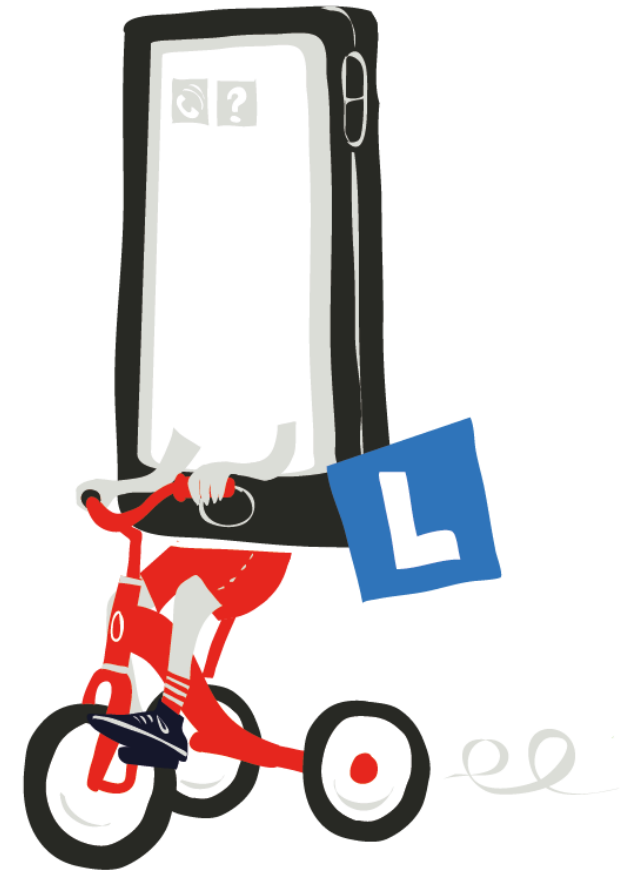


# Medienerziehung im Alltag

- Eigenes Medienverhalten hinterfragen
- Grenzen setzen
- Alternative Beschäftigungen fördern



# Warum nutzen Kinder und Jugendliche Medien?

- Geschichten hören und sehen
- Gefühle erleben (Freude, Furcht, Spannung)
- Gemeinschaftsgefühl erleben
- Erwachsene verstehen (nachahmen)
- Kreativ sein
- Spielen
- Lernen
- ...



Kinder haben Fragen und suchen Antworten:  
im Alltag, bei Bezugspersonen, in den Medien...



# Eigenes Medienverhalten hinterfragen



## Reflektieren Sie als Eltern ihr eigenes Medienverhalten

- Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder. Schon Babies und Kleinkinder beobachten ihre Eltern sehr genau.
  - Es ist daher wichtig, dass Eltern ihren eigenen Medienkonsum bewusst reflektieren und auch gemeinsam besprechen, welchen Umgang mit den Medien sie in der Familie pflegen wollen.
  - Legen Sie das Handy bewusst zur Seite, wenn Sie mit ihrem Kind spielen oder unterwegs sind.
  - Vereinbaren sie auch unter den Erwachsenen medienfreie Zeiten, z.B. beim Essen oder bei anderen gemeinsamen Aktivitäten und Gesprächen.
  - Wenn sich Eltern an die Abmachungen halten, erleichtert das später auch das Erstellen und Durchsetzen der Regeln bei den Kindern.
-



## Grenzen setzen

- Vereinbaren Sie die Regeln zusammen mit Ihren Kindern und halten Sie die Abmachungen ein.
- Bei Jugendlichen macht es Sinn die medien**freien** Zeiten zu bestimmen (z.B. nachts, während gemeinsamen Aktivitäten oder beim Essen).
- Thematisieren Sie neben den Nutzungszeiten auch Medieninhalte und den Ausgleich zum Medienkonsum!
- Sprechen Sie mit ihrem Kind dem Alter angepasst über Risiken des Internets und seien Sie ein gutes Vorbild. Was offline gilt, gilt auch online.

Weitere Empfehlungen in diversen Sprachen auf:

<https://www.jugendundmedien.ch/empfehlungen>







## Alternative Beschäftigungen fördern

- Kinder – je kleiner sie sind - brauchen viel Bewegung.
- Sprechen und spielen Sie mit Ihrem Kind und suchen Sie gemeinsam mit dem Kind nach unterschiedlichen Beschäftigungen.
- Kinder und Jugendliche brauchen verlässliche Beziehungen. Bleiben Sie verfügbar!

