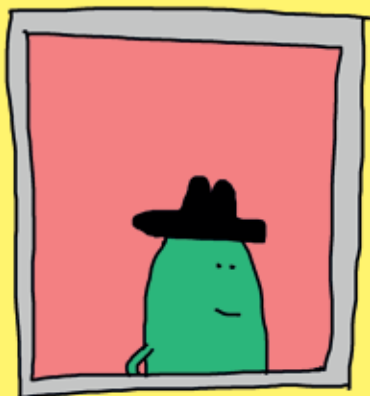




Stadt Zürich
Kreisschulpflege Uto

ERZIEHUNG BRAUCHT MUT

ELTERNRATGEBER DER KREISSCHULPFLEGE UTO ZÜRICH



SCHULWEG

Selbstständig unterwegs

Der Schulweg ist einer der letzten Orte, an dem Ihr Kind noch eine beschränkte Autonomie besitzt. Diese Selbstbestimmung ist für die Entwicklung Ihres Kindes ganz wichtig. Lassen Sie ihm diesen Freiraum und vertrauen Sie dem Kind, auch wenn es manchmal etwas später nach Hause kommt.

Den Schulweg zu Fuss gehen

- **Bewegung ist gesund.** Kinder, die sich auf dem Schulweg austoben können, sind leistungsfähiger und konzentrierter, die motorische Entwicklung wird gefördert.
- **Übung macht den Meister, auch im Verkehr.** Kinder, die frühzeitig lernen, mit den Herausforderungen des Strassenverkehrs umzugehen, gewinnen an Sicherheit.
- **Kinder wollen wachsen.** Auch innerlich. Auf dem Schulweg schliessen sie Freundschaften, reden über die Vorkommnisse in der Schule und tragen Konflikte aus.

→ www.fussverkehr.ch

Unter der Rubrik «Sichere Schulwege» finden Sie Informationen über die Schulwegsicherheit und Tipps, wie Sie mit Ihrem Kind üben können.



Die Schule ist für zumutbare Schulwege verantwortlich und kümmert sich um die Verkehrsschulung. Aber auch Sie als Erziehungsberechtigte sollten Ihre Verantwortung wahrnehmen.

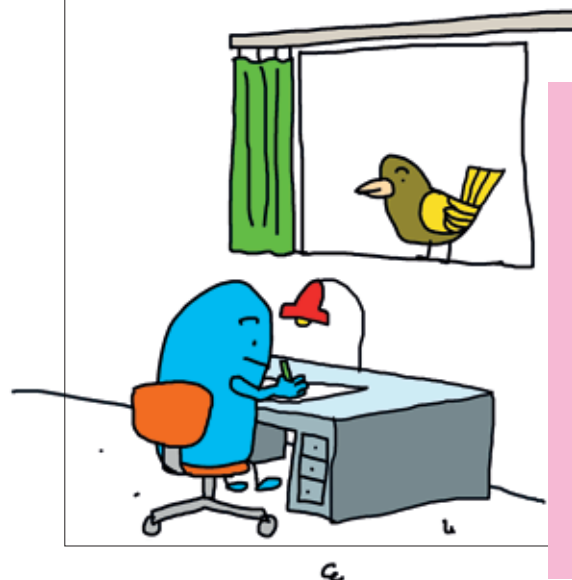
- Üben Sie mit Ihrem Kind den Kindergarten- oder Schulweg vor Schulbeginn zusammen ein. Das macht nicht nur Ihr Kind sicherer, sondern auch Sie selbst.
- Reden Sie bei Unsicherheit mit Eltern von grösseren Kindern im Quartier. Auch das Elterngremium ist eine gute Austauschmöglichkeit.

HAUSAUFGABEN

Kein Stress

Hausaufgaben gehören zum Schulalltag. Hier ein paar Tipps zur guten Bewältigung der Hausaufgaben:

- **Stärken Sie Ihr Kind mit einem leichten Zvieri.**
- **Stellen Sie Ihrem Kind einen geeigneten Arbeitsplatz zur Verfügung.**
- **Ihr Kind braucht genügend Zeit und ein ruhiges Umfeld zum Erledigen der Hausaufgaben.**
- **Hausaufgaben sind Arbeiten, die Ihr Kind alleine erledigt.** Bieten Sie nur Hilfestellung, wenn es diese fordert.
- **Ermutigen Sie Ihr Kind, bei der Lehrperson nachzufragen,** wenn es eine Aufgabe nicht verstanden hat (Aufgaben nicht für das Kind erledigen).
- **Bei Unklarheiten und Schwierigkeiten legen Sie den Hausaufgaben für die Lehrperson eine kurze, erklärende Notiz bei.** Dadurch weiss die Lehrperson, dass Sie sich für die Aufgaben Ihres Kindes interessieren und am Schulleben teilnehmen.



Schlafbedarf

Genügend Schlaf ist unabdingbar für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Folgender Schlafbedarf hat Ihr Kind:

Kindergarten	11–14 Stunden
Primarschule	10 Stunden
Teenager	8 Stunden

ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND SCHLAF

GESUNDHEITSPRÄVENTION

Ein ausgewogenes Frühstück versorgt Ihr Kind mit dem nötigen Schwung für den ganzen Morgen. Da Jugendliche am Morgen entwicklungsbedingt oft müde sind: Achten Sie auch bei ihnen darauf, dass sie etwas zu sich nehmen und/oder dass sie mit einem gesunden Znüni versorgt sind. Auch Bewegung und genügend Schlaf sind wichtig für eine gesunde Entwicklung.

Ernährung zu Hause

- Das Kind sollte genügend Zeit zum Essen haben.
- Mahlzeiten regelmässig auf den Tag verteilen.
- Früchte und Gemüse anbieten.
- Wasser oder ungesüsste Tees statt Süssgetränke (Karies, Kalorien ...) als Durstlöscher.
- Es wird am Tisch und nicht vor dem Fernseher oder Computer gegessen.
- Lassen Sie Ihr Kind ab und zu bei der Menüwahl mitwirken und kochen Sie zusammen.

Bewegung in der Freizeit

Sorgen auch Sie als Erziehungsberechtigte für einen «bewegten Alltag»:

- Täglich mindestens eine Stunde Bewegung.
- Planen Sie gemeinsame Bewegungsaktivitäten.
- Informieren Sie sich über Sportangebote an der Schule Ihres Kindes oder in der Stadt Zürich (siehe unten).

→ **www.stadt-zuerich.ch/schularzt**

Hier finden Sie auch Tipps für eine gesunde Ernährung und Bewegung. Znünitipps in diversen Fremdsprachen.

Schulärztlicher Dienst: Tel. 044 316 66 70

→ **www.stadt-zuerich.ch/sportamt**

Infos über Schulsport-Kurse, freiwilligen Schulsport und Zürcher Sportvereine.

MOBBING

GEWALTPRÄVENTION

Mobbing in der Schule bezeichnet alle Handlungen, die nur das eine Ziel haben, eine Mitschülerin oder einen Mitschüler zu schikanieren, zu drangsalieren und damit in seinem Selbstwertgefühl zu verletzen. Zuerst sucht das betroffene Kind den Fehler oftmals irrtümlich bei sich selbst. Dabei geht wertvolle Zeit verloren, denn Mobbing wird nicht vom Betroffenen verursacht.

Folgende Tipps der www.mobbingberatung.info sind dafür geeignet, dass Ihr Kind besser vor Gewaltübergriffen geschützt ist, bzw. tragen dazu bei, dass es nicht selbst gewalttätig wird:

- **Leben Sie gewaltfreie Konfliktlösung vor.**
- **Kinder brauchen Regeln und klare Grenzen. Auch das Austesten gehört dazu. Es lernt dadurch, Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen.**
- **Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Schulsituation.**
- **Nutzen Sie gemeinsame Veranstaltungen der Schule, um sich mit den Lehrpersonen/Pädagogen auszutauschen.**
- **Gehen Sie darauf ein, wenn Ihr Kind von Gewalttaten oder Vorkommnissen an der Schule erzählt. Nehmen Sie Ihr Kind ernst.**

→ **www.mobbingberatung.info**

Informationen und Hilfen bei Mobbing, auch für Erziehungsberechtigte.



Was tun bei Mobbing?

Es ist wichtig, dass sich Ihr Kind oder Sie sich bei Verdacht auf Mobbing frühzeitig an die Klassenlehrperson oder die Schulsozialarbeiter/-in wenden. Beide Instanzen sind Anlaufstellen und kennen Strategien, um Mobbing-situationen aufzulösen.

ELEKTRONISCHE MEDIEN

FERNSEHEN, HANDY, INTERNET, CHATTEN & CO.

Elektronische, im Speziellen digitale Medien bestimmen auch den Alltag Ihres Kindes. Je älter Ihr Kind ist, desto mehr geht es auch im World Wide Web seinen eigenen Weg. Medienkonsum ist oft ein immer wiederkehrender Diskussions- und Streitpunkt in der Familie. Folgende Tipps und Richtlinien können Ihnen helfen, einen positiven Umgang damit zu finden.

Bildschirmzeiten

Empfohlene Bildschirmzeiten: Fernsehen, Computer, Handy, Games etc. zusammen:

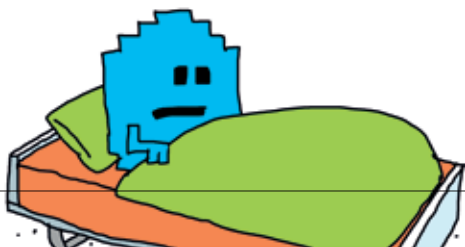
- **Unter 3 Jahren: kein Fernsehen und Computer.**
- **3 bis 5 Jahre: 30 Minuten am Tag in Begleitung Erwachsener.**
- **5 bis 9 Jahre: maximal 5 Stunden pro Woche.**
- **10 bis 12 Jahre: maximal 10 Stunden pro Woche.**

Empfehlungen werden von den Fachstellen regelmässig aktualisiert. Informieren Sie sich auf den angegebenen Webseiten.

Ein eigenes Handy?

Falls Sie sich dafür entscheiden, klären Sie folgende Punkte:

- **Wer übernimmt die Kosten?**
- **Welcher Betrag?**
- **Prepaid-Karte statt Abo?**
- **Wie wäre es mit einem Familien-Handy, das in speziellen Situationen genutzt werden kann?**
- **Keine Handys am Familientisch. Das soll auch für die Eltern gelten!**



Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind verbindliche Regeln.

- Nutzungszeiten klar definieren; auch bei Jugendlichen!
- Bildschirmzeiten sind als Mittel zur Bestrafung oder Belohnung ungeeignet!
- Bildschirmfreie Zeiten festlegen.
- Geheimhaltung persönlicher Daten!
- Chat- und Community-Profile nur nach Absprache erlauben.

COMPUTER UND INTERNET

Erforschen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam die Welt des Internets. So können Sie sich ein Bild über den Erfahrungs- und Wissensstand Ihres Kindes machen. Oft weiss Ihr Kind sogar mehr: Lassen Sie sich das Internet oder ein Game von Ihrem Kind erklären. Dies ist eine gute Gelegenheit, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Regeln und Richtlinien lassen sich ungezwungen besprechen und festlegen.

- **Kein Fernseher und Computer im Kinderzimmer.**
- **Platzieren Sie zu Hause Fernseher und Computer so, dass Sie die Bildschirme im Blickfeld haben.**
- **Installieren Sie Kinderschutz-Software. Informieren Sie sich auf der Webseite Ihres Internetanbieters.**
- **Wenn Sie feststellen, dass Nachbarn ein offenes Netzwerk haben, sprechen Sie mit ihnen.**
- **Geben Sie Ihrem Kind keine Kreditkartendaten zum Downloaden von Games oder Musik. Sie haften für die Kosten.**

www.schaugenau.ch

Präventionsplattform der Stadtpolizei Zürich zu problematischen Inhalten. Informiert auch über Schutzmöglichkeiten (Cybercrime) im Netz.

www.jugendundmedien.ch

Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien der ZHAW Angewandte Psychologie und des Bundesamts für Sozialversicherungen BSV.

www.safer surfing.ch

Informationen für Eltern zum Safer-Chatten, zu sozialen Netzwerken, aber auch zu Internetbetrug.

www.klicksafe.de

Informiert zu Themen wie soziale Netzwerke, Computerspiele sowie problematische Inhalte wie Pornografie, Sexting, Gewaltdarstellung etc.

justdelete.me

Ermöglicht das Löschen von Profilen zahlreicher Communitys.

www.chatten-ohne-risiko.net

Aktuelle Informationen und Tipps zum Chatten ohne Risiko; Begriffserklärungen.

Wann welches Medium?

www.jugendundmedien.ch empfiehlt die 3-6-9-12-Faustregel:

- Kein Fernsehen unter 3 Jahren.
- Keine eigene Spielkonsole vor 6 Jahren.
- Internet nach 9 Jahren.
- Soziale Netzwerke ab 12 Jahren.

UMGANG MIT GELD

Eigenes Taschengeld

Immer mehr Jugendliche verschulden sich, denn die Verlockungen der Konsumwelt sind riesig und praktisch überall präsent. Übertragen Sie Ihrem Kind schon früh eine altersgerechte Verantwortung, damit es den Umgang mit Geld lernen und einüben kann.

- **Taschengeld oder Jugendlohn regelmässig und unaufgefordert auszahlen.**
- **Genau festlegen, wofür es reichen muss.**
- **Verlangen Sie keine Rechenschaft über jede Ausgabe.**
- **Taschengeld ist als Erziehungsmittel ungeeignet: Setzen Sie es nicht als Druckmittel ein!**

Jugendlohn

Projuventute empfiehlt ab 12 Jahren den Jugendlohn (erweitertes Taschengeld) als Alternative zum Taschengeld. Beim Jugendlohn übernimmt der junge Mensch Verantwortung für einen Geldbetrag zur persönlichen Lebensgestaltung. Dieser Betrag variiert je nach Einkommen und Möglichkeiten der Familie und wird individuell ausgehandelt. Die Vorteile: weniger Konflikte in der Familie; mehr Selbstverantwortung und Autonomie für Ihr Kind.

www.budgetberatung.ch

Tipps und Ratschläge zum Umgang mit Geld: für die ganze Familie, Erwachsene, Kinder und Jugendliche, für Allein-erziehende etc.

www.projuventute.ch

Jugendlohn und andere wichtige Themen, welche die Kinder und Jugendlichen in ihrer Entwicklung unterstützen und fördern.

www.jugendlohn.ch

Empfehlung fürs Taschengeld:

1. Schuljahr	1.00 – 1.50	pro Woche
2. Schuljahr	1.50 – 2.00	pro Woche
3. Schuljahr	2.00 – 2.50	pro Woche
4. Schuljahr	2.50 – 3.00	pro Woche
5. + 6. Schuljahr	15.00 – 25.00	pro Monat
7. + 8. Schuljahr	25.00 – 35.00	pro Monat
9. + 10. Schuljahr	35.00 – 50.00	pro Monat

Diese Beträge sind Richtwerte. Je nach Ratgeberseite und Empfehlung variiert das Taschengeld leicht.

GENUSS- UND SUCHTMITTEL

SUCHTPRÄVENTION

Gruppendruck, Unsicherheit, Schulprobleme, fehlende sinnvolle Freizeitgestaltung oder auch familiäre Probleme können – müssen aber nicht – den Weg für eine Suchtgefährdung oder ein Suchtverhalten öffnen. Folgendes können Sie tun, um mit Ihrem Kind im Gespräch zu bleiben und zu spüren, wann sich eine Gefährdung oder ein Suchtverhalten anbahnt:

- **Vertrauen, Verständnis und Offenheit sind wichtig.**
- **Haben Sie immer ein offenes Ohr für Ihr Kind.**
- **Thematisieren Sie die unterschiedlichen Suchtmittel im gemeinsamen Gespräch.**
- **Gespräche und Diskussionen können dem heimlichen Konsumieren entgegenwirken. So können Sie einer möglichen Sucht vorbeugen und rechtzeitig Hilfe anbieten oder Hilfe holen.**
- **Aufklärung ist vorteilhafter als grundsätzliche Verbote.**
- **Auch digitale Medien können zur Sucht führen!**

www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

Die Webseite der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich bietet Informationen sowohl zu Substanzabhängigkeiten (Tabak, Alkohol, Cannabis etc.) als auch zu Verhaltensabhängigkeiten wie Internet-, Kauf-, Magersucht etc. Informationsmaterial kann bestellt werden, **Telefon 044 444 50 44.**

Sind Sie unsicher?

Lassen Sie sich bei Unsicherheiten und ungeklärten Fragen von der **Schulsozialarbeiterin/dem Schulsozialarbeiter** oder der **Suchtpräventionsstelle** der Stadt Zürich informieren oder beraten. Auch die Klassenlehrperson kann eine vertrauensvolle Ansprechperson sein.



HEIMKEHRZEITEN UND PARTYS

FREIZEIT AUSSER HAUS

Mit dem Älterwerden bewegt sich Ihr Kind immer selbstständiger und selbstbestimmter. Zeigen Sie Interesse für die Aktivitäten Ihres Kindes. Damit Sie Ihr Kind beruhigt gehen lassen können, ist es wichtig, dass Sie informiert sind.

Kinder im Vorschulalter (4–6 Jahre)

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

Kinder im Schulalter (7–12 Jahre)

- Fragen Sie das Kind, wohin es geht, mit wem es sich trifft, was geplant ist und wann es nach Hause zurückkommt.
- Kinder unter 12 Jahren kehren beim Eindunkeln nach Hause zurück. Wird es unter Umständen einmal später (Party): Holen Sie Ihr Kind ab!

Jugendliche (12–16 Jahre)

- Fragen Sie das Kind, wohin es geht, mit wem es sich trifft, was geplant ist und wann es nach Hause zurückkommt.
- Klären Sie mit Jugendlichen, wer die Party organisiert, wer die Verantwortung dafür trägt und wie die Heimkehr organisiert ist.
- Vereinbaren Sie klare Heimkehrzeiten.
- Verlangen Sie von Ihrem Kind, dass es sich persönlich zurückmeldet.

Ihr Kind organisiert eine Party

Auch dieses Thema taucht bei Kindern und Jugendlichen auf. Wie können Sie als Erziehungsberechtigte helfen?

- Unterstützen Sie Ihr Kind und stellen Sie verbindliche Regeln auf.
- Übernehmen Sie die Verantwortung und die Aufsicht.
- Klären Sie das Aufräumen vor der Party.
- Verlangen Sie von Ihrem Kind die Absprache mit den Nachbarn (Lärm).
- Kontrollieren Sie die Einhaltung der Regeln.
- Wer sich nicht daran hält, muss nach Hause.

Empfohlene Heimkehrzeiten

	So-Do	Fr/Sa/Ferien
7–10 Jahre	18 Uhr	19–20 Uhr
12–14 Jahre	20 Uhr	22 Uhr
14–16 Jahre	22 Uhr	24 Uhr

Ausgang unter der Woche sollte für schulpflichtige Kinder die Ausnahme bleiben. Jüngere Kinder sollten beim Eindunkeln nach Hause kommen.

SEXUALITÄT

AUFKLÄRUNG UND SEXUALERZIEHUNG

Sexualerziehung ist ein permanenter Prozess, der bereits im Kindesalter beginnen kann. Fragen des Kindes sollen altersgerecht beantwortet werden. Jugendliche sollen einen selbstverantwortlichen Umgang mit der eigenen Gesundheit und ihrer individuellen Sexualität pflegen können.

- Überfordern Sie Ihr Kind nicht: Dann, wenn Ihr Kind sich für Sexualität interessiert und danach fragt, ist es alt genug für die Antworten.
- Je älter das Kind, umso weniger gibt es sich mit ausweichenden Antworten zufrieden.
- Antworten Sie ehrlich, aber altersgerecht.
- Fragen Sie in der Buchhandlung nach altersgerechter Aufklärungsliteratur. Sagen Sie Ihrem Schulkind, wo es das Buch findet und dass es dieses jederzeit anschauen kann.
- Bei Jugendlichen: Schaffen Sie eine vertrauensvolle Atmosphäre und nehmen Sie sich Zeit.
- Altersgerechte Aufklärung ist Bestandteil des MU-Unterrichts an unseren Schulen: Informieren Sie sich bei der Klassenlehrperson.

www.lustundfrust.ch

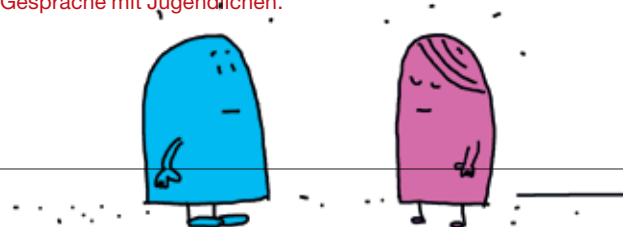
Die Fachstelle für Sexualpädagogik «Lust und Frust» wird gemeinsam von den Schulgesundheitsdiensten der Stadt Zürich und der Zürcher Aids-Hilfe geführt. Auf dieser Webseite finden Jugendliche viele Informationen über Sexualität, Liebe, Freundschaft.

www.achtungliebe.ch

Aufklärungsplattform für Jugendliche.

www.elternwissen.com/pubertaet/liebe-sexualitaet

Informationen und Tipps für Eltern für eine altersgerechte Aufklärung und Gespräche mit Jugendlichen.



Erziehung ist eine verantwortungsvolle und spannende Herausforderung. Manchmal geht alles seinen gewohnten Gang, dann stellen sich wieder viele Fragen. Besonders, wenn es immer wieder zu Diskussionen führt, steigt auch die Verunsicherung bei den Erziehungsberechtigten. Auf einige dieser Fragen gibt es konkrete Antworten. Manche Themen benötigen **Zeit, Liebe, Geduld und Einfühlungsvermögen**.

Erziehung hat mit **Mut und Ermutigung** zu tun. **Mut in der Erziehung** bedeutet, Ihrem Kind **Orientierung und Halt** zu bieten; ihm klare Grenzen zu setzen und Möglichkeiten aufzuzeigen, damit es sich im Leben orientieren und daran wachsen kann.

Einige wichtige Erziehungsthemen – die immer wieder für Diskussionen sorgen – finden Sie in dieser Broschüre aufgeführt: mit entsprechenden **Tipps und Richtlinien** im Umgang damit.

Weblinks und Telefonnummern von Fachstellen ermöglichen es Ihnen, einzelne Themen weiterzuverfolgen beziehungsweise sich falls nötig auch **Hilfe** zu holen.

Stadt Zürich
Kreisschulpflege Uto
Ulmerbergstrasse 1
8002 Zürich

Telefon 044 413 82 30
Fax 044 413 82 31
www.stadt-zuerich.ch/ksp-uto

Montag, Dienstag, Donnerstag: 9 Uhr bis 12 Uhr, 14 Uhr bis 17 Uhr
Mittwoch: 9 Uhr bis 17 Uhr
Freitag: 9 Uhr bis 12 Uhr, 14 Uhr bis 16 Uhr

