Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Beratung und Diagnostik

Erziehung – Rezepte mit erwünschten Nebenwirkungen

das Wichtigste in Kürze ***für Pinwand oder Kühlschrank***

1. **Geregelter Tagesablauf**: Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind am Morgen ein gesundes Frühstück erhält, einen Znüni oder Zvieri mitnehmen kann (keine Süssigkeiten, keine Gipfeli) und nehmen Sie sich beim Mittag- oder Abendessen genug Zeit, um den Erzählungen Ihres Kindes zuhören zu können.

2. **Schlafen**: Während der Primarschule sind mind. 9 Stunden Schlaf nötig!
   Erst- und Zweitklässler: um 19.30 – 20.00 Uhr ins Bett
   Dritt- und Viertklässler: um 20.15 – 20.45 Uhr ins Bett
   Fünft- und Sechstklässler: spätestens 21.30 Uhr ins Bett
   Das Zu-Bett-Gehen soll immer möglichst gleich ablaufen: z.B. Pijama anziehen – Zähne putzen – Gute-Nacht-Geschichte - Gute-Nacht-Kuss - Licht löschen!

3. **Hausaufgaben**: Ziel ist es, dass die Kinder sie allein lösen. Seien Sie in der Nähe, kontrollieren Sie, aber erledigen Sie die Aufgaben nicht für das Kind; so lernt es gar nichts, und die Lehrerin weiss nicht einmal, was es nicht verstanden hat.
   Zusätzliches Üben: mit der Lehrerin besprechen, Zeit (z.B. 10 – 15 Min.) vorher abmachen, Wecker/Timer stellen und sich **genau!** daran halten.
   Loben Sie, was es gut gemacht hat!

4. **Regeln / Abmachungen**: Ohne verbindliche Regeln (Leitlinien), auf die sie sich verlassen können, werden Kinder oft haltlos, können Ängste entwickeln, besonders provozierend oder tyrannisch werden. Regeln müssen aber vernünftig und klar sein. Es müssen sich Kinder und Eltern an die getroffenen Abmachungen halten. Regelverletzungen müssen Konsequenzen haben, die logisch und sinnvoll sind.
   Ein Nein IST und BLEIBT ein Nein! Deshalb überlegen Sie sich zuerst, ob Sie nein sagen wollen und **drohen Sie nie** mit Konsequenzen, die Sie nicht einhalten können/wollen.
   Strafen Sie nicht mit Liebesentzug (z.B. nicht mehr mit dem Kind sprechen), es ist grausam und schadet dem Kind.

5. **Freizeitgestaltung / Freundeskreis**: Sie sollen wissen, mit wem Ihr Kind zusammen ist. Interessieren Sie sich für seine Freunde, für seine Hobbys. Achten Sie auf **gemeinsame Aktivitäten**, die allen Freude bereiten.

Copyright © 2010

6. **Ausgang**: Mit Jugendlichen aushandeln! (unter der Woche eher zurückhaltend, am Wochenende bis 22.00 Uhr, einmal pro Monat darf es später werden). 12 – 14 Jahre: unter der Woche kein Ausgang, am Wochenende bis 21.00 Uhr. Unter 12 Jahren soll Ausgang eher Ausnahme sein (meist im Zusammenhang mit Jugendgruppe, Klasse, Verein). Sie müssen wissen, wo Ihr Kind und mit wem es ist, und Ihr Kind muss sich melden, wenn sich etwas ändert.

7. **Fernsehen / Computer und Handy**: Der TV ist kein Babysitter! Kinder müssen den Umgang mit Medien lernen – von Ihnen! Kinder sollen höchstens 1 Stunde täglich vor dem Bildschirm sitzen (inkl. PC-Games, Nintendo, Handy-Spiele etc.) Je jünger, desto weniger: bis zur 2. Klasse max. 30 Minuten. Achten Sie darauf, dass das Programm auf das Alter des Kindes abgestimmt ist. „Vielseher" haben schlechtere Schulnoten; schockierende Bilder überlagern das zuvor Gelernte im Kurzzeitgedächtnis. Generell gilt: Nie am Morgen vor der Schule TV schauen und **KEINEN Fernseher im Kinderzimmer!**

   Handy: Nur Prepaid (so entstehen keine horrenden Telefonrechnungen). Achtung auf die Gefahren des unkontrollierten Internetzugangs via Handy (Chatten, Pornoseiten mit Pädophilenkontakten, Glücksspielangebote...)

8. **Taschengeld**: Es soll den Kindern helfen, den selbständigen Umgang mit Geld zu lernen und seinen Wert einzuschätzen. Die Erfüllung eines grösseren Wunsches setzt den Verzicht auf einige kleinere voraus. Das Geld darf selber verwaltet werden, d.h. es „darf" alles auf einmal für „Unsinniges" ausgeben (und helfen Sie ihm auf keinen Fall mit einem „Vorschuss" oder „Kredit" aus – nur so lernt es, das Vorhandene einzuteilen, statt Schulden zu machen)! Taschengeld soll **weder** eine **Belohnung** für gute Leistungen sein **noch zur Strafe entzogen** werden! (Höhe des Taschengeldes: siehe Seite 12 der Erziehungsbroschüre)

9. **Keine Gewalt in der Erziehung**! Geschlagene Kinder entwickeln kein gutes Selbstwertgefühl, sie wenden in Konfliktsituationen eher als andere selber Gewalt an. Kinder brauchen Liebe, Anerkennung und Lob. Keine Körperstrafen! Wenn Sie trotz allem die Geduld verlieren: STOPP! Erst nachdenken – dann handeln (z.B. zuerst bis 20 zählen)! Abstand gewinnen, entspannen, nachdenken – und sich selber etwas zuliebe tun! Sie müssen spüren, dass Sie innerlich und äusserlich „herunter gefahren" sind, bevor Sie wieder zum Kind gehen. Im Notfall rufen Sie 071 243 78 02 an („In Via", Fachstelle Kinderschutz). Und wenn es trotzdem mal passiert.... auch Eltern können sich entschuldigen.

10. **Zusammenarbeit Eltern – Schule:** Die Schule ist nicht nur Sache des Lehrers! Führen Sie regelmässige Gespräche mit der Lehrperson und machen Sie ab und zu einen Schulbesuch. Ihr Kind soll merken, dass Sie Schule (und Hausaufgaben machen) wichtig finden und dass Sie einen guten Kontakt mit dem Lehrer haben.

Copyright © 2010