

## ➔ Handy

Brauchen Kinder im Schulalter überhaupt ein Handy?

Entscheiden Sie sich dafür, bedenken und klären Sie folgende Punkte:

- Wie hoch werden die Kosten sein?
- Wer übernimmt die anfallenden Kosten?
- evtl. Limite durch Prepaid-Karte?
- Wie wäre es mit einem Familien-Handy, das in speziellen Situationen benutzt werden kann?



## ➔ Genuss- und Suchtmittel

Grundsätzlich zielt verantwortungsvolle Erziehung darauf ab, die Gesundheit der Kinder zu erhalten!

Der Weg vom Genuss zur Gewohnheit und schliesslich zur Sucht verläuft nicht immer gleich. Bei Jugendlichen begünstigen jedoch folgende Faktoren das Abgleiten in die Sucht:

- Mangelhaftes Selbstvertrauen
- Gruppendruck
- keine sinnvolle Freizeitgestaltung
- innere Leere, Hoffnungslosigkeit
- Zukunftsängste

Eine vertrauensvolle Beziehung, eine sinnvolle Freizeitgestaltung und Verständnis im Gespräch geben Ihrem Kind Halt und Orientierung. So können Sie möglichem Suchtverhalten vorbeugen und rechtzeitig Unterstützung bieten.

Informieren Sie sich, stellen Sie Fragen, suchen Sie Unterstützung, wenn Sie Hilfe benötigen. (siehe Beratungsstellen)



## ➔ Internet, TV, Video, Computerspiele - Suchtmittel?

Der Einfluss der modernen Medien auf die Psyche der Kinder und Jugendlichen ist gross. Nicht alle Angebote sind sinnvoll oder lehrreich. Studien belegen, dass Kinder, die übermässig viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen, ängstlicher und psychisch anfälliger werden. Der Mangel an Bewegung führt oft zu Übergewicht und die schulischen Leistungen können nachlassen. Das offene Gespräch mit Ihren Kindern ist auch hier sehr wichtig. Erziehende müssen wissen, wann Ihre Kinder wie viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen und welche Inhalte sie konsumieren.

## Empfehlung:

- entsprechende Internet-Filter installieren
- klare Abmachungen in Bezug auf Inhalt und Dauer des Medienkonsums treffen
- den Medienkonsum Ihres Kindes zwischendurch kontrollieren
- kein TV, Video und Internet im Kinderzimmer
- **keine Computerspiele mit Gewaltpotential erlauben**

## ➔ Gewaltprävention

Schenken Sie Ihr Augenmerk auch der Gewaltprävention. Sprechen Sie offen mit Ihren Kindern über Themen wie Rassismus, Vandalismus und sexuelle Übergriffe.

- Kinder sollen darin gestärkt werden, nein sagen zu können
- In Bezug auf Kleidung und Aufmachung soll ihnen bewusst gemacht werden, was sie damit auslösen können
- Buben wie Mädchen sollen Strategien kennen und anwenden können, um in Konfliktsituationen besonnen zu reagieren.
- Sie sollten geübt sein, mit Wut und anderen starken Gefühlen umgehen zu können.
- Besprechen Sie mit Ihren Kindern den Umgang mit Freunden: Wer tut ihrer Entwicklung gut, bei wem müssen sie vorsichtig sein?
- Wenn Sie spüren, dass Ihr Kind Hilfe braucht – oft zeigt sich dies in sinkenden schulischen Leistungen –, scheuen Sie sich nicht, dem Kind auch eine Beratung durch eine unabhängige Drittperson zu empfehlen. Sollte Ihr Kind eine Beratung innerhalb der Familie ablehnen, wenden Sie sich an eine der aufgeführten Beratungsstellen.

## ➔ Beratungsstellen

- Gemeindekanzlei Obermumpf, Tel. 062 873 14 09
- Schule Obermumpf, Schulleitung, Tel. 062 873 55 51
- Die dargebotene Hand (anonym) **Tel. 143**
- Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche **Tel. 147**
- Fachstelle für persönliche Beratung, Rheinfelden, Tel. 061 833 06 60 [www.jefb.ch](http://www.jefb.ch)
- Jugend- Ehe- und Familienberatung Aargau
- Suchthilfe ags, Beratungsstelle Rheinfelden, Tel. 061 836 91 00

**Alle aufgeführten Beratungsstellen sind kostenlos!**

Herausgeber: Schulpflege Obermumpf  
Der Familienratgeber ist im Internet abrufbar:

[www.obermumpf.ch](http://www.obermumpf.ch)

# Ratgeber

# für Familien



## Die Gesellschaft denkt nach.....



**..... Obermumpf handelt**

## Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Dieser Ratgeber soll Ihnen im Familienalltag als Hilfsmittel eine Unterstützung sein.

Reden Sie mit Ihren Kindern, lernen Sie ihre Welt zu verstehen und zeigen Sie ihnen die Grenzen, die Geborgenheit und die Freiheit, die sie brauchen, um sich entfalten zu können. Helfen Sie mit, dass unsere Jugend ihre Freizeit altersgemäss und sinnvoll gestaltet. Nutzen Sie die vielfältigen Angebote in unserer und den Nachbargemeinden.

Begleiten Sie Ihre Kinder verantwortungsbewusst auf ihrem Weg in die Selbständigkeit und helfen Sie ihnen, sich in unserer Gesellschaft zurechtzufinden.

## Welche Rechte und Pflichten haben Eltern gegenüber ihren Kindern?

Im Artikel 296 des Schweizerischen Zivilgesetzbuches (ZGB) ist festgehalten, dass die Kinder, solange sie unmündig (also noch nicht 18-jährig) sind, unter elterlicher Sorge stehen. Die elterliche Sorge umfasst die gesetzliche Pflicht und das gesetzliche Recht, für das minderjährige Kind die nötigen Entscheidungen zu treffen, es zu erziehen, zu vertreten, seine Finanzen zu verwalten und seinen Aufenthaltsort zu bestimmen.

Die Rechte und Pflichten der Eltern in der Erziehung sind unter anderem wie folgt festgehalten:

Die Eltern leiten im Blick auf das Wohl des Kindes seine Pflege und Erziehung und treffen unter Vorbehalt seiner eigenen Handlungsfähigkeit die nötigen Entscheidungen. Das Kind schuldet den Eltern Gehorsam; die Eltern gewähren dem Kind die seiner Reife entsprechende Freiheit der Lebensgestaltung und nehmen in wichtigen Angelegenheiten, soweit tunlich, auf seine Meinung Rücksicht (Art. 301 ZGB, Abs. 1 und 2).

## Wenn Ihr Kind selbst ein Fest oder eine Party organisiert, unterstützen Sie es mit klaren Regeln!

- Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Gestaltung einer schriftlichen Einladung (Ort, Zeit, Dauer, Gästeliste, Telefonnummern)
- Übernehmen Sie die Verantwortung und die nötige Aufsicht
- Verbieten Sie den Konsum von Alkohol wie z.B. Alcopops (altersabhängig)



- Machen Sie klar, dass Rauchen unerwünscht ist und Drogen verboten sind und strafrechtliche Folgen haben können
- Erlauben Sie in Ihrer Abwesenheit ohne Absprache keine Partys in Ihrem Heim
- Verlangen Sie von Ihren Kindern die Absprache mit Nachbarn (Lärm)
- Lassen Sie das Aufräumen im Voraus organisieren
- Erlauben Sie vor Schul- und Arbeitstagen keine Party, die länger als bis 20 bzw. 22 Uhr dauert
- Kontrollieren Sie, ob die Regeln eingehalten werden

## Schlaf

Bedenken Sie, dass Kinder bis zum Alter von 10 Jahren durchschnittlich 10 Stunden Schlaf benötigen, Jugendliche ab etwa 14 Jahren brauchen 8 Stunden Schlaf.



## Ein sauberes Dorf...

Halten Sie Ihre Kinder in der Pflicht, für Sauberkeit zu sorgen. Keine Kaugummis auf den Boden, Fastfood-Verpackungen etc. gehören in den nächsten Abfalleimer. Wer schon meint rauchen zu müssen- ausdrücken und Stummel in den nächsten Abfalleimer. Ein sauberes Dorf geht Erwachsene, Jugendliche und Kinder etwas an!

## Folgende Fragen sollte Ihr Kind Ihnen beantworten können...

### ...wenn es abends noch ausser Haus ist:

- Wann bist du zu Hause? (verbindliche Rückkehrzeit vereinbaren!)
- Wer organisiert die Veranstaltung?
- Wo findet die Veranstaltung statt?
- Für wen ist der Anlass vorgesehen? (Altersgruppe)
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung? (Telefonnummer)
- Wie ist das Nachhausegehen organisiert?
- Abmachungen müssen eingehalten werden!
- Ab und zu ist eine Kontrolle empfehlenswert!



## Empfehlung für Heimkehrzeiten

### 7- bis 10-Jährige

Sonntag bis Donnerstag, und während der Schulzeit 18 Uhr  
Freitag/Samstag und während der Schulferien 19 –20 Uhr

### bis 14-Jährige

Sonntag bis Donnerstag während der Schulzeit 20 Uhr  
Freitag/Samstag/während der Schulferien 22 Uhr

### bis 16-Jährige

Sonntag bis Donnerstag während der Schulzeit 22 Uhr  
Freitag/Samstag/während der Schulferien 24 Uhr

Für Kinder, die Vereinsaktivitäten besuchen, soll die Rückkehrzeit entsprechend angepasst werden.

## Taschengeld

### Richtlinien

Taschengeld ist eine freiwillige, heute von den meisten Eltern befürwortete Leistung. Nur wer Geld zur Verfügung hat, kann lernen, damit umzugehen.

Die Höhe des Taschengeldes richtet sich nach den Möglichkeiten und Gewohnheiten der Familie. Eltern und Kinder vereinbaren gemeinsam, wofür das Taschengeld eingesetzt wird.

Empfehlung der Arbeitsgemeinschaft  
Schweizerischer Budgetberatungsstellen(ASB):

### Franken pro Woche

- Schuljahr: Fr. 1.– bis 1.50
- Schuljahr: Fr. 1.50 bis 2.–
- Schuljahr: Fr. 2.– bis 2.50
- Schuljahr: Fr. 2.50 bis 3.–

### Franken pro Monat

- 5./6. Schuljahr: Fr. 15.– bis 25.–
- 7./8. Schuljahr: Fr. 25.– bis 35.–
- 9./10. Schuljahr: Fr. 35.– bis 50.–

### Regeln

- Regelmässig und unaufgefordert auszahlen
- Genau festlegen, wofür es reichen muss
- keine Rechenschaft über jede Ausgabe verlangen
- nicht als Druck- oder Erziehungsmittel missbrauchen
- keine Löcher stopfen oder Kredite gewähren