



# Handlungstipps

## Gemeinsam Regeln vereinbaren

Es kann hilfreich sein, feste Regeln zur Mediennutzung in Ihrer Familie zu vereinbaren, z. B. keine Smartphones am Esstisch oder nachts keine Geräte im Kinderzimmer (sondern in der Küche o. ä.). Beziehen Sie dazu alle Familienmitglieder mit ein und erarbeiten Sie gemeinsam eine Lösung, mit der alle einverstanden sind. Sie können auch z. B. den Mediennutzungsvertrag verwenden, den alle unterschreiben:

➔ [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)

## Die eigene Mediennutzung bewusstmachen und Vorbild sein

Achten Sie einmal einen ganzen Tag lang darauf, wann welche Medien in Ihrer Familie genutzt werden. Viele Geräte zeigen in den Einstellungen an, wie lange etwas genutzt wird. Nehmen Sie die Nutzung von Internet, Fernsehen oder Smartphone nicht immer selbstverständlich hin – nur, weil das Smartphone oft schnell zur Hand ist, muss die Freizeit nicht ausschließlich damit verbracht werden. Mit Ihrem Verhalten sind Sie zudem Vorbild für Ihr Kind.

## Sich die Gründe der eigenen Nutzung klar machen

Überlegen Sie ab und zu, warum Sie oder Ihre Familienmitglieder bestimmte Medien(-angebote) nutzen. Das hilft, die Gründe für die Mediennutzung bewusst wahrzunehmen und einzuschätzen. Verfolgen Sie damit einen konkreten Zweck oder passiert es aus Langeweile? Falls Letzteres zutrifft, fallen Ihnen bestimmt auch alternative Beschäftigungen für Ihre Familie ein.

## Stress reduzieren

Mediennutzung kann auch anstrengend sein. Gerade die ständige Erreichbarkeit und viele Nachrichten, z. B. in Gruppenchats, können stressen. Der Stress lässt sich reduzieren, indem nur die Nachrichten gelesen werden, die einen wirklich interessieren. Wem das schwerfällt oder wenn es mal zu viel wird, können einzelne Chats bzw. Gruppenchats (zeitweise) stummgeschaltet oder Gruppen auch ganz verlassen werden. Achten Sie auf Ihr persönliches Gefühl und vermitteln Sie diese Einstellung auch Ihrem Kind!

## Zeitfallen vermeiden und Grenzen setzen

Die Zeit vergeht mit Medien oft wie im Flug. Überlegen Sie vorher gemeinsam, wie lange das Spielen, Surfen oder Fernsehen dauern soll. Setzen Sie durch, dass sich alle in der Familie an das Zeitlimit halten. Verbote sind dabei in der Regel nicht zielführend, dennoch sollten Sie klare Grenzen setzen.

## Medien gemeinsam nutzen

Zusammen macht es am meisten Spaß. Sie können neue Angebote gemeinsam ausprobieren oder Sie lassen sich von Ihrem Kind die neusten Trends zeigen. Gemeinsame Medienerlebnisse verbinden. Wenn Sie dadurch im Gespräch bleiben, kann Ihrem Kind auch der Austausch bei positiven und negativen Medien-erfahrungen leichter fallen.

## Abwechslung bieten

Andere Menschen treffen, gemeinsam lachen und etwas unternehmen – gestalten Sie Ihre Freizeit und den Familienalltag auch immer wieder bewusst ohne Medien und lassen Sie das Smartphone in der Tasche.

