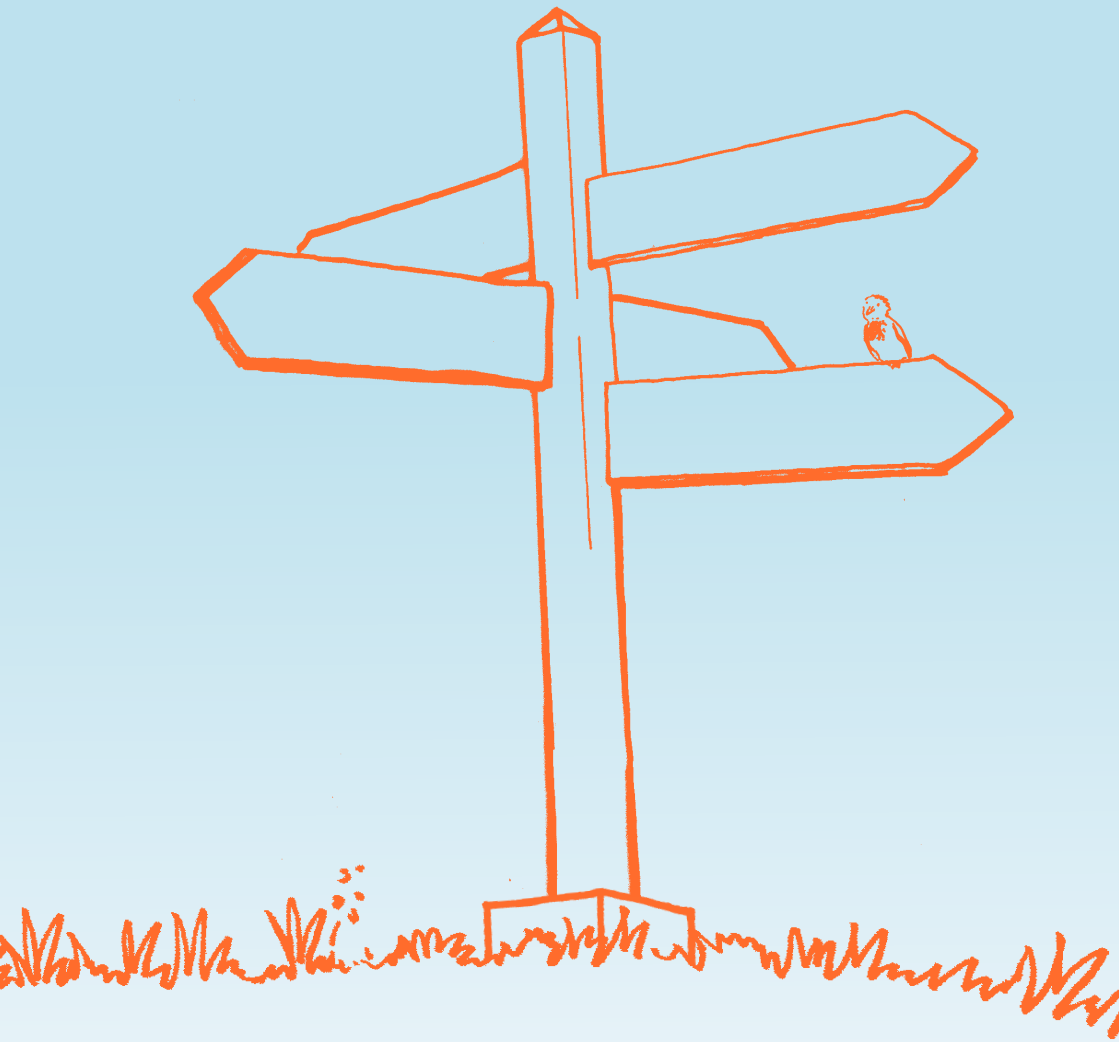


# Elternratgeber





# Inhaltsverzeichnis

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Vorwort                          | 4  |
| Eltern als Vorbild               | 5  |
| Gesundheit                       | 6  |
| Ernährung                        | 7  |
| Suchtmittel und Suchtformen      | 8  |
| Regeln und Abmachungen           | 10 |
| Lob und Belohnung                | 11 |
| Strafen und Konsequenzen         | 12 |
| Taschengeld                      | 13 |
| Elektronische Medien             | 15 |
| Handy                            | 17 |
| Freizeit und Ausgang             | 18 |
| Partys                           | 19 |
| Vor und während dem Kindergarten | 20 |
| Zusammenarbeit mit der Schule    | 22 |
| Lernumfeld                       | 26 |
| Zu guter Letzt...                | 28 |
| Fachstellen                      | 29 |
| Angebote in Wohlen               | 30 |

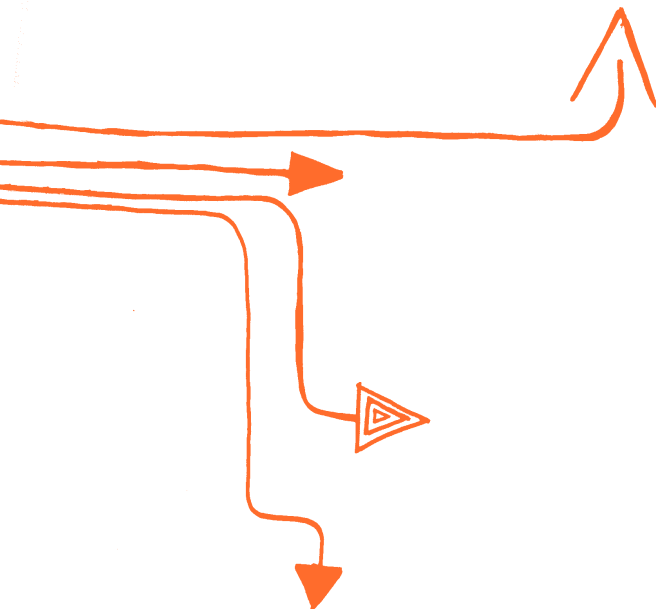
# Vorwort

Liebe Eltern

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 glücklicherweise sehr ernst und die meisten Eltern wissen instinktiv genau, was gut ist für ihr Kind und was nicht.

Manchmal ist Erziehung aber auch nicht ganz 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 mal auftauchen, eine Orientierung zu geben.

Schulpflege Wohlen



# 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 hat. In Ihrer Rolle als Vorbild können Sie Ihr Kind in seiner Entwicklung unterstützen:

- ☞ **Mit den Kindern 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.**

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 selber 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 Modell lernen kann.

# Gesundheit

## Schlafbedarf von Kindern und Jugendlichen:

| 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          |

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

## 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 Wohlen und Umgebung zur Verfügung. Siehe: [www.wohlen.ch/de/tourismus/vereinsliste](http://www.wohlen.ch/de/tourismus/vereinsliste)

## Schulweg

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

Spannend: Auf dem Schul- und Kindergartenweg 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 Schul- und Kindergartenweg eignet sich ideal, um an der Hand der Eltern oder mit Freunden richtiges Verkehrsverhalten zu üben.

Hinweis: Schul- und Kindergartenbusse 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 ist besser und erfrischender als gesüsste Getränke. Wenn schon süsse Getränke, dann lieber nicht gezuckerte Getränke.

## Früchte und Gemüse essen

Die Ernährung sollte viele Früchte, 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 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 auch ein Mittagstisch für SchülerInnen zur Verfügung.

# Suchtmittel und Suchtformen

Es gibt ganz 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 (Entzugerscheinungen) und ein anhaltender Gebrauch trotz schädlicher Folgen. Nicht alle dieser Anzeichen müssen vorliegen, damit man von einer Sucht spricht.

Der Weg zu einem Suchtverhalten ist nicht immer der gleiche. Folgende Faktoren fördern aber vor allem eine gesunde Entwicklung:

- ✔ **Positive Vorbilder**
- ✔ **Selbstvertrauen und Einfühlungsvermögen**
- ✔ **Mit Stress gut umgehen**
- ✔ **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**



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.



# Regeln und Abmachungen

Regeln erleichtern das Zusammenleben von Menschen in allen Bereichen und sind notwendig. Regeln in der Familie sind für Kinder als Orientierung unerlässlich.

Wenn neue 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:

- ☞ **Sich Zeit nehmen und die neuen Regeln mit Ihrem Kind besprechen. Erklären Sie ihnen auch, warum Ihnen diese Regeln wichtig sind. Kinder halten sich eher an Regeln, wenn sie deren Grund verstehen.**
- ☞ **Lieber von gemeinsamen Abmachungen reden als von Regeln.**
- ☞ **Nach Möglichkeit Ihre Abmachungen 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 Regeln (Abmachungen) diskutieren. Zunächst die Regeln konsequent umsetzen und bei Diskussionen auf die Abmachung verweisen, so wird sich Ihr Kind über die Abmachung ärgern, aber nicht über Sie.**
- ☞ **Wenn Sie merken, dass es vielleicht Zeit ist, etwas an den Regeln und Abmachungen zu ändern, tun Sie dies später in einem ruhigen Moment mit Ihrem Kind zusammen.**

Regeln können in verschiedenen Bereichen wie zu Hause, im Sportverein oder in der Schule anders sein. Wichtig ist, dass sie klar und bekannt sind.

# 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 erwünschtes Verhalten eines Kindes eingesetzt werden. Es gibt aber einige Punkte zu beachten:

- ☞ **Lob sollte echt sein und echt wirken. Kinder merken schnell wenn Lob nur gespielt ist.**
- ☞ **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 selber 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 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.**
- ☞ **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.**
- ☞ **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.**

# Strafen und Konsequenzen

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 Strafenden 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 wäre es aber sinnvoller, von Konsequenzen anstatt Strafen zu sprechen. Strafe ist etwas, was von aussen kommt. Im Gegensatz dazu sind Konsequenzen 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 für Fehlverhalten festlegen.**
- ✔ **Ihre Kinder auch selber 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. Und:

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

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

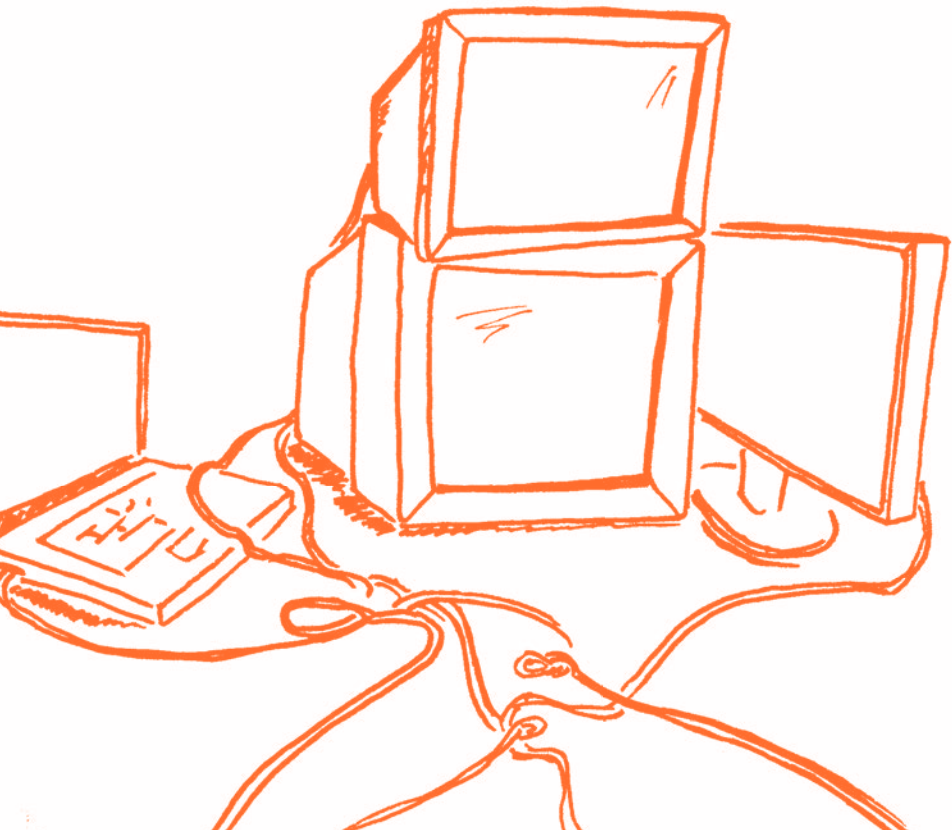
|                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| 1. Schuljahr       | 1.00 – 2.00 Fr./Woche   |
| 2. Schuljahr       | 2.00 – 3.00 Fr./Woche   |
| 3. Schuljahr       | 3.00 – 4.00 Fr./Woche   |
| 4. Schuljahr       | 4.00 – 5.00 Fr./Woche   |
| 5. + 6. Schuljahr  | 25.00 – 30.00 Fr./Monat |
| 7. + 8. Schuljahr  | 30.00 – 40.00 Fr./Monat |
| 9. + 10. Schuljahr | 40.00 – 50.00 Fr./Monat |

Ab der Oberstufe empfiehlt es sich, unter Umständen auch den Kindern das Geld für Kleider, Kosmetikartikel und Handy mit dem Taschengeld auszubahlen, 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.



# 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.

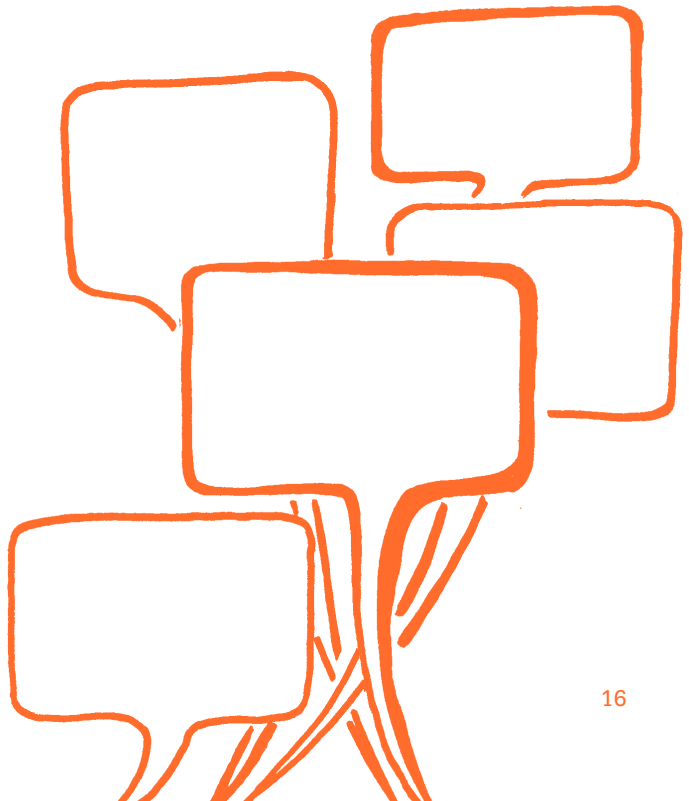
Faustregeln für maximale TV-Computer-Spielkonsolenzeit pro Tag:

|               |                  |
|---------------|------------------|
| Bis 6jährige: | 30 Minuten/ Tag  |
| 6 – 9jährige: | 1 Stunden/ Tag   |
| 10–13jährige: | 1.5 Stunden/ Tag |
| Ab 14jährige: | 2 Stunden/ Tag   |

- ☞ **Es ist wichtig, 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.**
- ☞ **Internetzugang oder TV-Konsum nur im Wohnzimmer zulassen oder dort, wo Sie mitbekommen, was ihr Kind konsumiert.**
- ☞ **Kinderschutzprogramme und Filter auf PCs aktivieren.**
- ☞ **Gemeinsame Regeln aufstellen und auf deren Einhaltung achten.**
- ☞ **Unbedingt bedenken, dass Handys heutzutage auch als Zugang fürs Internet, als Videospiele, als Fernseher oder Spielkonsole benutzt werden können.**

### Soziale Netzwerke

- ☞ Genau hinschauen, wie sich Ihr Kind im Internet präsentiert und welche Informationen es von sich preis gibt.
- ☞ 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.
- ☞ Selber ein Profil in einem Sozialen Netzwerk erstellen und sich von Ihrem Kind erklären lassen, wie das Ganze funktioniert.





# Handy

In der Regel brauchen Kinder bis zur Oberstufe kein eigenes Handy. Wenn Sie Ihrem Kind ein eigenes Handy ermöglichen, bedenken Sie Folgendes:

- **Was soll das Gerät können?**
- **Wie setzt Ihr Kind das Handy ein?**
- **Wer zahlt die anfallenden Kosten? Dies auch beim Taschengeld berücksichtigen!**
- **Wo liegt die Kostenlimite pro Monat?**
- **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.**
- **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.**
- **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.**

## 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 strafrechtliche 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, Sportclubs, musikalische Angebote, Instrumentalunterricht, Tanzkurse oder Jugendtreffs, sind die beste Vorbeugung gegen Sucht, Gewalt und ein Abrutschen in dubiose Kreise.

## **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**

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 oben sind als Orientierung gedacht. Zu berücksichtigen sind auch Hausaufgabenzeiten, Trainings und Umstellungen der Winter- und Sommerzeiten. 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.

# Partys

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

- ✔ **In Ihrer Abwesenheit, ohne Absprache, keine Party in Ihrem Heim erlauben.**
- ✔ **Verantwortung übernehmen und je nach Alter die Aufsicht für den Anlass.**
- ✔ **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 zum Voraus organisieren lassen.**

Wenn Ihr Kind eine Party oder 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)**

# Vor und während dem Kindergarten

Kinder brauchen verschiedene Anregungen, um sich körperlich optimal entwickeln zu können. Lassen Sie Ihr Kind ruhig bei Ihren Tätigkeiten mit-helfen. 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**

Folgende Materialien zu Hause liefern zusätzliche Anregungen. Lassen Sie Ihr Kind damit selbstständig spielen und experimentieren:

- ✔ **Papier und Farbstifte zum Zeichnen**
- ✔ **Leim zum Kleben**
- ✔ **Schere zum Schneiden**
- ✔ **Puzzles zum Zusammensetzen**
- ✔ **Lego oder Bauklötze zum Bauen**
- ✔ **Spiele und Würfel für verschiedene Spiele**
- ✔ **Bilderbücher**
- ✔ **Kinderlieder (in Deutsch oder in der Muttersprache)**

Damit Ihrem Kind ein optimaler Start in den Kindergarten gelingt, ist es wichtig, dass Ihr Kind folgende Tätigkeiten möglichst selbstständig beherrscht:

- ✔ **Kleider und Schuhe an- und ausziehen**
- ✔ **Selbstständig auf die Toilette gehen**
- ✔ **Hände waschen und abtrocknen**
- ✔ **Sich selber beschäftigen können**
- ✔ **Mit anderen Kindern spielen können**
- ✔ **Den Weg in den Kindergarten und nach Hause zu Fuss gehen können**
- ✔ **Sorgfältig mit Spielsachen umgehen können**
- ✔ **Sich an Regeln halten**

# Zusammenarbeit mit der Schule

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

- ✔ **Eltern/Erzieher und Lehrpersonen unterstützen sich gegenseitig bei der Lernförderung des Kindes.**
- ✔ **Eltern/Erzieher und Lehrpersonen pflegen einen respektvollen, ehrlichen und offenen Umgang miteinander.**
- ✔ **Eltern/Erzieher und Lehrpersonen kommunizieren regelmässig und transparent miteinander.**

## **Die Schule bietet Folgendes:**

- ✔ **professionelle Förderung des Kindes im Sinne des Berufsauftrags.**
- ✔ **Elternabende (mindestens in der 1./3./5./6./8. Klasse).**
- ✔ **Elternkontaktheft mit regelmässigen Infos rund um Schule und Kind.**
- ✔ **eine Besuchswoche.**
- ✔ **Elterngespräche (mit und ohne Kind).**
- ✔ **diverse Info-Abende (z.B. zur Berufswahl).**
- ✔ **auf der Oberstufe Möglichkeiten der Mitarbeit bei mind. einem Schulanlass pro Jahr.**
- ✔ **Möglichkeiten der Kontaktaufnahme (Telefon, e-mail).**

**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)**

### **§ 36 Pflichten der Schule**

Die Schüler, beziehungsweise ihre Eltern oder Pflegeeltern sind in regelmässigen Abständen über den Stand der Schülerleistungen zu unterrichten.

- ☞ **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.**
- ☞ **Den Eltern steht das Recht zu, eine Elternversammlung zu bilden; ihre Vertreter sind von der Schulleitung und den Schulbehörden anzuhören.**

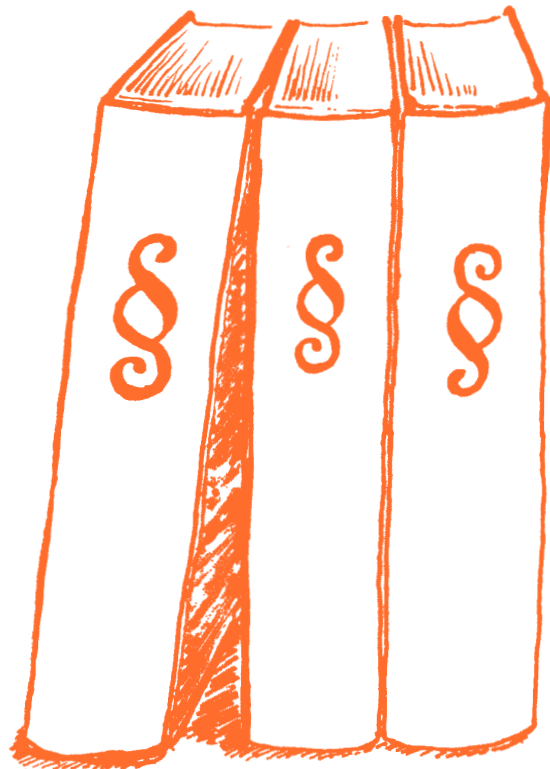
### **§36a Mitwirkungspflichten der Eltern**

- ☞ **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.**
- ☞ **Die Eltern beziehungsweise Pflegeeltern haben die Pflicht, an Elternveranstaltungen oder Gesprächen teilzunehmen, die von der Schulpflege, der Schulleitung oder einer Lehrperson angeordnet werden.**
- ☞ **Bleiben die Eltern beziehungsweise Pflegeeltern den von der Schulpflege, der Schulleitung oder einer Lehrperson angeordneten Elternveranstaltungen oder Gesprächen unentschuldigt fern, können sie von der Schulpflege unter Androhung von Strafe vorgeladen werden. Folgen die Eltern beziehungsweise Pflegeeltern der Vorladung nicht, spricht die Schulpflege eine Busse aus.**



## §37 Schulversäumnisse

- Die Eltern beziehungsweise Pflegeeltern sind verantwortlich, dass ihr schulpflichtiges Kind die Schule regelmässig besucht.
- Bei vorsätzlichem unentschuldigtem Fernhalten des Kinds von der Schule bis höchstens drei Schultage werden die Eltern beziehungsweise Pflegeeltern von der Schulpflege gemahnt und im Wiederholungsfall mit einer Busse bestraft.
- Sofern das Fernhalten gemäss Absatz 2 länger als drei Schultage dauert, erstattet die Schulpflege von Amtes wegen Strafanzeige beim Bezirksamt und nötigenfalls Meldung an die Vormundschaftsbehörde gemäss Art. 307 ff. des Schweizerischen Zivilgesetzbuchs.



# 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 dem 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.

Lerntipps:

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

Lernerfolg:

40% des Lernerfolges Ihres Kindes hängt von seiner Intelligenz ab, 30% von seiner Motivation, Leistungs-/Lernbereitschaft, 20% von der Qualität des Unterrichts und die restlichen 10% von weiteren Faktoren wie TV 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 ganz verschiedene Punkte wie häufige Streitereien, Trennungssituationen, Sorgerechts-streitigkeiten, Leistungsdruck, Mobbing 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.

# 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 durch Interesse 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.

# Fachstellen

Schulsozialarbeit

## **Schulhaus Bünzmatt**

079 948 12 73  
079 799 76 84

## **Schulhaus Halde**

079 948 12 74  
079 948 12 73

## **Schulhaus Junkholz**

079 948 12 70  
079 799 76 84

## **Schulpsychologischer Dienst**

### **Regionalstelle Wohlen**

Zentralstrasse 20  
5610 Wohlen  
062 835 40 60  
spd.wohlen@ag.ch

### **Zentrales Ambulatorium für Kinder und Jugendliche ZAKJ (Jugendpsychiatrischer Dienst)**

5201 Brugg  
056 462 20 10  
kjpd.zakj@pdag.ch

## **ags Suchtberatung Bezirke Brem- garten & Muri**

Postplatz 6  
5610 Wohlen  
056 622 77 48  
wohlen@suchthilfe-ags.ch

## **Soziale Dienste Wohlen (Zuständig für Jugend- und Familienberatung)**

Kapellstrasse 1  
5610 Wohlen  
056 619 92 53  
soziale.dienste@wohlen.ch

## **Jugend-, Ehe- und Familienbe- ratung (JEFB) Bezirk Muri (Für Einwohner von Waltenschwil)**

Bahnhofstrasse 7b  
5630 Muri  
056 664 37 69  
sekretariatmuri@jefb.ch

# Angebote in Wohlen

**Verein für Jugendarbeit  
und Freizeit (Jugendtreff)  
Verein für Jugend und Freizeit  
(VJF)**

Sorenbühlweg 4a  
5610 Wohlen  
Tel: 056 618 37 00  
E-Mail: info@vjf.ch

**Regionale Musikschule Wohlen**

Steingasse 3  
5610 Wohlen  
Tel: 056 619 51 00  
E-Mail: musikschule@wohlen.ch

**Aufgabenhilfe Wohlen**

Steingasse 3  
5610 Wohlen  
Tel: 056 622 98 16

**Mittagstisch Wohlen  
Koordination Mittagstisch Wohlen**

Magdalena Bärtschi-Hug  
5610 Wohlen  
Tel: 079 930 68 83  
E-Mail: mittagstisch@wohlen.ch

**Aktuelle Übersicht über Beratungs-  
angebote in Wohlen, im Freiamt  
oder im Aargau**

[www.toolbox-freiamt.ch](http://www.toolbox-freiamt.ch)

**Vereinsliste von Wohlen**

[www.wohlen.ch/de/tourismus/  
vereinsliste](http://www.wohlen.ch/de/tourismus/vereinsliste)





Handwritten signature or text at the bottom of the page.