

## Hausaufgaben

Die Erledigung der Hausaufgaben ist ein häufiges Streitthema. Hier helfen Planung und Struktur sowie Einfühlungsvermögen, Verständnis und Toleranz. Wenn Kinder von der Schule nach Hause kommen, sind sie vielleicht hungrig, müde, aufgedreht, frustriert. Ältere Kinder sollten selbst entscheiden, wann sie ihre Aufgaben machen. Jugendlichen und Kindern, welche Schwierigkeiten mit dem Erledigen der Hausaufgaben haben, helfen klare Regeln.



Die wichtigste Regel gilt allerdings für die Erwachsenen: Nehmen Sie Ihr Kind ernst und machen Sie ihm Mut. Das bedeutet: Das Kind ist die Hauptperson. Es geht in erster Linie um seine Zukunft, nicht um Ihre. Also sollte auch ein kleines Kind zumindest mitentscheiden dürfen, wann, wo und wie es arbeiten möchte. Legen Sie gemeinsam eine Zeit fest. Störungen von aussen sollten Sie so weit wie möglich ausschalten. Das bedeutet: Handy ausser Reichweite, Festnetztelefon leise stellen, Radio und Fernseher laufen nicht. Freunde sollten Arbeitszeiten respektieren. Sie werden freundlich an der Tür abgewiesen und auf später vertröstet.

## Albisbrunn

### Eine Institution für männliche Jugendliche in Entwicklungskrisen im Dorf?

Ja, wir sind eine Institution für diese Jungen. Wir haben verhaltensauffällige Jugendliche, zivilrechtlich oder von der Schulbehörde eingewiesen. Der Ruf der Institution der «schweren Jungs» ist Geschichte.

### Was tun die Albisbrunner Jungs im Dorf?

Wir sind eine offene Jugendeinrichtung, die keine gesetzlichen Grundlagen hat, Jugendliche festzuhalten. Die Jugendlichen interessieren sich am Dorfleben und vor allem auch daran, wer daran teilnimmt.

### Sind die Albisbrunner Jungs im Jugi?

Ja, das sind sie zum Teil. Das Albisbrunn unterstützt die Jugendarbeit. Die Jugendlichen vom Albisbrunn sollen sich an der Öffentlichkeit und deren Werten und Normen orientieren.

### Was ist, wenn meine Tochter sich in einen Albisbrunner verliebt hat?

Grundsätzlich ist es schön, wenn man verliebt ist. Wir schätzen den Austausch mit Ihnen als Eltern. Ist Ihr Kind minderjährig und Sie wissen, dass Sie eine Beziehung mit einem unserer Jugendlichen pflegt, suchen wir aktiv den Kontakt zu Ihnen, wenn wir darüber Bescheid wissen. Ansonsten sind wir sehr froh, wenn Sie uns darüber informieren.

### Haben sie allgemein Fragen oder Anliegen?

Wir sind 24 h pro Tag, 365 Tage erreichbar. Zentrale: Tel. 044 764 81 81

## Berufswahlfahrplan

Der Berufswahlfahrplan ist eine Orientierungshilfe. Manche Kinder sind etwas schneller unterwegs, andere brauchen mehr Zeit und kommen vielleicht erst über einen Umweg ans Ziel. Offiziell beginnt die Berufswahlvorbereitung in der Schule und durch das zuständige biz in der 2. Sekundarschule. Ziel ist, dass alle Schüler/innen nach der 3. Sek eine Anschlusslösung haben: eine Lehre, das Gymi / FMS oder ein Brückenangebot.



### Fahrplan 2. Sek:

**Herbst:** über Berufe informieren, Einblicke in Berufe (Berufsinfotag, Berufsmesse, Infoveranstaltungen)

**Winter:** Berufshorizont erweitern, Berufe vergleichen, Infoveranstaltungen, Schnuppertage, Schnupperlehren. Evtl. Anmeldung Mittelschulvorbereitung

**Frühling:** die Zahl möglicher Berufe eingrenzen, Schnupperlehren zur Überprüfung der Berufswahl

**Sommer:** sich auf (zwei bis drei) Berufe festlegen, Bewerbungsdossier vorbereiten, erste Bewerbungen verschicken, wenn nötig (d.h. wenn ein Lehrbetrieb dies verlangt) einen Eignungs- bzw. Selektionstest absolvieren

## Jugi Hausen

Der Jugendtreff Chratz ist Treffpunkt für alle Jugendlichen ab der ersten Oberstufe. Es gibt diverse Spielmöglichkeiten wie Billard, Tischfussball usw. Der separate Discoroom wird zum Tanzen und Sounden genutzt. Der Schopf dient als Rückzugsraum und kann auch ausserhalb der Öffnungszeiten bei der Gemeinde gemietet werden.

Wir pflegen einen respektvollen Umgang. Im und ausserhalb des Jugendtreffs ist der Konsum von Alkohol und Drogen untersagt.

Während den Schulferien finden Projekte statt. Bei diesen können sich die Jugendlichen verwirklichen und Erfahrungen in der Gruppe sammeln.

Es ist wünschenswert, wenn die Jugendlichen während den Öffnungszeiten im Treff mitarbeiten. Die Jugendlichen dürfen jederzeit mit ihren Ideen und Anregungen an uns gelangen. Wenn möglich, werden diese umgesetzt.

Wir sind für die Jugendlichen da. Bei Fragen helfen wir weiter...

Jeden ersten Mittwoch im Monat (ausgenommen Schulferien) kochen wir gemeinsam ab 17.00 Uhr ein Znacht.

### Öffnungszeiten Jugendtreff Chratz:

Mittwoch 14.30–22.00 Uhr, Freitag 19.00–23.00 Uhr

Wenn Sie Fragen oder ein Anliegen haben, erreichen Sie uns unter Tel. 077 446 35 55 oder 044 764 19 39 und per Mail [jugi@jugi-chratz.ch](mailto:jugi@jugi-chratz.ch)

### Fahrplan 3. Sek:

**Sommer/Herbst:** sich bewerben, Vorstellungsgespräche, Schnupperlehren

**Winter/Frühling:** wenn noch keine Lehrstelle gefunden, sich über mögliche Zwischenlösungen informieren und sich in weiteren Berufen bewerben. In vielen Berufen sind bis August offene Lehrstellen zu finden!

**Unterstützung durch das biz Urdorf:** Klassen- und Elternorientierung im Herbst in der 2. Sek, individuelle Einzelberatung (ab November in der 2. Sek), regelmässige Sprechstunden zu Berufswahlthemen im Schulhaus. Infothek biz Urdorf: während der Öffnungszeiten Informationen zu Berufen, Schulen, Weiterbildungen, Studienrichtungen, Möglichkeit für kurze Gespräche zu individuellen Fragen.

### Tipps für Eltern:

Informieren Sie sich selbst über die Berufswelt. Vieles hat sich verändert. Ermutigen Sie Ihr Kind, sich in die Berufswelt hinauszuwagen (Schnupperlehren). Unterstützen Sie Ihr Kind, aber nehmen Sie Ihrem Kind nichts ab, was es selbst erledigen kann (z.B. eine Schnupperlehre organisieren). Helfen Sie Ihrem Kind seinen eigenen Weg zu finden.

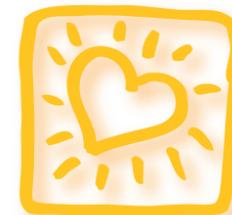
### Nützliche Internetadressen:

[www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch), [www.berufsberatung.zh.ch](http://www.berufsberatung.zh.ch)

## Zu guter Letzt...

- Reden Sie mit Ihren Kindern, auch wenn unterschiedliche Meinungen bestehen.
- Machen Sie klare und nachvollziehbare Regeln. Bestehen Sie wo nötig auf deren Einhaltung, bei weniger wichtigen Details dürfen Sie auch einmal grosszügig sein.
- Lassen Sie es auch einmal zu, wenn Ihr Kind «Nein» sagt, nur so kann es auch in der Gruppe «Nein» sagen.
- Schauen Sie bei Gewaltanwendungen jeglicher Art nicht weg. Handeln Sie.
- Helfen Sie mit, dass unsere Jugend ihre Freizeit sinnvoll und altersentsprechend verbringt.
- Melden Sie sich bei Bedarf bei Fachpersonen, diese unterstützen Sie gerne.
- Wichtig: Sprechen Sie mit anderen Eltern über Ihre Kinder, diese haben vielfach ähnliche Themen und Situationen wie Sie!

Eine gute, sinnvolle Freizeitgestaltung ist die beste Vorbeugung gegen Sucht und Gewalt und ein wichtiges soziales Lernfeld. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viele gute und positive Erlebnisse mit Ihren Kindern.



## Ratgeber für Eltern

### Vorschläge und Richtlinien

Liebe Eltern  
Erziehung ist eine spannende und verantwortungsvolle Herausforderung. Dieser Ratgeber soll Ihnen eine Hilfestellung sein. Denn Ihre Erziehung macht Ihr Kind stark für die Zukunft!

### Erziehung bedeutet

...Liebe schenken, streiten dürfen, zuhören können, Grenzen setzen, Freiraum geben, Gefühle zeigen, Streit aushalten, Mut machen, Zeit haben...

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen bei der Erziehung Ihrer Kinder viel Mut und Freude und danken für Ihr Engagement für das zukunftsträchtigste und wertvollste «Gut» unserer Gesellschaft: die Jugend!

## Haben Sie Fragen? Wünschen Sie weitere Auskünfte?

Folgende Fachstellen stehen Ihnen zur Verfügung:

### Contact

Jugendberatung Bezirk Affoltern  
Im Winkel 2, 8910 Affoltern  
Tel. 043 259 93 55, [www.contact-jugendberatung.ch](http://www.contact-jugendberatung.ch)

### Schulpsychologischer Dienst Affoltern am Albis

Untere Bahnhofstrasse 35, Postfach 707, 8910 Affoltern a.A.  
Tel. 043 322 70 90, E-Mail: [sekretariat@spd-bezirk-affoltern.ch](mailto:sekretariat@spd-bezirk-affoltern.ch)  
[www.spd-bezirk-affoltern.ch](http://www.spd-bezirk-affoltern.ch)

### Schulsozialarbeit Sek Hausen

Schulhausstrasse 7, 8915 Hausen am Albis  
Tel. 044 764 83 82, E-Mail: [ssa@sekhausen.ch](mailto:ssa@sekhausen.ch)

Elternnotruf 0848 35 45 55 (Festnetztarif)

### Pro Juventute

Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche  
Tel. 147, [www.projuventute.ch/147](http://www.projuventute.ch/147)

### Tschau.ch

E-Beratung und Jugendinformation  
[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)



## Digitale Medien und online Welt

Whats-App, Internet, Games, Handy, Netlog, Facebook, Snapchat, Fernsehen... Machen Sie sich schlau!

[www.ernet.ch](http://www.ernet.ch), [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Erforschen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern gelegentlich die Welt der elektronischen Medien und sprechen Sie mit ihnen darüber.

### Vereinbaren Sie verbindliche Regeln:

- Erlaubte Websites, Games, Filme
- Geheimhaltung persönlicher Daten
- Schützende Passwörter
- Unterstützung durch Filter- und Antivirenprogramme
- Handy freie Zeiten (Handys sollen Abends/Nachts aus dem Zimmer)

### Empfohlene Bildschirmzeiten pro Tag:

Alter: 2-3 4-5 6-8 9-10 11-13 14-16

Minuten: 15 30 45 60 90 120

Platzieren Sie Fernseher und Computer so, dass Sie die Bildschirme im Blickfeld haben. Planen und geben Sie medienfreie Zeiten im Alltag vor (z.B. während den Hausaufgaben, dem Lernen, dem Essen, der Nacht). Bieten Sie Alternativen, unternehmen Sie gemeinsam etwas. Vor dem 9. Geburtstag wird ein eigenes Handy nicht empfohlen. Ab der 1. Sek kann ein Handy durch aus nützlich sein. Falls Sie sich für ein Handy für Ihr Kind entscheiden:

- Wer übernimmt die Kosten?
- Wie viel und wann darf das Handy genutzt werden? • Prepaid-Karte?
- Wie wäre es mit einem Familien-Handy für spezielle Situationen?



## Schulweg

Experten warnen eindringlich vor den negativen Auswirkungen, wenn Kinder von den Eltern zur Schule gefahren werden. Der Wunsch von Eltern, ihre Kinder vor Verkehrsunfällen zu schützen, ist mit Taxidiensten nicht zu erfüllen. Im Gegenteil: Sie schränken damit die persönliche Entwicklung der Kinder ein.

### Die Vorteile des Schulwegs zu Fuss:

- Übung macht den Meister. Kinder, die frühzeitig lernen, mit den Herausforderungen des Strassenverkehrs umzugehen, gewinnen an Sicherheit.
- Bewegung ist gesund. Kinder, die sich auf dem Schulweg austoben können, sind leistungsfähiger und konzentrierter. Auch der Volkskrankheit «Übergewicht» kann so vorgebeugt werden.
- Kinder wollen wachsen. Auch innerlich. Auf dem Schulweg schliessen sie Freundschaften und tragen Konflikte aus.



## Taschengeld

Immer mehr Jugendliche in der Schweiz sind verschuldet. Kinder sollten deshalb rechtzeitig den Umgang mit Geld lernen.

[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

empfiehlt folgendes Taschengeld:

1. Schuljahr:	2. Schuljahr:	3. Schuljahr:	4. Schuljahr:
1.00–1.50	1.50–2.00	2.00–2.50	2.50–3.00 Fr./Woche

5.+6. Schuljahr:	7.+8. Schuljahr:	9.+10. Schuljahr:
15.00–25.00	25.00–35.00	35.00–50.00 Fr./Monat

- Regelmässig, unaufgefordert auszahlen
- Genau festlegen, wofür es reichen muss
- Keine Rechenschaft über jede Ausgabe verlangen
- Nicht als Druckmittel einsetzen



## Party

### Ihr Kind geht an eine Party. Was müssen Sie als Eltern wissen?

- Wer organisiert die Party?
- Wie alt sind die anderen Kinder?
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung?
- Wie lange dauert die Party?
- Wie ist der Heimweg organisiert?
- Wann kommt Ihr Kind nach Hause?



### Ihre Kinder organisieren selber eine Party.

- Unterstützen Sie Ihr Kind und stellen Sie verbindliche Regeln auf.
- Übernehmen Sie die Verantwortung und die Aufsicht.
- Definieren Sie Heimkehrregeln.
- Organisieren Sie das Aufräumen bereits vor der Party.
- Verlangen Sie von Ihren Kindern die Absprache mit den Nachbarn (Lärm).
- Kontrollieren Sie die Einhaltung der Regeln und Gesetze.
- Wer Stress macht, ist draussen.

## Genuss- und Suchtmittel

Der Weg zur Sucht verläuft bei jeder Person anders. Folgende Faktoren begünstigen das Abdriften in eine Sucht:

- Mangelndes Selbstvertrauen
- Perspektiven-, Sinn- und Hoffnungslosigkeit
- Keine erfüllende und sinnvolle Freizeitgestaltung
- Familiäre Probleme
- Gruppendruck

Vertrauen, Verständnis und Offenheit sind wichtig.

Aufklärung zu verschiedenen Themen ist besser als grundsätzlich Verbote auszusprechen. Gespräche und Diskussionen können das heimliche Konsumieren verringern. So können Sie einer möglichen Sucht vorbeugen und rechtzeitig Hilfe anbieten. Lassen Sie sich bei Unsicherheiten oder Problemen beraten. Denken Sie daran, dass auch elektronische Medien zu einer Sucht führen können.

### Contact

Jugendberatung Bezirk Affoltern  
Im Winkel 2, 8910 Affoltern am Albis  
[www.contact-jugendberatung.ch](http://www.contact-jugendberatung.ch)

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon  
Grabenstrasse 9, 8952 Schlieren, [www.supad.ch](http://www.supad.ch)



## Heimkehrzeit

### Fragen Sie Ihr Kind:

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



Vereinbaren Sie klare Zeiten. Verlangen Sie von Ihrem Kind, dass es sich persönlich zurückmeldet. Ausgang unter der Woche sollte für das schulpflichtige Kind die Ausnahme bleiben.

### Empfehlung für Heimkehrzeiten

#### So-Do während der Schulzeit

7–10 Jahre 18.30 Uhr

bis 14 Jahre 20.30 Uhr

bis 16 Jahre 21.30 Uhr

#### Fr/Sa und während der Schulferien

7–10 Jahre 19.00–20.00 Uhr

bis 14 Jahre 22.00 Uhr

bis 16 Jahre 22.30–23.30 Uhr

Alters- und situationsabhängig können Sie mit ihren Kindern auch Ausnahmen abmachen. Im Winter empfiehlt es sich, die Zeiten entsprechend vorzulegen.

## Sexualität

Eine frühzeitige Sexualaufklärung hilft Ihrem Kind besser mit den Veränderungen in der Pubertät umzugehen. Ideal ist, wenn Sie Ihr Kind bereits vor der pubertär bedingten körperlichen Veränderung sexuell aufklären. Beantworten Sie Fragen dann, wenn ihr Kind sie stellt und tabuisieren Sie das Thema nicht.



Beratungsstelle für Jugendliche und deren Eltern:

### Contact

Jugendberatung Bezirk Affoltern  
Im Winkel 2, 8910 Affoltern  
[www.contact-jugendberatung.ch](http://www.contact-jugendberatung.ch)



## Schlaf

Bedenken Sie, dass Kinder für eine gesunde Entwicklung bis zum Alter von 10 Jahren durchschnittlich zehn Stunden und Kinder ab etwa 14 Jahren acht Stunden Schlaf benötigen.

### Mütter- und Väterberatung kjz Affoltern am Albis

kjz Affoltern

Im Winkel 2, Postfach 429, 8910 Affoltern am Albis

## Ernährung/Bewegung

Geniessen und essen Sie nur am Tisch. Essen ist keine Nebenbeschäftigung. Sorgen Sie dafür, dass stets frische Früchte im Haus sind. Bei appetitlich aufgeschnittenem Obst wird auch Ihr Kind anbeissen. Chips und andere ungesunde Snacks führen zu Übergewicht.

**Achtung Zuckerfalle:** Süssgetränke schaden dem Gewicht und dem Appetit. Der beste Durstlöcher ist und bleibt Wasser.

Sorgen Sie für einen bewegten Alltag. Regelmässige Bewegung – täglich mindestens eine Stunde – ist eine Voraussetzung für die Gesundheit Ihres Kindes.

Erlauben Sie Ihrem Kind keinen eigenen Fernseher im Zimmer.

**Fernseher und Computer sind zu den Bewegungskillern Nr. 1 geworden.**

