Die drei K

Kind – Kontext – Konsum

Das Dreieck der 3K, für einen klugen Kompetenzaufbau in der digitalen Welt.

Ein innovativer Ansatz zum Umgang mit Bildschirmen in der Familie, der das Kind, den Kontext und den Konsum berücksichtigt. Die 3K richten sich an Eltern von Kindern im Alter zwischen 5 und 10 Jahren.

DER UMGANG MIT BILDSCHIRMEN ZU HAUSE IST EINE HERAUSFORDERUNG. WEICHEN SIE NICHT VON DEN REGELN AB, DIE SIE MIT IHREM KIND VEREINBART HABEN.

Promotion de la santé et prévention
Gesundheitsförderung und Prävention

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
WWW.FR.CH

KONTAKTE:

Myrta Isenschmid
myrta.isenschmid@reper-fr.ch

Valérie Lehmann
valerie.lehmann@reper-fr.ch

WEITERE INFORMATIONEN: WWW.PRAEVENTION-MEDIEN.CH →

© REPER 2023. ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

WEITERE INFORMATIONEN: WWW.PRAEVENTION-MEDIEN.CH →

Wählen Sie nachfolgend die Regeln aus, die gut zu Ihrem Erziehungsstil passen.

Kind

- ☐ **Verbringen Sie Zeit mit Ihrem Kind.** Mit Ihrem Kind Zeit zu verbringen und mit ihm zu spielen, hilft Ihnen, die Beziehung zu Ihrem Kind zu stärken. Ihr Kind fühlt sich dadurch sicherer, Sie lernen es besser kennen und können die Entwicklung in all seinen Lebensphasen unmittelbar begleiten.
- ☐ **Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind ausreichend bewegt.** Vor dem Bildschirm ist Ihr Kind inaktiv. Bewegung ist für die Entwicklung und Gesundheit Ihres Kindes von entscheidender Bedeutung.
- ☐ **Jedes Kind ist unterschiedlich.** Neigt Ihr Kind zu impulsivem Verhalten? In diesem Fall ist es wichtig, klare Regeln für die Nutzung von Bildschirmen aufzustellen. Ihr Kind hält sich gut an die vereinbarten Regeln? In diesem Fall kann es angebracht sein, dem Kind mehr Autonomie zu übergeben.
- ☐ **Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, eine gute Haltung vor dem Bildschirm einzunehmen (aufrechte Position, Distanz, usw.).** Auf lange Sicht kann eine ungünstige Haltung vor Bildschirmen zu gesundheitlichen Problemen führen (z.B. Nacken- und Rückenschmerzen, müde Augen).
- ☐ **Seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind.** Achten Sie auf Ihre eigene Bildschirmnutzung und leben Sie die vereinbarten Regeln vor. Ihr Kind wird eher Ihr Verhalten nachahmen, als tun, was Sie sagen.

SIE KÖNNEN DIE BEZIEHUNG ZU IHREM KIND STÄRKEN, INDEM SIE MIT IHM ZEIT VERBRINGEN.



IHR KIND IST IN SEINEM ZIMMER BESSER GESCHÜTZT, SOFERN KEINE BILDSCHIRME VORHANDEN SIND. ZUDEM GEWINNT SEIN SCHLAF AN QUALITÄT.



Kontext

- ☐ **Schaffen Sie klare Rahmenbedingungen.** Vereinbaren Sie einfache Regeln, die festlegen, wann, wo und wie Ihr Kind die verschiedenen Formen von Bildschirmen, die Sie zu Hause haben, nutzen kann.
- ☐ **Platzieren Sie Bildschirme in gemeinsamen Wohnräumen.** Ihr Kind ist in seinem Zimmer besser geschützt, sofern keine Bildschirme vorhanden sind. Zudem gewinnt sein Schlaf an Qualität. Geniessen Sie jedoch am Esstisch gemeinsam bildschirmfreie Zeit.
- ☐ **Wählen Sie für die Nutzung von Bildschirmen den richtigen Moment.** Wenn es draussen schön ist oder Ihr Kind Hausaufgaben zu erledigen hat, ist es sinnvoll, die Bildschirmnutzung auf später zu verschieben.
- ☐ **Nutzen Sie Bildschirme bevorzugt im Familien- oder Freundeskreis.** Zu den Hauptrisikofaktoren der Bildschirmnutzung gehört die Isolation. Die Nutzung von Bildschirmen in der Familie oder mit Freunden und das Teilen dieser Momente halten die Beziehungen zu anderen aufrecht.
- ☐ **Geniessen Sie bildschirmfreie Zeiten.** Schlafen, essen, spielen, lesen – solche Momente lassen sich ohne nebenbei laufende Bildschirme besser geniessen. Solche bildschirmfreien Zeiten zeigen uns, dass es auch ohne geht.

Konsum

- ☐ **Interessieren Sie sich für die digitalen Medien, die Ihr Kind nutzt.** Dadurch können Sie mit Ihrem Kind in Verbindung bleiben und schaffen eine gute Grundlage, um über die Bildschirmnutzung zu sprechen.
- ☐ **Stellen Sie sicher, dass die digitalen Medien zum Alter Ihres Kindes passen.** Ihr Kind kann noch nicht einschätzen, ob ein Spiel, ein Film oder eine Bildschirmform für sein Alter geeignet ist. Für Alterseinstufungen gibt es verschiedene Richtwerte (z.B. die PEGI-Richtlinien für Videospiele). Smartphones sind für Kleinkinder (0-6 Jahre) ungeeignet.
- ☐ **Bevorzugen Sie digitale Medien, die Aktivität fördern.** Das Gehirn Ihres Kindes entwickelt sich durch Aktivitäten, die alle Sinne ansprechen. Passives Konsumieren von digitalen Medien fördert diese Entwicklung nicht.
- ☐ **Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich jeweils nur auf eine Tätigkeit zu fokussieren.** Bildschirme vermitteln den Eindruck, dass man mehrere Sachen gleichzeitig effizient machen kann. Das ist ein Mythos. Lernen Sie Ihrem Kind von klein auf, seine Aufmerksamkeit auf nur eine Tätigkeit zu lenken.
- ☐ **Begrenzen Sie die Verfügbarkeit von Bildschirmen.** Bildschirme wirken auf Kinder sehr anziehend. Tragbare Bildschirme noch mehr, da sie überall hin mitgenommen werden können. Lenken Sie die Aufmerksamkeit Ihres Kindes auf bildschirmfreie Aktivitäten, indem Sie die Anzahl Bildschirme zu Hause begrenzen.

INTERESSE AN DEN DIGITALEN MEDIEN ZU ZEIGEN, DIE IHR KIND NUTZT, IST EINE AUSGEZEICHNETE MÖGLICHKEIT, UM MIT IHREM KIND IN VERBINDUNG ZU BLEIBEN.

