



**Oberstufe**  
Unteres Aaretal

Döttingen

Kling nau

Koblenz



**ELTERNRATGEBER**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Eltern als Vorbild	4
Gesundheit	5
Ernährung	6
Suchtmittel und Suchtformen	7
Abmachungen und Regeln	8
Lob und Belohnung	9
Konsequenzen statt Strafen	10
Taschengeld	11
Elektronische Medien	12
Handy	14
Freizeit und Ausgang	15
Partys	16
Anregungen für zu Hause	17
Zusammenarbeit mit der Schule	18
Lernumfeld	20
Zu guter Letzt	21
Fachstellen	22

# Vorwort

## Liebe Eltern / Erziehungsberechtigte

Kinder zu erziehen ist eine spannende und grosse Herausforderung, bei der Sie die Hauptverantwortung für das Wohl Ihrer Kinder tragen. Eltern in unserer Gesellschaft nehmen diese Aufgabe sehr ernst und die meisten Eltern wissen instinktiv genau, was gut ist für ihr Kind und was nicht.

Manchmal ist Erziehung aber auch nicht einfach und man steht als Eltern vor der Frage, was angemessen ist und was nicht. Aus diesem Grund haben wir diesen Elternratgeber für Sie gestaltet, um Ihnen bei Fragen, die in der Erziehung immer wieder auftauchen, eine Orientierung zu geben.



# Eltern als Vorbild

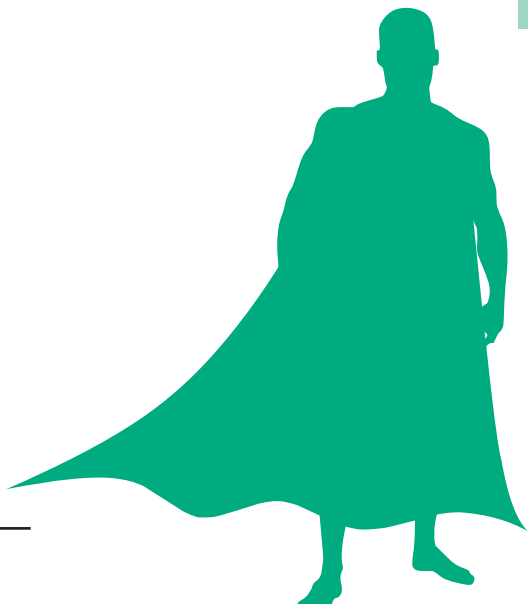
Eltern sein ist eine Herausforderung. **Als Eltern sind Sie Vorbild** und tragen eine wesentliche Verantwortung für die Entwicklung Ihres Kindes.

Berücksichtigen Sie, dass Ihr Kind noch **andere Einflüsse** erlebt: die Schule, die Kameraden, die Gesellschaft, die Geschwister und zudem seinen **eigenen Charakter und sein Recht auf Individualität**. In Ihrer Rolle als Vorbild können Sie Ihr Kind in seiner Entwicklung unterstützen.

Bedenken Sie als Vorbild immer: Kinder lernen an Ihnen als Modell. **Kinder imitieren häufig** beobachtetes und erfolgreiches Verhalten anderer. Es ist für Kinder schwierig zu verstehen, wieso sie selbst z. B. nicht bei Rot über die Ampel dürfen, wenn es alle Erwachsenen trotzdem tun. Versuchen Sie das, was Sie von Ihrem Kind erwarten, auch vorzuleben, damit Ihr Kind von Ihnen als Beispiel lernen kann.

## Offene und konstruktive Gespräche führen

- Bei Konflikten gemeinsam mit den Kindern nach Lösungen suchen.
- Im Gespräch jede Meinung anhören, auch die von kleineren Kindern.
- Verschiedene Meinungen begrüßen. Sie eröffnen der Familie neue Möglichkeiten.
- Verbindliche Regeln für alle Familienmitglieder vereinbaren, die das Zusammenleben erleichtern und das Wohlbefinden aller fördern. Vorbild sein beim Vorleben der Regeln.
- Interesse an Ihrem Kind, seinen Freunden und seinen Aktivitäten zeigen.



# Gesundheit

## Schlafbedarf von Kindern und Jugendlichen:

Schlafmangel hat bei Kindern und Jugendlichen eine negative Auswirkung auf die Schulleistungen.

### Durchschnittliches Alter / Schlafbedürfnis pro Tag

1 – 3 Jahre:  
12 – 15 Stunden

3 – 5 Jahre:  
11 – 13 Stunden

5 – 12 Jahre:  
9 – 11 Stunden

12 – ca. 18 Jahre:  
9 – 10 Stunden

## Genügend Bewegung – Sport, Tanz und Musik

Kinder sollen sich **in ihrer Freizeit bewegen**. Velofahren, Schwimmen, Musizieren, Tanzen, Spielen, usw. fördern ein gutes Körpergefühl und schulen alle Sinne. Viel Bewegung, und zwar schon im frühen Alter, wirkt sich positiv auf die Gesundheit und die Schulleistungen aus.

Für Kinder, die sich gerne bewegen oder musizieren, stehen diverse Spielplätze, Sportvereine und Musikangebote in den OSUA-Verbandsgemeinden Döttingen, Klingnau, Koblenz und Umgebung zur Verfügung.

## Schulweg

**Gesund:** Der Schul- und Kindergartenweg eignet sich bestens als tägliche Trainingseinheit und sorgt für ein Minimum an Bewegung.

**Spannend:** Auf dem Schulweg sammeln Kinder grundlegende Erfahrungen, pflegen Freundschaften und tragen Konflikte aus. Sie entdecken ihre Umgebung und ein Stück Freiheit. Sie üben Selbstständigkeit und Eigenverantwortung.

**Sicher:** Der Schulweg eignet sich ideal, um mit den Eltern und/oder mit Freunden richtiges Verkehrsverhalten zu üben.

### HINWEIS:

Schul-(Eltern-)taxis berauben Kinder all dieser wichtigen Erfahrungen!



# Ernährung

## Trinken

Von Wasser kann man nie genug kriegen. Regelmässig zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch viel Wasser trinken. Wasser oder Tee sind besser und erfrischender als gesüsste Getränke.

## Früchte und Gemüse essen

Die Ernährung sollte viele Früchte und viel Gemüse enthalten.

## Regelmässig essen

Es ist wichtig, dass Ihr Kind am Morgen und am Mittag, vor allem vor der Schule, eine richtige Mahlzeit zu sich nimmt und nicht ständig zwischendurch nascht.

## Essen und Trinken schlau auswählen

Eine gute Ernährung ist abwechslungsreich, um gut in Form zu bleiben. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel nur ab und zu und in kleinen Mengen.

## Beim Essen Bildschirm aus

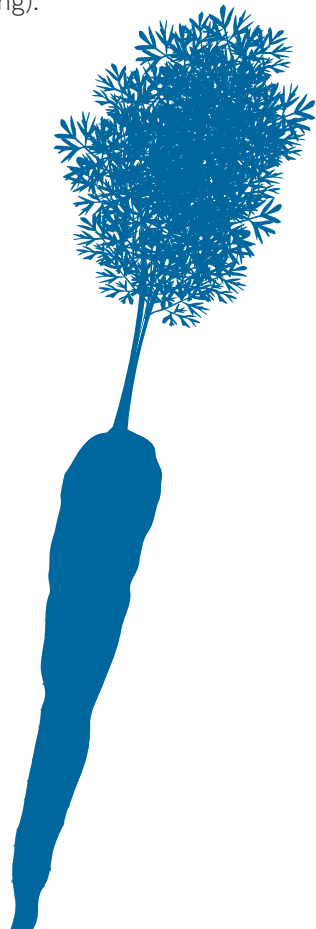
Beim Essen den Fernseher ausschalten. Nicht nebenbei essen, sondern sich Zeit nehmen für das Essen. Am besten den Fernseher und das Handy öfters ausschalten und etwas anderes tun, das Spass macht, wie rausgehen, basteln, spielen, etc.

## Mittagstisch

Falls Sie berufliche Verpflichtungen haben und mittags nicht zu Hause sein können, steht den Schülerinnen und Schülern der OSUA ein Mittagstisch zur Verfügung.

Tagesstrukturen  
Döttingen, Klingnau, Koblenz  
info@tagesstrukturen-dkk.ch

Sie haben aber auch die Möglichkeit, sich etwas zum Essen mitzubringen und vor Ort zu verzehren (Mikrowelle steht zur Verfügung).



# Suchtmittel und Suchtformen

Es gibt **verschiedene Arten** von Suchtmitteln wie Alkohol, Drogen, Medikamente bis zu stoffungebundenen Süchten wie Online- und Glücksspielsucht. Die Auswirkungen dieser Substanzen oder Medien auf die körperliche und seelische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind ganz unterschiedlich und, je nach Mittel, auch von der Form des Konsums abhängig.

**Charakteristisch** für Suchtverhalten ist ein starkes Verlangen, das Suchtmittel zu gebrauchen, ein Kontrollverlust über den Gebrauch, eine Steigerung des Gebrauchs, eine Einengung der Interessen auf das Suchtmittel, Symptome wie z. B. Nervosität, wenn das Suchtmittel nicht benutzt wird (Entzugserscheinungen) und ein anhaltender Gebrauch trotz schädlicher Folgen. Nicht alle dieser Anzeichen müssen vorliegen, damit man von einer Sucht spricht.

Die beste Art, um die **Ursache** auffälligen Verhaltens **herauszufinden**, ist direkt mit Ihrem Kind über seine Sorgen zu sprechen. Wählen Sie einen passenden Augenblick für ein Gespräch. Was dabei wirklich zählt, sind das Zuhören und das gegenseitige Vertrauen. Dies kostet Sie als Eltern manchmal Zeit. Es lohnt sich, diese Zeit zu investieren, denn Ihr Kind wird dadurch merken, dass Sie wirklich interessiert an ihm sind, was wiederum das Vertrauen Ihres Kindes in Sie als Eltern stärkt. Suchen Sie Beratung und stellen Sie Fragen, wenn Suchtverhalten zum Thema wird!

## GESETZLICH GILT:

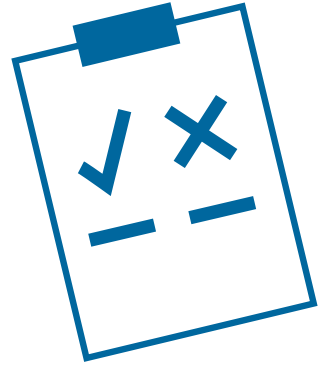
Kein Verkauf und Konsum von Alkohol unter 16 Jahren. Kein Verkauf und Konsum von Spirituosen (Schnaps, Wodka, Gin, Whiskey, etc.) unter 18 Jahren. Kein Verkauf und Konsum von Drogen generell, da dies gemäss Betäubungsmittelgesetz strafbar ist.

## Folgende Faktoren fördern eine gesunde Entwicklung:

- positive Vorbilder
- Selbstvertrauen und Einfühlungsvermögen
- mit Stress gut umgehen können
- Probleme lösen können
- Frustsituationen aushalten können
- Selbstbestimmung, kritisches Denken und Kommunikation
- erfüllende Freizeitgestaltung und sinnvolle Lebensperspektiven
- Langeweile aushalten können
- Nein sagen können, auch wenn alle eine andere Meinung haben

# Abmachungen und Regeln

Abmachungen und Regeln **erleichtern das Zusammenleben** von Menschen in allen Bereichen und sind notwendig. Sie sind in der Familie für Kinder als **Orientierung** unerlässlich. Sie können in **verschiedenen Bereichen** wie zu Hause, im Sportverein oder in der Schule anders sein. **Wichtig ist, dass sie klar und bekannt sind.**



Wenn neue Abmachungen oder Regeln eingeführt werden, führt dies am Anfang manchmal zu Widerstand. Beachten Sie aus diesem Grund möglichst **folgende Hinweise, um diesen Widerstand möglichst minimal zu halten:**

- Lieber von gemeinsamen Abmachungen reden als von Regeln.
- Sich Zeit nehmen und die neuen Abmachungen / Regeln mit Ihrem Kind besprechen. Erklären Sie ihm auch, warum Ihnen diese Regeln wichtig sind. Kinder halten sich eher an Regeln, wenn sie deren Grund verstehen.
- Nach Möglichkeit Ihre Abmachungen / Regeln aufschreiben und gut ersichtlich aufhängen (z. B. am Kühlschrank). Bei Kindern, die nicht lesen können, kann man auch gut mit Bildern arbeiten.

- Nie während eines Streits über die Abmachungen / Regeln diskutieren. Diese zunächst konsequent umsetzen und bei Diskussionen auf diese verweisen; so wird sich Ihr Kind über DIESE ärgern, aber nicht über Sie.
- Wenn Sie merken, dass es vielleicht Ziel ist, etwas an den Abmachungen / Regeln zu ändern, tun Sie dies später in einem ruhigen Moment mit Ihrem Kind zusammen.

# Lob und Belohnung

Wertschätzung, Anerkennung und Lob sind für Kinder eine wichtige Art der Belohnung und allgemein einer der grössten Motivatoren. Lob als Belohnung kann sehr gut als Verstärker für er-

wünschtes Verhalten eines Kindes eingesetzt werden. Wichtig dabei ist, dass grundsätzlich nicht das Kind, sondern dessen Handlung gelobt und wertgeschätzt werden sollte.

## Es gibt aber einige Punkte zu beachten:

**1** **Lob sollte echt sein und echt wirken.** Kinder merken schnell, wenn Lob nur gespielt ist.

**2** Wenn Sie wollen, dass Ihr Kind eine positive Verhaltensweise erlernt, **loben Sie es besonders, wenn es diese erwünschte Verhaltensweise zeigt.** Wenn es z. B. seine Aufgaben selbstständig machen soll, loben und belohnen Sie es besonders dann, wenn es die Aufgaben selbst gemacht hat. Dies wird das gewünschte Verhalten des Kindes immer mehr verstärken.

### WICHTIG:

Wenn Sie Ihr Kind für Dinge loben und belohnen, die es von sich aus auch sowieso immer tut, führt dies aber zu einem negativen Effekt. Dies bedeutet, wenn Ihr Kind z. B. von sich aus seine Aufgaben erledigt und Sie es dafür loben und belohnen, führt dies dazu, dass Ihr Kind die Aufgaben nicht mehr von sich aus erledigt, sondern nur noch für die Belohnung oder für das Lob.

**3** Für gewisse Kinder eignen sich z. B. **Punktesysteme** als Verstärker für erwünschtes Verhalten. Bei erwünschtem Verhalten erhält das Kind Punkte, die es dann gegen etwas Vereinbartes eintauschen kann.

### WICHTIG:

Es muss genau abgemacht werden, wofür es Punkte gibt und wogegen diese Punkte eingetauscht werden können.

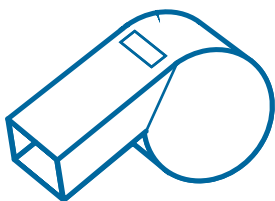
**4** Wenn das gewünschte Verhalten immer besser funktioniert, sollte ein solches Punktesystem langsam abgebaut werden, damit Ihr Kind das erwünschte Verhalten von sich aus und ohne Belohnung und Lob zeigt.

# Konsequenzen statt Strafen

**Strafen haben relativ wenig Wirkung, um unerwünschtes Verhalten abzubauen.** Strafen fördern beim Kind nicht die Einsicht, dass seine Tat falsch ist, sondern höchstens, dass es das unerwünschte Verhalten vor dem Strafernden besser verstecken muss, um nicht wieder bestraft zu werden.

**Genau dasselbe gilt für Körperstrafen.** Diese schaden der Entwicklung eines Kindes mehr als sie nützen. Kinder lernen bei Gewalt als Strafe höchstens, dass es in Ordnung ist, Gewalt anzuwenden, um sich durchzusetzen.

Dies bedeutet aber nicht, dass Sie ohnmächtig zusehen müssen, wenn sich Ihr Kind nicht angemessen verhält. Anstelle von Strafen ist es daher **sinnvoller, von Konsequenzen und / oder logischen Folgen zu sprechen.** Strafe ist etwas, was von aussen kommt. Im Gegensatz dazu sind Konsequenzen die logischen Folgen des eigenen Verhaltens.



## Auch bei Konsequenzen gibt es einige Punkte zu beachten:

- Sich klar machen, welches Verhalten Sie überhaupt nicht tolerieren.
- Sich auf wenige Punkte festlegen, die Ihnen sehr wichtig sind.
- Diese Punkte mit Ihren Kindern besprechen und Konsequenzen als logische Folge für ein Fehlverhalten festlegen.
- Ihre Kinder auch selbst Vorschläge für Konsequenzen machen lassen. Sie werden staunen, Kinder sind manchmal strenger mit sich als wir Erwachsene.
- Konsequenzen eines unerwünschten Verhaltens sollen möglichst einen Zusammenhang mit dem Fehlverhalten haben.

### WICHTIG:

Konsequent in der Umsetzung von Abmachungen und Konsequenzen sein.

# Taschengeld

**Wer Geld zur Verfügung hat, kann lernen, damit umzugehen.** Vereinbaren Sie mit den Kindern gemeinsam, wofür das Taschengeld eingesetzt wird.

## WICHTIG:

- Das Taschengeld regelmässig und unaufgefordert auszahlen
- Keine Rechenschaft über jede Ausgabe verlangen
- Taschengeld nicht als Druckmittel verwenden

Ab der Oberstufe empfiehlt es sich, unter Umständen auch den Kindern das **Geld für Kleider, Kosmetikartikel und Handy mit dem Taschengeld ausbezahlen**, so dass sie es sich selber einteilen. **Somit lernen Jugendliche, dass Geld auch für Notwendiges eingeteilt werden muss** und nicht einfach nur für Vergnügungen vorgesehen ist. Berücksichtigen Sie auch Ihr eigenes Einkommen und passen Sie das Taschengeld Ihrer Kinder Ihrem eigenen Budget an.

## Schulden

Die beste Vorbeugung gegen die Verschuldung von Kindern und vor allem Jugendlichen ist, dass sie lernen, mit dem Geld, das sie zur Verfügung haben, eine Woche/einen Monat auszukommen. **Gewähren Sie deshalb keine Vorschüsse auf Taschengeld.** Erstellen Sie am besten ein Budget und schauen Sie mit Ihrem Kind an, wie es das Geld einteilt, und achten Sie darauf, dass es **Rückstellungen für Wünsche macht, also spart.**

## Empfehlung

von [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

1. Schuljahr:  
1 – 2 Fr. / Woche

2. Schuljahr:  
2 – 3 Fr. / Woche

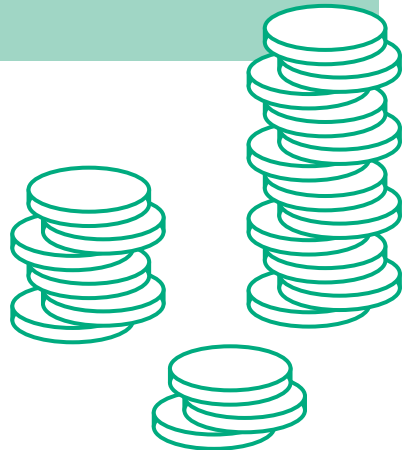
3. Schuljahr:  
3 – 4 Fr. / Woche

4. Schuljahr:  
4 – 5 Fr. / Woche

5. + 6. Schuljahr:  
25 – 30 Fr. / Monat

7. + 8. Schuljahr:  
30 – 40 Fr. / Monat

9. + 10. Schuljahr:  
40 – 50 Fr. / Monat



# Elektronische Medien

Sie müssen wissen, wann Ihre Kinder wie viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen und welche Inhalte konsumiert werden. Inhalte müssen altersgerecht sein. So stellen zum Beispiel Nachrichten für kleinere Kinder keine geeigneten Inhalte dar.

Es ist notwendig, die Kinder beim Gebrauch von elektronischen Medien zu begleiten.

## WICHTIG:

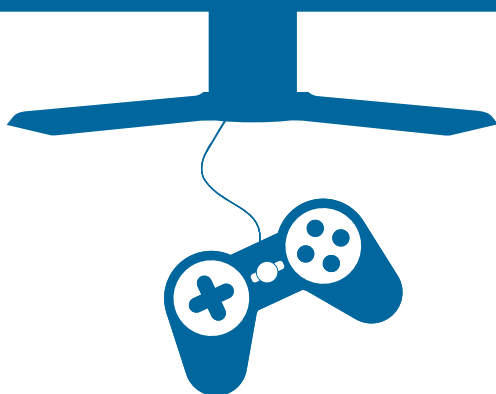
Beachten Sie die FSK Altersfreigaben bei Filmen und Spielen.

## ACHTUNG:

Kindersender heisst nicht automatisch altersgerecht.

### Faustregeln für maximale TV-Computer-Handy-Spielkonsolenzeit pro Tag:

Bis 6-Jährige:	0,5 Stunden / Tag
6- bis 9-Jährige:	1 Stunde / Tag
10- bis 13-Jährige:	1,5 Stunden / Tag
Ab 14 Jahren:	2 Stunden / Tag



- Internetzugang oder TV-Konsum nur im Wohnzimmer zulassen oder dort, wo **Sie mitbekommen, was Ihr Kind konsumiert.**
- **Kinderschutzprogramme** und Filter auf PCs aktivieren.
- Unbedingt bedenken, dass Handys heutzutage auch als Zugang fürs Internet, als Videospiele, als Fernseher oder Spielkonsole benutzt werden können.

### WICHTIG:

Gemeinsame Regeln aufstellen und auf deren Einhaltung achten.

## Soziale Netzwerke

- Genau hinschauen, wie sich Ihr Kind im Internet präsentiert und welche Informationen es von sich preisgibt.
- Darauf achten, dass Ihr Kind keine Fotos von sich ins Internet stellt, die unangemessen sind.
- Darauf achten, dass Ihr Kind keine Bilder von anderen Kindern und Jugendlichen ohne deren Wissen ins Internet lädt.
- Selbst ein Profil in einem sozialen Netzwerk erstellen und sich von Ihrem Kind erklären lassen, wie das Ganze funktioniert.



# Handy



**Wenn Ihr Kind ein eigenes Handy haben darf, bedenken Sie Folgendes:**

- 1 Was soll das Gerät können?
- 2 Wie setzt Ihr Kind das Handy ein?
- 3 Wer bezahlt die anfallenden Kosten? Dies auch beim Taschengeld berücksichtigen!
- 4 Wo liegt die Kostenlimite pro Monat?
- 5 Prepaid-Abos oder Abonnemente mit einem fixen Preis für Kinder und Jugendliche sind vorzuziehen. Rechnen Sie diese Beträge auch ins Taschengeld. Achten Sie auf Kostenfallen wie Roaminggebühren, die bei Ferien im Ausland anfallen können.
- 6 Machen Sie mit Ihrem Kind ab, wie Sie die Inhalte auf dem Handy von Zeit zu Zeit kontrollieren, ohne die Privatsphäre Ihres Kindes zu verletzen.
- 7 Bedenken Sie, dass Handys heutzutage auch als Zugang fürs Internet, als Videospieler, als Fernseher oder Spielkonsole benutzt werden können. Machen Sie darum mit Ihrem Kind je nach Alter genau ab, wo das Handy am Abend gelagert wird, wenn die Kinder schlafen gehen.
- 8 Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, dass es sich bei unerlaubter Verbreitung von Bildern anderer Personen (z. B. Mitschüler/innen, Lehrpersonen) oder anstößigem Bildmaterial strafbar macht und dies unangenehme Konsequenzen mit sich bringt.

## Recht am eigenen Bild

Heutzutage sind fast alle Handys auch zugleich Video- und Fotokamera, mit welchen Fotos und Filme gleich aufs Internet geladen werden können. Missbrauch des Handys für solche Zwecke kann rechtliche Folgen nach sich ziehen, wenn mit Fotos oder Filmen gegen den Persönlichkeitsschutz verstossen wird, da **jede Person das Recht am eigenen Bild hat.**

# Freizeit und Ausgang

Eine **gute und sinnvolle Freizeitgestaltung**, wie zum Beispiel Ausflüge mit der Familie am Wochenende, Sportvereine, musikalische Angebote, Instrumentalunterricht, Tanzkurse oder Jugendtreffs sind die **beste Vorbeugung gegen Sucht, Gewalt und ein Abrutschen in dubiose Kreise**.

Es ist wichtig, mit dem Kind die **genauen Ausgangszeiten zu besprechen**. Ihr Kind soll zuerst seine Vorstellungen äussern. Vielleicht will Ihr Kind gar nicht so viel Ausgang oder es ist mit relativ wenig zufrieden. Die Werte rechts sind als Orientierung gedacht. Zu berücksichtigen sind auch Hausaufgaben- und Trainingszeiten sowie die Umstellungen von Winter- und Sommerzeit.

Es empfiehlt sich, gemeinsam mit Ihrem Kind einen Plan zu erstellen, den Sie klar ersichtlich aufhängen können. Unbedingt bezüglich Einhaltung der abgemachten Zeiten **konsequent sein**.

## Ausgangszeiten:

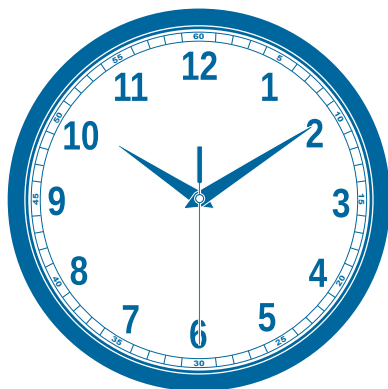
### Empfehlungen für Rückkehrzeiten:

**11 – 12 Jahre:**  
unter der Woche: 20 Uhr,  
am Wochenende: 21 Uhr

**13 – 14 Jahre:**  
unter der Woche: 20 Uhr,  
am Wochenende: 22 Uhr

**15 Jahre:**  
unter der Woche: 21 Uhr,  
am Wochenende: 23 Uhr

**Ab 16 Jahre:**  
unter der Woche: 22 Uhr,  
am Wochenende klare  
Abmachungen treffen.



# Partys

**Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, wenn es selbst eine Party organisieren will, und stellen Sie klare, verbindliche Regeln auf!**

- In Ihrer Abwesenheit ohne Absprache keine Party in Ihrem Heim erlauben
- Verantwortung und je nach Alter die Aufsicht für den Anlass übernehmen
- Ihr Kind bei der Gestaltung einer Einladung unterstützen
- Zusammen mit Ihrem Kind den Kreis der Eingeladenen festlegen
- Klare Richtlinien für den Umgang mit Alkohol und Rauchwaren festlegen
- Alle anderen Arten von Drogen verbieten
- Von Ihrem Kind eine Absprache mit den Nachbarn verlangen
- Das Aufräumen im Voraus organisieren



**Wenn Ihr Kind eine Party oder einen Anlass besucht, stellen Sie folgende Fragen:**

- Wer organisiert die Veranstaltung?
- Wo findet die Veranstaltung statt?
- Für wen ist der Anlass vorgesehen? (Altersgruppe)
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung? (Telefonnummer)
- Wie lange dauert der Anlass? (verbindliche Rückkehrzeit)
- Wie kommst du nach Hause?
- Bist du erreichbar? (Handy)

# Anregungen für zu Hause

Kinder und Jugendliche **brauchen verschiedene Anregungen, um sich körperlich optimal entwickeln zu können.** Dies kann gut sein beim Ausüben ihrer Hobbys (Sport, Musik usw.). Lassen Sie Ihr Kind aber ruhig auch bei Ihren Tätigkeiten zu Hause mithelfen.



## Gute Übungsfelder für Kinder sind:

- Gemüse / Früchte rüsten und schneiden
- Kochen und backen
- Zimmer aufräumen
- Tisch decken
- Einkaufen
- Arbeiten im Garten und Pflegen von Pflanzen
- Pflegen und Füttern der Haustiere

# Zusammenarbeit mit der Schule

Folgende Grundsätze sind wichtig, damit sich Ihr Kind in der Schule positiv entwickeln kann:

1

Eltern/Erzieher und Lehrpersonen **unterstützen sich gegenseitig** bei der Lernförderung des Kindes.

2

Eltern/Erzieher und Lehrpersonen pflegen einen **respektvollen, ehrlichen und offenen Umgang** miteinander.

3

Eltern/Erzieher und Lehrpersonen **kommunizieren regelmässig und transparent** miteinander.

## Die Schule bietet:

- professionelle Förderung des Kindes im Sinne des Bildungsauftrages
- Elternkontakte mit regelmässigen Infos rund um Schule und Kind via KLAPP
- Möglichkeiten der Kontaktaufnahme (Telefon, E-Mail)
- Elterngespräche (mit und ohne Kind)
- Elternabende (mindestens in der 1. Oberstufe)
- Diverse Info-Abende (z. B. zur Berufswahl, aktuelle Erziehungsthemen)
- Mitwirkung von Schülerinnen und Schülern (Schülerrat)
- Mitwirkung der Eltern



## Die Schule wünscht sich:

- dass Eltern Interesse an der Schule bzw. am Schulerfolg ihres Kindes haben
- dass Eltern regelmässig an Elternanlässen teilnehmen
- dass Eltern Abmachungen, Termine etc. einhalten
- dass Eltern sich darum bemühen, Deutsch zu lernen, als Vorbild für Ihre Kinder und um den Kontakt mit der Schule besser pflegen zu können

## **Rechtliche Hinweise für Eltern (aus dem Schulgesetz Kanton Aargau)**

### **§ 36 Pflichten der Schule**

- 1 Die Schüler beziehungsweise ihre Eltern oder Pflegeeltern sind in regelmässigen Abständen über den Stand der Schülerleistungen zu unterrichten.
- 2 Die Eltern haben das Recht, den Unterricht ihrer Kinder zu besuchen; Lehrer und Behörden stehen in Kontakt mit ihnen und informieren sie über das Schulgeschehen.
- 3 Den Eltern steht das Recht zu, eine Elternversammlung zu bilden; ihre Vertreter sind von der Schulleitung und den Schulbehörden anzuhören.

### **§ 36a Mitwirkungspflichten der Eltern**

- 1 Die Eltern beziehungsweise Pflegeeltern müssen die Lehrpersonen oder die Schulleitung über Verhaltensänderungen ihres Kindes oder über Ereignisse, die sich in dessen Umfeld abspielen, informieren, soweit dies für den Schulalltag von Bedeutung ist.
- 2 Die Eltern beziehungsweise Erziehungsberechtigten haben die Pflicht, an Elternveranstaltungen oder Gesprächen teilzunehmen, die von der Schulbehörde, der Schulleitung oder einer Lehrperson angeordnet werden.
- 3 Bleiben die Eltern beziehungsweise Pflegeeltern den von der Schulbehörde, der Schulleitung oder einer Lehrperson angeordneten Elternveranstaltungen oder Gesprächen unentschuldigt fern, können sie von der Schulbehörde, der Schulleitung unter Androhung von Konsequenzen vorgeladen werden.
- 4 Folgen die Eltern beziehungsweise Erziehungsberechtigten der Vorladung nicht, spricht die Schulbehörde eine Busse aus.

### **§ 37 Schulversäumnisse**

- 1 Die Eltern beziehungsweise Pflegeeltern sind verantwortlich, dass ihr schulpflichtiges Kind die Schule regelmässig besucht.
- 2 Bei vorsätzlichem unentschuldigtem Fernhalten des Kindes von der Schule bis maximal drei Schultage werden die Eltern beziehungsweise Pflegeeltern von der Schulleitung bzw. der Schulbehörde gemahnt und im Wiederholungsfall mit einer Busse bestraft.
- 3 Wenn das Fernhalten gemäss Absatz 2 länger als drei Schultage dauert, erstattet die Schulbehörde von Amtes wegen Strafanzeige bei der Staatsanwaltschaft und nötigenfalls Meldung an die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde.

# Lernumfeld

Es ist wichtig, zusammen mit Ihrem Kind ein **geeignetes Lernumfeld zu gestalten**, welches effizientes Lernen ermöglicht. Dazu gehören ein **Tisch und ein Stuhl an einem ruhigen Ort**, an welchem die Hausaufgaben ungestört erledigt werden können.

## Hausaufgaben

Ihr Kind sollte seine Aufgaben **möglichst selbstständig** erledigen. Wenn Ihr Kind Mühe hat sich selber zu organisieren, ist es gut, mit ihm genaue Zeiten für die Hausaufgaben abzumachen und die Einhaltung dieser Zeiten auch zu kontrollieren. Wenn Ihr Kind trotzdem Hilfe bei den Aufgaben benötigt, kann eine Anmeldung bei der **Aufgabenhilfe** sinnvoll sein.

## Lernerfolg

40 % des Lernerfolges Ihres Kindes hängt von seiner **Intelligenz** ab, 30 % von seiner **Motivation, Leistungs- und Lernbereitschaft**, 20 % von der **Qualität des Unterrichts** und die restlichen 10 % von **weiteren Faktoren wie TV- und Handy-Konsum**, Lernumgebung, Stress etc. Zu viel Druck beim Lernen wirkt sich eher negativ auf den Schulerfolg eines Kindes aus.



## Stress

**Stress hat eine sehr negative Auswirkung auf die Denk- und Lernfähigkeit** von Kindern und Jugendlichen und kann zu schlechten Schulleistungen führen. Für Kinder können verschiedene Punkte wie häufige Streitereien, Leistungsdruck, Mobbing sowie Streitigkeiten der Eltern, Trennungssituationen und sonstige negative Erlebnisse Stress bedeuten. Falls Ihr Kind plötzlich **schlechte Schulleistungen** bringt, kann dies auch mit oben genannten Beispielen von Stress zu tun haben.

## Lerntipp:

- Zeitplan erstellen und alle 30 Minuten Pause machen
- Wasser trinken und sich bewegen
- 30 Minuten vor und nach dem Lernen kein TV-, Handy- und Computerkonsum, sonst ist der Lerneffekt weg
- Das Instrumentalspiel/ Musizieren vor oder nach den Aufgaben verstärkt die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit

# Zu guter Letzt

Autorität gegenüber Ihrem Kind erreichen Sie am besten dadurch, dass Sie eine gute Beziehung zu Ihrem Kind haben. Eine gute Beziehung bedeutet in der Erziehung, dass Ihr Kind merkt, dass Sie sich interessieren. Zeigen Sie Interesse an Ihrem Kind, an seinen Gedanken, seinen Freunden, seinen Aktivitäten, seiner Freizeitgestaltung und seiner Situation in der Schule.

Lassen Sie es zu, wenn Ihr Kind auch mal «nein» sagt. Nur so kann Ihr Kind auch in der Gruppe «nein» sagen!

Rituale im Alltag geben Kindern Sicherheit und fördern eine positive Beziehung, z. B. gemeinsame Mahlzeiten, Familienrat, je nach Alter «Gute-Nacht-Geschichten», Tagesrückblick etc. Die beste Prävention beginnt zu Hause!

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Ratgeber eine kleine Orientierung geben können und wünschen Ihnen in diesem Sinne viele positive und gute Erlebnisse mit Ihren Kindern.

## **Schulleitung** **Schulsozialarbeit**

Oberstufe Unteres Aaretal (OSUA)

