

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

Vereinbaren Sie Regeln.

Vereinbaren Sie alle gemeinsam Regeln zur Nutzung von Medien.

Beispiele für Regeln:

- Wir benutzen beim Essen kein Smartphone.
- Unsere Smartphones liegen nachts in der Küche.

Vielleicht ist das ja eine Idee:

Alle unterschreiben einen Vertrag zur Nutzung von Medien.

Hier können Sie so einen Vertrag erstellen:

► www.mediennutzungsvertrag.de





Denken Sie über die Nutzung von Medien nach.

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.

Denken Sie über die Gründe für Ihre Nutzung von Medien nach.

Überlegen Sie:

Warum nutzen wir bestimmte Medien?

Warum tun wir das so oft?

Und: Muss das so sein?

Vielleicht ist allen ja nur langweilig.

Dann können Sie ja vielleicht auch etwas Anderes tun.

Zum Beispiel Zeit zusammen verbringen.





Reduzieren Sie den Stress.

Wenn man Medien nutzt,

dann kann das Stress verursachen.

Nehmen wir zum Beispiel das Smartphone:

Die meisten Menschen haben ihr Smartphone immer dabei.

Sie sind immer erreichbar.

Das kann anstrengend sein.

Besonders wenn man in kurzer Zeit viele Nachrichten bekommt.

Aber Sie können den Stress reduzieren:

- Lesen Sie nur die interessanten Nachrichten.
- Oder lesen Sie die Nachrichten **nicht** sofort.

Lesen Sie Nachrichten nur zu bestimmten Zeiten am Tag.

Das fällt Ihnen schwer?

Dann überlegen Sie:

Brauche ich den Gruppen-Chat?

Oder kann ich die Gruppe verlassen?

Eine Gruppe weniger bedeutet auch weniger Nachrichten.



Das fällt Ihnen schwer?

Sie können Chats auch leise stellen.

Dann hören Sie die Ankunft einer neuen Nachricht **nicht**.

Und dann haben Sie vielleicht auch **nicht** das Gefühl:

Ich muss die Nachricht sofort lesen.

Achten Sie dabei auf Ihr Gefühl:

Was tut mir gut?

Sprechen Sie auch mit Ihrem Kind über das Thema.

Denn ihm geht es genauso.

Sagen Sie Ihrem Kind:

Achte auf dein Gefühl.

Lass' dich von den Medien **nicht** stressen.

Nutzen Sie alle Medien nur eine bestimmte Zeit.

Vielleicht kennen Sie das Gefühl:

Sie nutzen Medien und die Zeit geht schnell vorbei.

Zum Beispiel beim Fernsehen gucken.

Damit wenig Zeit vorbei geht sind Regeln wichtig.

Überlegen Sie zum Beispiel:

Wieviel Zeit darf jeder in der Familie Fernsehen gucken?

Oder wie viel Zeit darf jeder das Smartphone benutzen?

Nutzen Sie Medien in der Familie gemeinsam.

Vielleicht können Sie zusammen mit Ihrem Kind Sachen im Internet ausprobieren?

Das macht Spaß!

So zeigen Sie Interesse und Sie sind miteinander im Gespräch.

Dann fällt es Ihrem Kind vielleicht leichter über Erfahrungen mit Medien zu sprechen.



Machen Sie in der Freizeit Sachen ohne Medien.

Verbringen sie auch Zeit ohne Medien.

Das tut gut und macht Spaß!

Sie können zum Beispiel zusammen einen Ausflug machen.

Oder Sie treffen sich mit anderen Menschen.

Lassen Sie dabei das Smartphone mal in der Tasche.