



Begleiten und unterstützen

Jugendliche in der Ablösungsphase vom Elternhaus sind auf der Suche nach der eigenen Identität. Unterstützen Sie als Eltern diese Suche, indem Sie Ihren Kindern Freiräume gewähren, ihnen aber auch Halt und Geborgenheit bieten. Jugendliche brauchen dabei Gesprächspartnerinnen und -partner, die sich für sie Zeit nehmen.

Einfluss nehmen

Setzen Sie sich aktiv mit Ihren Kindern auseinander, handeln Sie mit ihnen Abmachungen aus und seien Sie auch bereit, diese von Zeit zu Zeit neu zu verhandeln. Schenken Sie als Eltern Ihrem Kind Vertrauen, setzen Sie aber auch Ihre Grenzen. Im Zusammenleben mit Ihren Kindern brauchen Sie eine gute Portion Ruhe und Gelassenheit. Die Überlegungen auf der Rückseite sollen Ihnen als Orientierungshilfe dienen.

Ausgang

Als Erziehungsverantwortliche haben Sie das Recht und die Pflicht, das Ausgehverhalten Ihres Kindes zu regulieren. Beachten Sie beim Treffen von Abmachungen den Entwicklungsstand Ihres Kindes, und berücksichtigen Sie Ihr persönliches Vertrauensverhältnis zu Ihrem Kind. Mögliche Fragen an Ihr Kind:

- Wohin gehst du?
- Wie kommst du dorthin und wieder zurück?
- Mit wem triffst du dich?
- Wann kommst du nach Hause?

Partys und Anlässe

Partys und Anlässe bieten Kindern und Jugendlichen wichtige Gelegenheiten, um sich mit Gleichaltrigen zu treffen, ausserfamiliäre Kontakte aufzubauen und auszutesten. Zeigen Sie Interesse am Lebensstil und Alltag Ihres Kindes. Dies ist eine Möglichkeit, auch in der Ablösung mit Ihrem Kind in einem guten Kontakt zu bleiben. Mögliche Zusatzfragen:

- Wer organisiert den Anlass?
- Wo findet der Anlass statt?
- Wie lange dauert der Anlass?
- Sind Erwachsene dabei?
- Für wen ist der Anlass gedacht?
- Wie und wann kommst du nach Hause?

Empfehlungen:

- Treffen Sie Abmachungen und fordern Sie diesbezüglich Verbindlichkeit ein.
- Zeigen Sie mögliche Folgen von Fehlverhalten auf.
- Seien Sie konsequent bei Nichteinhaltung der Abmachungen.
- Zeigen Sie Interesse am Freundeskreis Ihres Kindes.
- Bleiben Sie für Ihr Kind erreichbar.
- Besprechen Sie das Vorgehen bei aussergewöhnlichen Situationen.

Ausgangszeiten

Wann sollen Jugendliche nach dem Ausgang respektive nach einer Party wieder zu Hause sein? Ausreichend Schlaf ist für Kinder und Jugendliche Grund-

voraussetzung für die körperliche und geistige Entwicklung. So ist genügend Schlaf unter anderem für die Gesundheit, das Wachstum und das Lernvermögen sehr wichtig. Der dazu benötigte Schlafbedarf ist allerdings nicht bei allen Jugendlichen gleich hoch. Der durchschnittliche Bedarf bei Jugendlichen im Alter von 12 bis 13 Jahren beträgt 9 bis 10 Stunden, ab dem 14. Altersjahr 8 bis 9 Stunden. Das Tagesprogramm (Aufstehzeit, Schulweg, Schulbeginn, Nachhauseweg und/oder familiäre Aktivitäten am Nachfolgetag) ist ein weiterer wichtiger Faktor, welcher beim Aushandeln von Ausgangszeiten zu berücksichtigen ist.

Empfehlungen:

- Treffen Sie verbindliche Abmachungen.
- Passen Sie die zeitlichen Abmachungen dem Anlass an.
- Beachten Sie den Schlafrhythmus Ihres Kindes.

Genuss- und Suchtmittel

Aus gesundheitlichen Gründen ist es wichtig, einen Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln zu erlernen. Für Jugendliche ist dies ein wichtiger Lernprozess in ihrer Entwicklung. Da der Rauschkonsum für Kinder und Jugendliche in der Entwicklung schädlich ist, sind Sie als Eltern und Erziehungsverantwortliche aufgerufen, auf das Konsumverhalten der Kinder und Jugendlichen Einfluss zu nehmen. Jugendliche, deren Eltern sich um das Ausgehverhalten Ihrer Kinder kümmern und darauf Einfluss nehmen, konsumieren weniger legale und illegale Suchtmittel.

Empfehlungen:

- Informieren Sie sich selber oder gemeinsam mit Ihren Kindern über Genuss- und Suchtmittel.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Auswirkungen des Alkoholkonsums.
- Treffen Sie mit Ihrem Kind Abmachungen zum Konsum von Alkohol und anderen Sucht- und Genussmittel.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, nie mit angetrunkenen Fahrzeuglenkerinnen und -lenkern mitzufahren.

Orientierungszeiten

Ankunftszeit zu Hause unter der Woche (während der Schulzeit)



Bei uns gilt:

:

:

Ankunftszeit zu Hause am Wochenende und in den Ferien



Bei uns gilt:

:

: