

# ANNE BABALAR İÇİN REHBER (Türkisch)

Önleme komisyonu Reinach



«Ebeveynlik dünyadaki en önemli meslektir.»

–Marshal B. Rosenberg

Sevgili Ebeveynler

Bu rehber karşınıza çıkacak zorluklara yol göstermek için yardımcı olacaktır. Çünkü sizin eğitiminiz çocuğunuzu güçlendirir!

Eğitim...

... sevgi göstermek, vakit geçirmek, dinleyebilmek, sınırlar koymak, kendini cesaretlendirmek, duyguları gösterebilmek, yaşamak, demektir.





## İÇİNDEKİLER

Meslek seçimi	6
Beslenme ve Hareket	7
Elektronik medya	8
Keyif verici ve bağımlı yapan maddeler	10
Ev ödevi	11
Aile içi şiddet	12
Çocukların evlerine dönüş zamanı	13
Taciz ve Siber taciz	14
Parti	15
Sınav hazırlığı	16
Uyku	17
Okul yolu	18
Cinsellik	19
Cep harçlığı	20
Eklenti Adresler	21
Kurumlar	22
Acil durum numaraları	23
Basım	24

# MESLEK SEÇİMİ

İşe veya yüksek eğitime geçiş çocuğunuzun gelişiminde bir dönüm noktasıdır. Ebeveynler, çocuk ve okul arasındaki işbirliği önemli bir adımdır.

## MESLEK SEÇİMİ

Aargau kantonunda eğitim ve istihdam merkezi ve danışma hizmetleri

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

Burada farklı meslekler ve gereksinimleri hakkında tüm bilgileri bulabilirsiniz

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

## STAJ ARAMA

Aşağıdaki internet adresleri çocuğunuzun Staj yeri bulmasına yardımcı olur

LENA Kanton Aargau: [www.ag.ch/lena](http://www.ag.ch/lena)

LENA gesamte Schweiz: [www.berufsberatung.ch/lena](http://www.berufsberatung.ch/lena)

## 11.55

Takım 1155 temel mesleki eğitimi tamamlama yolunda zor durumlarda gençleri bireysel olarak ücretsiz destekliyor.

0800 1155 00

[www.ag.ch/de/bks/berufsbildung\\_mittelschulen/beratung\\_stipendien/fachstelle\\_1155/1155.jsp](http://www.ag.ch/de/bks/berufsbildung_mittelschulen/beratung_stipendien/fachstelle_1155/1155.jsp)

Yemek ve hareket, çocuğunuzun günlük yaşamında önemlidir. Bir yandan yemek, vücudunuza enerji vermek için önemlidir ve öte yandan birlikte yemek sosyal birleşimi geliştirir.

## ÇOCUĞUNUZUN İYİ BESLENMESİ İÇİN FAYDALI ADRESLER

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) (Vücut, Ruh)

## ANNELER VE BABALAR İÇİN TAVSİYELER

- Mümkünse çocuklarınızla birlikte bir masada yemek yemelisiniz.
- Dikkate almanız gereken rahat bir ortamda yemek yemelisiniz ve masa kurallarını tanıtmalısınız. (Örnek: beraber başlamak ve beraber bitirmek, Tabakları kaldırmak, vs.)
- Çeşitli ve sağlıklı yemek pişiriniz.
- Çocuğunuzu yiyeceklerle cezalandırmayınız veya ödüllendirmeyiniz.
- Çocukların yemek saatleri dışında tatlı içecekler ve kalorili yiyecekler yemelerini önleyiniz. Meyveler ve sebzelere her zaman izin verilebilir.

# BESLENME VE HAREKET

- Çocuğunuzu sağlıksız yiyeceklerden uzak tutunuz.
- İyi beslenme hakkında bilgi edinip ve çocuğunuzla konuşunuz.

## SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN YARARLI ADRESLERİ AŞAĞIDAKİ İNTERNET SAYFASINDA BULABİLİRSİNİZ

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

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

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

## BESLENME İÇİN UYGUN OLAN GIDA MADDELERİ

- Sebzeler (Salatalık, Domates, Havuç, Dolmalık biber, vs.)
- Meyveler (Elma, Armut, Kayısı, Kiraz, Üzüm, vs.)
- Tahıl ürünleri (Kepek ekmeği, Pirinç patlağı, Çıtır ekmeği, vs.)
- Süt ürünleri (Peynir, Süt, Yoğurt, vs.)
- Kuruyemişler (Ceviz, Badem, Fındık, vs.)
- İçecekler (Su, Şekersiz çay)





# ELEKTRONİK MEDYA

Çocukların günlük hayatta vazgeçemedikleri İnternet, Chat, Instagram, Oyunlar, Televizyon, Msn, Netlog, Facebook ve Cep telefonu.

## KANTON AARGAU YAŞLARA GÖRE TÜM MEDYA TÜKETİMİ VE ZAMAN ÖNERİSİ

YAŞ	GÜNDE ÖNERİLEN EKРАН SAATLERİ
0-2 yaş arası	Uygun değil
2-3 yaş arası	10 ile 15 dakika
4-5 yaş arası	30 dakika
6-8 yaş arası	45 dakika
8-11 yaş arası	1 saat
11-13 yaş arası	1.5 saat
14-16 yaş arası	2 saat

## ELEKTRONİK MEDYA KULLANMA TAVSİYELERİ

- Çocuklarınızın düzenli olarak elektronik dünyayı göstermesini ve onlarla bu konuda konuşmasını sağlayınız.
- Geçerli kuralları ve zamanları çocuklarınızla düzenleyiniz.
- Çocuğunuz İnternette ve Cep telefonlarında neleri paylaşabilir neleri paylaşamaz?
- Çocuğunuzu korumak için koruyucu filtre kullanınız.
- Yapılacak masrafların ödemesini önceden açıklamak.
- Televizyon ve Bilgisayarın görüş alanınızda olmasına dikkat ediniz.
- 14 yaş altındaki çocukların odasında Televizyon veya Bilgisayar kurmayınız.
- Filmlerin ve Oyunların yaş sınırına dikkat ediniz.
- Çocuklarınıza İnternet'deki tuzakları anlatınız.
- Önerilen ekran zamanlarına dikkat ediniz. (listeye bakınız)
- Çocuğunuza şifre bulmakta yardımcı olunuz.
- Çocuğunuza uygun arama programı indiriniz.

## ÇOCUĞUNUZU YAPMAMASI GEREKENLER

- İnternet'te adres bilgisini vermek.
- İnternet'te telefon numarası vermek.
- Yasadışı içeriğe sahip olmak veya paylaşmak. (şiddet, ırkçılık, cinsellik)
- Kendisinin veya başkalarının çıplak fotoğrafını veya filmini göndermek.
- Ebeveynin izni olmadan kişilerle anlaşma yapmak.
- Hakaretli ve küfürü kelimeler göndermek.
- Kişilerin izni olmadan fotoğrafını veya filmlerini başkalarıyla paylaşmak.

Özellikle elektronik medya kullanımında, ebeveyn olarak hergün iyi bir örnek olunuz. Bu nedenle kendi elektronik medya kullanıma dikkat gösteriniz.

## SİBER TACİZ

Bu konuda daha fazla bilgi almak için sayfa 13. Taciz / Siber taciz ba-  
kabilirsiniz

## YARDIMCI ADRESLER

### Genel

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)  
[www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch)  
[www.internet-abc.de/kinder](http://www.internet-abc.de/kinder)  
[www.eltternet.ch](http://www.eltternet.ch)  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

### İnternet çocuk koruma programları

[www.tractive.ch](http://www.tractive.ch)  
[www.kindersicherung.de](http://www.kindersicherung.de)

### Yaş sınırı

[www.usk.de](http://www.usk.de)

# KEYIF VERİCİ VE BAĞIMLI YAPAN MADDELER

Uyuşturucu ve bağımlılık yapan maddeler, panik ve korku yaratır. Alkol, tütün ve esrar bir çok anne ve babaların çocuklarıyla temas ettiği konulardır.

## TAVSİYELER

- Bu konu hakkında çocuğunuzla konuşunuz.
- Bu konuda daha fazla bilgi için internet sayfasından [www.suchtschweiz.ch/eltern](http://www.suchtschweiz.ch/eltern) ebeveynlerin mektuplarına bakabilirsiniz.
- Danışma merkezini arayınız.
- Ayrıca elektronik medya ve Oyunlar gibi bağımlılıklara dikkat ediniz.
- Kendi zevk ve bağımlılık davranışını yeniden düşününüz.

## ACİL DURUMLAR

### (Çocuğunuz eve sarhoş geldiğinde)

- Konuşma zorluğu ve zehirlenme şüphesi varsa, doktora başvurunuz veya acil servise gidiniz.

- Çocuğunuz sarhoş olduğunu fark ettiğinizi söyleyiniz.
- Tartışmalara katılmayın, ancak bir sonraki gün çocuğunuzla konuşmayı deneyiniz.
- Bu konuşmadan önce tavsiye alabilmeniz ideal olacaktır.
- Tehlikeli durumlarda Ebeveyn acil yardım hattı size yardımcı olacak. 24 saat boyunca yardım sunuyor.

## YARDIMCI ADRESLER

[www.suchtschweiz.ch/eltern](http://www.suchtschweiz.ch/eltern)  
[www.suchthilfe-ags.ch](http://www.suchthilfe-ags.ch)  
[www.elternundsucht.ch](http://www.elternundsucht.ch)

## EBEVEYNLER İÇİN DANIŞMAN

İsviçre bağımlılık danışma numarası: 0800 104 104  
AGS bağımlılık danışmanı: 062 837 60 40  
Ebeveyn acil yardım hattı (24 saat erişilebilirlik): 0848 35 45 55

# EV ÖDEVİ

Ev ödevi birçok ebeveyn ve çocuk için streslidir. Kurallar, plan ve yapı, katılan herkes için bu yükleri azaltmaya yardımcı olur.

## EV ÖDEVİ İLE İLGİLİ TAVSİYELER

- Çocuk ev ödevi üzerinde çalışırken, telefonu ulaşamayacağı bir yerde olmalıdır. Ödevden 30 dakika önce ve sonra, çocuk elektronik medya kullanmamalı, böylece derslerini en iyi şekilde Aklında tutabilir.
- Çocuğunuz rahatsız edici Televizyon ve diğer gürültülü kaynakları kapatılmalıdır.
- Arkadaş ve kardeşler ev ödevi zamanlarına saygı göstermelidir.
- Ebeveynler yaşlara göre, Ev ödevinin tamamlandığını kontrol etmelidir.
- Çocuğunuz ödevini yapabildiği kadar kendi yapması gerekir.
- Ödev konularına ilgi gösteriniz.

## ÖDEV YAPMAK İÇİN UYGUN ZAMAN VE TAVSİYELER

- Çocuğunuzun okuldan hemen sonra kısa bir ara vermesi gerektiğini ve geç saatlerde öğrenmenin pek iyi olmadığını unutmayınız.
- Çocuğunuzla ev ödevi saatlerini belirleyiniz.
- Ev ödevi saatini belirlerken çocuğunuzun konsantrasyon dayanıklılığına dikkat ediniz. Bazı çocuklarda, zamana dağılmış kısa öğrenme blokları yararlıdır.
- Çocuğunuzun Ev ödevi saatlerine uymak için yardımcı olunuz.

## YARDIMCI ADRESLER

<http://elternwissen.ch/hausaufgaben.html>



# AİLE İÇİ ŞİDDET

Aile İçi Şiddet, bir kişinin eşine, çocuklarına, anne babasına, kardeşlerine veya yakın akrabalarına yönelik uyguladığı her türlü saldırgan davranıştır veya bir kişinin ailesindeki diğer üyelerle karşı fiziksel yada psikolojik olarak baskı yapmak durumudur.

## YARDIMCI TELEFON NUMARALARI

Polis imdat 117

## AİLE İÇİ ŞİDDET DANIŞMANI 062 550 20 20

Burada kendiniz için, komşu, arkadaş veya akraba için, aile içi şiddetin ortaya çıkması durumunda tavsiye ve yardım alabilirsiniz.

## KADIN SİĞİNMA EVİ (24 SAAT HOTLINE) 062 823 86 00

Kadın sığınma evi, aile içi şiddete maruz kalan mağdurlara sığınak ve aynı zamanda aile içi şiddete ilişkin genel sorular konusunda tavsiyelerde bulunuyor.

## FAYDALI İNTERNET ADRESLERİ

### Kadın Sığınma Evi

[www.frauenhaus-ag-so.ch](http://www.frauenhaus-ag-so.ch)

### Aile İçi Şiddet Danışmanı

[www.ahg-aargau.ch](http://www.ahg-aargau.ch)

### Aile içi şiddet hakkında bilgi

[www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch) (Anahtar kelime şiddet)

# ÇOCUKLARIN EVLERİNE DÖNÜŞ ZAMANI

## TAVSİYELER

- Önemli: Eve dönüş zamanını anlamak
- Eve dönüş zamanına uyulmadığı takdirde, olacak sonuçları gösteriniz.

## TAVSİYE EDİLEN EVE DÖNÜŞ ZAMANI

YAŞ	PAZAR GÜNÜNDEN PERŞEMBE GÜNÜNE KADAR OKUL SAATLERİ ZAMANINDA	CUMA VE CUMARTESİ VE OKUL TATİLLERİNDE
7- 10 yaş arası	saat 18.00	saat 19.00-20.00
11-12 yaş arası	saat 20.00	saat 22.00
13-14 yaş arası	saat 21.00	saat 22.00-23.00
15-16 yaş arası	saat 22.00	saat 23.00

## DAHA ÖNEMLİ BİLGİLER

- -16 yaş altındaki gençler, yetişkin bir kişi olmadan sadece saat 23.00'e kadar dışarıda kalabilirler.
- «Midnight-Games» saat 23.00 daha uzun süren bir sportif aktivedir. Çocukların sonuna kadar kalmasına izin verilir, ancak daha sonra eve gitmek zorunda.
- Kış döneminde, eve dönüş sürelerini bir saat ileri almak tavsiye edilir.
- Yanında bir kimse olmadan küçük çocuklar karanlıkta dışarıda olmamalıdır.
- Okul öncesi dönemde, çocukların bir yetişkin bakıcıya ihtiyacı vardır.



Taciz, bir kişinin üstün bir grup tarafından sistematik, uzun süreli dışlanılması ve işkence edilmesidir. Sınıf başına 1 - 2 öğrencinin etkilenme olasılığı yüksektir. Taciz özellikle 6. ve 7. sınıflarda yaygındır. Siber Taciz, elektronik medya üzerinden yapılan Taciz (Facebook, Instagram, Chatroom, vs.) aracılığıyla yapıldığında ortaya çıkar.

## TACİZ BELİRTİLERİ

- Psikolojik değişim (Depresyon, Sinirsellik)
- performans kaybı, unutkanlık, dalgınlık
- Şiddet belirtileri (Morluklar), açıklanamayan kayıp şeyler
- Artan para ihtiyacı
- Psikosomatik belirtiler (Karın ağrısı, Baş ağrısı, Uyku bozukluğu, Korkular ve Kabuslar)
- Okul huzursuzluğu, Okul korkusu, izinsiz devamsızlık
- Sınıf arkadaşları iletişimde düşüş

## TACİZDEN ŞÜPHELENİRSENİZ NE YAPMAMALISINIZ?

- Taciz eden kişinin ebeveynleriyle kontakt kurmak.
- Taciz eden kişi ile kontakt kurmak.
- Çocuğunuzu öğretmenle ilk konuşmaya götürmelisiniz.
- Siber taciz internet üzerinden geri hakaret veya tehdit etmeyiniz.

## TAVSİYELER

- Şüphede durumunda, çocuğunuzu uyarınız.
- Yardım alınız (öğretmen, okul sosyal çalışması).
- Çocuğunuzu taciz günlük tutmaya teşvik ediniz (kim?, ne?, ne zaman?)

- Kanıtları yedekleyiniz (örneğin ekran görüntüleri, sohbet geçmişini yazdır, SMS kayıtları, vs.)
- Gerekirse, özel durum için yasal tavsiye alın ve polise başvurmayı düşünün.
- Önlemleri tavsiye: Çocuğunuzu utanç verici fotoğraflar / filmler göndermekten ve bunları yüklemekten koruyun. Çıplak fotoğraflar / filmler genellikle siber taciz sırasında bir baskı aracı olarak kullanılır.

## YASAL

Yapılmaması gerekenler: Sahte bir isimle yazmak, şifreleri kırmak, yalan söylemek, utanç verici fotoğraflar yüklemek, insanların izni olmadan fotoğraflar yüklemek, hakaret etmek, İftira etmek ve fiziksel olarak saldırmak.

## YARDIMCI ADRESLER

- [www.mobbing-in-schulen.de](http://www.mobbing-in-schulen.de)
- [www.no-blame-approach.de](http://www.no-blame-approach.de)
- [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) (Çatışmalar, krizler)
- [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) (İlk bakışta tehlikeler, Siber taciz)

## GENÇLER İÇİN TAVSİYEE

- Telefon: 147
- Homepage: [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) (Aşağıda, sayfa E-danışmanlık)

## EBEVEYNLER İÇİN TAVSİYEE

- İlgili okulun okul sosyal çalışması
- Bölge Polis

Aynı yaştaki gençlerle tanışmak çocukların sosyal gelişimi için büyük önem taşımaktadır. Yine de, burada net sınırlar koymanız önemlidir.

## TAVSİYELER

### Aşağıdaki sorular gece gezmesinden önce açıklanmış olmalıdır

- Nerede?
- Kiminle?
- Ne zamandan ne zamana kadar?
- Ulaştırma?
- Para?
- Partiyi kim organize ediyor? Hangi yetişkin kişinin sorumluluğu vardır?
- Gece gezmesi sonrası nasıl zaman geçirdiğini sorunuz.
- Şüphelenir varsa, diğer ebeveynlerle iletişime geçin, ancak çocuğunuzu önceden bilgilendiriniz.
- Daha fazla bilgi için Homecoming Times, sayfa 12

## ÇOCUĞUNUZ BİR PARTİ DÜZENLEMEK İSTİYORSA

- Çocuğunuz beraber davetiye yazarak yardımcı olunuz (yer, zaman, süre, misafir listesi, telefon numarası)
- Sorumlu ve gerekli denetimi yapınız.
- Alkol dağıtılmasını yasaklayınız (Alcopops dahil).
- Sigara içmenin ve Uyuşturucunun yasak olduğunu açıkça belirtiniz.
- Sizin yokluğunuzda, evinizde herhangi bir anlaşma olmadan Partiye izin vermeyiniz.
- Çocuğunuzun komşulardan izin almasını isteyiniz. (gürültü)
- Parti sonrası ortalığı toplamak için daha evelden anlaşma yapınız.
- Okul ve iş günlerinde saat 20.00 ya da 22.00 dan fazla süren partilere izin vermeyiniz.

## ÖNEMLİ ADRESLER

Ebeveyn Mektubu No. 4 bağımlılığı yardım İsviçre [www.suchtschweiz.ch/eltern](http://www.suchtschweiz.ch/eltern)





Sınavlar için ön hazırlık başarılı bir okul zamanına katkı verir.

## SINAVA HAZIRLIK YARDIMCI İPUÇLARI

- Çocuğunuzun ders çalışmak için sessiz bir ortamda olduğundan emin olunuz.
- Düzenli öğrenme ortamı, temiz hava ve yeterli ışık çocuğunuza öğrenmekte destek olur.
- Çocuğunuzun öğrenirken cep telefonu kapalı olmasını sağlayın. Çocuğunuz öğrenirken yarım saat önce ve sonra cep telefonu ve medya kullanmaması ideal olacaktır.
- Çocuğunuzun öğrenmek için en iyi zamanları belirlemesine yardımcı olunuz.
- Yeterli uyku öğrenme sürecini destekler.
- Çocuğunuz öğrenmeye başlamadan önce hangi konularda yeterli veya yetersiz olduğunu düşünmeli.
- Basit bir çalışma planı (ne zaman neyi öğrenirim?) çocuğunuza yardım olur.

- Günlük kısa öğrenmek, uzun süreli öğrenmeye göre daha etkilidir.
- Çocuğunuzun konsantrasyonu korumak için öğrenirken ara vermesine yardımcı olunuz.
- Aşağıda linklerde belirli sorulara birçok cevap bulacaksınız.

## YARARLI İNTERNET ADRESLERİ SINAV HAZIRLIĞI

[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) (Gençler > beden / zihin > Stres > Sınavlar)  
[www.mit-kindern-lernen.ch](http://www.mit-kindern-lernen.ch)

## Sınav kaygısı için faydalı adresler

**Okul sosyal çalışma**  
[www.ks-aargausued.ch](http://www.ks-aargausued.ch)

## Çocuklarla Öğrenme

[www.mit-kindern-lernen.ch/lernen-kinder/pruefungsaengste-und-schulaengste-bewaeltigen](http://www.mit-kindern-lernen.ch/lernen-kinder/pruefungsaengste-und-schulaengste-bewaeltigen)

Bugüne kadar uykunun tam işlevi bilimsel olarak belirsizdir. Öte yandan, yeterli uykunun durum, alıcılık ve hafıza yeteneği üzerinde olumlu bir etkisi olduğu açıktır. Bu nedenle, çocuğun yeterince uyumasını sağlamak önemli bir ebeveyn görevidir.

## UYUMAYLA İLGİLİ TAVSİYELER

- Bir akşam ritüelini tanıttın (örneğin, diş fırçala, hikaye anlat, şarkı söyleyin, bugün ve ertesi günü için konuşun, iyi geceler dileyiniz vb.).
- Yatmadan en az yarım saat önce ekran ortamını kapatın (mavi ışık uykuya dalma olasılığını azaltacaktır).
- Cep telefonlarını odadan çıkarın (okuduğunuz Whatsapp mesajları gece stresi yaratabilir ve uykuyu rahatsız edebilir)
- Çocuk odasında televizyon olmamalı.
- Çocukların ve ergenlerin endişeleri için zaman ayırınız.

## GENEL BİR KURAL OLARAK, AŞAĞIDAKİ ÖNERİLER GEÇERLİ OLABİLİR

- 10 yaşına kadar, yaklaşık 10 saat uyku
- 10 ile 13 yaş arası yaklaşık 9 saat uyku
- 14 yaşından itibaren yaklaşık 8 saat uyku



Çocuğunuzun kendi başına okula gitmesi çeşitli deneyim ve öğrenme fırsatları sunar. Ebeveynlerden bir taksi hizmeti yapılmamalıdır.

## ÇOCUĞUNUZUN ESKORT OLMADAN OKULA GİTMESİNİN FAYDALARI

- Ekstra egzersiz fiziksel sağlığı için önemlidir.
- Çocuğunuz yol güvenliği kazanır.
- Okul yolunda sosyal temaslar çocuğunuzun becerilerini teşvik eder.
- Okul yolu çocuğunuza Aile ve Okul çevresini ayırt edebilmek için yardım eden bir ritüeldir

## GÜVENLİ OKUL YOLU İÇİN TAVSİYELER

- Anaokul çocukları veya yeni okula başlayan çocuklar için birlikte okula giderken pratik yapmalısınız. Tehlikeli yol durumlarından haberdar olun ve en güvenli yolu seçiniz.

- Küçük çocuklar için daha iyi görülebilmeleri için kıyafetlerine veya okul çantalarına reflektör monte edin. Okul yolunda daha iyi görünmek için.
- Çocuğunuzun erken okula gitmesi çocuğunuz için stressiz bir yol sağlar.
- Çocuğunuzla açıkça konuşun, hiç bir zaman bir yabancıyla birlikte gitmemesi veya arabaya binmemesi gerektiğini belirtiniz.

## YARARLI ADRESLER

[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)  
[www.tcs.ch](http://www.tcs.ch)

## EBEVEYNLER İÇİN DANIŞMA

Bölge trafik polisi 062 765 90 30

Çocuğunuzun öğrenme başarısı için, yeterince uzun uyku süreleri olması önemlidir.

Cinsel en geç ergenlik çağında önemli bir konudur. Çocuğunuzun kendi vücudunu tanıması için, ergenlik yaşına göre açıklama yapılması önemlidir.

## ERGENLİK TAVSİYELERİ

- Çocuğunuzun vücut değişiminden önce konuyla ilgili konuşunuz.
- Cinsel birleşim öncesi çocuğunuzla çeşitli korunma yollarını konuşunuz. Sadece bir prezervatif cinsel hastalıklara karşı korur.
- Çocuğunuz bu konu hakkında konuşmak isterse, ilgi gösteriniz.
- Bu konu size zor geliyorsa, üçüncü bir kişiden yardım alınız.

Eğitim çalışmaları, gençlere yönelik bilgilendirme sayfalarıyla olumlu olarak desteklenmektedir. Siz de bu sayfalarda gençlik için bilgilendirme bulacaksınız.

## BİLGİ İÇİN

Koruma yaşı İsviçre'de 16 yaş olarak belirlendi. Koruma yaşı gençleri yetişkinlerden veya yaşlı derecede insanların cinsel davranışlarına karşı koruyor. Cinsel ilişkilerde on altı yaş üstü ve altında yaş farkı üç yaşdan fazla olamaz.

## BİLMEK ÖNEMLİ

Vücutum benim!

Eşcinsellik ve heteroseksüellik bilimsel açıdan eşdeğerdir. Eşcinsel bir yakınlığı olan ergenler daha yüksek zihinsel strese maruz kalırlar. Kabul eden bir tutum bu nedenle çok önemli olabilir.

## TAVSİYE EDİYORUZ

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) (Vücut, Ruh)  
[www.tschau.ch/beziehung/sexualitaet](http://www.tschau.ch/beziehung/sexualitaet)  
[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)

## DANIŞMA MERKEZİ

[www.fapla-ag.ch](http://www.fapla-ag.ch)



# CEP HARÇLIĞI

Para konusu birçok ailede stres ve çekişme ile ilişkilidir. Çocuklar ve ergenler bununla ilgilenmenin mantıklı bir yolunu öğrenemiyorsa, bu daha sonra büyük sorunlara yol açabilir (Müsrif, gençlik borçluluğu, vs.).

## CEP HARÇLIĞI İLE İLGİLİ TAVSİYELER

- Çocuğunuza parayı düzenli olarak ödeyiniz.
- Cep harçlığını ceza olarak el koymayınız.
- Çocuğunuzla Cep harçlığı ne için lazım olduğunu konuşunuz.
- Her istediğini yerine getirmeyin çünkü Cep harçlığı ihtiyacını kaybeder.
- Çocuğunuzla para hakkında konuşunuz.
- Çocuğunuza parayı kullanmak için yaşa bağlı bir sorumluluk veriniz.

## GENÇLİK ÜCRETİ

12 yaşından itibaren Cep harçlığı yerine bir gençlik maaşı verilmesini tavsiye ediyoruz. Gençlik maaşı fikri, gençlere aylık olarak kıyafet, hobiler ve geziler için para, bisiklet / seyahat masrafları ve cep telefonu ödemek için. Sonuç

olarak, genç kişi parayı bölmek ve kendi bütçeleriyle ilgilenmek için erken bir aşamada öğrenir.

## YARARLI ADRESLER

[www.schulden-ag-so.ch/praevention/eltern](http://www.schulden-ag-so.ch/praevention/eltern)

[www.kinder-cash.ch](http://www.kinder-cash.ch)

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

WWW.BUDGETBERATUNG.CH'DAN CEP HARÇLIĞI ÖNERİLERİ	
OKUL YILI	FRANKEN
1. Okul yılı	Haftada 1.00 Fr. ile 1.50 Fr.
2. Okul yılı	Haftada 1.50 Fr. ile 2.00 Fr.
3. Okul yılı	Haftada 2.00 Fr. ile 2.50 Fr.
4. Okul yılı	Haftada 2.50 Fr. ile 3.00 Fr.
5. ve 6. Okul yılı	Aylık 15.00 Fr. ile 25.00 Fr. veya Gençlik maaşı <small>(sol açıklamaya bakınız)</small>
7. ve 8. Okul yılı	Aylık 25.00 Fr. ile 35.00 Fr. veya Gençlik maaşı <small>(sol açıklamaya bakınız)</small>
9. ve 10. Okul yılı	Aylık 35.00 Fr. ile 50.00 Fr. veya Gençlik maaşı <small>(sol açıklamaya bakınız)</small>

Bu uzman bölümler size yardımcı olabilir:

## FEELOK

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

## VELİLER DERNEĞİ BEINWİL AM SEE

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

## VELİLER DERNEĞİ ADHS/ADS

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

## BÖLGESEL SOSYAL HİZMET

Reinach/Menziken/Burg 062 765 48 50  
Bezirk Kulm 062 767 10 80

## BORÇ DANIŞMA AARGAU

062 822 82 11, [www.schulden-ag-so.ch](http://www.schulden-ag-so.ch)

## MAĞDUR DESTEĞİ

062 835 47 90, [www.opferhilfe-ag-so.ch](http://www.opferhilfe-ag-so.ch)

# EKLENTİ ADRESLER

## PFORTE İŞGÜCÜ PİYASASI

062 765 95 95, [www.pforte-arbeitsmarkt.ch](http://www.pforte-arbeitsmarkt.ch)

## BİRLİKTE YAŞAMAK AARGAU SÜD

[www.impuls-zusammenleben.ch](http://www.impuls-zusammenleben.ch)

## KREŞ VE ÖĞLE YEMEĞİ MASALARI

### Pink Panther Reinach

062 771 47 77, [www.pink-panther.ch](http://www.pink-panther.ch)

### Kita Paradiesli Beinwil am See

062 771 95 61, [www.kitapradiesli.ch](http://www.kitapradiesli.ch)

### Kita Lollipop Beinwil am See

062 771 11 10, [www.kita-lollipop.ch](http://www.kita-lollipop.ch)

### Kita Menziken

062 771 91 61, [www.kita-menziken.ch](http://www.kita-menziken.ch)

### Kita Jim Knopf, Menziken

062 772 26 36, [www.krippe-jimknopf.ch](http://www.krippe-jimknopf.ch)





# EKLENTİ KURUMLAR

## SSA (OKUL SOSYAL ÇALIŞMA)

Okulun sosyal hizmet teklifi, tüm sınıflarda öğrencilere, velilere, öğretmenlere ve okula bir bütün olarak yöneliktir. Okuldaki sosyal hizmet, büyüme sürecinde çocuklara ve gençlere eşlik eder. Okuldaki sosyal hizmet uzmanları doğrudan düşük eşikli danışmanlık, önleyici teklifler ve kriz müdahaleleri sunar ve ebeveynlere eğitim konularında yardımcı olur.

[www.ks-aargausued.ch](http://www.ks-aargausued.ch)

## SPD (OKUL PSİKOLOJİSİ HİZMETİ)

Okul Psikolojisi Hizmeti (SPD), kantonu konu alan bölümü olarak, anaokulundan ilkokula kadar çocuklar ve gençler için bir bölümdür. Anaokulunda veya okulda ortaya çıkan psikolojik veya sosyal zorlukların yanı sıra öğrenme ve performans özellikleri de kayıt için temel olabilir.

Schulpsychologischer Dienst Zetzwil

Bahnhofplatz 186

5732 Zetzwil

Tel: 062 835 40 00

E-Mail: [spd.aarau@ag.ch](mailto:spd.aarau@ag.ch)

[www.ag.ch/de/bks/bks.js](http://www.ag.ch/de/bks/bks.js) (> Anaokulu ve ilkokul> destek ve tavsiye)

## KESB (ÇOCUK VE YETİŞKİN KORUMA OTORİTESİ)

Aargau kantonunda KESB, bölge mahkemelerinin bir bölümü olan aile mahkemelerinin bir parçasıdır. Resmi desteğin gerekli olması halinde KESB her zaman sorumludur.

Familiengericht Kulm

Bezirksgebäude

Zentrumsplatz 1

5726 Unterkulm

Tel.: 062 768 55 55

[www.ag.ch/de/gerichte/kesb/kesb\\_3.jsp](http://www.ag.ch/de/gerichte/kesb/kesb_3.jsp) (> Çocuklar ve gençler)

# EKLENTİ ACIL DURUM NUMARALARI

Acil durumlarda size yardımcı olacak önemli telefon numaraları ve bağlantıları:

## EBEVEYN ACİL YARDIM HATTI

Eğitim sorularında 24 saat acil durum numarası

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

0848 35 45 55

## TELEFON 147

kriz durumlarında 24 saat acil durum numarası (Çocuk ve Gençler için)

[www.147.ch](http://www.147.ch)

147

## UZATILMIŞ EL 143

kriz durumlarında 24 saat acil durum numarası (Anne ve babalar için)

143

## ZAKJ

Çocuğunuzun psikolojik acil durumlarda

056 462 21 20

## AGS BAĞIMLILIK DANIŞMANI

Bağımlılık ve uyuşturucu sorunları için danışma merkezi

062 837 60 40

## KADIN SİĞİNMA EVİ

24 saat Hotline

062 823 86 00

## AİLE İÇİ ŞİDDET

062 550 20 20

## İLK YARDIM

144

## REGA

1414

## BÖLGE POLİS AARGAUSÜD

062 765 90 30

## POLİS İMDAT

117

## ITFAİYE

118

## ZEHİRLENME ACİL TELEFON NUMARASI

Zehirlenme ve Uyuşturucu acil durumlarda

145

## NÖBETÇİ ECZANE

0800 300 001



**BASIM**

**Yayımcı**

Reinach Belediyesi

Önleme Komisyonu «Reinach handelt»

Julius Giger, Komisyon Başkanı, giger.julius@bluewin.ch

Nadja Voramwald, Okul Sosyal Hizmet Uzmanı, nadja.voramwald@ks-aargausued.ch

Dominik Egloff, Okul Sosyal Hizmet Uzmanı, dominik.egloff@ks-aargausued.ch

© 2020