

Was Eltern von Kindergarten- und Unterstufenkinder wissen müssen:

	<p>Spiele wichtiger als Mediennutzung Spielen ist immer wichtiger als Mediennutzung. Rumtollen, „Drückle“, Sport und Rollenspiele sind wichtig für die Entwicklung des Gehirns. Ich achte darauf, dass mein Kind so wenig wie möglich an den Geräten ist.</p>
	<p>Langeweile aushalten Langeweile ist kein Grund für die Handy-, Tablet oder Fernsehnutzung. Ich helfe meinem Kind dieses Gefühl auszuhalten. Es geht vorbei. Wir sammeln gemeinsam Ideen, was bei Langeweile, schlechtem Wetter, ohne andere Kinder Spass macht ohne Geräte.</p>
	<p>Geräte gehören nicht ins Kinderzimmer Geräte haben nichts im Kinderzimmer zu suchen. Das hilft gegen „zuviel“ und der Schlaf ist besser.</p>
	<p>Geräte als Betreuung vermeiden Ich Sorge dafür, dass mein Kind eine Beschäftigung in meiner Nähe hat ohne Geräte. Auch wenn ich gerade sehr im Stress bin.</p>
	<p>Über Medieninhalte reden Ich muss mein Kind dabei unterstützen, die Medieninhalte zu verarbeiten. Deshalb nutzen wir Medien nur gemeinsam. Schliesslich ist das auch Beziehungszeit mit meinem Kind.</p>
	<p>Zeitlimits Mein Kind braucht eine klare Orientierung. Eine halbe Stunde pro Tag sollte die Maximaldauer sein. Mit einem Wecker, Küchenuhr oder Zeitgutscheinen helfe ich meinem Kind die Zeiten besser einzuhalten.</p>
	<p>Belohnung und Bestrafung Wenn mein Kind das Zimmer nicht aufräumt, bestrafe ich es nicht mit weniger Bildschirmzeit. Sonst werden die Geräte nur noch wichtiger und die Beziehung leidet. Ich brauche gute Alternativen.</p>
	<p>Apps und Sendungen auswählen Ich mache mich schlau, was gute und was weniger gute Apps sind für mein Kind. Dazu helfen mir Seiten wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • www.zischtig.ch • www.kinderfilmwelt.de • www.flimmo.de, www.kakadu.de • www.klick-tipps.net • www.bupp.at • www.auditorix.de • www.schau-hin.info
	<p>Geräte gut schützen Ich mache mich schlau, wie ich die Geräte für mein Kind schütze. Bestenfalls kann sich das Gerät nicht mit dem Internet verbinden und es sind nur Apps drauf, die ich geprüft habe. Ins Internet gehen wir nur gemeinsam.</p>