



Elternratgeber / Niederbipp



Inhaltsverzeichnis

Inhalt

1.	Einleitung.....	3
2.	Ausgangslage	3
3.	Elektronische Medien.....	4
3.	Das sollte Ihr Kind unterlassen	4
4.	Hilfreiche Adressen	5
5.	Genuss und Suchmittel.....	5
6.	Hilfreiche Adressen	5
7.	Hausaufgaben.....	6
8.	Heimkehrzeiten	6
9.	Mobbing und Cybermobbing.....	7
10.	Taschengeld.....	8

1. Einleitung

Soziale Schwierigkeiten bei Schülerinnen und Schülern haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Diese beeinträchtigen den Unterricht und das Lernen von Schülerinnen und Schülern. Die Heilpädagoginnen und Heilpädagogen haben bisher oft Fälle von Gefährdungen begleitet, was nicht zu ihrer prioritären Aufgabe gehört.

Um die Mitarbeitenden in Schule und Tagesschule Niederbipp in ihrer Professionalität zu unterstützen und entlasten, ist die Schulsozialarbeit im Jahr 2022 zu 100% eingestellt worden.

Diese arbeitet aktiv an der Früherkennung von sozialen Problemen mit und unterstützt das gesamte System insbesondere in Fällen von Kindeswohlgefährdung.

Der Elternratgeber von der Schulsozialarbeit Niederbipp soll Ihnen, liebe Eltern, als Orientierung in der Erziehung dienen. Zu den verschiedenen Alltagsthemen erhalten Sie Tipps und auch weiterführende Adressen.

2. Ausgangslage

Erziehung ist nicht wie Mathematik. Es gibt keine allgemein gültigen Gesetze, die auf alle Kinder und Situationen angewendet werden können. Sie als Eltern sind Tag für Tag darum bemüht, Ihrem Kind ein sicheres und wohlwollendes Umfeld zu bieten, damit es sich gut entwickeln kann. Mit Liebe geben Sie ihrem Kind Freiraum, hören ihm zu, setzen Grenzen und sind für ihr Kind da. Dies verlangt Flexibilität, Zeit, Stärke, Kreativität und zeitweise sicherlich auch viel Kraft.

Dieser Ratgeber soll Ihnen als Orientierung in der Erziehung dienen.

Im Erziehungsalltag brauchen Kinder immer wieder Regeln und verbindliche Abmachungen. Folgende Tipps gibt es zum Aufstellen von Regeln:

- Regeln sollen klar und nachvollziehbar sein.
- Wenn Regeln nicht eingehalten werden, soll dies klare nachvollziehbare Konsequenzen haben.
- Ausgesprochene/angedrohte Konsequenzen sollen auch umgesetzt werden.
- Wenn Sie NEIN sagen, bleiben Sie auch dabei.
- Unterstützen Sie Ihren Partner/ Ihre Partnerin bei der Erziehung und diskutieren Sie unterschiedliche Meinungen ohne das Beisein Ihrer Kinder.
- Konsequenzen sollen nie in Form von Liebesentzug oder Gewalt umgesetzt werden. Konsequenzen sollen im Zusammenhang mit dem Regelverstoss stehen.
- Kinder und auch Erwachsene sollen sich an die Abmachungen halten.
- **Auf Kinder wirkt das Vorbild, nicht die Kritik.**

Mit der integrierten Schulsozialarbeit erhalten die Schülerinnen und Schüler, die Eltern und Erziehungsberechtigten, wie auch die Schule als Ganzes, bei diversen sozialen Problemen, in Konfliktsituationen und Krisen ein niederschwelliges Angebot direkt in der Schule vor Ort. Die Schule Niederbipp besuchen vom Kindergarten bis in die 9. Klasse ca. 650 Schülerinnen und Schüler.

3. Elektronische Medien

Handy, iPad, Computer und Fernseher mit all seinen Programmen und Möglichkeiten sind nicht mehr aus unserem Alltag wegzudenken.

Zeitempfehlung der SSA Niederbipp für den gesamten Medienkonsum nach Alter. Diese Zeitangaben sind Richtwerte und geben Orientierung:

Alter:

0 bis 2 Jahre: Keine Bildschirmzeit

3 bis 6 Jahre: Max. 30 Minuten pro Tag in Begleitung von Erwachsener

6 bis 9 Jahre: Max. 5 Stunden pro Woche

9 bis 12 Jahre: Max. 7 Stunden pro Woche

12 bis 14 Jahre: Max. 10.5 Stunden pro Woche

14 bis 16 Jahre: Max. 14 Stunden pro Woche

- Lassen Sie sich regelmässig von ihrem Kind die elektronische Welt zeigen und sprechen Sie mit ihm darüber.
- Vereinbaren Sie verbindliche Regeln und Zeiten mit ihrem Kind.
- Was darf ihr Kind im Internet und Handy von sich preisgeben und was nicht? Sprechen Sie mit ihrem Kind darüber.
- Verwenden Sie einen Kinderschutzfilter.
- Klären Sie die Bezahlung der anfallenden Kosten im Voraus ab.
- Achten Sie darauf, dass Sie Fernseher oder Computer im Blickfeld haben.
- Installieren Sie keinen Fernseher oder Computer im Kinderzimmer, wenn ihr Kind noch nicht 14 Jahre alt ist.
- Beachten Sie Altersangaben von Filmen und Games.
- Sprechen sie mit Ihrem Kind über Fallen im Internet.
- Beachten Sie die empfohlenen Bildschirmzeiten / siehe Empfehlung SSA Niederbipp

3. Das sollte Ihr Kind unterlassen

- Adressangaben im Internet angeben.
- Telefonnummern im Internet angeben.
- Illegale Inhalte (Gewalt, Rassismus, Sexualität) besitzen oder weitergeben.
- Nacktfotos oder Filme von sich oder anderen verschicken.
- Abmachungen mit Personen ohne Erlaubnis der Eltern treffen.
- Beleidigungen und Schimpfwörter verschicken.
- Fotos oder Filme mit anderen Personen ohne Erlaubnis von allen dargestellten Personen veröffentlichen.

4. Hilfreiche Adressen

www.projuventute.ch

www.jugendundmedien.ch

www.safersurfing.ch

www.internet-abc.de/kinder

www.elternet.ch

www.klicksafe.de

www.no-zoff.ch

www.tractive.ch

www.kindersicherung.de

www.usk.de

5. Genuss und Suchmittel

Sobald es um Suchmittel und Drogen geht, werden Ängste wach. Alkohol, Tabak, Snus, und Cannabis sind Themen, mit denen viele Eltern über Ihre Kinder in Kontakt kommen.

Tipps:

- Sprechen Sie mit ihrem Kind über diese Themen.
- Informieren Sie sich über diese Themen –www.suchtmittel.ch/eltern
- Suchen Sie eine Beratungsstelle auf, wenn nötig.
- Beachten Sie auch nichtstoffliche Süchte wie elektronische Medien / Dopamin Falle
- Überdenken Sie Ihr eigenes Genuss- und Suchverhalten.

Notfallmassnahmen / Falls Ihr Kind beim nach Hause kommen einen Rauschzustand hat!

- Bei verminderter Ansprechbarkeit und Vermutung einer Vergiftung rufen Sie einen Arzt oder gehen Sie in die Notaufnahme.
- Sprechen Sie Ihr Kind an, dass Sie den Rauschzustand bemerkt haben.
- Lassen Sie sich dabei nicht auf Diskussionen ein, sondern vereinbaren Sie mit Ihrem Kind am nächsten Tag einen Termin zum Reden.
- Ideal wäre, wenn Sie sich vor diesem Gespräch noch beraten lassen können.
- Falls die Situation zu eskalieren droht, lassen Sie sich vom Elternnotruf beraten, welcher während 24h Hilfe anbietet.
- Elternnotruf 24h Erreichbarkeit: 0848 35 45 55
- AGS Suchtberatung: 062 837 60 40
- Sucht Schweiz Beratungstelefon: 0800 104 104

6. Hilfreiche Adressen

www.suchtschweiz.ch/eltern


www.elternundsucht.ch

www.suchthilfe-ags.ch

7. Hausaufgaben

Das Thema Hausaufgaben ist viele Eltern und Kinder mit Stress verbunden. Regeln, Planung, und Struktur helfen diese Belastungen für alle Beteiligten zu reduzieren.

Tipps für den Umgang mit den Hausaufgaben:

- Während das Kind an den Hausaufgaben arbeitet, sollte das Handy ausser Reichweite sein. 30 Minuten vor und nach den Hausaufgaben sollte das Kind keine elektronischen Medien nutzen, damit es den Lernstoff optimal speichern kann.
- Der Fernseher und andere für das Kind störende Lärmquellen sollten ausgeschaltet sein.
- Freunde und Geschwister müssen die Hausaufgaben respektieren.
- Die Eltern sollten altersentsprechend überprüfen, ob die Hausaufgaben vollständig erledigt sind.
- Ihr Kind sollte möglichst selbständig seine Hausaufgaben erledigen.
- Zeigen Sie Interesse an den Hausaufgabenthemen.
- Beachten Sie, dass ihr Kind direkt nach der Schule eine kurze Pause braucht und das späte abendliche Lernen auch nicht optimal ist.
- Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Hausaufgaben fest.
- Beachten Sie die Konzentrationsdauer Ihres Kindes bei der Festlegung der Hausaufgabenzeiten. Bei manchen Kindern sind auch mehrere kurze, über den Tag verteilte, Lernblöcke sinnvoll.
- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, diese Zeiten auch wirklich einzuhalten.
- Elternwissen.com  Ihr kompetenter Eltern-Ratgeber

8. Heimkehrzeiten

Empfehlung für die Heimkehrzeiten der SSA Niederbipp:

- Wichtig – klare Heimkehrzeiten abmachen.
- Konsequenzen aufzeigen, wenn die abgemachten Zeiten nicht eingehalten werden.
- Jugendliche unter 16 Jahren dürfen nur bis 23.00 Uhr ohne erwachsene und verwandte Begleitpersonen draussen sein.
- Während der Winterzeit empfiehlt es sich, die Heimkehrzeit um eine Stunde nach vorne zu schieben.
- Jüngere Kinder ohne Begleitung sollten nicht im Dunkeln unterwegs sein.
- Im Vorschulalter brauchen die Kinder eine erwachsene Betreuungsperson.

Alter	SO bis DO während der Schulzeit	FR bis SA und während den Schulferien
7 bis 10 Jahre	18.00 Uhr	19:00 bis 20.00 Uhr
11 bis 12 Jahre	20.00 Uhr	22.00 Uhr
13 bis 14 Jahre	21.00 Uhr	22.00 bis 23.00 Uhr
15 bis 16 Jahre	22.00 Uhr	23.00 Uhr

9. Mobbing und Cybermobbing

Mobbing ist das systematische, länger andauernde Ausgrenzen und Quälen eines Einzelnen durch eine überlegende Gruppe oder Einzelpersonen. Die Wahrscheinlichkeit, dass 1-2 Kinder pro Klasse betroffen sind, ist hoch. Besonders häufig ist Mobbing im 6. und 7. Schuljahr. Von Cybermobbing spricht man, wenn Mobbing über elektronische Medien getätigt wird (Facebook, Instagram, Chatroom, etc.).

Anzeichen für Mobbing:

- Psychische Veränderungen (Depression, Aggression).
- Leistungsabfall, Vergesslichkeit, Zerstreuung.
- Kampfspuren (blaue Flecken).
- Psychosomatische Anzeichen (Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen).
- Schulunlust, Schulangst, unentschuldigte Absenzen.
- Deutlicher Rückgang von Kontakten mit Klassenkollegen.

Tipps:

- Sprechen Sie im Verdachtsfall Ihr Kind an
- Holen Sie Hilfe (Lehrperson, Schulsozialarbeit).
- Sichern Sie Beweismittel (z.B Screenshots von Bildschirm, Ausdruck des Chatverlaufs, SMS speichern, etc.).
- Lassen Sie sich für den speziellen Einzelfall gegebenenfalls rechtlich beraten und erwägen Sie eine Anzeige bei der Polizei.
- Präventionstipp von der Schulsozialarbeit: Unterstützen Sie ihr Kind, keine peinlichen Fotos / Filme zu verschicken und hochzuladen. Nacktfotos / Filme werden bei Cybermobbing oft als Druckmittel gebraucht.

Rechtliches:

- Man darf nicht: Unter falschem Namen schreiben, Passwörter knacken, Lügen verbreiten, peinliche Fotos hochladen, Fotos ohne Genehmigung der abgebildeten Person hochladen, beleidigen, verleumden, körperlich angreifen.

Hilfreiche Adressen:

- www.feel-ok.ch
- www.no-blame-approach.de
- www.jugendundmedien.ch

Beratung für Jugendliche und Eltern:

- Telefon 147
- Schulsozialarbeit oder Regionalpolizei

10. Taschengeld

Das Thema Geld ist bei vielen Familien mit Stress und Streit verbunden. Gelingt es den Kindern und Jugendlichen nicht, einen vernünftigen Umgang zu erlernen, kann dies später zu grossen Problemen (Kaufsucht, Jugendverschuldung, etc.) führen.

Tipps im Umgang mit Taschengeld:

- Zahlen Sie das Geld regelmässig an das Kind aus.
- Entziehen Sie nicht als Strafe das Taschengeld.
- Besprechen Sie mit ihrem Kind, wofür das Taschengeld gedacht ist.
- Erfüllen Sie nicht jeden zusätzlichen Wunsch, denn damit verliert Taschengeld jegliche Funktion.
- Sprechen Sie mit ihrem Kind über das Thema Geld.
- Übergeben Sie ihrem Kind altersgemäss immer mehr die Verantwortung über die Verwendung des Geldes.

Jugendlohn:

Ab dem 12. Lebensjahr empfehlen wir anstatt eines Taschengeldes die Einführung eines Jugendlohns. Die Idee des Jugendlohns ist es, dem / der Jugendlichen monatlich das Geld für Bekleidung, Hobbies und Freizeit, Velo/Fahrkosten und Handy ausbezahlen. Dadurch lernt der/ die Jugendliche frühzeitig, das Geld einzuteilen und mit einem eigenen Budget umzugehen.

Taschengeldempfehlung von der Schulsozialarbeit Niederbipp:

Schuljahr	Franken
1. Schuljahr	1.00 bis 1.50 pro Woche
2. Schuljahr	1.50 bis 2.00 pro Woche
3. Schuljahr	2.00 bis 2.50 pro Woche
4. Schuljahr	2.50 bis 3.00 pro Woche
5. Schuljahr	15.00 bis 20.00 pro Monat
6. Schuljahr	20.00 bis 25.00 pro Monat
7. Schuljahr	30.00 bis 35.00 pro Monat
8. Schuljahr	35.00 bis 40.00 pro Monat
9. Schuljahr	40.00 bis 50.00 pro Monat

Für weitere nützliche Infos:

Schulsozialarbeit Niederbipp

078 / 807.45.22 und 076 / 734.97.70

Kantonale Erziehungsberatung Langenthal- Oberaargau

031 / 636.15.70

Regionaler Sozialdienst Niederbipp

032 / 633.66.00

KESB Oberaargau

031 / 636.26.00