

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

Tipps für Eltern von 4- bis 8- Jährigen

Kindergärten und Schulen zu, Kontakte zu Freunden eingeschränkt...

Eltern, die weiterhin zur Arbeit müssen und Eltern im Homeoffice: Sie sind in dieser Zeit besonders gefordert, alles unter einen Hut zu bekommen. Tablets, TV, Mobiltelefon, Computerspiele mit/ohne Chatfunktion: 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:

30 Minuten für 3- bis 5- Jährige

45 Minuten für 6- bis 9- Jährige

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

→ Fachleute empfehlen ein Smartphone mit Internet Zugang frühestens ab der 6. Klasse.

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

Tipp 1: Zeigen Sie Interesse

Kinderfilme und Computerspiele ziehen Kinder in ihren Bann. Sie regen die Fantasie der Kinder an, können aber auch Angst machen - besprechen Sie Themen, wie beispielsweise Krankheit, Tod, Monster, Hexen, etc. mit Ihrem Kind. **Interessieren Sie sich für das, was ihr Kind schaut oder spielt.** Lassen Sie sich die Figuren aus der Lieblingsserie, dem Lieblingsfilm oder Game erklären, malen oder in einem kleinen Theaterstück vorspielen. **Schauen Sie zusammen eine TV-Sendung oder einen Kinderfilm, gamen Sie mit ihrem Kind.** Beachten Sie die Altersempfehlungen.

Achtung: Militärische Strategiespiele, Action-Adventures oder Shooter-Spiele sind meist erst ab 12, 16 oder 18 Jahren freigegeben. Action und Tempo werden auch bei Sport- und Rennspielen geboten.

Tipp 2: Achten Sie auf Ausgleich

Wie lange sollte ein Kind sich mit digitalen Medien beschäftigen? **Digitale Spiele und TV 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: Am Morgen 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. Für jüngere Kinder können Sie Piktogramme oder Bilder für den Tagesplan verwenden.**

Tipp 5: Bleiben Sie dran

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

03.04.2020 Sarah Picciolo-Kieliger für die Fachstelle Jugend Familie Schule