



Richtwerte für den Alltag: Was, wann, wie viel?

Taschengeld
0–50 C in der Woche

TV oder PC
30 min am Tag

Schlafen gehen
zw. 19 und 20 Uhr

Richtwerte sind keine Gesetze :-)
Jedes Kind ist anders, Grenzen sind mit Fingerspitzengefühl zu setzen, und besondere Anlässe erlauben auch die eine oder andere Ausnahme.

**ELTERN
KINDER
LEHRER/IN**

**MITEINANDER
GUT DURCH DAS
1. SCHULJAHR**

GUTE TIPPS FÜR ELTERN

TIPP 1

Spiel und Spaß im Freien sind wichtig

TIPP 2

Gemeinsames Essen stärkt die Familienzugehörigkeit

TIPP 3

Kein Freizeitstress, eine Zusatzaktivität ist genug (Sportverein, Musikinstrument, ...)

KINDER STARK MACHEN!

Das heißt, dafür sorgen, dass sie sich gut entwickeln können, Freunde finden, mit Konflikten umgehen können, zu einer reifen und selbstständigen Persönlichkeit heranwachsen. Wenn das gelingt, bedeutet dies für die Zukunft den besten Schutz vor Sucht und Drogenmissbrauch.

Informationen und Tipps für Eltern

„Was Hänschen nicht lernt, ...“ In diesem Sinne bieten wir Eltern Anregungen zu verschiedenen Alltagsthemen wie Naschen, TV und Computer, die erste Zigarette u.a.m.

Abrufbar und zum Downloaden unter:
www.kontakt+co/Elterninfos

DIE ERSTKLASSLERIN

Sie freut sich sehr auf die Schule! Viele Freundinnen, mit denen sie ab dem ersten Tag in Konkurrenz steht, sind wichtig. „Schule“ wird schon in den letzten Kindergarten Tagen gespielt, neue Regeln einzuhalten, macht fast Spaß.



WER IST DIE BRAVSTE IM GANZEN LAND?

Viel neue Gesichter wecken die Neugierde, vorsichtshalber schart man sich zu den bekannten. Die Sechsjährige ist ein Neuling in einer bunt zusammengewürfelten Klasse, sie muss da erst ihren Platz finden. Auch die Lehrerin oder der Lehrer, das unbekannte Wesen, ist noch schwer einzuordnen - sie spielt freilich eine zentrale Rolle, ihr/ihm zu gefallen, ist wichtig. Oft braucht es einige Zeit und Geduld, bis sich eine Vertrauensbasis entwickelt hat. So um die Weihnachtszeit pendelt sich dann alles ein. Der Alltag ist dann schon etwas zur Routine geworden.

UNSICHERHEIT UND ANGST

Der neue Alltag bringt häufig Überforderung mit sich. Die eigenen Ansprüche und die Aufregung sind hoch. Die kleine Schülerin muss sich erst einen Platz erkämpfen. Freundschaften sind der Grundstein dazu. Der Austausch über Spielsachen erleichtert die ersten Kontakte. Gegen Dezember weiß die kleine Dame, was gefordert ist, sie weiß, wer was wie macht und kann somit ihre eigene Position in der Klasse besser einschätzen – Beruhigung stellt sich ein.

TROST UND UNTERSTÜTZUNG

Der Wandel von der kleinen Prinzessin hin zur Schülerin ist anstrengend. Die Zeit kurz nach dem Nachhausekommen ist wichtig. Hier brechen mit den überschwänglichen Erzählungen des Alltags auch die Nöte und Unsicherheiten durch - je nach Temperament mit stiller Resignation oder lautstarken Wutanfällen. In die Arme nehmen ist hier die beste „Medizin“. Die Erstklassler/in ist in den ersten Monaten des Schuljahres oft regelrecht erschöpft – und auch deshalb so leicht reizbar. Im nachmittäglichen Spiel wird das Erlebte meist aufgearbeitet, und es können neue Kräfte geschöpft werden. Allerdings fehlt ihr manchmal die (Frei)Zeit, die ihr Schule und Aufgaben rauben, sie möchte also abends länger aufbleiben. Gerade jetzt ist es wichtig, dass das Kind genug Schlaf bekommt.



ICH LIEBE AUFGABEN!

In der Regel lieben Mädchen ihre Hausübungen, viele sind übergenau und sehr eifrig. Eine Pause bis zu den Hausübungen ist aber trotzdem wichtig. Die Dinge für den nächsten Tag werden meist von selbst hergerichtet. Die kleinen Mädchen sind bemüht, alles ohne Mamas Hilfe hinzubekommen. Sie sind stolz auf ihre Leistung.

Ein Hinweis am Rande: Vielleicht erkennen Sie Ihr Kind hier in einigen Punkten wieder, vielleicht ist es aber auch ganz anders. Und vieles ist heute auch nicht mehr „typisch Mädchen“ oder „typisch Bub“.

Es gibt Jungs, die gerne kuscheln und Mädels, die gern Fußball spielen. Stoßen Sie sich also bitte nicht an Einzelheiten, die Sie als unpassend empfinden. Jedes Kind ist anders, und das ist auch gut so!

Prävention in der Volksschule

kontakt+co bietet Volksschulen **Materialien** zum Sozialen Lernen. Insbesondere empfehlen wir das Präventionsprogramm **„Eigenständig werden“**, an dem sich bereits über 200 Volksschulen aus ganz Tirol beteiligen und mehr als 1600 Volksschulen in ganz Österreich. **Infos und Downloads:** www.kontaktco.at/fachbereiche/schule

kontakt+co ist die in der Trägerschaft des Jugendrotkreuzes und mit Mitteln des Landes betriebene Tiroler Fachstelle für Suchtprävention. Wir kümmern uns um suchtvorbeugende Maßnahmen in den Bereichen Schule, Familie, Jugendarbeit, Arbeitswelt und Gemeinde.