösen und sozialen Wertvorstellungen unterscheiden, umso mehr müssen sie miteinander sprechen, um eine gemeinsame Basis zu finden.

Frustrationstoleranz vermitteln

Die Welt ist häufig nicht, wie man sie gerne haben möchte. Kleine Kinder können dies mit lautem Gebrüll mitteilen. Bei grösseren Kindern finden wir Wut, Enttäuschung, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, was von schlechter Laune und Quengeleien über Tränen bis zu heftigen Ausbrüchen führen kann. Die Kinder müssen lernen, mit diesen Gefühlen umzugehen, d.h. sie müssen wissen, dass es diese als Reaktion auf eine widerspenstige Welt geben kann. Sie müssen auch lernen, damit in sozialverträglicher Art und Weise umzugehen. Wir helfen ihnen nicht, wenn wir ihnen alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumen. Wir helfen ihnen sehr, indem wir ihnen zeigen, wie man mit schwierigen und unlustigen Situationen umgehen kann. Es kommt sehr darauf an, wie die Erwachsenen selber mit solchen Situationen fertig werden.

Eigene Frustrationstoleranz entwickeln

Eltern wünschen sich nur das Beste für die Kinder und möchten alles Schlechte von ihnen fernhalten. Das wird nicht möglich sein. Eltern müssen lernen es auszuhalten, wenn es nicht so läuft, wie sie es sich wünschen. Es braucht beispielsweise nicht bei jedem Konflikt das Eingreifen der Eltern. Kinder müssen lernen, Konflikte selbständig zu lösen. Eltern können sie dabei begleiten aber deren Kämpfe nicht für sie austragen.

Anweisungen geben
(Sagen, was das Kind tun soll)

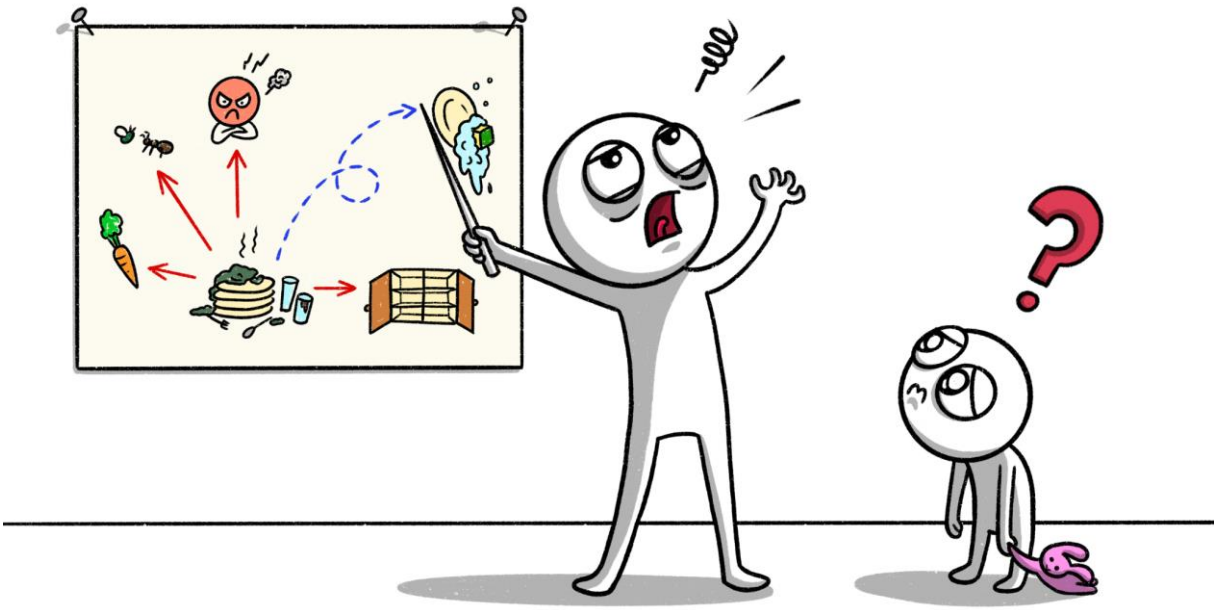
Anweisungen geben die Eltern dann, wenn sie wollen, dass das Kind etwas tut und auch, wie es dies tun soll. Bevor Sie Ihrem Kind eine Anweisung geben, stellen Sie sicher, dass Sie die Aufmerksamkeit des Kindes haben. Anweisungen können klar und einfach sein, sie können aber auch unklar und kompliziert sein:

„Sarah komm her! Räum deine Sachen in den Schrank und mach dein Bett.“

Hier weiss Sarah was sie zu tun hat.

„Sarah komm jetzt endlich zu mir und räume dein Zimmer auf. Deine Hausaufgaben musst du auch noch erledigen und die Kaninchen sind auch noch nicht gefüttert. Muss ich dir alles immer hundertmal sagen?“

Hier weiss Sarah vor allem, dass die Mutter genervt ist, dass es wieder einmal nicht gut ist, wie sie ist. Und vor allem ist sie überfordert mit dem, was sie nun alles noch machen sollte.



Dem Kind sagen, was es tun soll, schafft Klarheit und erleichtert die Zusammenarbeit. Geben Sie nicht zu viele Anweisungen auf einmal. Einfache Anweisungen mit einem Ziel („Jacke aufhängen!") machen es dem Kind leichter diese zu befolgen.

Fragen-Sagen-Tun Methode: Fragen Sie ihr Kind, was der erste Schritt ist. Wenn Ihr Kind es nicht weiss, sagen Sie ihm, wie der erste Schritt aussieht. Wenn Ihr Kind den ersten Schritt trotzdem nicht ausführen kann, helfen Sie ihm dabei.

Sie kommen schneller ans Ziel, wenn Sie die Anweisung nochmals und klar wiederholen. Sagen Sie dem Kind, was es machen soll. Wenn Sie ihm sagen, was es nicht tun soll, weiss es dann noch nicht, was es stattdessen tun soll und macht erneut einen Fehler.

Niemand ist perfekt: Befolgt das Kind 7 von 10 Anweisungen, ist dies bereits gut. Wenn Sie Freude zeigen, dass es geklappt hat, motiviert dies das Kind.

Was nicht hilft

Anweisungen in Frageform oder als „Gedächtnistest" sind wenig erfolgreich:

„Willst du nicht endlich ins Bett gehen?" ist eine Frage.
Und auf eine Frage kann die Antwort durchaus auch «Nein» sein.

„Was habe ich dir gesagt, sollst du machen?" ist ein Gedächtnistest.
Die Antwort kann durchaus sein: „Ich weiss es nicht mehr."

Regeln und Grenzen

Zusammenleben macht Spass, kann aber auch kompliziert sein. Regeln sind Richtlinien für das Zusammenleben und drücken Werthaltung der Familie aus.

Zwei Grundsätze

Der erste Grundsatz: Setzen Sie Grenzen und Regeln dort, wo Sie sie vertreten können. Wenn Sie nicht wirklich hinter den Regeln und Grenzen stehen und diese auch bereit sind durchzusetzen, merken das die Kinder. Häufig zeigt sich dies im fragenden Erziehungsstil: „Willst du nicht ins Bett gehen?“. Dies ist eine Frage. „Nein“ ist eine Antwort, keine Weigerung.

Der zweite Grundsatz: Gehen Sie davon aus, dass Sie für das Durchsetzen der Regeln und Grenzen manchmal nicht geliebt werden: «Du bist böse, ich habe dich nicht mehr lieb». Das müssen Sie aushalten können. Langfristig werden Sie dafür respektiert.

Regeln

Regeln sollten (fast) immer gelten. Stellen Sie darum Regeln auf, die Sie durchsetzen können. Wenn Mutter und Vater die gleiche Haltung haben, lernen die Kinder die Regeln fast von alleine. Ein Belohnungssystem kann manchmal den Lernprozess unterstützen.

Am meisten Erfolg haben Sie, wenn die Regeln einfach sind, und das Kind (altersentsprechend) versteht, was die Regel soll. Statt das Kind zu bestrafen ist es von Vorteil, wenn man mit dem Kind schaut, was es braucht, um die Regeln einhalten zu können. Es hilft, wenn man abgemachte Regeln aufschreibt und bei Bedarf anpasst. Je älter die Kinder werden, umso eher können mit ihnen Regeln ausgehandelt werden (Taschengeld, nach Hause kommen, Game- und Fernseh-Zeit etc.). Ausgehandelte Regeln müssen eingehalten werden. Man kann sie aber zu einem späteren Zeitpunkt neu verhandeln.

Grenzen einhalten

Grenzen einhalten bedeutet, dass das Kind nicht nur tut, was es machen möchte. Beispielsweise nicht in das Zimmer der Schwester gehen, nicht alle Schokolade selber essen, die abgemachte Game-Zeit einhalten etc. Sich daran halten ist immer mit Frust verbunden. Die Eltern können den Kindern helfen, den Frust auszuhalten und Alternativen zu finden. Regelmässigkeiten und Gewohnheiten unterstützen dies. Lernen, Grenzen zu akzeptieren und zu respektieren, ist ein sehr anstrengender Prozess. Nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Eltern.

Grenzen setzen

Aufgabe der Eltern ist es, dem Kind beizubringen, wie man die eigenen Grenzen wahrnimmt, mitteilt und durchsetzt. Lehren Sie Ihr Kind, seinen Willen sprachlich mitzuteilen: „Nein, das will ich nicht." Weiter müssen die Kinder auch wissen, an wen sie sich wenden können (Eltern, Lehrpersonen, Erwachsene und Freunde), um sich in schwierigen Situationen Gehör zu verschaffen.

Über Regeln und Grenzen kann und soll diskutiert werden. Aber nicht dann, wenn sie durchgesetzt werden müssen.

Belohnung

Wie funktionieren Belohnungen?

Belohnungen werden häufig in Form von Punkteplänen vergeben. Dabei erstellt man einen Plan, welchen man an einer gut sichtbaren Stelle aufhängt. Nun erhält das Kind jedes Mal für ein gewünschtes Verhalten einen Punkt z. B. in Form eines Stickers. Bei einer gewissen Anzahl Punkte kann das Kind diese nun gegen eine Belohnung eintauschen. Dies kann etwas Materielles (wie z. B. ein neues Spiel) oder eine Tätigkeit (wie z. B. ein gemeinsamer Schwimmbadbesuch mit der Familie) sein.

Wann macht Belohnung Sinn?

- Wenn die Belohnung für Zusatzaufgaben vergeben wird:
  Für Selbstverständlichkeiten wie das Erledigen der Hausaufgaben oder das Putzen der Zähne sollten nie Belohnungen vergeben werden. Man kann aber ein Kind z. B. belohnen, wenn es sich dazu bereit erklärt, in den Ferien zusätzlich an Matheübungen zu arbeiten.
- Wenn Belohnungen nur für eine gewisse Zeit vergeben werden:
  Wichtig ist es, dass Sie mit Ihrem Kind vorher klar abmachen, für welchen Zeitraum die Belohnungen vergeben werden. Am besten so, dass es auch Sinn macht und nicht willkürlich gewählt ist: Der Punkteplan wird beispielsweise nur für die Ferien benutzt. Empfohlen werden maximal drei Wochen.
- Wenn Belohnungen als Starthilfe für eine schwierige Aufgabe verwendet werden:
  Ein Kind, welches z. B. Mühe hat beim Lesen lernen, kann mit Belohnungen ermutigt werden, dies zu üben. Wichtig ist dabei, dass das Kind die Tätigkeit idealerweise auch später ohne Belohnungen mit Freude ausführt, z. B. weil es nun Interesse an Geschichten hat, sobald es ein gewisses Lesetempo erreicht hat.

Beachten Sie beim Punkteplan folgendes:

Punkte sollten nur für klar definierte Verhaltensweisen vergeben werden, z. B. für 15 Minuten lesen üben, nicht für „brav sein". Auf der anderen Seite sollten keine negativen Punkte oder Bestrafung für unerwünschtes Verhalten vergeben werden. Dazu gehört auch, dass einmal verdiente Punkte nicht mehr weggenommen werden.
Achten Sie darauf, dass das Ziel für das Kind erreichbar ist. Das heisst auch, je jünger ein Kind ist, desto weniger Punkte sollte es brauchen, um die Belohnung zu erhalten. Zudem ist es hilfreich, Schritt für Schritt vorzugehen, einen Plan nach dem anderen zu machen und nicht mehrere Pläne parallel.

Vorsicht!

- Belohnungen haben häufig zur Folge, dass ein Kind eine „Was kriege ich dafür"-Haltung entwickelt:
  Es hat sich gezeigt, dass sich Kinder schnell daran gewöhnen, für ihr Verhalten belohnt zu werden. Dies führt häufig dazu, dass Kinder zuvor selbstverständliche Tätigkeiten nur noch ausführen, wenn sie dafür eine Belohnung erhalten.
- Belohnungen können die Motivation des Kindes schwächen oder ruinieren, besonders bei Aktivitäten, welche das Kind mit Freude macht. Bei weniger angenehmen Tätigkeiten besteht die Gefahr, dass das Kind die einzige Motivation in der Belohnung sieht, z. B. macht es jetzt keine Hausaufgaben mehr, weil es eine gute Note möchte, sondern nur, weil es eine Belohnung wünscht.
- Es ist schwierig, Belohnungen wieder aufzuheben:
  Die Kinder finden meist grossen Gefallen an Punkteplänen und fordern ihre Belohnungen ein, sobald sie daran gewöhnt sind. Für ein Kind kann es dann schwer verständlich sein, weshalb es plötzlich ein Verhalten auch ohne Belohnung zeigen muss.
- Komplexe und länger andauernde Situationen:
  Nicht jede Problematik kann durch einen Verstärkerplan gelöst werden. Sind die Schwierigkeiten länger andauernd und verursachen Leid innerhalb der Familie, suchen Sie sich fachliche Hilfe.

Loben

Was soll ich loben?

Loben Sie ein Kind vor allem für etwas, was für das Kind direkt beeinflussbar ist, z. B. für seine Anstrengung. Nicht aber für Talent oder Begabung.

☺	☹
„Ich bin sehr stolz auf dich, weil du für die Prüfung so viel gelernt hast."	„Ich bin sehr stolz auf dich, du bist einfach ein Mathe-Genie."

Lob angemessen sagen und echt meinen. Zeigen Sie Ihrem Kind, welche Freude Sie an seinem Verhalten haben! Am besten loben Sie Ihr Kind besonders fest, wenn es etwas Neues erlernt hat. Für erste Anstrengungen und Fortschritte macht viel Lob Sinn. Wenn es das Kind dann kann, loben Sie es nur ab und zu.

Ein Kind sollte jedoch nicht gelobt werden für einfache Dinge, die es schon sehr gut kann. Ansonsten verliert das Lob schnell seine Wirkung.

Lob sollte nicht nur an hohe Erwartungen geknüpft sein.

Wie soll ich loben?

Lob positiv und ohne Kritik äussern.	
☺	☹
„Schön, dass du den Tisch gedeckt hast, du hast mir wirklich geholfen!"	„Schön, dass du den Tisch gedeckt hast, wieso kannst du das nicht immer machen, es geht doch?"

Lob einfach und klar formulieren.	
☺	☹
„Du hast schön mit deinen Puppen gespielt. Dadurch konnte ich ganz schnell kochen."	„Ich bin sehr beeindruckt mit welcher Selbständigkeit du dich, während ich gekocht habe, mit deinen Puppen beschäftigt hast."

Zum Loben gehören nicht nur Worte. Sie können Ihr Kind auch durch Ihre Aufmerksamkeit oder ein Lächeln bestätigen. Es hilft, wenn Sie Ihr Kind fünf Mal mehr loben als kritisieren.

Wann soll ich loben?

Lob folgt am besten direkt auf das gewünschte Verhalten, auch dann, wenn das Kind eine Aufgabe erfüllt, ohne dass Sie es darum gebeten haben.

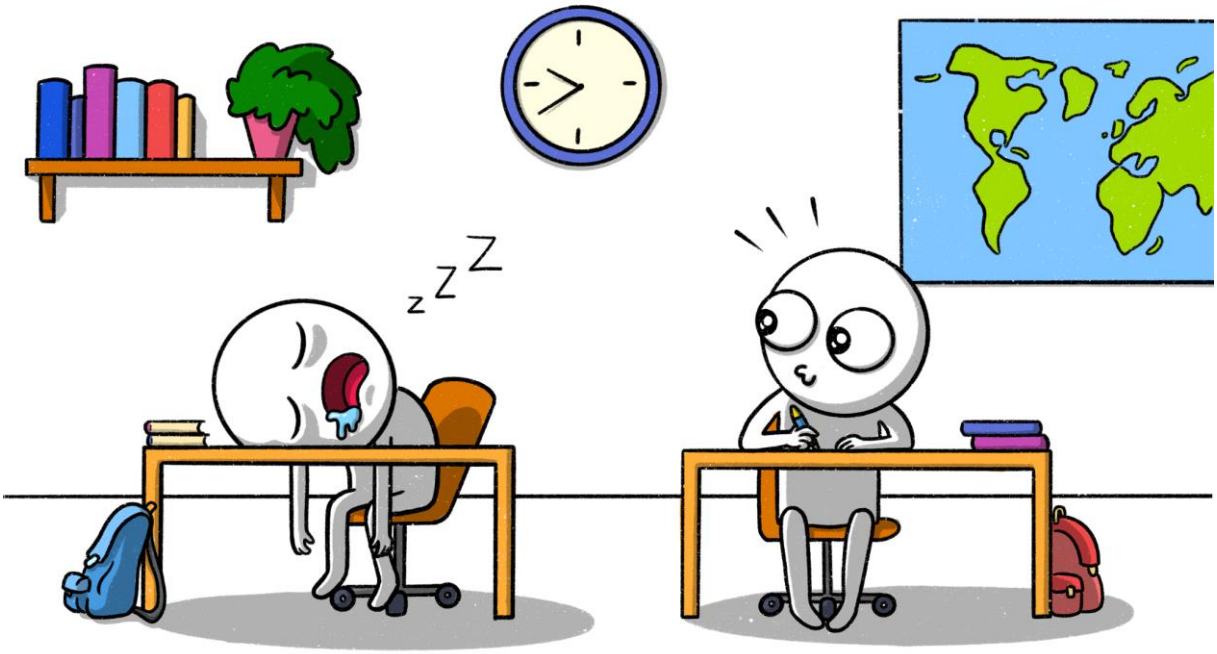
Lob direkt und ohne Verzögerung.	
☺	☹
„Das macht mir Freude, wie anständig du gegessen hast! "	„Letzten Samstag hast du im Restaurant wirklich anständig gegessen! "

Was nicht hilft

„Immer machst du alles falsch!" Häufige Kritik, seltenes Lob.

Schlaf

Meldet die Schule, dass Ihr Kind müde ist? Kann sich Ihr Kind in der Schule nicht konzentrieren? Ist Ihr Kind gereizt oder überdreht?
Dann könnte Schlafmangel die Ursache sein.



Ein gesunder Mensch braucht einen gesunden Schlaf, denn der Schlaf ist eine der wichtigsten Energiequellen für Menschen. Können Kinder und Jugendliche nicht gut schlafen, belastet dies häufig die ganze Familie. Der Schlaf kann sich dann einstellen, wenn ein Mensch sich sicher und geborgen fühlt. Nehmen Sie sich täglich Zeit für schöne Momente mit Ihrem Kind.

Durchschnittliche Schlafdauer	
1- bis 4-jährig	12 Stunden
5- bis 6-jährig	11.5 Stunden
7- bis 9-jährig	11 Stunden
10- bis 11-jährig	10.5 Stunden
12- bis 13-jährig	10 Stunden
14- bis 18-jährig	8.5 bis 9 Stunden

Empfehlungen für einen guten Schlaf

- Ermöglichen Sie Ihrem Kind ausreichende Bewegung, Spiel und anregende Aktivitäten tagsüber.
- Regelmässige Zubettgeh- und Aufwachzeiten sind unabdingbar für einen guten Schlaf. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind die Schlafenszeit kennt und sie einhält.
- Sorgen Sie für ein angenehmes Zimmerklima (frische Luft und nicht zu warm).
- Vor dem Einschlafen sollen Kinder und Jugendliche zur Ruhe kommen. Vermeiden Sie anregende Aktivitäten. Elektronische Medien regen an. Computer, Fernsehen, Smartphone oder Tablet werden in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen am besten nicht benutzt. Setzen Sie stattdessen auf Rituale (Dauer ca. 30 Minuten) wie beispielsweise Geschichten erzählen, lesen oder ein entspannendes Bad.
- Licht und Lärm können den Schlaf empfindlich stören. Elektronische Bildschirmgeräte verwenden Licht aus dem blauwelligen Spektrum, welches die Produktion des Schlafhormons Melatonin unterdrückt. Nehmen Sie abends die elektronischen Geräte aus dem Schlafzimmer. Bleiben die Geräte im Schlafzimmer, schalten Sie sie aus oder setzen Sie den Flugmodus ein. Lassen Sie Ihr Kind einen Wecker benutzen statt der Weckfunktion des Handys.
- Je nach Alter Ihres Kindes können Plüschtiere, weiche Kissen oder andere geschmeidige Gegenstände hilfreiche Schlafbegleiter sein.

Ein grosser Anteil der Schlafstörungen im Kindesalter ist harmlos und von vorübergehender Natur. Leidet ein Kind trotz Umsetzung dieser Empfehlungen regelmässig an Schlafproblemen, suchen Sie sich fachliche Hilfe.

Ernährung

Die Familie ist der erste und wichtigste Erfahrungs- und Lernraum. Das gilt auch für die Essgewohnheiten. Die Kinder übernehmen das Ernährungsverhalten und die Einstellung zum Essen von den nahestehenden Personen. Seien Sie ein Vorbild und helfen Sie Ihrem Kind, gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln. Denn Gewohnheiten prägen das Essverhalten – Ihr eigenes und dasjenige Ihres Kindes. Regelmässige Mahlzeiten helfen Ihrem Kind, die Kontrolle über das Essen zu behalten, Heisshungerattacken vorzubeugen und ein normales Hungergefühl zu entwickeln.

- Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages und unabdingbar für genügend Energie und Konzentration an einem Schultag. Helfen Sie Ihrem Kind, die Gewohnheit auszubilden, morgens eine Mahlzeit einzunehmen. Das Frühstück muss dabei nicht kaiserlich üppig sein. Seien Sie ein Vorbild und frühstücken Sie mit. In Gesellschaft isst es sich leichter.

- Je häufiger Menschen bestimmte Lebensmittel zu essen bekommen, desto eher entwickeln Sie eine Vorliebe dafür. Bieten Sie Ihrem Kind täglich Obst und Gemüse an. Kinder essen mit allen Sinnen. Sie hören, schmecken, riechen und fühlen empfindsamer als Erwachsene. Richten Sie die einzelnen Komponenten nebeneinander auf dem Teller an, ohne sie zu mischen. Das Kind will erkennen, was es isst.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht, zu essen. Das kann das Hunger- und Sättigungsgefühl beeinträchtigen und die Abneigung gegen das Essen verstärken.
- Setzen Sie Essen nie als Belohnung oder Trost ein. Damit erschweren Sie eine vernünftige Einstellung zum Essen.
- Meiden Sie süsse Nahrungsmittel in den Abendstunden. Die freigesetzte Energie kann nicht verbraucht werden. Dies kann den Schlaf empfindlich stören und zu Übergewicht führen.
- Zur sinnlichen Erfahrung und einer guten Atmosphäre gehört auch ein liebevoll gedeckter Tisch. Das Auge isst bekanntlich mit.
- Beziehen Sie Ihr Kind beim Einkaufen der Nahrungsmittel und bei der Zubereitung des Essens mit ein.

Was nicht hilft

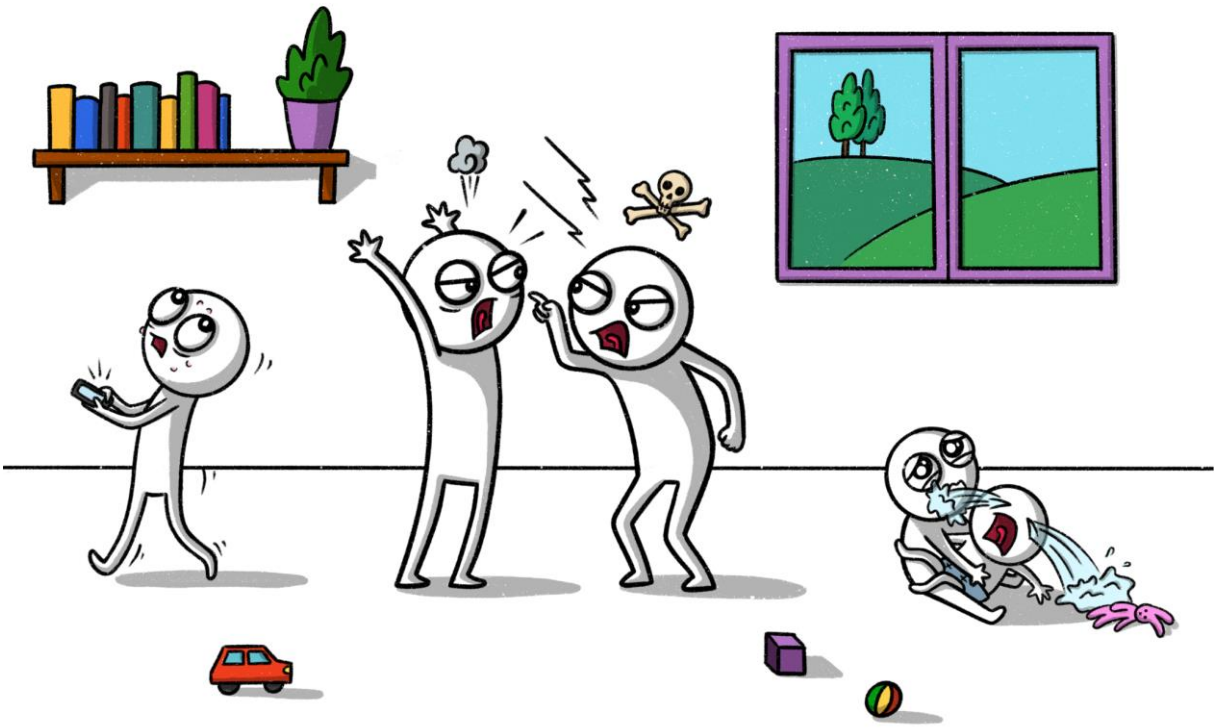
„Wenn du nicht aufisst, regnet es morgen!"
„In anderen Ländern verhungern Kinder!"

Konflikte

Konflikte zwischen den Eltern

Nicht Konflikte per se, sondern deren Häufigkeit und Qualität sind ausschlaggebend, ob sie für die Kinder problematisch sind. Es macht daher keinen Sinn, Konflikte immer unterdrücken zu wollen. Kinder spüren „dicke Luft“ zwischen den Eltern! Häufige und zerstörerische Konflikte führen zu negativen Konsequenzen bei Kindern. Dazu gehören Verhaltensauffälligkeiten, psychische Probleme und schulische Schwierigkeiten.
Durch Konflikte, welche zu einer Lösung für alle führen, können Kinder lernen, wie Uneinigkeiten am besten gelöst werden.

Als Eltern hat man also eine Vorbildfunktion. Die Kinder lernen von den Eltern, wie man einen Konflikt am besten löst. Daher ist die Art und Weise, wie man streitet, bei den Grosseltern ähnlich wie bei den Eltern und den Enkelinnen und Enkeln. Nutzen Sie diese Chance! Bringen Sie Ihrem Kind wertvolle Strategien bei, wie man Uneinigkeiten lösen kann. Dann ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass Ihr Kind diese Strategien auch an seine zukünftigen Kinder weitergeben wird. Ein bewusster Umgang mit dem eigenen Streitmuster ist bereits der erste Schritt, dieses zu ändern.



Konflikte zwischen Kindern

Lassen Sie die Kinder streiten und eine eigene Lösung finden. Greifen Sie erst ein, wenn die Kinder um Hilfe bitten oder der Streit ausartet. Häufig bekommen Eltern die Entstehung eines Streits nicht mit. Klären Sie zuerst, was die Kinder erwarten, und lassen Sie sich das Problem von den Kindern schildern. Falls die Kinder emotional zu erregt sind, bewährt sich eine Pause.

Sind die Wogen geglättet, beziehen Sie die Kinder bei der Findung einer Lösung mit ein. Gelingt es nicht, eine gemeinsame Lösung zu finden, entscheiden Sie als Eltern.

Konflikte zwischen den Eltern und dem Kind

Klarheit hilft. Sagen Sie Ihrem Kind wann, wie und was Sie von ihm erwarten. Häufig geraten Eltern in einen Teufelskreis: Frustrationen über das Kind führen zu weniger positiven Interaktionen, Wertschätzung, Freude und Lob. Dies wiederum führt zu vermehrten Konflikten, weswegen Sie sich wieder über das Kind ärgern. Unterbrechen Sie diesen Kreislauf! Nehmen Sie das Verhalten des Kindes nicht persönlich! Es gehört zu seiner Entwicklung. Eine gute Beziehung zum Kind hilft bei der Kompromissfindung.

Während eines Streits mit den Eltern fühlt sich ein Kind schlecht. Kritisieren Sie nicht das Kind oder seine Gefühle, sondern sein Verhalten: „Ich sehe, dass du gerade wütend bist. Aber ich will nicht, dass du deswegen deine Schwester haust." Nun ist es wichtig, eine gemeinsame Lösung für den Konflikt zu suchen. Dabei entsteht ein Spannungsfeld: Auf der einen Seite sollte man sein Kind ernst nehmen, mitentscheiden lassen und die Beziehung positiv gestalten. Auf der anderen Seite muss man als Eltern Grenzen setzen, Autorität sein und den Frust des Kindes aushalten können. Es hilft, wenn Sie das Alter des Kindes berücksichtigen. Ältere und selbständigere Kinder dürfen mehr mitbestimmen und mehr Freiheiten erhalten. Aber Sie als Eltern haben das letzte Wort.

Sind die Konflikte länger andauernd und verursachen Leid innerhalb der Familie, suchen Sie sich fachliche Hilfe.

Haushalt und Ordnung

Gemeinsame Hausarbeiten stärken den Zusammenhalt innerhalb der Familie. Kleine Kinder helfen gerne beim Ein- und Ausräumen der Waschmaschine, beim Reichen der Wäscheklammern etc. Solche Tätigkeiten machen den Kindern Spass und sie sind stolz, wenn ihnen etwas selbständig gelingt. Durch die Beteiligung an der Hausarbeit lernen sie, wie sie eine Aufgabe erledigen, d.h. Handlungen planen, vorbereiten, ausführen und dabei andere Handlungen ausblenden.

Der Alltag bietet viele Möglichkeiten zur Beteiligung Ihres Kindes an den Aufgaben: Salat waschen, Gemüse schälen und schneiden, Haustiere füttern, Pflanzen giessen, mit dem Hund spazieren gehen, Auto waschen, Briefkasten leeren, Tisch decken etc.

Für kleine Kinder ist es eine Überforderung, die Spielsachen alleine aufzuräumen. Machen Sie es aber auch nicht alleine, sondern versuchen Sie es gemeinsam. Mit zunehmendem Alter können Sie ihm mehr Verantwortung überlassen. Zeigen Sie sich stolz und loben Sie Ihr Kind. Werden die Kinder schon früh und ihren Möglichkeiten entsprechend an die Hausarbeit herangeführt, wird das Beteiligen am Aufräumen zur Gewohnheit und Nebensächlichkeit.

Wenn Sie Ihr Kind im Schulalter mit besonderen, nicht alltäglichen Aufgaben beauftragen, z.B. jäten im Garten, kleine Reparaturarbeiten etc., entlohnen Sie es dafür. So lernt es, dass Arbeit sich buchstäblich lohnt. Solche kleinen Aufgaben können zudem ein Übergang zu einem Wochenjob sein.

Wächst das Kind in einer Umgebung auf, wo die Gegenstände ihren festen Platz haben, lernt es, wie die Wohnung im Normalfall aussieht. Es entwickelt einen Sinn für Ordnung. Zur Ordnung gehört auch eine Tagesstruktur, d.h. täglich wiederkehrende Zeitpunkte und Abläufe im Alltag (z.B. gemeinsame Mahlzeiten, Abendritual). Die Ordnung und der wiederkehrende Tagesablauf machen die Welt für Ihr Kind berechenbar und überschaubar.

Apropos Pubertät

Es ist normal, dass Jugendliche Privatsphäre entwickeln und diese schützen wollen. Dies hat zur Folge, dass das Halten der Ordnung im eigenen Zimmer zunehmend in die eigene Verantwortung der Jugendlichen übergeht und zu Privatsache erklärt wird. Lassen Sie den Jugendlichen diesen Freiraum. Handeln Sie die Regeln neu aus (z.B. gewaschen wird nur die Wäsche, die im Wäschekorb liegt) und definieren Sie No-Gos (z.B. Esswaren im Schlafzimmer).

Medien

Digitale Medien geniessen einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft. Betreffend deren Nutzung und Limitierung kommt es daher in der Erziehung von Kindern und Jugendlichen nicht selten zu Konflikten.

Zahlen und Fakten rund ums Handy

Gemäss der MIKE-Studie von 2017 besitzen 48% der Primarschülerinnen und -schüler in der Schweiz ein eigenes Handy. Von diesen Kindern gebrauchen 35% ihr Handy mindestens einmal in der Woche, wenn sie eigentlich schlafen sollten.
Erhebungen bei Jugendlichen in der Schweiz (JAMES-Studie 2018) ergaben, dass 99% der 12- bis 19-jährigen ein eigenes Handy besitzen. 69% Prozent der Jugendlichen gaben an, dass sie ihr Handy am Morgen als Wecker verwenden. Unter der Woche nutzen die Jugendlichen ihr Handy durchschnittlich 2.5 Stunden und an den Wochenenden 3 Stunden pro Tag.

Diese Zahlen widerspiegeln die Bedeutung des Smartphones in der heutigen Zeit. Bereits im Jahr 2016 löste das Smartphone den Laptop als wichtigstes Internet-Gerät ab und wurde zum unverzichtbaren Alltagsgegenstand bei Jugendlichen. Es bündelt Funktionen wie Musik, Fotoapparat, Games, Internet, Kontaktmöglichkeit, Wecker und noch vieles mehr in einem einzigen Gerät.

Treffen sich Kinder und Jugendliche in Zukunft nur noch virtuell?

Nein, Jugendliche nutzen soziale Netzwerke insbesondere, um sich mit Freunden auszutauschen, mit welchen sie im realen Leben auch Kontakt haben. Die Kommunikation über das Internet ersetzt nicht das reale Treffen unter Freundinnen und Freunden, sondern ist vielmehr eine zusätzliche Form des „In-Kontakt-Seins".

Medienkompetenz

Unter Medienkompetenz wird nicht nur das technische Verständnis und das Anwendungswissen betreffend Medien verstanden. Es geht auch um Dinge wie den vorsichtigen Umgang mit persönlichen Daten im Internet, die Fähigkeit, seinen eigenen Konsum zu hinterfragen, zu wissen, wann ein Gerät abgeschaltet werden soll und dies auch tun.

Es entspricht der Realität, dass Kinder und Jugendliche in kurzer Zeit ihre Eltern im technischen Umgang mit digitalen Medien übertreffen. Dies heisst aber nicht, dass Eltern ihren Kindern im Umgang dieser Medien nichts beibringen können. Vielmehr gewinnen die Eltern als kritische Beobachtende an Bedeutung. Aufgrund ihrer Lebenserfahrung wissen Sie, dass uns nicht alle Menschen wohlgesinnt sind. Stehen Sie Ihrem Kind bei unangenehmen

Internetbegegnungen, negativen Erfahrungen oder auch sonstigen Fragen als Vertrauensperson zur Verfügung. Helfen Sie Ihrem Kind zu lernen, welchen Informationsquellen im Internet man trauen kann und welche sensiblen persönlichen Daten besser nicht im Internet verbreitet werden sollten. Dazu gehört es, Ihr Kind beim «Abschaltfrust» zu begleiten (Papi kennt dies wahrscheinlich bei Sportsendungen und Mami bei Serien).

Sie sind Vorbild!

Viele Eltern vergessen, dass nicht nur das Aufstellen und Kontrollieren von Medienregeln von Bedeutung ist, sondern auch das eigene Verhalten im Umgang mit Medien. Beschliessen Sie als Familie, dass der Esstisch eine handyfreie Zone ist, gilt dies sowohl für Ihr Kind wie auch für Sie.

Für gewöhnlich machen Kinder ihre ersten Erfahrungen mit Medien innerhalb der Familie. Je jünger ein Kind ist, desto stärker wird sein Medienverhalten durch das der Eltern gesteuert. Zum verantwortungsvollen Umgang mit Medien gehören daher nicht nur Worte und Regeln, sondern auch das Überdenken des eigenen Medienkonsums.

Bildschirmzeit

Unter Bildschirmzeit wird die Zeit am Handy, Internet, TV, Spielkonsole, Tablet oder sonstigen digitalen Medien zusammengerechnet, welche zur reinen Unterhaltung dient (Gamen, Filme schauen, soziale Plattformen etc.). Arbeitet Ihr Kind für ein Schulprojekt am Computer, benutzt das Handy zum Telefonieren oder als Orientierungshilfe in der Stadt (Google Maps), so sollte diese und ähnliche Nutzung nicht zur Bildschirmzeit gerechnet werden. Die nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenz empfiehlt folgende Bildschirmzeiten für Kinder zwischen 3 und 12 Jahren:

Bildschirmzeit	
Kinder bis 3 Jahre	keine eigene Bildschirmzeit
3 bis 5 Jahre	maximal 30min am Tag in Begleitung
6 bis 9 Jahre	maximal 5h pro Woche
10 bis 12 Jahre	maximal 10 h pro Woche
Jugendalter	Medienregeln gemeinsam aushandeln

Empfehlungen digitale Medien

- Medienfreie Zeit (z.B. über Nacht) und Orte festlegen (z.B. am Esstisch kein Handy). Mobile Geräte sollten nach der vereinbarten Bildschirmzeit bei den Eltern oder einem vereinbarten Ort hinterlegt werden.
- Elektronische Medien sollten in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen nicht benutzt werden. Das Blaulicht sowie die Medieninhalte können erregen und das Einschlafen erschweren.
- Beachten Sie Altersfreigaben für Filme und Onlinespiele (www.pegi.ch). Gesetze verlieren im Internet nicht ihre Bedeutung (Cybermobbing, Weitergabe pornografischer Inhalte an unter 16-Jährige sind strafbar).

- Vor dem neunten Lebensjahr muss ein eigenes Handy nicht sein. Ein gemeinsam genutztes Familienhandy reicht aus.
- Sorgen Sie für Freizeitaktivitäten ohne digitale Medien.
- Bildschirmzeitbeschränkungen sind nicht einfach, aber notwendig. Viele Kinder können von sich aus kein Ende finden und sind auf die Kontrolle der Eltern angewiesen. Setzen Sie klare Grenzen und achten Sie darauf, dass die getroffenen Abmachungen eingehalten werden.
- Mit Jugendlichen empfiehlt es sich, Medienregeln gemeinsam auszuhandeln und allenfalls in einem Mediennutzungsvertrag festzuhalten (www.mediennutzungsvertrag.de).

Chancen und Risiken

Digitale Medien sind im Alltag von Kindern, Jugendlichen, aber auch Erwachsenen nicht mehr wegzudenken. Die Verlockung ist gross, nach einem langen Tag den Kindern das Smartphone/Tablet auszuhändigen, um in Ruhe das Abendessen vorzubereiten. Andererseits fällt es vielen Kindern/Jugendlichen, aber auch Erwachsenen schwer, von sich aus das Handy zur Seite zu legen. Nicht selten fürchten viele Eltern das hohe Suchtpotential digitaler Medien. Wie steht es aber nun wirklich um die digitalen Medien, sind sie Segen oder doch eher Fluch?

Chancen	Risiken
Informationsquelle und Form des miteinander verbunden und In-Kontakt-Seins.	Das Internet vergisst nie. Internetprofile können deaktiviert, aber nicht gelöscht werden.
Lern-Apps (Anton, Blitzrechnen etc.) oder die Benutzung als Arbeitsmittel (Kalender, E-Mail, E-Banking, Google Maps etc.).	Peinliche und unangebrachte Fotos oder Kommentare im Internet können Konsequenzen nach sich ziehen (Lehrstellensuche).
Games sind die moderne Form des Gesellschaftsspiels. Anders als früher wird heute meist nicht für sich, sondern im Multiplayermodus mit Menschen aus aller Welt gespielt. Es treffen Leute aus unterschiedlichsten Kulturen aufeinander, welche sich meist auf Englisch miteinander verständigen. Hierdurch bietet sich Ihrem Kind die Möglichkeit, auf spielerische Art und Weise eine Fremdsprache zu erlernen.	Soziale Netzwerke oder Onlinespiele können süchtig machen. Soziale Netzwerke vermitteln uns den Eindruck, immer verfügbar zu sein und sein zu müssen. Viele Onlinespiele sind so organisiert, dass das Aufhören schwerfällt. Loggt man sich aus, so läuft das Spiel trotzdem weiter. Mit der Zeit wird man für das Fernbleiben vom Spiel bestraft und verliert automatisch Punkte, Levels oder Sonstiges.
Studien legen nahe, dass Gamerinnen und Gamer im Vergleich zu Nichtgamer und Nichtgamerinnen über eine schnellere Reaktionsfähigkeit verfügen und auch schneller komplexe Aufgaben bearbeiten können.	Die intensive Nutzung digitaler Medien kann zu einer erhöhten Wahrscheinlichkeit von ADHS-Symptomen (Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität) führen.

Festzuhalten ist, dass digitale Medien nicht per se schädlich sind. Der Umgang ist von zentraler Bedeutung. Spielt Ihr Kind zwei Stunden am Tag Videospiele, so ist es nicht automatisch süchtig danach. Bei Sucht ist neben der Spieldauer auch deren Motiv oder die Vernachlässigung von wichtigen anderen Verpflichtungen zu Hause, in der Schule oder der Arbeit von Bedeutung. Übt Ihr Kind verschiedene Freizeitaktivitäten aus, so müssen Sie sich in der Regel keine Sorgen machen. Vermuten Sie, dass Ihr Kind nicht zur Ablenkung oder zum Spass spielt, sondern viel eher, um Probleme im Alltag zu verdrängen, so sollten Sie wachsam sein und gegebenenfalls Rat bei Fachpersonen suchen.

Im Falle von digitalen Medien lohnt sich ein Blick in die Vergangenheit. Das Phänomen, dass neue Medien Angst bereiten, ist nicht neu. Bereits im 18. Jahrhundert sorgte das übertriebene Lesen und Lesen aus reinem Vergnügen für grosse Kritik. Staat, Kirche wie auch moderne Aufklärer warnten vor der Lesesucht. Johann Gottfried Hoche schrieb 1794:

> „Die Lesesucht ist ein thörigter, schädlicher Missbrauch einer sonst guten Sache, ein wirklich grosses Übel, das so ansteckend ist, wie das gelbe Fieber in Philadelphia; sie ist die Quelle des sittlichen Verderbens für Kinder und Kindes Kinder."

In der Vergangenheit wurde Ähnliches über das Radio, Kino oder Comics gesagt. Neue Medien wurden oftmals verteufelt und mit einer Abstumpfung und Verdummung der Jugend gleichgesetzt. Begegnen Sie digitalen Medien nicht von Anfang an negativ. Versuchen Sie vielmehr, Ihr Kind im Umgang mit den digitalen Medien zu begleiten und setzen Sie klare Regeln und Grenzen. Reine Verbote führen nicht zu Medienkompetenz und sind meist auch nicht realistisch (Kinder kommen in der Schule oder über Freundinnen und Freunde in Kontakt mit digitalen Medien).

Zuhause üben

Mit der Einführung des Lehrplans 21 erhalten Kinder je nach Schule nur noch wenig bis keine Hausaufgaben mehr. Durch die fehlende Rückmeldung (u. a. durch Hausaufgaben) verlieren die Eltern das Gefühl dafür, wo die Kinder stehen. Oftmals machen sie sich Sorgen, den Überblick über den Lernstand der Kinder zu verlieren. In solchen Situationen empfiehlt es sich, den Kontakt zu den Lehrpersonen zu suchen. Ist die Lehrperson auch der Ansicht, dass Ihr Kind zusätzliche Übung nötig hat, koordinieren Sie diese.

Zusammenarbeit mit der Schule stärken

Regelmässige Treffen, Teilnahme an Schulanlässen und auch nicht-schulische Gespräche mit den Lehrpersonen vereinfachen den Austausch auch bei schwierigen Themen (Interesse zeigen am Schulbetrieb und den Lehrpersonen). Wenn Sie merken, dass Ihr Kind Mühe hat, informieren Sie sich in einem ersten Schritt bei den Lehrpersonen. Dabei ist es von Vorteil, sachlich und nicht zu emotional zu sein. Emotionales und vorschnelles Verurteilen heizt die Situation nur an und verschlimmert das Problem längerfristig. „Mit einem Löffel Honig fängt man mehr Fliegen als mit einem Fass voll Essig." Bleiben Sie offen für die Sichtweisen der Lehrpersonen (die Sichtweise Ihres Kindes ist nur eine Sichtweise von mehreren). Führen Sie solche Gespräche nicht zwischen Tür und Angel, nehmen Sie sich dafür Zeit und vereinbaren Sie mit den Lehrpersonen einen Termin (Ein direktes Gespräch mit den Lehrpersonen ist dem telefonischen oder schriftlichen Kontakt vorzuziehen und hilft Missverständnissen vorzubeugen). Bereiten Sie sich darauf vor und erstellen Sie Notizen. Diese helfen Ihnen sachlich zu bleiben und den Faden nicht zu verlieren. Stellen Sie Fragen, hören Sie sich die Lehrpersonen an und klären Sie unterschiedliche Standpunkte. Erarbeiten Sie gemeinsame Lösungen mit den Lehrpersonen und überprüfen Sie deren Wirkung in Folgegesprächen. Regelmässiger Austausch schafft Gelegenheit auch für erfreuliche Rückmeldungen.

Unterstützen beim Lernen

- Lernen am gleichen Ort:
  Schauen Sie mit Ihrem Kind, wo es am liebsten Hausaufgaben macht und entfernen Sie Störquellen. Vielen Kindern gefällt es, diese in der Nähe der Eltern zu erledigen, während die Eltern etwas anderes machen.
- Überlegen Sie sich die Uhrzeit:
  Jedes Kind ist anders, schauen Sie, wann Ihr Kind am besten lernen kann. Zögern Sie dies nicht bis zum Ende des Tages hinaus und bauen Sie regelmässige Pausen ein.
- Routine und Gewohnheit:
  Es macht mehr Sinn, wenn Ihr Kind etwas kurz, dafür aber regelmässig übt. Übungsphasen von täglich zehn Minuten sind längeren, einmaligen Einheiten vorzuziehen.

- Befähigen zur Selbständigkeit:
  Beim Üben ist es zentral, dass die Kinder lernen, selbständig zu arbeiten. In der Schule haben sie keine Eltern zur Seite, die das Lösen der Aufgaben übernehmen. Unterstützen Sie das Kind bei der Planung. Steht Ihr Kind vor Hindernissen in der Aufgabenerledigung, helfen Sie ihm anhand von Fragen beim weiteren Vorgehen. Vermeiden Sie zu hohe Erwartungen und übermässiges Einmischen.

Lernmotivation fördern

Zeigen Sie Ihre Freude auch bei kleinen Fortschritten. Versuchen Sie, den Fokus stets auf die Anstrengungen und Bemühungen Ihres Kindes statt auf die Leistungen zu legen. Steht Ihr Kind unter grossem Druck und entwickelt sogar eine Prüfungsangst, hilft es, wenn Sie den Druck reduzieren. Unterstützen Sie es beim Lernen und helfen Sie die Erwartungen anzupassen. Bei schlechten Leistungen helfen Vorwürfe, Beschimpfungen und kritische Blicke nicht. Trösten Sie Ihr Kind, wenn es sein Bestes gegeben hat und dennoch eine schlechte Note erhält.

Hat Ihr Kind trotz Üben und Unterstützung weiterhin Mühe in der Schule, suchen Sie sich fachliche Hilfe.

Was nicht hilft

Wenn Ihr Kind Ihre eigenen Träume verwirklichen soll.

Taschengeld

Kinder lernen erst dann mit Geld umzugehen, wenn sie auch Geld zur Verfügung haben und dies selbständig verwalten dürfen.

Wir empfehlen Ihnen

- Unterscheiden Sie zwischen Taschengeld und zusätzlich verdientem Geld (Rasen mähen, Auto waschen oder sonstige ausserordentliche Aufgaben).
- Knüpfen Sie das Taschengeld nicht an Bedingungen und verwenden Sie es nicht als Druckmittel.
- Bestimmen Sie zusammen mit Ihrem Kind, wie viel Taschengeld es erhält.
- Da das Taschengeld dem Kind frei zur Verfügung stehen soll (d.h. es kann selber entscheiden, was es damit kaufen oder machen will), ist es sinnvoll, dass Sie nicht über die Ausgaben bestimmen.

„Alle Kinder in meiner Klasse bekommen mehr Taschengeld als ich!"
„Nein, ich möchte nur diese Schuhe und keine anderen!"
„Mein ganzes Taschengeld ist aufgebraucht, ich will mehr!"

Mit solchen Aussagen sehen sich die meisten Eltern konfrontiert. Überlegen Sie sich frühzeitig, wie Sie auf jene Forderungen reagieren.

Taschengeld für Kinder und Jugendliche (gemäss der Budgetberatung Schweiz)

Taschengeld	
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. 25.- bis 30.- pro Monat
7. und 8. Schuljahr	Fr. 30.- bis 40.- pro Monat
9. und 10. Schuljahr	Fr. 40.- bis 50.- pro Monat
Ab 11. Schuljahr	Fr. 50.- bis 80.- pro Monat

Erweitertes Taschengeld

Ab der Oberstufe kann schrittweise ein erweitertes Taschengeld vereinbart werden. Diese Beiträge richten sich nach dem effektiven Aufwand und dem finanziellen Rahmen des Familienbudgets.

Erweitertes Taschengeld	
Taschengeld (siehe oben)	Fr. 30.- bis 80.- pro Monat
Handy	Fr. 20.- bis 30.- pro Monat
Kleider/Schuhe	Fr. 60.- bis 80.- pro Monat
Coiffeur/Körperpflege	Fr. 20.- bis 40.- pro Monat
Velo/Mofa	Fr. 10.- bis 30.- pro Monat
Schulmaterial (ohne Lehrmittel/Exkursionen)	Fr. 10.- bis 20.- pro Monat

Nach Aufwand

Auswärtige Verpflegung pro Tag bis Fr. 10.-, Fahrkosten (Abonnemente), Sport/Lager etc. Bei jungen Erwerbstätigen, die zu Hause bei den Eltern wohnen, kann über eine Beteiligung am Haushaltsgeld verhandelt werden.

Was nicht hilft

Taschengeld ist nicht zum Erpressen da.

Ausgangszeiten

Interesse zeigen

Mit gezielten Fragen zum geplanten Ausgang Ihres Kindes/Jugendlichen signalisieren Sie Interesse und vermitteln, dass es Ihnen nicht egal ist was es tut, wann es nach Hause kommt und wohin es geht.

Folgende Fragen sollten Sie sich jeweils beantworten lassen

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

Kann oder will Ihr Kind diese Fragen nicht beantworten, sollten Sie den Ausgang nicht bewilligen. Es ist wichtig, dass Jugendliche lernen, mit ihrer Freizeit und ihren Freiheiten umzugehen. Legen Sie die Spielregeln fest und halten Sie anschliessend den Frust Ihres Kindes aus, wenn Sie „Nein“ gesagt haben. Grenzen und Regeln werden von Eltern nicht aus Spass aufgestellt. Diese sollen Jugendlichen Unterstützung und Halt bieten. Das Überschreiten von Grenzen gehört insbesondere im Jugendalter dazu, der Umgang mit den darauffolgenden Konsequenzen jedoch auch.

Es ist nie zu spät, Grenzen festzulegen.
Es braucht aber mehr Kraft und Einsatz der Eltern!

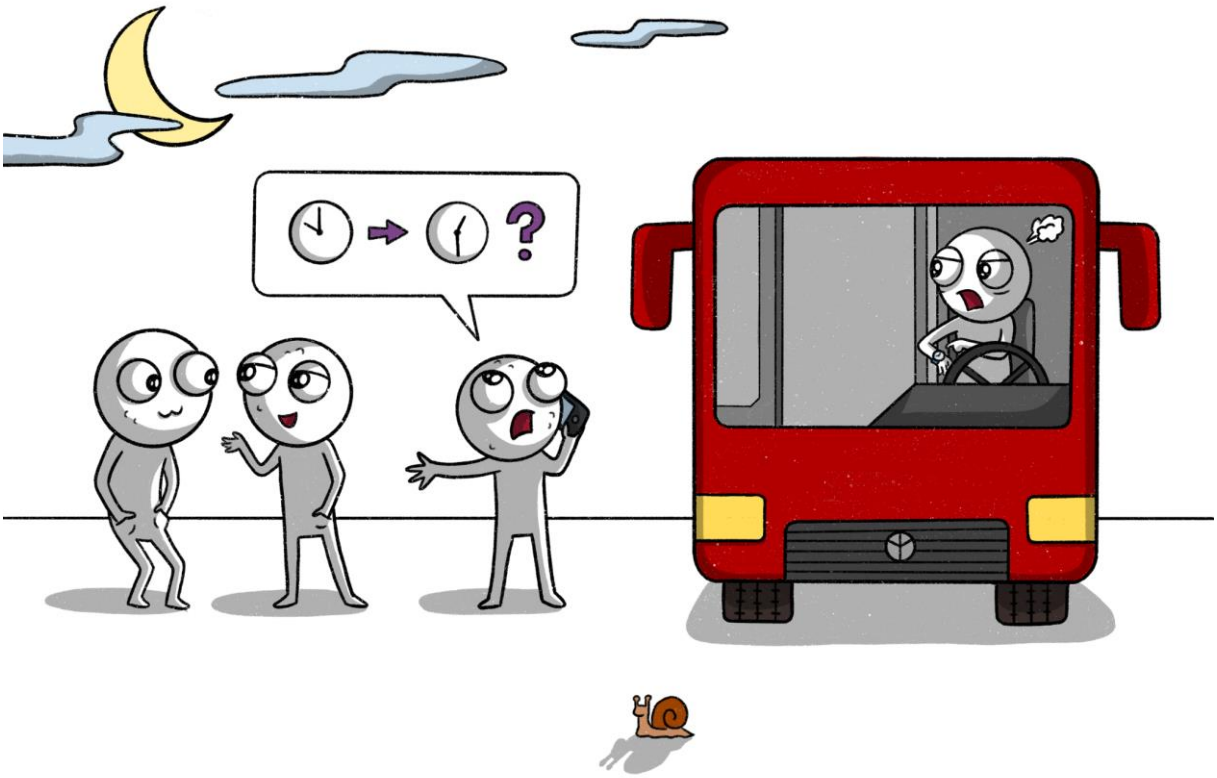
In der Schweiz sind die Ausgangszeiten nicht gesetzlich geregelt. Wir empfehlen grundlegend die unten aufgeführten Zeiten. Mit zunehmendem Alter gewinnt das gemeinsame Aushandeln der Ausgangszeiten an Bedeutung.

Alter	unter der Woche	am Wochenende/Ferien
6 – 8 Jahre	ab 18.00 Uhr in Begleitung von Erwachsenen	
9 – 12 Jahre	bis 19.30 Uhr	bis 21.00 Uhr
13 – 14 Jahre	bis 20.30 Uhr	bis 22.00 Uhr
15 – 16 Jahre	bis 21.30 Uhr	bis 24.00 Uhr

Party daheim

Möchte Ihr Kind zu Hause ein Fest oder eine Party organisieren, zeigt es den Willen, etwas auf die Beine zu stellen und Verantwortung zu übernehmen. Unterstützen Sie es darin mit klaren Regeln.

- Gemeinsames Festlegen der Gäste und deren Anzahl.
- Bei Kindern unter 16 Jahren verbieten Sie die Abgabe von Alkohol und machen Sie klar, dass Rauchen und Drogen unerwünscht sind.
- Übernehmen Sie die nötige Aufsicht und erlauben Sie es nicht, in Ihrer Abwesenheit eine Party bei Ihnen zu Hause durchzuführen.
- Informieren Sie mit Ihrem Kind zusammen die Nachbarschaft (Lärm, Gelächter etc.).
- Organisieren Sie das Aufräumen am Schluss im Voraus.



Was nicht hilft

Ein goldener Käfig bleibt ein Käfig: Überbehütete Kinder sammeln keine Erfahrungen.

Suchtmittel

Rechtliche Grundlagen im Kanton Bern
Alkohol (Bier, Wein und Apfelwein) ab 16 Jahren
Spirituosen (Aperitifs, Alcopops) ab 18 Jahren
Tabakwaren ab 18 Jahren

Der Anbau und Handel von Cannabis sowie anderen psychoaktiven Substanzen ist verboten und strafbar.

Suchtmittel und Suchtverhalten sind voneinander zu unterscheiden. Jemand, der Suchtmittel konsumiert, ist nicht automatisch süchtig und zeigt Suchtverhalten. Massgebend ist der verantwortungsvolle Umgang (Häufigkeit und Menge). Die meisten Jugendlichen finden einen guten Umgang mit Suchtmitteln. Dazu gehören zum Beispiel: Neugierde, Grenzen testen oder den Anschluss an eine „coole" Gruppe finden. Regelmässiger bis häufiger Suchtmittelkonsum bei Jugendlichen ist hingegen der Versuch, Probleme mit untauglichen Methoden zu lösen. Der Übergang von gelegentlichem zu regelmässigem Suchtmittelkonsum erfolgt schleichend. Es entschliesst sich niemand willentlich, von heute auf morgen Kettenraucher/in zu werden.

E-Zigaretten („E-Verdampfer")

Ursprünglich waren E-Zigaretten als „harmlosere" Variante der klassischen Zigarette und zur Raucherentwöhnung gedacht. Das Produkt entwickelte sich aber stetig weiter und wurde durch ihr modernes Auftreten und die Geschmacksrichtungen (Menthol, Schokolade, Erdbeere etc.) zum Trendprodukt unter Jugendlichen. Aus heutiger Sicht ist es noch unklar, wie schädlich E-Zigaretten genau sind. Es ist aber bekannt, dass Nikotin (in vielen Liquids/Geschmacksrichtungen enthalten) stark abhängig macht und einen negativen Einfluss auf den Körper ausübt. Zigaretten und E-Zigaretten gehören nicht in die Hände von Kindern und Jugendlichen.

Cannabis und Alkohol

Cannabis und Alkohol sind in der Gesellschaft weitverbreitete und meist tolerierte Suchtmittel. Ihr schädlicher Einfluss auf den Menschen ist aber nicht zu unterschätzen. Regelmässiger Konsum kann zu einer starken Motivationslosigkeit und Antriebsarmut führen, welche in einem verpassten oder zerstörten Leben enden kann. Zudem wurde nachgewiesen, dass der Konsum von Cannabis Psychosen (schwere psychische Krankheit „Schizophrenie") auslösen kann.

Sie sind Vorbild!

Ein erster wichtiger Schritt zum massvollen Umgang mit Alkohol und Tabakwaren bei Jugendlichen ist das vorgelebte Verhalten der Eltern zu Hause. Kinder und Jugendliche wachsen mit diesen Verhaltensmustern auf und übernehmen diese. Seien Sie sich daher Ihrer Vorbildfunktion bewusst. Fällt Ihnen der eigene Umgang mit Suchtmitteln schwer, suchen Sie sich fachliche Hilfe.

Was Eltern im „Ernstfall" tun können

Wie reagiert man, wenn das eigene Kind betrunken oder bekifft nach Hause kommt? In einem solchen Zustand ist es oft nicht ratsam, dem Kind eine Standpauke über sein Fehlverhalten zu halten. Unterstützen Sie Ihr Kind in der Bewältigung des Zubettgehens und warten Sie ab, bis Ihr Kind wieder einen klaren Kopf hat. Danach ist es wichtig, ein klärendes Gespräch zu führen. War jenes Verhalten möglicherweise ein einmaliger Ausrutscher? Um solches herauszufinden, müssen Sie dem Kind aufmerksam zuhören und dessen Meinungen zum Umgang mit Sucht- und Genussmittel erfragen.
Es ist wichtig, dass Sie eine klare Haltung zeigen, was für Sie in Ordnung ist und was nicht. Erarbeiten Sie mit dem Kind gemeinsam eine verbindliche Vereinbarung über den Konsum von Suchtmitteln und besprechen Sie zusammen sinnvolle Konsequenzen bei Nichteinhaltung. Ziel ist nicht das Verbot, sondern ein vernünftiger Umgang/Konsum.
Vermuten Sie bei Ihrem Kind bereits eine Abhängigkeit oder verweigert es sich dem Gespräch, sehen Sie diesem Verhalten nicht tatenlos zu, suchen Sie sich fachliche Hilfe.

Fachstellen

- Berner Gesundheit — www.bernergesundheit.ch
- CONTACT, Stiftung für Suchthilfe — www.contact-suchthilfe.ch
- Sucht Schweiz — www.suchtschweiz.ch
- Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche — Tel. 147

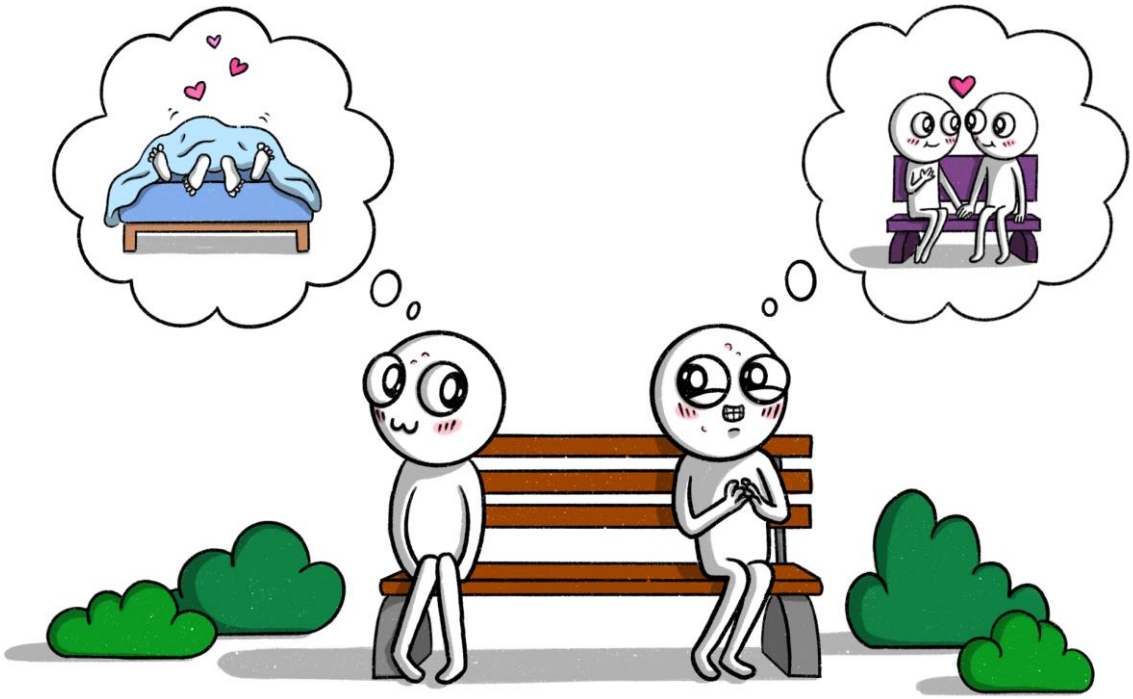
Was nicht hilft

Tabuisieren, verteufeln, überreagieren, selber kiffen und trinken.

Beziehungen, Intimität, Sexualität

Das Fundament für Beziehung und Intimität entwickelt sich im Verlaufe der Kindheit durch Erfahrungen in der Familie und dem näheren Umfeld. Bedingt durch den Ablösungsprozess orientieren sich Jugendliche in der Beziehungsgestaltung an den Gleichaltrigen. Sie informieren sich in den Medien und teilen ihre intimsten Gefühle und Erfahrungen lieber mit den Freundinnen und Freunden als mit den Eltern.

In der Familie können Sie Ihrem Kind von Anfang an das nötige Wissen, die Fähigkeiten und Haltungen zur Gestaltung von Beziehungen, Intimität und Sexualität vermitteln. Dazu gehört der Umgang mit dem Körper, den Gefühlen, den Bedürfnissen, sowie der Respekt zu den Mitmenschen und die Regulation von Nähe und Distanz in Beziehungen.



Beziehungen

Ermöglichen Sie Ihrem Kind, Beziehungen aufzubauen und zu gestalten. Dazu gehört es, ausserhalb des formellen Rahmens (Schule, Kita etc.) Kontakte zu haben (Kindergeburtstage, Ausflüge, Spielnachmittage etc.). Im direkten Kontakt lernt Ihr Kind mit Zuneigung, Zurückweisung und Gruppendruck umzugehen. Auf ihrem Entwicklungsweg können Kinder und Jugendliche leidvolle Erfahrungen machen. Ein Vertrauensverhältnis und ein offenes Ohr helfen Ihnen, Ihrem Kind mit Rat und Trost auch bei heiklen und peinlichen Themen zur Seite zu stehen.

Intimität

Zärtlichkeit, Vergnügen, Trost, Rücksicht und Verantwortung, teilen und schenken, zuhören, streiten und sich wieder vertragen, vertiefen und stärken Beziehungen. Es entsteht ein Gefühl von Vertrauen, Geborgenheit und Sicherheit.

Das Erleben einer Beziehung als intim ist ein Gefühl, das vom Gegenüber nicht zwingend in gleichem Masse geteilt wird. Verständnis und Respekt für die Bedürfnisse und Grenzen des Gegenübers, wie auch der Umgang mit Zurückweisung helfen, sexuellen Übergriffen vorzubeugen.

Sexualität

Sexualität wird in vielen Familien wenig bis kaum thematisiert. Jugendliche suchen sich oftmals Informationen im Internet und bei Gleichaltrigen. Dennoch bleiben Eltern auch in dieser Thematik in der Verantwortung, den Jugendlichen die nötige Hilfe und Orientierung zu geben. Informieren Sie sich als Eltern, was rechtlich erlaubt ist und was nicht und warum dies so ist. Gesetze geben Orientierung, Schutz und Verhaltensnormen für ein respektvolles Miteinander. Neben den klassischen Themen wie Verhütung, unerwünschte Schwangerschaft und Geschlechtskrankheiten gehört zur Sexualaufklärung auch die Aufklärung über Cyberrisiken.

Im Internet werden, gerade was Sexualität betrifft, häufig verzerrte, unrealistische und oftmals für Frauen herabsetzende Bilder vermittelt.

Fällt es Ihnen schwer, die sexuelle Orientierung Ihres Kindes zu akzeptieren, nehmen Sie fachliche Hilfe in Anspruch, um mit Ihren Gefühlen besser zurechtzukommen. Zeigen Sie Ihrem Kind auch in dieser Situation, dass Sie es liebhaben.

Was nicht hilft

Das Thema totschweigen.

Erziehung Konkret – Linksammlung

Schlaf
www.my-health.ch/schlaf
www.dasschlafmagazin.de
www.swissmom.ch
www.wireltern.ch

Ernährung
www.sge-ssn.ch
www.feel-ok.ch
www.aes.ch
www.saps.ch

Konflikte
www.paarlife.ch
www.kinderschutz.ch

Haushalt und Ordnung
www.wireltern.ch

Medien
www.bernergesundheit.ch
www.jugendundmedien.ch
www.mediennutzungsvertrag.de

Zuhause üben
www.mit-kindern-lernen.ch
www.fritzundfraenzi.ch

Taschengeld
www.budgetberatung.ch

Suchtmittel
www.bernergesundheit.ch
www.contact-suchthilfe.ch
www.suchtschweiz.ch

Beziehungen, Intimität und Sexualität
www.herzsprung.ch
www.fels-eltern.ch
www.sante-sexuelle.ch
www.feel-ok.ch
www.lilli.ch
www.kinderschutz.ch

Eigene Notizen

Eigene Notizen

Impressum

Autorinnen und Autoren
Bogatinovska Irena, lic. phil. Psychologin FSP, Kantonale Erziehungsberatung Bern
Ramming Philipp, lic. phil. Fachpsychologe für Kinder- und Jungendpsychologie FSP
Thenen Tamara, M.Sc. Psychologin, Kantonale Erziehungsberatung Interlaken
Zühlke Timo, M.Sc. Psychologe, SPD Stadt Luzern

Illustration
Sarah Kartika Grollimund

Bezugsquelle
Bogatinovska, I., Thenen, T., & Zühlke, T. (2020). Erziehung konkret. Ausgewählte Themen in der psychologischen Beratung von Familien*. Praxisforschung der Erziehungsberatung des Kantons Bern.* Band 26.