

## Eltern unterstützen ihre Kinder

### Allgemein

Erziehen ist schwierig und eine grosse Herausforderung für alle Beteiligten. Es ist folglich normal, dass man manchmal an seine Grenzen stösst. Eltern sind für die Entwicklung ihrer Kinder hauptverantwortlich, haben daher letztlich auch die Entscheidungsbefugnis.

Gehen Sie davon aus, dass Sie Ihre Sache gut machen. Sind Sie aber auch offen für Veränderungen und Verbesserungen.

- Stärken Sie die positive Beziehung zu Ihrem Kind und bauen Sie eine friedliche, angenehme Atmosphäre in der Familie auf. Pflegen Sie Rituale wie z.B. gemeinsam essen.
- Seien Sie sich bewusst, dass die Eltern für ihre Kinder die wichtigsten Vorbilder sind.
- Haben Sie klare, angemessene Erwartungen an Ihr Kind und geben Sie diese deutlich bekannt.
- Setzen Sie Grenzen und stehen Sie dazu. Verschaffen Sie Regeln und Abmachungen Nachachtung.
- Ihr Verhalten soll für das Kind kalkulierbar und konsequent sein.
- Schaffen Sie für Ihre Kinder eine lern- und anregungsreiche Umgebung.
- Unternehmen Sie etwas mit Ihren Kindern, z.B. in der Natur.
- Loben Sie Ihr Kind häufig und sehen Sie seine positiven Seiten. Belohnen Sie erwünschtes Verhalten (weniger tadeln oder strafen).
- Alle in der Gemeinschaft sollen nach ihren Möglichkeiten Verantwortung übernehmen - auch Ihr Kind.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch über Ihre Schwierigkeiten und was Sie bewegt. Gestehen Sie sich auch Fehler ein.
- Haben Sie Ihr Kind auch gern, wenn es sich nicht angemessen verhält und/oder die schulischen Leistungen suboptimal erbringt.

### Schlaf

Für Entwicklung, Befindlichkeit, Verhalten und insbesondere Lernen ist es zentral wichtig, dass man in der Nacht die verschiedenen Schlafzyklen ungestört durchschläft.

Das bedingt regelmässig und genügend Schlaf, damit der Mensch regeneriert und das Gehirn das am Tag Gelernte ins Langzeitgedächtnis abspeichern kann.

- Ein 10jähriges Kind braucht ca. 10 Stunden Schlaf.
- Kein Fernsehen oder Gamen vor dem Schlafengehen

### Ernährung und Trinken

Das Kind soll sich ausgewogen ernähren und über den Tag regelmässig trinken. Beachten Sie die Ernährungspyramide. Das Gehirn verbraucht ca. 20% des gesamten Energie- und Sauerstoffbedarfs.

- Vor der Schule muss das Kind gefrühstückt haben, um optimal aufmerksam zu sein und lernen zu können.
- Ein Znüni in der Pause unterstützt die Konzentrations- und Lernfähigkeit.

### Bewegung und Sport

Körperliche Aktivität beeinflusst u.a. positiv das Hormon- und Immunsystem, wie neueste Studien zeigen.

- Ihr Kind soll möglichst viel draussen spielen, sich bewegen und Sport treiben.
- Unterstützen Sie die Hobbys Ihres Kindes. Das Mitmachen in einem Verein und/oder einer Gruppe fördert die geistige, körperliche und soziale Entwicklung Ihres Kindes.

### TV und Gamen: „Weniger ist mehr!“

Studien zeigen, dass zuviel „Glotzen und Ballern“ die Kinder dick, dumm und traurig macht. Erfahrungen und Erlebnisse in der realen Welt sind für die positive Entwicklung des Kindes weit wertvoller.

Der Medienkonsum (u.a. TV, PC) soll dosiert und begrenzt sein, d.h. nur ausnahmsweise stattfinden.

- TV, PC oder Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer.
- Suchen Sie die Sendungen mit Ihrem Kind zusammen aus und planen Sie im Voraus.
- Schauen Sie möglichst gemeinsam mit Ihrem Kind Sendungen an und sprechen Sie nachher darüber.
- In den ersten 3 Lebensjahren ist Fernsehen oder Gamen tabu.

### Lernen

(Schulisches) Lernen ist eine Höchstleistung. Es erfordert entspannte Atmosphäre, Aufmerksamkeit und Motivation.

- Idealerweise hat das Kind einen eigenen Arbeitsplatz.
- Für optimales Lernen ist Ruhe unabdingbar, d.h. keine Hintergrundgeräusche wie z.B. Musik oder TV.
- Kinder sollen voneinander lernen.

### Und die Eltern?

Je besser es den Eltern geht, desto gelassener und adäquater können sie die Erziehung ihres Kindes gestalten.

- Die Eltern sollen sich gegenseitig unterstützen und sich die Verantwortung für die Erziehung angemessen teilen und gemeinsam tragen.
- Gehen Sie Schwierigkeiten früh und offen an.
- Veränderungen sind schwierig. Nehmen Sie sich wenig vor und machen Sie kleine Schritte.
- Suchen Sie gemeinsam Lösungen. Treffen Sie Regeln und Vereinbarungen, wenn es ruhig und friedlich ist: „Das Eisen schmieden, wenn es kalt ist!“
- Planen und gönnen Sie sich Auszeiten, d.h. tun Sie sich etwas zuliebe.
- Behalten Sie Ihren Humor.