



INFORMATIONSBLATT

Juni 2017

Präventionsvideos für Eltern: Mediennutzung

Digitale Medien sind allgegenwärtig und stellen die Eltern vor grosse Herausforderungen, was die Mediennutzung ihrer Kinder anbelangt. Verbote bringen wenig; gefragt sind gemeinsam festgelegte Regeln, die auf das Alter des Kindes und den jeweiligen Medieninhalt abgestimmt sind. Es geht nicht nur darum, über die vor dem Bildschirm verbrachte Zeit nachzudenken. Es stellen sich auch weitere Fragen: In welchen Momenten ist eine Mediennutzung unangebracht? Welcher Inhalt wird konsumiert und auf welchem Gerät? Sollte eine erwachsene Person dabei sein oder nicht, und wo darf das Kind sein Handy oder seinen Computer überhaupt benutzen?

Das Video «Mediennutzung» zeigt, wie Jugendliche digitale Medien im Alltag wirklich nutzen und wie gemeinsam Regeln festgelegt werden können. Die im Vorspann des Virtual-Reality-Videos angesprochenen Fragen liefern für Eltern eine gute Diskussionsgrundlage:

- Wissen Sie, was Ihr Kind mit seinem Smartphone, seinem Tablet oder seinem Computer macht?
- Wissen Sie, wie viel Zeit es im Internet verbringt?
- Überlegen Sie, welche Grenzen Sie setzen sollen?

Empfehlungen für Eltern:

1. Interessieren Sie sich für die Mediennutzung Ihres Kindes!

Machen Sie sich mit den Gewohnheiten und Präferenzen Ihres Kindes vertraut. Wofür interessiert es sich und weshalb? Was versucht es, in den Videospielen oder Apps zu finden?

2. Legen Sie möglichst frühzeitig gemeinsam Regeln fest.

Am besten definieren Sie die Regeln nicht erst, wenn Probleme auftreten, sondern sobald Ihr Kind ein neues digitales Gerät, ein neues Videospiel oder eine neue App zu nutzen beginnt.

3. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind an die Regeln hält und passen Sie diese regelmässig an seine Entwicklung und Bedürfnisse an.

Es ist wichtig, dass Sie die Regeln gemeinsam mit dem Kind erarbeiten und dass sie seinem Alter entsprechen, sonst wird es sie nicht einhalten.

Weitere Informationen finden Sie unter [Medien im Alltag](#) und [Elterliche Begleitung](#)
Alle VR-Videos finden Sie unter: www.jugendundmedien.ch/VR