

Medienzeiten in der Familie: Praktische Tipps

Den Medienkonsum in der Familie zu regeln, kann eine Herausforderung sein – gemeinsam vereinbarte Regeln schaffen jedoch Klarheit und helfen, ein gesundes Gleichgewicht zu bewahren. Wichtig ist, dass alle Familienmitglieder einbezogen werden und gemeinsam festlegen, wann die Nutzung digitaler Geräte sinnvoll ist – und wann nicht.

Regeln sollten nicht nur aus Verboten bestehen, sondern einen bewussten und alltagstauglichen Umgang mit Medien widerspiegeln. Ein „Mediennutzungsvertrag“ kann dabei helfen, klare Vereinbarungen zu treffen – etwa zur Nutzungsdauer, zu Einschränkungen im Internet oder dazu, wo Geräte während der Hausaufgaben oder nachts aufbewahrt werden.

Ebenso wichtig sind medienfreie Zeiten im Familienalltag, in denen gemeinsame, kreative oder bewegungsreiche Aktivitäten im Vordergrund stehen. Und: Die Regeln sollten flexibel bleiben und an die Bedürfnisse und das Alter der Kinder angepasst werden.

Sie möchten mehr erfahren? Dann klicken Sie auf den Link in der Beschreibung!

<https://www.eltern-medienfit.bz/de/10-tipps/faq-smartphone-digitale-geraete/medienzeiten-streitthema-1331.html>



Es ist wichtig, dass es in der Familie medienfreie Zeiten gibt – und dass Kinder und Jugendliche sinnvolle Alternativen für ihre Freizeit kennen und erleben.

Möchten Sie mehr erfahren? Klicken Sie auf den Link in der Beschreibung!

Klare und gemeinsam aufgestellte Regeln helfen der ganzen Familie, gut mit digitalen Geräten umzugehen.

Einige Tipps:

- ✓ Legen Sie gemeinsam fest, wann die Nutzung von Geräten angemessen ist – und wann nicht.
- ✓ Die Regeln sollten auch für die Eltern gelten, denn sie sind ein Vorbild für ihre Kinder.
- ✓ Vereinbaren Sie Konsequenzen – und setzen Sie diese auch um.
- ✓ Passen Sie die Absprachen dem Alter und der Entwicklung des Kindes an.

Ein Mediennutzungsvertrag kann helfen, den Umgang mit digitalen Geräten zu regeln.

Legen Sie die Regeln gemeinsam fest – zum Beispiel:

- ✓ Wie lange Geräte genutzt werden dürfen
- ✓ Welche Zeiten gerätefrei bleiben sollen

✓ Wo das Smartphone während der Hausaufgaben und nachts seinen Platz hat

✓ Welche Geräte erlaubt sind.

✓ Was bei der Internetnutzung tabu ist