



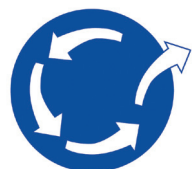
Falls Sie weitere Fragen haben, können Sie sich gerne an uns wenden:

Nadja Robertson
0214 / 870 921 21
robertson@suchthilfe-lev.de

Michael Schätzle
0214 / 870 921 22
schaetzle@suchthilfe-lev.de

Fachstelle für Suchtvorbeugung
Pfarrer-Schmitz-Str. 9
51373 Leverkusen

Elternbrief Familienleben und digitale Medien



Suchthilfe gGmbH
Gesellschafter:
Stadt Leverkusen
Evangelischer Kirchenkreis
Leverkusen



Liebe Eltern,

die Welt der digitalen Medien ist vielfältig und verändert sich ständig. Dies stellt uns alle vor manche Herausforderung, so sind auch Sie in Ihrer Rolle als Eltern immer wieder gefragt, Ihren Kindern gegenüber eine Haltung zu vertreten. Dabei ist es wichtig, den Kindern zu zeigen „wie es geht“, ihnen Alternativen anzubieten und sie an den passenden Stellen zu begrenzen.

Folgende Aspekte können Ihnen als erste Orientierung dienen.

Stabile Persönlichkeiten

Digitale Medien üben auch auf kleine Kinder eine große Faszination aus. Dies stellt nicht automatisch ein Problem dar. Kinder, die sichere Beziehungen haben, die über das, was sie beschäftigt sprechen können, Freundschaften und Interessen (ohne Bildschirm) haben, sind weniger gefährdet, Medien als „Lückenfüller“ zu nutzen.

Bildschirmfreie Zeiten schaffen

Sinnliche Erfahrungen, draußen spielen, Vorlesen, Basteln, Buden bauen, Malen und eine gemeinsame positive Familienzeit sind unersetzbar! Digitale Medien werden so zu einem Aspekt neben vielen anderen und ihre Bedeutung relativiert sich.

Interesse zeigen

Wissen Sie eigentlich, welche Serienfiguren Ihr Kind gut findet und warum? Es kann sehr verbindend sein, wenn Sie wissen, wer die Heldinnen und Helden Ihrer Kinder sind! Anschluss an die Lebenswelt des Kindes zu suchen, ist unabhängig vom Alter wichtig.

Gemeinsame Medienzeit

Kleine Kinder sollten nur die Familiengeräte nutzen, sie brauchen keine eigenen.

Lassen Sie Ihr Kind vor dem Bildschirm nicht allein, es könnten ihm Dinge begegnen, die es verunsichern, selbst wenn Sie auf eine Einhaltung der Altersempfehlung achten.

Gezielt eine Lieblingssendung schauen macht gemeinsam besonders Spaß! Später können Sie das Gesehene durch Malen oder Rollenspiele „nachbearbeiten“. Sie können auch Fragen stellen wie „Was war deine Lieblingsszene?“ oder „Was fandest du besonders spannend?“.

Zeitliche Begrenzung aufstellen und auf Einhaltung achten

Der wichtigste Aspekt bei der Begrenzung der Medienzeiten ist das „Beim-Nein-Bleiben“ und die Akzeptanz der Reaktion des Kindes. Dass Kinder unzufrieden sind, wenn die Medienzeit zu Ende geht und das auch (deutlich) mitteilen, ist nicht überraschend. Die Langeweile des Kindes ist für alle Beteiligten fordernd, doch wenn es Ihnen gelingt sie zuzulassen, kann dies wiederum der Beginn von etwas Neuem sein.

Konkrete Empfehlungen zu Nutzungszeiten finden Sie auf den u.g. Websites.

Eigenes Mediennutzungsverhalten im Blick behalten

Eltern nutzen meist selbst digitale Medien, z.B. beim Hören von Musik, Anschauen von Fotos oder Lesen einer wichtigen Nachricht. Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild und legen Sie Ihr Smartphone immer wieder zur Seite, insbesondere bei gemeinsamen Mahlzeiten oder wenn Sie miteinander spielen.

Seien Sie sich selbst gegenüber kritisch und ehrlich, auch wenn das manchmal unbequem sein kann. Ihre Position dem Kind gegenüber wird klarer, wenn manche Regeln für alle gelten.

Informieren Sie sich

Wenn Sie Ihr eigenes Wissen vertiefen möchten, finden Sie hier weitere Informationen:

www.klicksafe.de
www.schau-hin.info
www.kindergesundheit-info.de
www.internet-abc.de
www.bzga.de

Bei den o.g. Webadressen handelt es sich um eine Auswahl, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Für die Inhalte der Seiten übernehmen wir keine Gewähr. Die Auflistung bedeutet nicht notwendigerweise, dass wir deren Inhalt zustimmen.

