

## Wie vermeiden Sie Streit im Umgang mit Handy, TV und Co.

### Tipps für Eltern von 9- bis 13- Jährigen

Schulen zu, Kontakte mit Kollegen eingeschränkt...

Eltern, die weiterhin zur Arbeit müssen und Eltern im Home Office: Sie sind in dieser Zeit besonders gefordert, alles unter einen Hut zu bekommen. Tablets, TV, Mobiltelefon, Spielkonsole, Internet: es gibt so viele spannende Angebote in der digitalen Welt. In dieser schwierigen Zeit der Schulschliessung ist es verlockend, die Kinder mit diesem Medium zu beschäftigen. Fachleute empfehlen maximal pro Tag:

**45 Minuten für 6- bis 9- Jährige**

**60 Minuten für 10- bis 13- Jährige**

→ **Das gelingt derzeit vielleicht nicht, aber denken Sie daran, ein übermässiger Medienkonsum, muss nach der Corona-Krise wieder reduziert und entwöhnt werden.**

**Hier 5 Tipps von uns, wie es auch jetzt gelingen kann:**

#### **Tipp 1: Zeigen Sie Interesse**

Über den Chat ist es möglich, sich mit Gleichaltrigen, Freunden und Gleichgesinnten auszutauschen und im Kontakt zu bleiben. **Interessieren Sie sich für das, was ihr Kind macht.** Lassen Sie sich erklären, wie dies und das im Lieblings-Game oder Chatroom ihres Kindes funktioniert.

**Spielen Sie zusammen. Schauen Sie zusammen eine TV-Sendung.**

### **Tipp 2: Achten Sie auf Ausgleich**

Wie lange sollte ein Kind/Jugendlicher sich alleine in der digitalen Welt beschäftigen und sich mit seinen Freunden in der virtuellen Welt «treffen», sehen, hören, sprechen, schreiben? **Digitale Spiele und Medien sollten immer den kleineren Teil der Freizeit ausmachen.** Auch jetzt in der Zeit der Schulschliessung und dem Bundesentscheid «Wir bleiben zuhause».

### **Tipp 3: Vereinbaren Sie Medienzeit**

**Vereinbaren Sie mit ihrem Kind - im Voraus - wie lange es Bildschirmzeit hat und bleiben Sie konsequent.** Besprechen sie mit ihm/ihr welche Spiele (Eile-mit-Weile, Mühle, Stadt-Land-Fluss, Puzzle, Seilhüpfen, Gummitwist, etc.) oder andere Freizeitbeschäftigungen danach gespielt/gemacht werden können → Siehe praktische Tipps der Schulsozialarbeit auf unserer Homepage (fjfs.ch). **Wann immer möglich (1x am Tag), spielen oder unternehmen Sie auch etwas anderes mit ihrem Kind. Beziehen Sie ihr Kind in die Hausarbeit ein.**

### **Tipp 4: Behalten Sie Tagesstrukturen bei**

**Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind Tagesstrukturen.** Es macht Sinn gemeinsam mit dem Kind einen Plan zu erstellen und diesen sichtbar in der Wohnung aufzuhängen. **Wichtig: Die Kinder sollen Montag - Freitag morgens aufstehen und sich herrichten, als würden sie zur Schule gehen.**

**Beispiel** für einen Tagesablauf: Morgens aufstehen, sich waschen, anziehen und frühstücken. Am Vormittag Schulaufgaben und Hausarbeiten erledigen → **zusammen Kochen oder Putzen kann richtig Spass machen** UND am Nachmittag Freizeitbeschäftigung → 50/50 drinnen/draussen.

→ **In diesem Plan notieren Sie auch, die oben erwähnte vereinbarte Bildschirmzeit Ihres Kindes.**

### **Tipp 5: Bleiben Sie dran**

Wenn es nicht wie gewünscht funktioniert – morgen ist ein neuer Tag! ☺

26.03.2020 Sarah Picciolo-Kieliger für die Fachstelle Jugend Familie Schule