



Schulpyschologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Beratung und Diagnostik

Erziehung

Rezepte mit erwünschten Nebenwirkungen

2. überarbeitete Auflage 2008

Silke Ebsen
lic. phil.
Schulpyschologin

Regula Schilling
Fachpsychologin SBAP
für Kinder und Jugendliche
Schulpyschologin

Impressum

Copyright©2005

Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Redaktion: Regula Schilling/Silke Ebsen

Fotos: Regula Schilling/Hans Zahn

2. Auflage: 10000 Ex.

Bezugsadresse

Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Zentralstelle

Müller-Friedbergstr. 34

9400 Rorschach

071 858 71 08

Vorwort zur zweiten Auflage

Unerwartet schnell ist die erste Auflage der Erziehungsbroschüre aufgebraucht worden. Mit dem Erlös aus dem Verkauf der Broschüren (bei grossen Bestellungen, z.B. von Schulgemeinden für Einschulungs- oder andere Elternabende) konnte die Broschüre unterdessen in mehrere Sprachen übersetzt werden. Dies zeigt, ebenso wie die steigende Nachfrage nach Vorträgen über Erziehung, dass die Antworten, welche die Broschüre zu geben versucht, einem grossen Bedürfnis entsprechen. Viele Fragen werden darin angesprochen, zum Teil beantwortet und andere auch durch sie erst angeregt. Das ist ganz in unserem Sinne, denn Erziehung ist ja nicht eigentlich etwas, was man in einem Buch lernen kann und dann „hat“ man es ein für alle Mal; Erziehung ist ein Prozess, eine Auseinandersetzung mit sich selber, mit der Umwelt (der Gesellschaft und den Lebensumständen), mit den eigenen Erfahrungen, Vorstellungen und Werten und natürlich mit der Persönlichkeit unserer Kinder. Ein blosses Befolgen von Rezepten würde diese wichtigen Auseinandersetzungen verhindern.

Die im Titel versprochenen „Rezepte“ sind also nicht als unumstössliche letzte Wahrheiten gemeint. Sie sind eher so zu verstehen, wie Sie es wohl auch mit Kochrezepten halten werden: man erhält Angaben zu den Zutaten, die ungefähren Mengen und die Temperatur, die es zum Kochen, Braten oder Backen braucht, aber trotzdem wird das gleiche Gericht niemals bei zwei Familien gleich schmecken. Auf die Gewürze kommt es an, auf die individuelle Zubereitung und die Herkunft sämtlicher Zutaten.

In diesem Sinne möchten wir Richtwerte und Hinweise geben, möchten zu Diskussionen zwischen den Eltern anregen, damit Erziehung eine in der Familienkultur gewachsene und vor allem eine gemeinsame ist. Unterschiedliche Grundsätze der Eltern zur gleichen Frage (ein sogenannt divergierender Erziehungsstil) verunsichert die Kinder und führt vor allem dazu, dass sie sich jeweils die Variante aussuchen, die für sie günstiger ist, und die Eltern gegeneinander ausspielen.

Aufgrund von Rückmeldungen, die wir erhalten haben, wurde die 2. Auflage um das Thema „Ämtli – was Kinder zum gemeinsamen Leben beitragen“ erweitert. Der Rest wurde nur ganz geringfügig überarbeitet, wo nötig korrigiert oder neuen Gegebenheiten angepasst. Bewusst halten wir die Broschüre schmal, damit sie in ihrem Umfang wie auch in ihrer Sprache gut lesbar bleibt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und gutes Gelingen in der Erziehung und Begleitung Ihres Kindes auf seinem Weg zum Erwachsenen!

Regula Schilling

Erziehen fordert die Eltern und die Lehrpersonen

In dieser Broschüre haben wir einige Tipps und Hinweise zu verschiedenen Themen der Kindererziehung zusammengestellt. Es sind Antworten auf Fragen, denen wir in unserer täglichen Arbeit als Schulpsychologinnen und Erziehungsberaterinnen immer wieder begegnen, auf Fragen, die sich den Eltern stellen und auf Fragen, die Eltern an Lehrpersonen stellen (oder nicht zu stellen wagen).

Das Lebensumfeld der Kinder und Jugendlichen ist geprägt von vielen verschiedenen – manchmal sogar widersprüchlichen - Eindrücken, Anforderungen und Werten. Sie begegnen den unterschiedlichsten Menschen in verschiedenartigen Situationen und Kulturen. Diese Vielfalt von Vorbildern und Verhaltensweisen hat einen wesentlichen Einfluss auf die Kinder.

Sie als Eltern tragen massgebliche Impulse zur Entwicklung der Kinder und Jugendlichen bei. Sie wollen Ihre Kinder zu eigenständigen, verantwortungsbewussten, in Beziehung und Beruf erfolgreichen und gesellschaftsfähigen Menschen erziehen. Sie möchten, dass sie glücklich werden, Freunde haben, dass es ihnen in der Schule gut geht, dass sie teilen lernen und sich auch mit persönlichem Mut für Schwächere oder gegen eine Ungerechtigkeit einsetzen können. Und selbstverständlich möchten Sie es „richtig“ machen.

Aber eben: Was ist richtig?

Grundsätzlich sollen Kinder und Jugendliche in einem möglichst geordneten Umfeld aufwachsen. Dies unterstützt sie dabei, die Welt zu begreifen. Ein geordnetes Umfeld hat nachweislich positive Effekte auf die geistige Entwicklung von Kindern, unabhängig vom sozialen und wirtschaftlichen Stand einer Familie.

Auf den folgenden Seiten gehen wir auf insgesamt acht Themenbereiche ein.

1. Geregelter Tagesablauf
Rituale zum Einschlafen und zum Arbeiten
2. Regeln / Abmachungen und deren konsequente Einhaltung
3. Freizeitgestaltung des Kindes
Interesse für den Tag des Kindes
Gemeinsame Aktivitäten
Freunde / Freundinnen
4. Fernsehen / Computer / Handy
5. Taschengeld
6. „Ämtli“ – was Kinder zum gemeinsamen Leben beitragen
7. Gewaltfreies Zuhause
8. Schule
Hausaufgaben
Zusammenarbeit mit der Schule

1. Geregelter Tagesablauf

Ein sicheres, liebevolles Zuhause mit einem geregelten Tagesablauf bietet den Rahmen, den Ihr Kind für seine gute Entwicklung benötigt. Beginnen wir deshalb mit dem Grundbedürfnis nach Nahrung!

Essen

Achten Sie darauf, dass die wesentlichen Mahlzeiten regelmässig eingehalten werden. Dabei ist ein richtiges **Frühstück besonders wichtig!** Das Kind braucht kein Gipfeli zum Frühstück, denn damit ist es nach einer Stunde wieder hungrig. Ein Ruch- oder Vollkornbrot, Butter und Konfitüre oder Honig dazu, eine Frucht oder ein Fruchtsaft, vielleicht mal ein Müesli und sicher ein warmes Getränk, z.B. Milch, eine warme Schokolade oder Tee, geben dem Kind die nötige Energie, die es in der Schule braucht.



Ein gesundes Frühstück
„lädt die Batterien auf...“

Zum **Znüni** und zum **Zvieri** können Sie ihm eine Frucht mitgeben, ein rohes Gemüse oder einen Getreideriegel. Auch ein Vollkornbrot, vielleicht etwas Käse schmecken gut und sind gesund. Zum Trinken Milch oder ungesüsste Getränke.

Kinder unter 14 Jahren sollten generell keine koffeinhaltigen Getränke zu sich nehmen (natürlich auch keine alkoholhaltigen!), auch kein Red Bull für die Schule!

Das **Mittagessen** und das **Abendessen** sind nicht nur für die Gesundheit und die Ernährung notwendig. Essen ist in allen Kulturen wichtig; das gemeinsame Mittag- oder (wenn es sich bei Ihnen nicht anders machen lässt) das Abendessen dient dem Zusammentreffen der Familie. Selten erhalten Sie so viele Informationen über Ihre Kinder wie beim gemeinsamen Essen. Hier kann von Erlebnissen, von Sorgen, von den Freunden und von der Schule erzählt werden.

In vielen Familien ist das **Thema Süssigkeiten** ein Dauerbrenner! Schon Kleinkinder lieben sie, aber sie schaden den Zähnen und verhindern, dass sich die Kinder satt fühlen. Solche „ungesättigten“ Kinder können oft mit Frustrationen schlecht umgehen, weinen schneller und

lassen sich weniger gut beruhigen. Natürlich heisst das nicht, dass Kinder nie Süssigkeiten bekommen dürfen. Süssigkeiten sollten Ausnahme, resp. sehr sparsam dosiert sein.

Denken Sie daran, dass Sie mit einem vernünftigen Essensangebot auch den Grundstein für eine gesunde Ernährung als Erwachsene legen und Entscheidendes gegen spätere Fettleibigkeit tun.



Süssigkeiten und „Junkfood“ nähren nicht....

Schlafen

Primarschulkinder sollten unbedingt ausreichend (**mindestens neun Stunden**) **Schlaf** bekommen, da die Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit in der Schule – neben anderen Ursachen – durch zu wenig Nachtruhe ungünstig beeinflusst wird. Wichtig ist die Regelmässigkeit; auch der Körper lernt einen Rhythmus! Zeitliche Anhaltspunkte für das Zu-Bett-Gehen sind für:

Erst- und Zweitklässler: um 19.30 – 20.00 Uhr
Dritt- und Viertklässler: um 20.15 – 20.45 Uhr
Fünft- und Sechstklässler: spätestens 21.30 Uhr

Achten Sie darauf, dass das Zu-Bett-Gehen jeden Abend ähnlich abläuft (z.B: 1. Pyjama anziehen, 2. Zähne putzen, 3. Gute-Nacht-Geschichte erzählen/lesen). Für Kinder sind solche Rituale ganz besonders wichtig und hilfreich. Sie schaffen Verhaltensmuster, die durch ihre Regelmässigkeit und den immer gleichen Ablauf dem Kind (und den Eltern) helfen, dass das Zu-Bett-Gehen und das Einschlafen erleichtert werden. Sie geben dem Kind Sicherheit und Geborgenheit. Und sie ermöglichen den Eltern einen gemeinsamen Feierabend, der auch für sie wichtig ist!

Wenn sich der Vater am Abend die Zeit für eine Gute-Nacht-Geschichte nimmt, gewinnen beide!



Hausaufgaben

Auch das Hausaufgaben-Erledigen sollte ritualisiert sein, d.h. immer gleich ablaufen und sich zu einer guten Gewohnheit entwickeln.

Wenn das Kind aus der Schule kommt, darf es zuerst einen Zvieri zu sich nehmen. Für Kinder mit grossem Bewegungsdrang kann es nach einem langen Tag Stillsitzen entspannend und wichtig sein, anschliessend eine halbe bis eine Stunde draussen zu spielen. Dabei ist darauf zu achten, dass es nicht zu spät wird, denn mit dem Blutzuckerspiegel sinkt auch die Konzentration. Die Aufmerksamkeitsspanne lässt am Abend wegen der Ermüdung nach.

Der „Erziehungsplan Kindergarten Lehrplan Volksschule“, Kanton St. Gallen gibt folgende Richtwerte **pro Woche** für die Dauer der Hausaufgaben vor; hierbei soll die gesamte zeitliche Belastung durch Unterricht, Schulweg und Hausarbeit berücksichtigt werden:

Pro Woche: 1./2. Schuljahr: 60 Minuten	7. Schuljahr: 180 Minuten
3./4. Schuljahr: 90 Minuten	8. Schuljahr: 210 Minuten
5./6. Schuljahr: 120 Minuten	9. Schuljahr: 240 Minuten



Für das Kind „da sein“, aber nicht für das Kind die Hausaufgaben machen....

Kinder sollten in der Regel die Hausaufgaben allein lösen. Wenn Ihr Kind nicht allein arbeitet, setzen Sie sich zu Beginn kurz zu ihm, bis es angefangen hat und lassen Sie es nachher allein weiter machen. Für Fragen darf das Kind zu Ihnen kommen. Evtl. gestalten Sie den Übergang zum „allein arbeiten lassen“ damit, dass Sie im gleichen Zimmer bügeln oder etwas anderes für sich arbeiten. Zum Schluss kontrollieren Sie, ob die Aufgaben vollständig erledigt worden sind, und loben Sie, was gut gemacht wurde (vor allem eine gute Arbeitshaltung).

Sie können Ihrem Kind mit zusätzlichem Üben helfen, wenn Sie mit ihm gelegentlich lesen, schreiben oder rechnen, jedoch nur im Rahmen des Hausaufgaben-Stoffes (quasi erweiterte Hausaufgaben). Sprechen Sie mit der Lehrperson darüber, ob, was und wie oft zu Hause geübt werden soll. Vereinbaren Sie mit dem Kind, wie lange geübt werden soll (maximal 15 Min.) und halten Sie sich strikte daran! Es hat sich bewährt, einen Timer oder Wecker zu stellen, und wenn er klingelt, darf das Kind aufhören, egal, wo es gerade ist. So wird die Motivation erhalten und die Bereitschaft erhöht, sich auf solche Zusatzaufgaben auch an weiteren Tagen einzulassen - *wenn* sich beide an die zeitliche Abmachung halten. Kann das

Kind ohne Begleitung die Aufgaben nicht erledigen, sollten Sie zunächst eine strukturierende Begleitung geben (die wesentlichen Arbeitsschritte sagen). Schrittweise sollte die Anwesenheit (über Wochen verteilt) weniger werden.

Doch Achtung! Behalten Sie Ihre wichtige Rolle als Eltern und werden Sie nicht zu Hilfslehrern! Die Beziehungsebene darf nicht durch das Büffeln zu leiden beginnen.

2. Regeln / Abmachungen und deren konsequentes Einhalten

So, wie Kinder Freiraum brauchen, so sehr brauchen sie Grenzen. Denn Grenzenlosigkeit bedeutet für Kinder eine hoffnungslose Überforderung; sie wissen nicht, was gilt oder zählt, noch weniger, worauf sie sich verlassen können. In diesem tieferen Sinn bedeuten Grenzen für Kinder Halt, Sicherheit, Orientierung, Schutz und Geborgenheit. Unter Grenzen verstehen wir aber nicht eine rigide Beschneidung ihres Freiraums oder gar ein Mittel, sie zu unterwerfen! Kinder müssen Erfahrungen sammeln, Entdeckungen machen und sich ausdrücken können. - Wie sollten sie sonst lernen und sich entwickeln können? - Sie brauchen aber Grenzen wie Leitplanken – innerhalb derer sie sich bewegen dürfen! So verstanden sind Grenzen und Regeln Wegweiser, die für eine gesunde Entwicklung erforderlich sind. Verlässliche Regeln und schützende Grenzen können als ein Grundbedürfnis des Kindes bezeichnet werden.

Klarheit schaffen

Nichts schafft so viel Verwirrung und Konflikte, wie Unklarheit und vage Aussagen! Wie sollen Regeln befolgt werden oder deren Nichteinhaltung geprüft werden, wenn sie nicht eindeutig formuliert worden sind? „Eigentlich haben wir abgemacht, dass...“ In dieser Formulierung ist die Ausnahme schon eingebaut! Gilt die Regel jetzt, oder kann das Kind ausnahmsweise doch zuerst noch...? Regeln müssen klar und prägnant ausgesprochen werden! Auch wenn Sie als Eltern genau wissen, wie Sie es meinen, für das Kind ist eine solche Formulierung unklar!

Regeln vereinbaren

Abmachungen und Regeln müssen nicht nur klar, sondern auch konkret sein. Sie sollen mit dem Kind genau besprochen werden. Suchen Sie dazu einen ruhigen Moment aus, sprechen Sie mit dem Kind, wenn Sie mit ihm Blickkontakt haben. Wählen Sie eine Sprache, die das Kind versteht. Und achten Sie unbedingt darauf, dass Ihre verbale Aussage zu Ihrer Körpersprache passt. Es verwirrt ein Kind vollständig, wenn Ihr Gesichtsausdruck nicht zur inhaltlichen Aussage passt, (z.B. wenn Ihr Mund „Nein“ sagt und Ihr Schmunzeln ein „Ja“ ausdrückt).

Regeln müssen auch nicht laut und aggressiv geäußert werden. Führen Sie *eine* Regel ein und besprechen Sie mit dem Kind, was für Konsequenzen eine Nichtbefolgung nach sich ziehen wird. Grenzen und Regeln müssen konsequent eingehalten werden, deshalb drohen Sie nie mit Konsequenzen, die Sie gar nicht einhalten können! Regeln dürfen nicht einseitig aufgehoben werden, aber sie müssen auch nicht ewig gültig bleiben; sie verändern und entwickeln sich mit der Entwicklung des Kindes und sollten angepasst werden, wenn neue Umstände dies erfordern.

Konsequent sein mit Konsequenzen

Manche Konsequenzen ergeben sich von selbst und leuchten problemlos ein: Wenn Ihr Kind so lange trödelt am Morgen, dass es zu spät zur Schule kommt, wird es die Konsequenzen spüren, welche die Lehrperson dafür vorgesehen hat. Lassen Sie Ihr Kind diese „natürliche Konsequenz“ erfahren – auch wenn es Ihnen schwer fällt! Fahren Sie es nicht noch in letzter Minute zur Schule und tragen Sie ihm nicht den Turnsack nach!

Auch die von Ihnen angekündigten „logischen Konsequenzen“ – dass Sie den Fussball für zwei Tage wegschliessen, wenn Ihr Kind trotz abgemachter Regel im Wohnzimmer Fussball spielt – müssen Sie unbedingt einhalten.



Fussball spielen im Wohnzimmer ist nun mal in den meisten Familien verboten!

Es schadet Ihrem Kind, wenn Sie dann doch „weich werden“. Wenn Sie nachgeben, muss das Kind alle Regeln (und seine Eltern) auf ihre Verlässlichkeit hin ausprobieren. Es wird versuchen, ob es nicht durch langes Quengeln oder Protestieren die Konsequenz der Eltern zum Kippen bringen kann. Damit verlieren Sie aber Ihre Glaub- und Ihre Vertrauenswürdigkeit. Kehren Sie nach einer solchen Strafe jedoch wieder zum normalen Umgang mit Ihrem Kind zurück und gehen Sie nicht weiter auf den Vorfall ein. Vermeiden Sie ständiges Nörgeln und ewiges Herumreiten auf einem Fehler; es gab ja eine Konsequenz, die man vorher vereinbart hatte. Damit ist die Sache erledigt und Sie können sich dem Kind wieder „unbelastet“ widmen. Strafen Sie NIE mit Liebesentzug (tagelanges Schmollen und Schweigen), das ist – nicht nur für Kinder – grausam und schadet ihrer gesunden Entwicklung.

3. Freizeitgestaltung / Freundeskreis

Zeigen Sie Interesse an der Freizeit und den Freunden Ihres Kindes. Achten Sie darauf, mit wem Ihr Kind zu tun hat. Interessieren Sie sich für seine Kollegen, den Schulweg, dafür, wo es spielt. Und bestimmen Sie, wann es nach Hause kommen soll. Kinder können noch nicht in jeder Hinsicht selbst entscheiden.

Freizeitgestaltung

Hobby: Wenn Kinder in einem Sport- oder Musikverein sind, können sie Freunde, Kompetenzen und Wissen erlangen.

Gemeinsame Aktivitäten: achten Sie auf regelmässige gemeinsame Unternehmungen mit Ihrem Kind (z.B. Zoobesuch, Velotour, Fussball spielen, Badi usw.). Solche Unternehmungen dürfen und sollen sogar auch den Eltern Spass machen. Kein obligatorischer Sonntagsspaziergang und keine Übersättigung und Überreizung! Alpamare, Säntis- und Europapark, Legoland und Disneyworld sollen einzelne und besondere Ereignisse sein! Persönliche gemeinsame Erlebnisse stärken die Beziehung und damit wiederum Ihren (positiven) Einfluss auf Ihr Kind. Aber versuchen Sie nicht der Kumpel Ihres Kindes (auch nicht der Jugendlichen) zu sein! Wenn man Sie nicht mehr von Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter unterscheiden kann, stimmt etwas nicht! Ihr Kind wird dann Mittel und Wege finden, um den Generationen-Unterschied wieder für alle sichtbar zu machen... Nehmen Sie die Rolle als Vater oder Mutter ernst. Als Eltern sind Sie einmalig für Ihr Kind; man hat nur eine Mutter und nur einen Vater! Freunde kann es viele finden.

Ausgang: Der Ausgang ist ein Dauerthema für die Eltern und für die Jugendlichen. Es ist nicht möglich, hier einfach genaue Zeiten in Abhängigkeit zum Alter anzugeben; es bestehen grosse individuelle, auch kulturell bedingte Unterschiede zwischen den Familien, die man nicht einfach per Rezept aufheben kann. Unser Rat: Der Ausgang muss mit den Jugendlichen ausgehandelt werden. Für Kinder unter 12 Jahren soll das abendliche Ausgehen eine Ausnahme sein und steht meistens im Zusammenhang mit einem Anlass, der etwas mit der Klasse oder mit der Jugendgruppe, dem Verein etc. zu tun hat. Bei Kindern von 12 – 14 Jahren empfehlen wir, dass sie unter der Woche gar nicht ausgehen, an Wochenenden um 21.00 Uhr zu Hause sein sollen. Für Jugendliche ab 15 Jahren sollte man unter der Woche eher zurückhaltend sein, am Wochenende ist um 22.00 Uhr Schluss und einmal im Monat dürfen sie später nach Hause kommen (Partys fangen spät an). Dabei ist wesentlich, dass Sie wissen, wo Ihr Kind ist, mit wem es unterwegs ist, und dass Sie eine Mitteilung erhalten, wenn es woanders hin geht, als abgemacht wurde. Viele Kinder merken schnell, dass sie mehr Freiraum bekommen, wenn sie transparent informieren und die Zeiten zuverlässig einhalten!

4. Fernsehen / Computer und Handy



Mit der ganzen Welt verbunden – und dennoch allein....

Medienkompetenz müssen Kinder genauso lernen, wie Lesen und Schreiben. Es gehört zu den wichtigsten Erziehungsaufgaben heute, den Kindern den richtigen Umgang mit den Medien zu vermitteln. Fast alle 12 – 19-Jährigen nutzen inzwischen den Computer und noch

mehr das Internet. Auch in Schulen gehört der PC mittlerweile zum Standard. Daher sollten sich auch Eltern mit Medien auskennen und damit umgehen können.

Medien – Chancen und Risiken

Medien nutzen zu können, ist natürlich in erster Linie positiv. Viele Arbeitsgänge werden erleichtert und auch in der Freizeit bieten sie eine breite Palette zusätzlicher Betätigungen, wie auch Wissensvermittlung, Informationen, Kultur und Spass. Als äusserst kritisch für Kinder ist hingegen die Gewaltdarstellung in den Medien zu bewerten, sowohl die reale in den Nachrichten als auch die fiktive in Trickfilmen, Serien und Games. Zudem können sich Kinder im Zusammenhang mit der Nutzung von Medien strafbar machen, wenn sie zum Beispiel Raubkopien machen.

Eine andere Gefährdungssituation entsteht beim Chatten im Internet durch pädophile Gesprächspartner, welche sich gezielt an Kinder und Jugendliche richten. Viele Minderjährige bemerken zunächst die sexuellen Absichten dieser Erwachsenen nicht. Bedenken Sie, dass ihre Kinder beim Chatten von Pädophilen kontaktiert werden können.

Immer wieder wird auch die Frage aufgeworfen, wie weit solche Gewaltdarstellungen, die manchmal bis zu Gewaltverherrlichungen gehen, Einfluss auf aggressives Verhalten und die Gewaltbereitschaft von Kindern und Jugendlichen haben. Einen unmittelbaren Zusammenhang, im Sinne von Nachahmung, kann selten nachgewiesen werden, hingegen gibt es durchaus einen mittelbaren Zusammenhang: sie können dazu führen, dass sich Kinder und Jugendliche daran gewöhnen, dass sie eher als andere Gewalt einsetzen, um Konflikte zu lösen oder ihre Interessen durchzusetzen. Gewaltdarstellungen führen zu einer Abstumpfung gegenüber Gewalt (und damit zu einer schleichenden Normalisierung von Gewalt).



Wenn ringsum Gefahr droht, muss man sich wappnen – am besten gleich überall und jederzeit und gegen alle....

Was Fernsehen, PC-Games, Nintendo und ähnliche Spiele gemeinsam haben, ist der passive Konsum, der – im Übermass - zu Trägheit und Stumpfheit führt, zu Fettleibigkeit und sozialer Isolation (ganz besonders, wenn eine Abhängigkeit entsteht, die zur Vernachlässigung sozialer Kontakte, der Schule und der familiären Bindungen führt). Es geht uns nicht darum, diese Medien einfach zu verteufeln, aber es ist uns aus kinderpsychologischer Sicht sehr wichtig, dass ein verantwortungsbewusster Umgang mit ihnen gefunden wird und die Kinder nicht einfach aus Gründen der Bequemlichkeit vor den günstigsten „Babysitter“ gesetzt und dort

ihrem Schicksal überlassen werden. Dazu ist es wichtig zu wissen, was ein Zuviel an TV und ähnlichem mit den Kindern macht!

Fernsehen / Computer - Hauptsache, es bewegt sich....

Kinder sollten höchstens eine Stunde täglich vor dem Bildschirm sitzen (dazu zählen alle Arten von Bildschirmen: PC-Games, Nintendo, Handy-Spiele usw.), weil sie dort mit Bildern übersättigt und konfus gemacht werden. In viel zu schneller Folge werden sie mit Eindrücken überflutet und überreizt und haben gar keine Möglichkeit, die oft brutalen oder sonstwie überfordernden Bilder zu verarbeiten. Meist wird das vorhergegangene Schreckliche durch das nachfolgende zugedeckt. Auch hier braucht es Regeln! Sparsame Fernsehzeiten, je jünger, desto weniger (z.B. max. 30 Minuten für Kinder bis zur 2. Klasse). Achten Sie darauf, dass das Programm auf das Alter der Kinder abgestimmt ist. Lassen Sie deshalb nicht jüngere Kinder mit älteren Geschwistern unkontrolliert fernsehen. Und ganz generell gilt: ein Fernseher hat absolut nichts in einem Kinderzimmer zu suchen! Auch ab der 3. Klasse ist es wichtig, dass Kinder unter der Woche möglichst wenig TV, Videos und Computer konsumieren! Sie als Eltern sollen den Überblick über die tägliche Fernsehzeit Ihrer Kinder haben! So zeigen Studien, dass „Vielseher“ schlechtere Schulnoten haben, weil sie Schulwissen schlechter in das Langzeitgedächtnis übertragen können, wenn sie vor oder nach dem Lernen starken emotionalen Eindrücken ausgesetzt sind. Die schockierenden, stark emotionsgeladenen Bilder überlagern das kurz zuvor Gelernte, das noch im Kurzzeitgedächtnis gespeichert ist. Bereits durch eine tägliche Fernseh-/Computerspielzeit von mehr als einer Stunde kann es zu Beeinträchtigungen im Schulbereich kommen. In einer Studie wurde nachgewiesen, dass sich bei 10jährigen Jungen, welche PC-Games spielen, die erst ab 18 Jahren freigegeben sind, deutlich sinkende Schulleistungen zeigen. Morgens vor der Schule sollte nie ferngeschaut werden.

Es ist bekannt, dass intelligente Kinder Fernsehen etwas besser vertragen als schwächere, und ganz besonders schlecht ist es für Zappelkinder. Stellen Sie stattdessen Ihren Kindern ausreichend Bücher und CD's (aber nicht DVD's) zur Verfügung. Und besonders wertvoll für die Sozialisierung sind gemeinsame Spiele.

Tipps für den Umgang mit der Verlockung Fernseher:

- Treffen Sie mit Ihren Kindern gemeinsam die Wahl der Programme, die sie sehen dürfen, am besten für die ganze Woche.
- Vergeben Sie „Fernsehgutscheine“ – ein Bon gilt für eine Viertelstunde fernsehen.
- Je nach Alter bekommt das Kind eine bestimmte Anzahl Gutscheine/Bons für eine Woche, die es für Sendungen innerhalb des voraus besprochenen Programmrahmens einsetzen darf.
- Zeigen Sie dem Kind, dass Programme unterschiedliche Qualität haben; für bestimmte Sendungen muss es die doppelte Anzahl Bons abgeben (z.B. Spongebob Schwammkopf: 2 Bons, Wissens- und Lehrsendungen: 1 Bon).
- Schalten Sie fernsehfremde Tage ein.
- Schauen Sie, so oft wie es Ihnen möglich ist, gemeinsam mit ihren Kindern und besprechen Sie dann das Gesehene mit ihnen. Machen Sie insbesondere klar, dass Erschossene im richtigen Krieg nie mehr wieder aufstehen, während sie in Filmen – sobald man sie ein zweites Mal anschaut - wieder am Leben sind...
- Beachten Sie die für Video-/DVD-Filme und PC-Spiele vorgeschriebene Alterslimite.
- Fördern Sie den Kauf von altersgemässer Software – und verhindern Sie damit die Abhängigkeit von getauschten Raubkopien!

- Geben Sie ihren Kindern möglichst viele Anregungen zu weiteren Freizeitmöglichkeiten und spielen Sie mit ihnen.
- Leben Sie dem Kind selbst vor, dass nicht täglich ferngesehen werden muss. Kinder lernen den Umgang mit den Medien zu Hause und nicht bei ihren Freunden.

Handy

Handys können zur Erhöhung der Sicherheit von Kindern beitragen, wenn sie oder ihre Eltern unterwegs sind. Sie können aber auch missbraucht werden, indem sie für anonyme Schmähtiraden via SMS, für Mobbing und verbale, z.T. sexualisierte Demütigungen benutzt werden, gegen die sich Ihr Kind nicht wehren kann, weil die Absender von solchen SMS oder Mails unbekannt bleiben. Sie bergen auch Gefahren, wenn sie einen Internetzugang, quasi von der Strasse aus, ermöglichen, und damit zu Chat-Rooms, zu Pornoseiten mit Pädophilen-Angeboten und zu Glücksspielangeboten führen.

Selbstverständlich haben Handys – nebst der erwähnten Sicherheitskomponente – auch positive Seiten. Deshalb ist nichts gegen den Besitz eines Handys aufzuführen, sofern gewisse Sicherheitsbedingungen beachtet werden. Wir raten, den Kindern nur Handys mit Prepaid-Karten zu erlauben. So kann Ihr Kind den direkten Zusammenhang erkennen zwischen Geld haben und Geld ausgeben können. Es lernt so, das Gesprächsguthaben einzuteilen, denn „weg ist weg“! Denken Sie daran, dass Kinder und Jugendliche mit einem Handy, das über einen Abonnements-Vertrag läuft, massiv in Schulden geraten können; schon das so beliebte Herunterladen von Klingeltönen kostet extrem viel. Budgetberatungsstellen sind wertvolle Ansprechpartner, wenn es gilt, die Schulden wieder abzubauen (siehe Adressen im Anhang).

Der Umgang mit Geld muss gelernt sein – oder aus Erfahrung wird man klug....



5. Taschengeld

Mit dem Taschengeld wird ein wichtiges Ziel verfolgt: das Kind soll einen angemessenen Umgang mit Geld üben können. Taschengeld soll nicht an Bedingungen geknüpft sein, weder soll es eine Belohnung für die (normale) Mithilfe im Haushalt (wie Ämtli usw.) sein, noch soll es als Strafe entzogen oder reduziert werden. Auch Geld für gute Noten ist nicht sinnvoll; die gute Note ist an sich schon eine Belohnung, und zwar für eine Leistung, die es für sich selbst erbracht hat. Sie kämen ja auch nicht auf die Idee, dass Ihr Kind ab Note 3-4 und tiefer Ihnen etwas bezahlen muss, oder? Eine gute Arbeitshaltung (gemäss Lehrkraft und Ihnen) am Ende eines Semesters darf mit einer kleinen „Extraprämie“ belohnt werden.

Das Kind kann den Umgang mit Geld nur lernen, wenn es selber über dieses Geld verfügen kann und keine Rechenschaft ablegen muss. Es kann sein, dass es sein Geld sofort ausgibt und für den Rest des Monats nichts mehr hat (dann empfiehlt es sich vielleicht, das Taschengeld vorerst wochenweise abzugeben), es gibt aber auch Kinder, die alles sparen. Ein eigenes Kässeli ist für den Umgang mit Geld wichtig. Ebenso wichtig ist es, dass man zu Hause über Geld spricht. Die Kinder sollen erfahren, dass auch Sie als Eltern für die Erfüllung Ihrer Wünsche sparen müssen und dass Sie für Ihr Geld arbeiten müssen. Die Höhe des Taschengeldes kann deshalb auch nicht einfach generell angegeben werden, sondern muss auf die finanziellen Verhältnisse der Familie zugeschnitten sein. Die Eltern müssen mit dem Kind/Jugendlichen vorher abmachen, wofür das Taschengeld eingesetzt werden muss und wofür es einen „Extrakredit“ gibt, z.B. für Kleider oder für auswärts essen. Ein paar Ansatzpunkte gibt die Budgetberatung Schweiz (Internetadresse im Anhang), welche die folgenden Taschengeldbeträge für sinnvoll hält:

Für die Kleinen:	pro Woche	Fr. 1.— bis 1.50 im 1. Schuljahr Fr. 1.50 bis 2.— im 2. Schuljahr Fr. 2.— bis 2.50 im 3. Schuljahr Fr. 2.50 bis 3.— im 4. Schuljahr
Ab der 5. Klasse:	monatlich	15 – 25 Franken für 11- bis 12-Jährige 25 – 35 Franken für 13- bis 14-Jährige 35 – 50 Franken für 15- bis 16-Jährige 50 – 250 Franken für Mittelschüler und Lehrlinge (je nachdem, was die Jugendlichen selbst bezahlen müssen).

Bei Jugendlichen empfiehlt es sich, das Geld auf ein Konto einzubezahlen, das nicht überzogen werden kann.

Mit Taschengeld können Kinder lernen, nur so viel Geld auszugeben, wie sie zur Verfügung haben. Zu Beginn wird das manchmal nicht klappen: es passieren Fehler, aus denen das Kind lernt. Lassen Sie sich durch ein leeres Kässeli und ein enttäushtes Kind nicht erweichen! Zeigen Sie ihm, wie es besser einteilen kann (vielleicht durch Aufschreiben) und geben Sie ihm nicht einen Vorschuss oder einen Kredit – Sie lehren Ihr Kind sonst nur, dass man über seine Verhältnisse leben kann und Schulden machen zum Alltag gehört. Es entwickelt dann die Vorstellung, dass ihm immer jemand aus der Patsche helfen wird (Budgetierungshilfen: Internetadressen im Anhang).

6. „Ämtli“ – was Kinder zum gemeinsamen Leben beitragen

Die Familie ist der Ort, an welchem Kinder Geborgenheit, Schutz und Sicherheit erfahren, die ihnen ihre Eltern bieten. Sie ist die kleinste soziale Formierung und damit auch der Rahmen, in welchem Kinder die Regeln der Gesellschaft kennen lernen und erfahren können, dass jedes Mitglied etwas zur Gemeinschaft beitragen kann und muss.

Vater und Mutter arbeiten, zu Hause und/oder an einer Arbeitsstelle. Sie besorgen den Haushalt, evtl. einen Garten, kochen, flicken, reparieren, pflegen, kaufen ein... kurz: sie erledigen, was zu tun ist, damit es dem „Unternehmen Familie“ gut geht.

Es ist wichtig, dass dies von den Kindern nicht einfach als selbstverständliche Dienstleistung hingenommen wird, sondern dass sie verstehen, dass diese Arbeiten einen Wert haben und dass auch sie ihren Beitrag leisten können und sollen.

Ein Ämtli zu haben und es regelmässig zu erledigen, gibt dem Kind – auch wenn es sich nicht mit Begeisterung darauf stürzt – ein gutes Gefühl von Bedeutung. Es kann stolz sein, weil es einen Beitrag zur Gemeinschaft leistet und am Gelingen beteiligt ist. Und einen Beitrag von Wert zu leisten (eine Arbeit zu tun, die getan werden muss), ihn gut zu erfüllen und dafür gelobt zu werden, ist der beste Nährboden für ein gutes Selbstwertgefühl.

Es geht aber beim Thema Ämtli noch um mehr: es geht darum, dass das Kind lernt, Verantwortung zu tragen und zwar in kleinen, dem jeweiligen Alter der Kinder angemessenen Schritten. Auf dem Weg vom Baby, dem alles abgenommen wird, bis zum Lehrling, der von morgens um 07.00 Uhr bis abends um 18.00 Uhr möglichst selbstständig arbeiten muss, müssen viele Schritte eingeübt werden!



Wer seinen Beitrag für das Wohl der Familie leistet, darf stolz sein. Es fördert das Selbstbewusstsein und das Verantwortungsgefühl.

Geben Sie Ihren Kindern eines oder mehrere Ämtli (z.B. Tisch decken und abräumen, Geschirrspüler ein- und ausräumen oder Abwaschen und Abtrocknen, für ein Haustier oder für Pflanzen sorgen, im Garten helfen, Zimmer aufräumen usw.) - durchaus auch zu Ihrer Erleichterung, vor allem aber den Kindern zuliebe! Lassen Sie sich nicht verlocken, etwas selber zu machen, nur weil es dann schneller (oder besser) erledigt wird; es geht ja eben um mehr als darum, die Geschirrwashmaschine auszuräumen. Bleiben Sie auch da konsequent, helfen Sie dem Kind aber mit einem Plan, der das daran Denken erleichtert. Danken Sie ihm für die Hilfe und loben Sie eine gut erledigte Arbeit (auch hier gilt: die Anstrengung würdigen, erst in zweiter Linie das Resultat!). Bezahlen Sie aber nicht für eine solche Mithilfe im Haushalt; sie ist ein Dienst an der Gemeinschaft, an der Familie. Sie lassen sich das Kochen

für alle ja auch nicht bezahlen, oder? Die Kinder lernen zu geben, wie sie auch bekommen. Sie riskieren sonst ein mühsames Geschäftemachen, im Sinne von: „was bezahlst du mir, wenn ich den Kehrichtsack nach unten bringe?“

Wichtig ist dabei, dass der Auftrag den Möglichkeiten des Kindes entspricht (dass es das Erwartete tun *kann*), dass die Ämtlis auch mal wechseln, so dass alle drankommen mit den ungeliebten, wie zum Beispiel das Katzenklo putzen, und dass es einen Ämtliplan gibt, wo klar ersichtlich ist, was von wem zu erwarten ist – damit sparen Sie sich mühselige Diskussionen und Behauptungen, wie „warum immer ich?“. Es muss auch klar sein, welche Konsequenzen das Nichterfüllen einer Aufgabe nach sich zieht (siehe unter 2. Regeln).

7. Gewaltfreie Erziehung

Schlagen Sie nicht! Geschlagene Kinder können kein angemessenes Selbstwertgefühl aufbauen. Eltern und Geschwister sind Vorbilder!

Geschlagene Kinder wenden in Konfliktsituationen eher als andere auch Gewalt an.



Kinder brauchen Liebe

Die beste Ernährung und die sicherste Umgebung reichen für eine gesunde Entwicklung nicht aus. Kinder, die sich nicht geliebt fühlen, können vereinsamen und seelisch verkümmern. Kinder müssen spüren, dass sie so geliebt sind, wie sie sind, und dass diese Liebe auch nicht verloren geht, wenn ihnen ein Missgeschick passiert. (Liebe hat nichts mit „viel Erlauben“ zu tun. Liebe zeigen schliesst Grenzen setzen und konsequentes Reagieren nicht aus.) Geben Sie Ihrem Kind aber nie das Gefühl, von Ihnen verlassen zu werden, auch nicht bei schlechtem Verhalten und massiven Trotzanfällen seinerseits. Abgelehnt wird das schlechte Verhalten, nicht die Person!

Weisst du, wie lieb ich dich habe?



Kinder brauchen auch Anerkennung und Lob

Auch wenn das Resultat (beim Helfen) sich nicht mit unseren Erwartungen deckt, sollten wir ein Kind loben und ihm damit zeigen, dass sich die Anstrengung lohnt. Wenn das Geschirr nicht wirklich trocken ist, ist das zunächst ein Detail; wenn das Kind jedoch generell nicht mehr helfen will, besteht ein Problem. Nur wenn es für seinen Einsatz gelobt wird, wird es weitere Versuche wagen. Zeigen Sie ihm, dass Sie seine Anstrengung schätzen, dass Sie sich über seinen Einsatz freuen. Erst dann können Sie ihm auch noch zeigen, wie es die Arbeit beim nächsten Mal noch besser machen könnte. Sagen Sie ihm möglichst deutlich, was Sie wünschen, wie Sie es möchten. Sagen Sie nicht nur, was Sie nicht wollen! Das Gewünschte muss für das Kind klar erkennbar sein. Rücken Sie dabei das Gute in den Vordergrund, nicht das, was es schlecht gemacht hat.

Loben Sie mit Worten, aber auch mit einem Lächeln, mit Augen- oder Körperkontakt. Man kann dem Kind auf vielfache Weise zeigen, dass man sich freut, dass man gesehen hat, dass es etwas Gutes machen wollte.

Es gibt keine Erziehung ohne Fehler!

Eltern stellen sich immer wieder die Frage, was sie hätten besser oder anders machen sollen, können, müssen.... Sich solche Fragen zu stellen, ist nicht vermeidbar. Die perfekte Erziehung muss erst noch erfunden werden! Lassen Sie sich also nicht entmutigen. Es gibt zwar durchaus Falsches in der Erziehung (z.B. Schläge und alle anderen Formen von Gewalt). Wir machen alle Fehler – Eltern wie Kinder.

Wenn Sie trotzdem die Geduld verlieren

Körperstrafen sind unter allen Strafen nach wie vor die häufigsten. Gründe dafür sind Hilflosigkeit, Überforderung und Stress. Nicht immer sind wir imstande, gelassen zu reagieren und die Ruhe zu bewahren. In einer solchen Situation gilt:

STOPP!

Erst nachdenken – dann handeln!
(z.B. zuerst bis 20 zählen -
noch besser: von 20 rückwärts!)



Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind gut aufgehoben ist, dass ihm nichts passieren kann – damit Sie sich zurückziehen können.

Machen Sie sich einen Tee oder Kaffee, entspannen Sie sich mit einem Bad oder mit Ihrer Lieblingsmusik. Gehen Sie in einen anderen Raum oder an die frische Luft. Atmen Sie tief durch oder zählen Sie bis Zwanzig – *rückwärts!* Oder rufen Sie jemanden an, dem Sie vertrauen. Eine wichtige Notfall-Nummer für Situationen, wo Sie spüren, dass Sie gleich explodieren, ist "In Via" Fachstelle Kinderschutz, St. Gallen, TATKRÄFTIG – die Eltern-Hotline, Tel. 071 243 78 78.



Abstand gewinnen, entspannen, nachdenken
-
und sich selber etwas zuliebe tun!

Sie müssen spüren, dass Sie innerlich und äusserlich „herunter gefahren“ sind, bevor Sie wieder zum Kind gehen.

Und wenn es ein seltenes Mal trotzdem passiert, dass Ihnen die Hand ausrutscht, können sich auch Eltern für einen Fehler entschuldigen. Das Kind wird froh sein und Ihnen verzeihen, und es lernt damit, dass auch Eltern Fehler machen und zu Fehlern stehen können.

Also, keine Schläge – aber wie reagieren?

Ein Zaubermittel ist der Humor. Mit Gelassenheit lassen sich viele heikle Situationen leichter überstehen. Versuchen Sie einmal ganz anders vorzugehen, wenn das bisher Versuchte nichts nützt. Sie können ein unerwünschtes Verhalten auch abbauen, indem Sie es in begrenzte Bahnen leiten, evtl. zu von Ihnen bestimmten Gelegenheiten sogar erlauben, z.B. könnte Rülpsen und Schmatzen beim Essen einmal im Monat erlaubt sein – so viel man will (der Reiz vergeht schnell!).

Strafen und Konsequenzen muss man unterscheiden. Ein Ausgehverbot für ein nicht aufgeräumtes Zimmer ist eine Strafe, weil dies in keinem logischen Zusammenhang mit dem „Vergehen“ steht. Wenn das Ausgehverbot ausgesprochen wird für das zu spät von der Party Heimkommen, ist dies eine logische Konsequenz! Treffen Sie Massnahmen, die verstanden werden! Wenn Ursache und Folge in einem Zusammenhang stehen, machen „Strafen“ einen Sinn und sind für das Kind verständlich und nachvollziehbar. So hat es eine Chance, daraus zu lernen. Strafen – oder lieber Konsequenzen – dürfen nie den Charakter von Rache haben.

Seien Sie kreativ und phantasievoll, und wenn Ihnen die guten Ideen ausgehen oder sie zu wenig wirksam sind, holen Sie sich Rat bei einer Erziehungsberatungsstelle. Das ist keine Schwäche, sondern eine gezielte Weiterbildung. Für jede andere verantwortungsvolle Tätigkeit müssen wir uns ausbilden und Fähigkeitsprüfungen ablegen (wie z.B. ein Handwerker, der erst eine Meisterprüfung ablegen muss, um Lehrlinge ausbilden zu dürfen).

8. Schule

Bedenken Sie, dass die Schule für Ihr Kind ungefähr die gleiche Bedeutung hat, wie Ihr Arbeitsplatz für Sie. Und das ist nicht wenig; zählen Sie nur einmal die Stunden zusammen, die Kinder in der Schule verbringen und für die Schule noch zu Hause arbeiten.

Zusammenarbeit Eltern – Schule

Schule ist nicht nur das Thema des Lehrers! Es ist notwendig, dass Sie mit der Schule zusammenarbeiten, damit Ihrem Kind ein gutes Lernklima ermöglicht wird. Das bedeutet, dass Sie regelmässig Gespräche mit den Lehrpersonen Ihrer Kinder führen und auch ab und zu einen Schulbesuch machen. Im Volksschulgesetz, Kap. VI, Art. 92 – 97 sind die diesbezüglichen Rechte und Pflichten der Schule und der Eltern im Detail festgehalten. Besonders wichtig sind Art. 92: „Schule und Eltern arbeiten in Erziehung und Ausbildung zusammen“ und Art. 96: „Die Eltern haben das Kind zum regelmässigen Schulbesuch und zur Befolgung von Anordnungen nach Art. 34 (Fördernde Massnahmen) dieses Gesetzes anzuhalten“. Gemäss ZGB Art. 302 sind „Eltern verpflichtet, ihrem Kind eine angemessene, seinen Fähigkeiten und Neigungen soweit wie möglich entsprechende allgemeine und berufliche Ausbildung zu verschaffen. Zu diesem Zweck sollen sie in geeigneter Weise mit der Schule ... zusammenarbeiten“. Lernen Sie das Schulsystem Ihres Wohnkantones kennen und machen Sie sich vertraut mit seinen Besonderheiten.



Nur wenn Lehrpersonen und Eltern beide das in ihren Möglichkeiten Liegende tun, kann das Kind die in ihm angelegte Entwicklung durchlaufen. Die Schule kann nicht die alleinige Verantwortung für die schulische Entwicklung des Kindes übernehmen. Sie als Eltern sind und bleiben die wichtigsten Menschen im Leben Ihres Kindes!

Trauen Sie sich, Informationen zu holen!

Beratungsstellen:

Alle Regionalstellen des Schulpsychologischen Dienstes des Kantons St. Gallen (Gossau, Rapperswil-Jona, Lichtensteig, Rebstein, Rorschach, Sargans, Wil) Adressen/Telefonnummern sind zu finden unter:

www.schulpsychologie-sg.ch

oder Zentralstelle in Rorschach

071 858 71 08

In Via

Fachstelle Kinderschutz

TATKRÄFTIG – die Eltern-Hotline

Falkensteinstr. 84

9006 St. Gallen

071 243 78 78

Beratungsstelle für Eltern von Kindern im

Säuglings- und Vorschulalter

Rosenbergstr. 82

9000 St. Gallen

071 227 11 70

Beratungsstelle für häusliche Gewalt

Frongartenstrasse 5

9000 St. Gallen

071 229 26 30

Psychiatrisches Zentrum

St. Gallen

Teufener Strasse 26

9000 St. Gallen

071 227 12 12

Beratungsstelle für Familien

Frongartenstr. 16

9000 St. Gallen

071 228 09 80

Kinder- und Jugendnotruf

071 243 77 77

Krisenintervention bei ausserordentlichen

Ereignissen im Schulbereich

(Schulpsychologischer Dienst

des Kantons St. Gallen)

0848 0848 48

Schulpsychologischer Dienst der Stadt St. Gallen

Bahnhofplatz 7

9000 St. Gallen

071 224 54 36

Literatur- und Quellenangaben:

„Von mir hat er das nicht!“, über die Tücken des Elterndaseins, Chr. Ankowitsch/B. Scheuner, ISBN: 3-426-27317-9

„Lexikon der Erziehungsirrtümer“, von Autorität bis Zähneputzen, A. Bischoff, ISBN: 3-8218-3915-5

„Grosse Kinder“, die aufregenden Jahre zwischen 7 und 13, O. Enderlin, ISBN: 3-423-36220-0

„Kinder brauchen emotionale Intelligenz“, J. Gottmann, ISBN: 3-453-14950-5

„Pubertät – echt ätzend“, gelassen durch die schwierigen Jahre, A. Guggenbühl, ISBN: 3-451-05482-5

„Entscheidende Kinderjahre“, ein Handbuch zur Erziehung von 0 bis 7, Ch. Kutik, ISBN: 3-7725-1898-2

„Kinderjahre“, die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung, R. Largo, ISBN: 3-492-23218-3

„Babyjahre“, die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht, R. Largo ISBN: 3-492-21977-2

„Mit Kindern richtig reden“, wirksam erzählen, ermahnen, erklären, D. Liebich ISBN: 3-451-05312-8

„Schulkind! 5-12 Jahre“, von der Einschulung bis zur Pubertät. Lernen nicht nur in der Schule. Starke Eltern, starke Kinder, R.& G. Niklewski, ISBN: 3-931908-91-7

„Kinder! 0 – 6 Jahre“, vom Säugling bis zum Vorschulkind, R. & G. Niklewski, ISBN: 3-931908-73-9

„Lexikon der populären Erziehungsirrtümer“, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Alkohol bis Zucker, U. Pollmann, S. Warmuth, ISBN: 3-492-24023-2

„Kinder stark machen für die Schule“, Schulunlust – was tun?, P. Veth ISBN: 3-451-05390-X

„Mut zur Erziehung“, E. Zeltner, ISBN: 3-423-36048-8

„Weder Macho noch Muttersöhnchen“, Jungen brauchen eine neue Erziehung, E. Zeltner, ISBN 3-423-36123-9

„Regeln finden ohne Tränen“, so lösen Sie Konflikte in der Familie, H. Gürtler, ISBN 3-332-01310-6

Gratis Ratgeber „Abenteuer Familientisch“ Schweizer Milchproduzenten SMP, Contact Center, Postfach, 3024 Bern, Fax 031 359 58 55 Marianne Botta Diener, Kinderernährung gesund und praktisch. 2. Aufl., 2005, Beobachter-Buchverlag

Zappen & Gamen. Informationsbroschüre für Eltern und Erziehende. (Stiftung Suchthilfe, Schulpsychologischer Dienst des Kantons St. Gallen, „sicher! gesund!“, Kinderschutzzentrum St. Gallen). Bezug: info@stiftung-suchthilfe.ch / 071 244 71 58

„Klicks-Momente“, So unterstützen Sie Ihr Kind bei der Medienkompetenz, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei-beratung.de

„Wohin gehst du?“, So schützen Sie Ihr Kind, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei-beratung.de

„Wege aus der Gewalt“, So schützen Sie Ihr Kind vor Gewalt, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei-beratung.de

Budgetberatung Schweiz, Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer Budgetberatungsstellen (ASB), www.asb-budget.ch

Justitia Inkasso: www.my-money.ch (Budgets erstellen)

"Grenzen setzen bei Kleinkindern", "Grenzen setzen bei Primarschülern", "Grenzen setzen bei Jugendlichen": 3-teilige Serie des "Tages-Anzeigers", einzusehen unter www.tagesanzeiger.ch/zuerich

Kinderschutz Schweiz, im Internet: www.kinderschutz.ch

„Erziehungsplan Kindergarten Lehrplan Volksschule“, Kanton St. Gallen

Gesetze: „VSG Volksschulgesetz, Kanton St. Gallen“
„ZGB Schweizerisches Zivilgesetzbuch“