

Freiräume und Grenzen

Chancen im Alltag erkennen

Perspektiven geben

Suchtprävention Aargau

Prävention stärkt

Mediothek - Wissen ist wichtig
Projekte - damit Sucht nicht entsteht
www.suchtprevention-aargau.ch

ags, Suchtberatung in Ihrer Region

Beratung verändert

Aarau & Kulm, Brugg, Döttingen, Lenzburg,
Rheinfelden & Laufenburg, Wohlen, Zofingen
www.suchthilfe-ags.ch/www.rauschzeit.ch

Ablauf

Einstieg

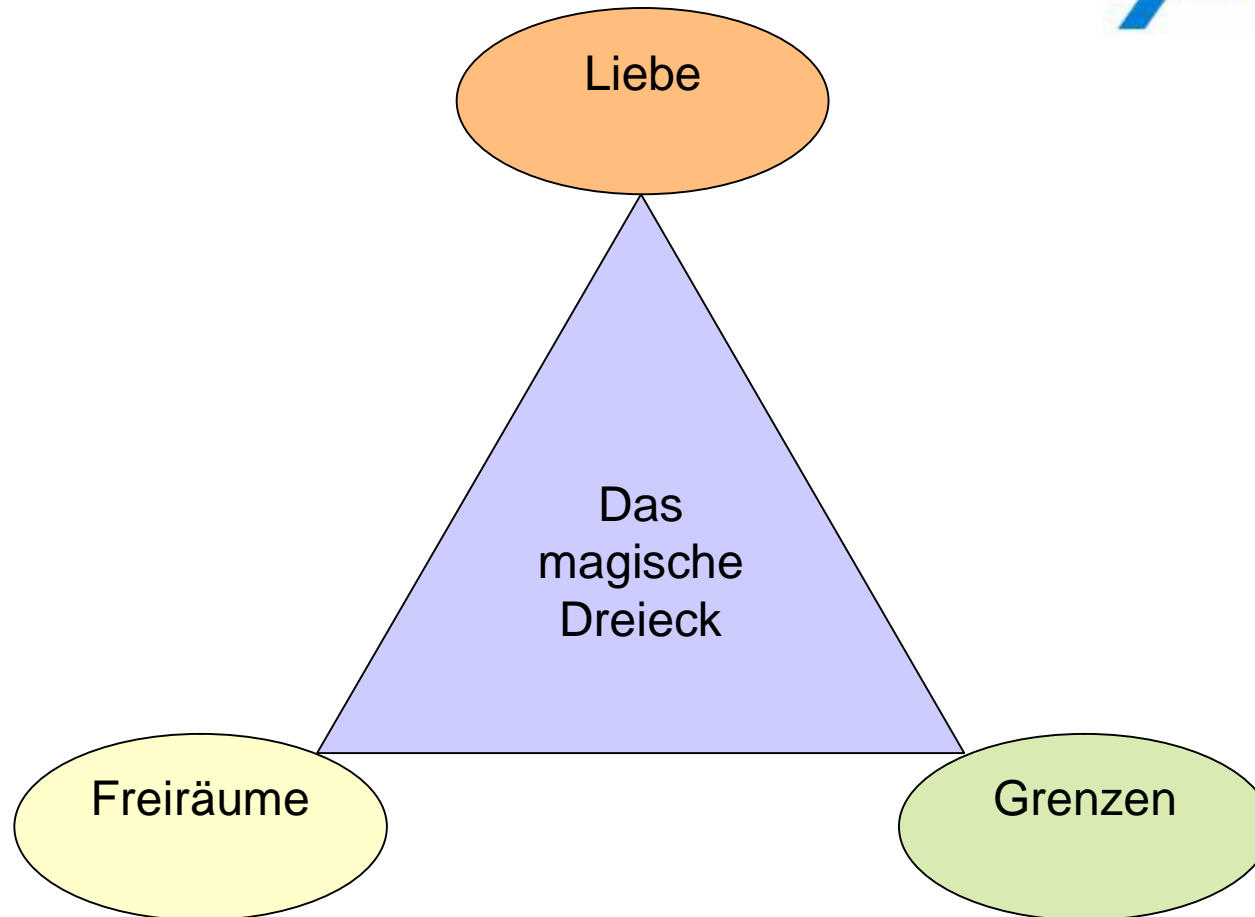
Erziehung und Suchtprevention

Freiräume und Grenzen im Alltag

Kommunikation

Abschluss





Schutzfaktoren



Selbstwirksamkeit



Risikokompetenz



Konfliktfähigkeit



Verbindliche Regeln



Sackgeld



Sackgeld, Empfehlung Budgetberatung

- | | | | |
|----------------|----------|----------|-----------|
| •1. Klasse | Fr. 1.-- | bis 1.50 | pro Woche |
| •2. Klasse | Fr. 1.50 | bis 2.-- | pro Woche |
| •3. Klasse | Fr. 2.-- | bis 2.50 | pro Woche |
| •4. Klasse | Fr. 2.50 | bis 3.-- | pro Woche |
| •5./6. Klasse | Fr. 15.- | bis 25.- | pro Monat |
| •7./8. Klasse | Fr. 25.- | bis 35.- | pro Monat |
| •9./10. Klasse | Fr. 35.- | bis 50.- | pro Monat |
- Wichtig!
 - Besprechen Sie, wofür das Geld gedacht ist
 - Keine Rechenschaftsablegung durch Kinder

Familiertisch



Tipps zu Familientisch

- Gemeinsame und regelmässige Mahlzeiten
- Familientisch-Rituale
- Mahlzeiten gemeinsam beginnen
- Ende der Mahlzeiten festlegen
- Am Tisch essen
- Umgang mit Süssigkeiten
- Kommunikationsregeln festlegen
- Konflikte nicht während den Mahlzeiten besprechen

Fernsehen



Fernseher

- Kinder erleben Fernsehen anders als Erwachsene.

Kinderzimmer



Kinderzimmer

- Wie ist das Aufräumen des Kinderzimmers in unserer Familie geregelt?
 - Was läuft gut?
 - Was ist schwierig?

Tipps zu Kinderzimmer

- So viele Regeln wie nötig und so wenige wie möglich
- Eltern sind Vorbilder
- Altersentsprechende Regeln
- Je älter das Kind wird, desto weniger Regeln
- Kind beim Aufstellen der Regeln mit einbeziehen
- Regeln kurz, knapp und präzise formulieren

Kommunikation



4 Regeln für das Sprechen

- Sprechen Sie in der „Ich-Form“
- Vermeiden Sie die Ausdrücke „immer“ und „nie“
- Sprechen Sie konkrete Situationen und konkretes Verhalten an
- Sprechen Sie für sich und nicht für andere

4 Regeln für das Zuhören

- Nehmen Sie sich Zeit
- Halten Sie Blickkontakt
- Zeigen Sie, dass Sie zuhören
- Fassen Sie das Gehörte zusammen

Freiräume und Grenzen



- Was nehme ich mit von dem, was ich heute gehört, gesehen, gedacht und besprochen habe?

Zum Abschluss

- Wir können unsere Kinder noch so gut erziehen, sie machen uns doch alles nach!

