

So stärke ich mein Kind

Selbstwertgefühl
Mediennutzung



1

Selbstwertgefühl unterstützen



- ✓ Für andere wertvoll sein
- ✓ Kontakt und Interesse

„Nichts aktiviert die Motivationssysteme so sehr wie der Wunsch, von anderen gesehen zu werden, die Aussicht auf soziale Anerkennung, das Erleben positiver Zuwendung“
(Joachim Bauer)

Kann über Mediennutzung erreicht werden

Schenken Sie Ihrem Kind ungeteilte Aufmerksamkeit.

2

Macht und Verantwortung in der Familie Elterliche Aufgaben / Pflichten



3

Neue Familienmitglieder



4

Mediennutzung einschränken Risiken Medienkonsum Kinder – Studienresultate

- Übergewicht
- Schlafstörungen
- Augenerkrankungen
- **Entwicklungsstörungen (Feinmotorik, Grobmotorik, Sprache...)**
- **Bindungsstörung (Empathiestörung...)**
- Verhaltensstörungen (geringere Aufmerksamkeitsspanne, Frustrationstoleranz...)
- Internetsucht
- Mobbing, sexuelle Belästigung
- Glücksspiel
- Strahlung



5

“Male einen Menschen.”



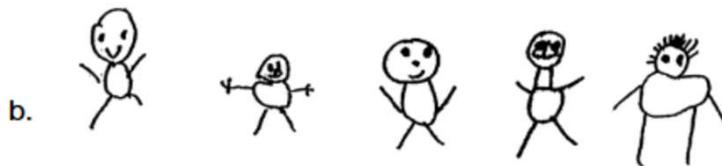
6

Zeichnungen von Vorschulkindern, ...

... die täglich bis zu 1 Stunde fernsehen



... die täglich mindestens 3 Stunden fernsehen



Quelle: „Kinder- und Jugendarzt“, 4/2006

7

Alter	Empfehlung Mediennutzung
0 bis 3 Jahre	Bildschirmfrei! <ul style="list-style-type: none"> ➤ Weder passive noch aktive Nutzung von Bildschirmmedien!
3 bis 6 Jahre	Höchstens 30 Minuten an einzelnen Tagen! <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nur in Anwesenheit der Eltern ➤ Qualitativ hochwertige Inhalte wählen und besprechen ➤ Altersempfehlungen einhalten
6 bis 9 Jahre	Höchstens 30 – 45 Minuten an einzelnen Tagen (ausserhalb der Hausaufgaben)! <ul style="list-style-type: none"> ➤ Möglichst in Anwesenheit der Eltern ➤ Qualitativ hochwertige Inhalte wählen und im Nachhinein besprechen ➤ Altersempfehlungen einhalten ➤ Keine eigene Spielkonsole und keinen freien Internetzugang!

8

Vorbild und Regeln



9

Vorbild und Regeln

Empfehlung «Medienfrei»:

- Morgenritual
 - ½ Std. vor dem Abendessen bis zur Schlafenszeit
 - Im Schlafzimmer, in Fahrzeugen
 - Alle Mahlzeiten
- Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung einsetzen.
- Tipp: Geräte symbolisch in eine Kiste legen



10

Mediennutzung einschränken Selbstwertgefühl stärken

