

«Wann soll unser Kind ein Smartphone bekommen?»

■ Umgang mit Medien – Empfehlung für Eltern

Damit Kinder Medienkompetenz entwickeln können, brauchen sie Unterstützung und Anleitung durch die Eltern. Dazu haben die Jugend- und Familienberatungen der Zentralschweiz zwei Merkblätter mit Empfehlungen herausgegeben. Die hier vorliegenden Aussagen richten sich an Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 12 Jahren.

Schule Weggis, Quelle: www.no-zoff.ch

Die zeitlichen Empfehlungen beziehen sich gesamthaft auf folgende Medien: TV, Internet, Chatten, Smartphone, Tablet, SMS und mobile Spielkonsolen.

- Kinder bis 3 Jahre: keine Bildschirmzeit
- 3- bis 6-Jährige: max. 30 Minuten am Tag in Begleitung Erwachsener
- 6- bis 9-Jährige: max. 5 Stunden pro Woche
- 9- bis 12-Jährige: max. 7 Stunden pro Woche

Generell gilt Folgendes: Konsum von Bildschirmmedien muss durch die Eltern kontrolliert werden (mit Gutscheinen arbeiten, Wochenplan aufschreiben, mit dem TV-Programmheft Fernsehzeiten planen). Ausnahmen wie ein TV-Fussballspiel oder gemeinsame

Familien-Fernsehzeiten können problemlos erlaubt werden.

Bildschirmkonsum erst ab 3 Jahren
Ausnahme: Fotoalben, skypen mit Verwandten. Medien sollen nicht als Babysitter eingesetzt werden. Kleine Kinder können die Bilder und Eindrücke nicht einordnen und verarbeiten. Wenn eine Ausnahme gemacht wird, altersgerechte DVD von zirka 10 Minuten auswählen. Beim ersten Mal zusammen mit dem Kleinkind anschauen.

Smartphone ab Oberstufe
Vor dem 9. Geburtstag kein eigenes Handy. Starten mit einem Handy ohne Internetzugang, bezahlen mit einer Prepaid-Karte. Schutzinstellungen installieren (z. B: 0800-Nummern sperren). Achtung: Bei einem Smartphone erhält das Kind die Möglichkeit, unbeaufsichtigt ins Internet zu gelangen. Empfehlung: Smartphone mit Internetzugang erst ab Oberstufe.

Internet ab 9 Jahren mit Begleitung
Einstieg ab 9 Jahren nur in Begleitung von Erwachsenen. Ausnahmen mit der Zeit erlauben (zirka 10 Min. unbeaufsichtigt). Internetfilter installieren. Ab Oberstufe unbeaufsichtigte Internetnutzung probieren.

Computerspiele
Eigene Spielkonsole erst ab 6 Jahren. Altersfreigabe der Spiele einhalten. Symbole signalisieren, welche Arten von problematischem Inhalt enthalten sind (Gewalt, rohe Sprache, sexuelle Inhalte). Spielen

Sie zusammen mit Ihrem Kind, dies hilft, die Faszination zu verstehen und ins Gespräch zu kommen.

Bewegung ist wichtig
Tägliche Bewegung im Freien ist wichtig. Freizeit darf auch Medienkonsum sein, aber nicht nur.

Sich als Eltern informieren
Eltern sollen sich über die verschiedenen Medien informieren. Lassen Sie sich im Fachgeschäft bezüglich Schutzfilter/Sperren beraten.

Regeln vereinbaren
Vor dem Kauf neuer Geräte Regeln vereinbaren. Zu Beginn eher straffe Regeln; wenn es klappt, Regeln lockern. Achtung: Abmachungen müssen kontrolliert werden. Auch wenn die Kinder Geräte geschenkt bekommen, müssen die Eltern klare Regeln aufstellen. Keine Bildschirme im Zimmer. Alle Geräte der Kinder (TV, Computer, Tablet ...) in den öffentlichen Räumen nutzen, so haben Sie eine bessere Kontrolle. Alle Geräte über Nacht abgeben. Handy nicht als Wecker benutzen lassen.

Tabuzeiten definieren
Eltern dürfen grundsätzlich bestimmen. Eltern sollen Tabuzeiten definieren (während des Essens und der Hausaufgaben, wenn man miteinander spricht, morgens vor der Schule, in der Nacht ...).

Eltern sind Vorbilder
Die Kontrolle bleibt bei den Eltern. Je früher die Eltern Bedingungen aufstellen und konsequent einfor-

dern, desto einfacher ist es im Jugendalter. Eltern sind die Vorbilder ihrer Kinder und sollen ihren eigenen Medienkonsum überprüfen. Sprechen Sie auch mit Ihrem Kind, was es im Internet erlebt. Offenheit und Interesse gegenüber den Erfahrungen sind der bessere Schutz als Sperren und Verbote, die umgangen werden können.

Beratung
Wenden Sie sich bei weiteren Fragen an Ihre zuständige Familienberatungsstelle: www.no-zoff.ch. Informationen und Broschüren sind auch hier erhältlich: www.jugendundmedien.ch www.akzent-luzern.ch www.internet-abc.de.

Merkblätter auf der Schulwebsite

Das hier zitierte Merkblatt steht auch auf der Website www.schule-weggis.ch zur Verfügung.

Ebenfalls an dieser Stelle publiziert ist ein zweites Merkblatt mit entsprechenden Empfehlungen für Eltern von Jugendlichen ab 12 Jahren.

Lebensfreude – Simsalabim!

■ Workshop in Weggis

Wir alle streben nach Zufriedenheit und Glück. Aber selten ist es von Dauer. Woran liegt das? Wir stehen uns meist selbst im Weg! Um jeden Tag glücklich zu sein, braucht es eine echte Bereitschaft, sich selber zu ändern. «Wie glücklich bin ich auf einer Skala von 1-10? Was macht mich von ganzem Herzen zufrieden? Was brauche ich, um mit einem guten Selbstbe-

wusstsein meinen Weg zu gehen?» Solche Fragen kann jeder nur für sich selber beantworten. In der Woche vom 15.-20. November ist im Kurhaus St. Otmar, Weggis, Gelegenheit dazu! Während zwei Stunden täglich (jeweils am Abend) werden mit kinesiologischen Werkzeugen verschiedene Themen via Körper gestärkt: Selbstbewusstsein fördern, Ab-

grenzung bzw. «Nein-Sagen» üben, Altes loslassen, im Hier und Jetzt leben, persönliches Wissen und Können festigen, eigene Vor- und Nachteile akzeptieren u.v.m. Denn: Lebensfreude hat viel mit Selbstbewusstsein und Selbstliebe zu tun. Marianne Camenzind, Kinesiologin und Energietherapeutin vom Rigi Kaltbad, leitet Sie durch eine Woche voller Energie! Sei es mit

Musik, vernetzenden Bewegungen, Zauberpunkte am Körper, alte Muster löschen oder Energieaktivierung – das Leben braucht erfrischende Veränderungen, um im Fluss mit der Lebensfreude zu sein.