

ELTERN-INFO: DIE KRISE MEISTERN 2 😊

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Unsere erste Elterninformation finden sie unter <https://www.beromuenster.ch/schule-wAssets/img/Dokumente/Elterninfo-Bereich-Kinder-und-Jugend.pdf>

Erneut melden wir uns bei Ihnen. Wie geht es Ihnen? Wie geht es Ihnen mit Ihren Kindern/Jugendlichen, zusammen zu Hause zu sein? Wie geht es Ihnen bei der Unterstützung Ihrer Kinder bei den Schulaufgaben?).

Seit inzwischen 6 Wochen stehen Sie nun zusammen auf und gehen auch wieder zusammen ins Bett. Ihre «Eigenzeit» ist unglaublich geschrumpft. Und auch Ihre Kinder/Jugendliche «müssen» tagtäglich mit den Eltern zusammen sein. Eine sehr grosse Herausforderung!! Das Ende ist zum Glück aber in Sicht. Die Kinder dürfen wieder in die Schule. Es bleibt aber immer noch die Freizeitgestaltung, welche nach wie vor noch nicht im «normalen» Betrieb läuft.

Wir haben Anfragen erhalten über Tipps rund um den Umgang mit Smartphone und Bildschirmzeiten. Wir wissen, dass die Bildschirmzeit gerade jetzt höher liegt als sonst, und auch, dass es Kinder/Jugendliche gibt, welche sich kaum mehr etwas Anderes ausdenken können.

Im Hinblick auf den Wiederbeginn des Unterrichts ist es vielleicht eine gute Gelegenheit über die Mediennutzung nachzudenken.

Gerne listen wir dazu ein paar Tipps auf:

- **Klarheit**
Zuerst ist es wichtig als Eltern zusammen oder allein, klar festzustellen, was mir genau Sorgen macht. Ist es die Bildschirmzeit oder sind es die Spiele, die gespielt werden? Diese Klarheit brauchen Sie später im Gespräch mit Ihrem Kind. Probieren Sie nicht zu erstarren in diesem Thema, bleiben Sie locker und fokussieren Sie sich auf das, was Sie gerne möchten.
- **Das eigene Bildschirmverhalten überprüfen**
Als nächstes ist es gut, das eigene Bildschirm-Verhalten zu beobachten. Wie oft und für was brauche ich mein Smartphone, Tablet, Laptop? Wann und wie lange schaue ich gerne fern? Kinder kopieren die Erwachsenen. Machen Sie selber das, was Sie auch von Ihren Kindern/Jugendlichen verlangen.
<https://www.schau-hin.info/grundlagen/papa-leg-das-handy-weg>
- **Gespräch**
Dann wäre es gut, ein erstes Gespräch mit Ihrem Kind oder eventuell mit all Ihren Kindern/Jugendlichen zu führen. Dort erklären Sie Ihre Sorgen. Seien Sie mutig, und erklären sie Ihren Kindern, dass Sie diese Sorgen eventuell auch bei Ihnen selbst festgestellt haben. Wir alle wissen, wie verlockend es ist, am Bildschirm sitzen zu bleiben, oder umgekehrt, wie schwierig es oft ist, von einem Bildschirm weg zu kommen! Schaffen Sie Vertrauen und verzichten Sie auf gegenseitige Anschuldigungen.
Fragen Sie nach den Bedürfnissen Ihrer Kinder/Jugendlichen. Für kleine Kinder z.B.: Welche Spiele spielst du am liebsten? Wann spielst du sie am liebsten? Wie lange spielst du sie am liebsten?
Für grössere Kinder: Macht gemeinsam eine Liste, welche Arten von Bildschirmnutzung es gibt, z.B.: Smartphone für....., Playstation für....., Laptop für etc. Fragen Sie auch da wieder nach, welche Bedürfnisse sie diesbezüglich haben.
Erklären Sie Ihren Kindern/Jugendlichen, dass Internet, Games etc. nie von sich aus aufhören. Wir Menschen müssen lernen, selber aufzuhören und etwas ohne Bildschirm zu machen. Dies ist schwierig, für uns alle.

- **Abmachungen**

Erstellen Sie gemeinsam Regeln. Einen persönlichen Vertrag, mit dem jeweiligen Kind (auf folgender Seite gibt es ein sehr hilfreiches Tool, um gemeinsam einen Vertrag zu erarbeiten:

<https://www.mediennutzungsvertrag.de/>) Auch kleine Kindern fühlen sich ernstgenommen und freuen sich oft über solch einen Vertrag.

- **Hausregeln**

Neben den persönlichen Regeln ist es sinnvoll, auch allgemeine Hausregeln in Bezug auf Bildschirmgeräte aufzustellen. Sollen Bildschirme beim Essen erlaubt sein? Wie ist es im Schlafzimmer? Am Tag oder nachts? Denken Sie daran: Aus den Augen, aus dem Sinn. Wo möglich hilft es, wenn Geräte weggeschlossen werden. Ist das bei uns Eltern nicht auch so?

Ein Tipp zur Aufbewahrung von Smartphones ist, ein gemeinsamer zentraler Ort zu definieren, zum Beispiel in der Küche oder im Gang, wo alle Ladegeräte auch sind.

Machen Sie Ihren Kindern einen Gefallen und kaufen Sie Ihnen einen gewöhnlichen Wecker.

Weitere Tipps und Hintergrundinformationen finden sie auf:

<https://www.schau-hin.info/grundlagen/medienzeiten-feste-bildschirmzeiten-fuer-kinder-vereinbaren>

https://www.akzent-luzern.ch/hintergruende/mediothek/rz_a_broschur_z_u_g.pdf

Büchertipps:

- **Kinderzimmer 2.0** von Gary Chapmann und Arlene Pellicane
- **Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern** von Haim Omer/Philip Streit

Zu guter Letzt, sprechen Sie sich mit anderen Eltern ab. Überprüfen Sie Ihre Regeln immer wieder. In einem Monat sieht es vielleicht wieder anders aus und Sommer ist nicht gleich Winter ☺.....haben sie Spass mit Ihren Kindern/Jugendlichen.....auch an ihren Bildschirmgeräten ☺

Vom 1. -7. Juni führt Akzent (Prävention und Suchttherapie Luzern) eine Flimmerpause für Familien durch. Machen Sie mit und gewinnen Sie Eintritte für das Alpamare. Weitere Informationen finden Sie unter www.flimmerpause.ch. Dort können Sie sich auch anmelden.

Wenn sie noch Fragen haben, zögern Sie nicht, sich bei uns zu melden:

Bereich Kind und Jugend,

Schulsozialarbeit:

Erwin Thoma (erwin.thoma@beromuenster.ch, 041 932 14 02)

Jolien van Ekeren (jolien.vanekeren@schule-beromuenster.ch, 041 930 93 60)

