

## **Umgang mit Medien – Gesammelte Tipps**

(Ergebnisse des Elternanlasses vom 11. Mai 2016)

### **Allgemeines zu den Regeln**

- Keine Regel ohne Konsequenzen.
- Mut haben, die Regeln durchzusetzen und die Geräte entsprechend abzuschalten oder den Kindern wegzunehmen.
- Nur kontrollierbare Abmachungen machen.
- Anreizsystem bei korrektem Verhalten schaffen (z.B. Bonuszeit geben, wenn das Kind sich an die Regeln hält); Einschränkungen, bei Nichtbeachtung (z.B. Zeit kürzen).
- Gemeinsam Regeln für die Nutzung erarbeiten (grössere Akzeptanz). Eine Regel kann sein: Stichproben durch Eltern sind jederzeit erlaubt (z.B. was für Videos/Fotos gespeichert sind oder den Chatverlauf einsehen).

### **Zeitliche Einschränkungen**

- Im Voraus abmachen, wie lange ein Medium benutzt werden darf. Nach Ablauf der Zeit konsequent abschalten.
- Handymfreie Zeiten abmachen.
- Medienfreie Zeiten definieren (z.B. während Mittag oder während Hausaufgaben).
- Wochenkonsumzeit festlegen (wie ein Prepaid-Guthaben; ist das Guthaben verbraucht, gibt es für den Rest der Woche z.B. kein Handy mehr). Das Kind kann innerhalb des "Paketes" selber bestimmen, wann und wie lange es Medien konsumiert.

### **Örtliche Einschränkungen**

- Handyparkplatz während der Nacht (nicht im Zimmer lassen), klare Zeiten tagsüber.
- Räumliche Kontrolle: Medien nur in bestimmten Räumen nutzen (z.B. darf das iPad/Tablet nur im Wohn- und Esszimmer und nicht im Kinderzimmer benutzt werden).

### **Kommunikation**

- Gemeinsamen Filmabend machen mit Diskussion zum Gesehenen.
- Immer wieder mit dem Kind im Gespräch bleiben, Medien und Konsum ansprechen.
- Offene Kommunikation (Vertrauen aufbauen).

### **Verschiedene Tipps**

- Die technischen Möglichkeiten ausschöpfen (Kinderschutz beim Surfen, Zugang zum WLAN z.B. pro Gerät zeitlich definieren).
- Eltern sollen hinschauen und es soll ihnen nicht gleichgültig sein, was ihr Kind macht.
- Eltern haben eine Vorbildfunktion und müssen diese wahrnehmen.
- "Paradoxe Intervention": Kind unbegrenzt Medien nutzen lassen und darauf bauen, dass es eine gesunde Selbsterkenntnis gibt.
- Absprache unter den Eltern (man handhabt den Medienkonsum z.B. ähnlich wie die Eltern der Klassenkameraden)