

So stärke ich mein Kind

- ✓ Selbstwertgefühl unterstützen
- ✓ Mediennutzung kontrollieren



Selbstwertgefühl unterstützen

„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.



Mediennutzung kontrollieren



- **Ja** zur aktiven und kreativen Mediennutzung
- **Nein** zum übermässigen Bildschirm-Medienkonsum

Empfehlung: Zwei-Welten-Waage



Alter	Reales Erleben	Digitales Erleben
Bis 6 Jahre	40 Minuten	10 Minuten
Bis 10 Jahre	30 Minuten	10 Minuten



Vorbild und Regeln

Empfehlungen für Medienregeln in der Familie

«Medienfrei»:

- Morgenritual
- ½ Std. vor dem Abendessen bis zur Schlafenszeit der Kinder
- Alle Mahlzeiten

