a:primo
spielend lernen
apprendre en jouant
apprendere giocando

Merkblatt Gewaltfreie Erziehung

Eltern zu sein bringt viel Freude mit sich. Manchmal ist es aber auch schwierig. Eltern können sich müde, überfordert oder wütend fühlen. Wenn der Familienalltag schwierig wird, kann Unterstützung helfen. Dieses Merkblatt gibt Tipps für einen respektvollen und gewaltfreien Umgang mit Kindern.

Seit dem 1. Juli 2026 spricht das Schweizer Gesetz von einer gewaltfreien Erziehung. Jedes Kind hat das Recht:

- sicher zu sein.
- respektiert zu werden.
- ohne Gewalt aufzuwachsen.

Gewalt hat viele Formen. Es geht nicht nur um körperliche Gewalt. Schläge tun weh. Aber auch Worte können verletzen. Angst, Beschimpfungen und Erniedrigungen können Kindern schaden. Kinder brauchen Liebe, Sicherheit und Respekt. Das hilft ihnen, gut aufzuwachsen.

Gewaltfreie Erziehung zeigt sich im Alltag. Gemeinsame Zeit und ein liebevoller Umgang helfen Ihrem Kind, sich sicher und geliebt zu fühlen. Die folgenden Hinweise unterstützen Sie dabei.



Zeigen Sie Ihrem Kind Liebe und Zuneigung.
Wenn Ihr Kind Liebe und Zuneigung erlebt, wächst sein Vertrauen in sich selbst.

- Hören Sie Ihrem Kind zu und schauen Sie es an, wenn es mit Ihnen spricht.
- Benennen Sie die Gefühle Ihres Kindes: *«Du bist traurig»*, *«Du bist wütend»*, *«Du bist glücklich»*, *«Du bist stolz».*
- Achten Sie darauf, was Ihr Kind braucht, und gehen Sie darauf ein.



Setzen Sie Ihrem Kind liebevoll Grenzen.
Regeln und Grenzen helfen Ihrem Kind. Sie geben Halt und Sicherheit.

- Seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind. Ihr Kind schaut sich Regeln bei Ihnen ab.
- Erklären Sie die Regeln in einfachen Worten und zeigen Sie Ihrem Kind, wie es geht.
- Zeigen Sie Verständnis für die Gefühle Ihres Kindes, wenn Sie *«Nein»* sagen. Erklären Sie den Grund dafür.

a:primo © 2026



Achten Sie auf Ihre Gefühle.
Alle Eltern fühlen sich manchmal müde, wütend oder überfordert. Niemand muss perfekt sein. Wichtig ist, wieder zur Ruhe zu kommen.

- Atmen Sie tief durch.
- Trinken Sie ein Glas Wasser.
- Bringen Sie Ihr Kind in Sicherheit und nehmen Sie sich einen Moment Zeit.

Gewaltfreie Erziehung bedeutet nicht, perfekte Eltern zu sein. Jeder Mensch braucht manchmal Unterstützung. Hilfe anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke. Wer Unterstützung sucht, sorgt für sich selbst und für sein Kind. Hilfe finden Sie bei Ihrer Familie, bei Freunden und Freundinnen, bei Nachbarinnen und Nachbarn oder bei einer Beratungsstelle, zum Beispiel bei der Elternberatung von Pro Juventute.

Pro Juventute
Elternberatung
24/7