

Ratgeber Suchtprävention

Umgang mit digitalen Medien – Tipps für Eltern von kleinen Kindern

Corona hat unseren Familienalltag verändert. Auch die Nutzung digitaler Medien unserer Kinder. Es ist eine aussergewöhnliche Zeit, welche auch Ausnahmeregelungen erfordert.

Während der Schulschliessung nutzten plötzlich schon die Kleinsten den Laptop der Eltern, um ihre Aufgaben herunterzuladen und lösen zu können. Durch das Homeoffice sind Eltern mehr zuhause und möchten in Ruhe arbeiten können. Vereinsaktivitäten der Kinder waren untersagt. Die Folge davon ist seit Monaten ein erhöhter Konsum digitaler Medien, um Langeweile der Kinder zu verringern und vielleicht auch als gute gemeinte Kompensation für all die Verzichte, welche sie hinnehmen müssen.

Deswegen sind Regeln besonders wichtig!

Ein langfristig hoher Konsum kann schaden. Schlafstörungen,

Bewegungsmangel, Übergewicht, niedriges Selbstwertgefühl, Gewöhnung usw. sind keine Bagatellen. Kinder erzählen von nicht altersgerechten Games, die sie spielen – sie sprechen jedoch kaum über ihre Ängste in der Nacht.

Damit Kinder gesund bleiben, sind folgende Punkte wichtig:

Eltern sind Vorbilder: Ihr Kind nimmt genau wahr, wie Sie digitale Medien nutzen. Wie gehen Sie damit um? Richten Sie sich auch mal eine handyfreie Zeit ein? Liegt Ihr Handy in der Nacht neben dem Bett oder ist es ausserhalb des Schlafzimmers? Nehmen Sie bei Langeweile sofort das Handy zur Hand oder geniessen Sie auch mal die Ruhe? Ist das Handy beim Essen auf dem Tisch oder nutzen Sie diese Zeit bewusst für den Austausch mit Ihren Kindern ohne Handyablenkung?

Alternativen aufzeigen: Es ist wichtig, dass Ihre Kinder verschiedene Aktivitäten kennen. Ein gemeinsames Brettspiel, ein Buch vorlesen, draussen ein Feuer machen, Witze erzählen, zusammen kochen, basteln oder Wolkenbilder lesen kann sehr spannend sein.

Grenzen und Regeln: Auch wenn Ihr Kind in dieser Zeit etwas länger gamen oder fernsehen darf, sollten Sie klar kommunizieren, dass es eine Ausnahmezeit ist. Und klare Regeln und Zeitlimiten sind besonders wichtig. Sie bestimmen, wie lange Ihr Kind ein Gerät nutzen darf. Wenn es danach gefrustet oder gelangweilt ist, ist das nichts Schlechtes. Auch mit diesen unangenehmen Gefühlen müssen Kinder einen Umgang lernen.

Apps und Games: Übernehmen Sie die Verantwortung darüber, was Ihr Kind schaut oder welche Games es spielt. Begleiten Sie Ihr Kind und laden

nur Sie neue Apps aufs Handy. Achten Sie besonders auf Altersbegrenzungen, mögliche In-App-Käufe und Online-Kontakte. Lieber wenige und dafür gute Apps herunterladen, bei welchen Ihr Kind etwas lernen oder auf eine gute Art Spass haben kann.

So lernt Ihr Kind, mit digitalen Medien verantwortungsbewusst umzugehen. Stellen Sie dem Kind auch das reale Leben vor und machen Sie es ihm so richtig schmackhaft. Es hat so viel mehr zu bieten, als nur digitale Medien – auch für Sie!



Anja Sijka,
Suchtprävention Bezirke
Affoltern und

Dietikon, eine Fachstelle des
Sozialdienstes Limmattal
www.supad.ch,
anja.sijka@sd-l.ch