

Medien in der Familie:
Vielleicht werden in Ihrer Familie
Medien zu viel genutzt.

Was können Sie tun? Hier gibt es Tipps für Eltern.

Vereinbaren Sie Regeln.

Vereinbaren Sie gemeinsam Regeln zur Nutzung von Medien.
Das sind dann die Regeln in Ihrer Familie.
In anderen Familien gelten vielleicht andere Regeln.



Nutzen Sie die Technik als Schutz für Ihr Kind.

Vielleicht fällt es Ihrem Kind schwer,
wenig Zeit mit Medien zu verbringen.
Dann können Sie am Gerät die Zeit zur Nutzung einstellen.



Sie sind für Ihr Kind ein Vorbild.

Überlegen Sie:

Welche Medien nutze ich?

Wie oft nutze ich die Medien?

Denken Sie daran:

Sie sind ein Vorbild für Ihr Kind.

Ihr Kind macht Ihr Verhalten nach.



Machen Sie in der Freizeit unterschiedliche Sachen.

Verbringen Sie auch gemeinsam Zeit ohne Medien.

Sie können zum Beispiel zusammen einen Ausflug machen.

Oder Sie treffen sich mit anderen Menschen.

Das tut gut und macht Spaß!

Beobachten Sie Ihr Kind.

Vielleicht verändert sich das Verhalten von Ihrem Kind?

Oder seine Leistung in der Schule wird schlechter?

Dann sprechen Sie mit Ihrem Kind.

Aber machen Sie ihm **keine** Vorwürfe.

Das bringt **keine** Verbesserung.

Sagen Sie Ihre Meinung.

Und machen Sie Regeln zur Nutzung von Medien.



Suchen Sie nach den Ursachen.

Überlegen Sie:

Warum nutzt Ihr Kind so viel und so oft Medien?

Fehlt Ihrem Kind etwas?

Oder hat es Probleme?

Versuchen Sie mit Ihrem Kind zu sprechen.

Überlegen Sie zusammen:

Gibt es noch andere interessante Beschäftigungen?

Vielleicht möchte Ihr Kind diese ja ausprobieren.

Suchen Sie sich Hilfe.

Vielleicht ist Ihr Kind schon abhängig von den Medien.

Das heißt: Es kann Medien von alleine **nicht** weniger nutzen.

Dann suchen Sie sich Hilfe.

Sie können zum Beispiel beim Eltern-Telefon

der Nummer gegen Kummer anrufen: **0800 111 0 550**

