

# Merkblatt für Eltern

## Freiräume und Grenzen

Die Familie ist ein ideales Lernfeld für Kinder und Eltern im Umgang mit Grenzen. Unzählige Alltagssituationen bieten Reibungsfläche und geben den Eltern die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Kindern einen angemessenen Rahmen mit klaren Grenzen, aber auch zugestandenem Freiräumen zu entwickeln.

Vorliegendes Merkblatt soll Eltern eine Orientierungshilfe bieten.

## Richtlinien Sackgeld

Gemäss Arbeitsgemeinschaft schweizerischer Budgetberatungsstellen - [www.asb-budget.ch](http://www.asb-budget.ch)

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

## Zeitempfehlungen für gesamten Medienkonsum

bis 2 Jahre	kein Medienkonsum
2 – 3 Jahre	10 bis 15 Minuten
4 - 5 Jahre	30 Minuten
6 - 8 Jahre	45 Minuten
8 - 11 Jahre	1 Stunde
11 - 13 Jahre	1.5 Stunden
14 - 16 Jahre	2 Stunden

Schalten Sie bildschirmfreie Tage ein!

## Ausgangszeiten

Alter / Jahre	Bis 12	13 / 14	15	16
Unter der Woche	20.00	20.00	21.00	22.00
Wochenende oder Ferien	21.00	22.00	23.00	*

\* Es macht Sinn, mit 16-jährigen den Ausgang am Wochenende und in den Ferien gemeinsam zu besprechen und Regeln auszuhandeln.

## Wichtige Fragen zum Ausgang

- Wohin geht ihr Kind?
- Wie lange?
- Mit wem trifft es sich?
- Wer organisiert den Anlass?
- Wo findet der Anlass statt?
- Wer trägt die Verantwortung?
- Für wen ist der Anlass vorgesehen?

Scheuen Sie nicht davor zurück, mit anderen Eltern Kontakt aufzunehmen oder der Party einen Besuch abzustatten!

## Umgang mit Genussmittel

- Vorbildrolle einnehmen
- Verhaltensänderungen wahrnehmen und ansprechen
- Sachinformation vermitteln
- Klare Haltung kommunizieren
- Freundeskreis der Kinder kennen lernen
- Ausgangsgrenzen setzen
- Zusammenarbeit mit Schule
- Beratungsstellen aufsuchen

## Ernährung

- Essen geniessen, sich Zeit nehmen
- Sinnvolle Tischregeln setzen
- Rituale (z.B. mit Desserts)
- Verfügbarkeit von Essen überprüfen
- Sinnvolle Zwischenmahlzeiten
- Kinder mitkochen lassen

## Umgang mit Medikamenten

Unwohlsein und Schmerzen sind ein wichtiger Teil des Lebens.

Verzichten Sie darum auf ein voreiliges Geben von Tropfen, Kügelchen und Medikamenten.

Gönnen Sie Ihrem Kind eine Auszeit und die schöne Erfahrung, dass für sie gesorgt wird, zum Beispiel durch die Pflege mit Hausmitteln, Umschlägen, Tees.