



SCREEN-LIFE-BALANCE

Die Nutzung von Bildschirmen und digitalen Geräten ist bei Familien Tag für Tag ein Thema. Digitale Geräte sind ein Fenster zur Welt und erleichtern den Alltag. Sie können aber auch Gefahren Tür und Tor öffnen und die Entwicklung Ihres Kindes beeinträchtigen, wenn sie unkontrolliert und unbedacht verwendet werden. Das Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend unterstützt Sie dabei, **das richtige Gleichgewicht zwischen der digitalen und der realen Welt** für Ihr Kind zu finden.

Deshalb finden Sie in diesem Elternbrief nach Altersklassen geordnete Empfehlungen für einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit der digitalen Welt. Diese Ratschläge sind **unverbindlich** und basieren auf der Arbeit von **Dr. Serge Tisseron**, einem französischen Psychiater und Psychologen, der das Buch *3-6-9-12+ Approivoiser les écrans et grandir* (3-6-9-12+ Aufwachsen im Umgang mit Bildschirmen) verfasst hat. Sie können die Anregungen natürlich an die Befindlichkeit und die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes anpassen.

WIR ALS ELTERN: MIT GUTEM BEISPIEL VORANGEHEN UND AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN

Unsere Kinder lernen viel dadurch, dass sie das Verhalten ihrer Umgebung beobachten und nachahmen. Lassen Sie uns versuchen:

- die Nutzung von Bildschirmen im Beisein der Familie, z. B. während der Mahlzeiten, zu verringern;
- unsere Gewohnheiten bei der Nutzung digitaler Geräte zu verbessern;
- Kindersicherungssysteme zu verwenden;
- an Informationsworkshops teilzunehmen, die unter anderem vom *Eltereforum* (www.eltereforum.lu) und BEE SECURE (www.beesecure.lu) angeboten werden.

Wenn Sie Hilfe oder Unterstützung benötigen, können Sie sich an die Hotline des *Kanner-Jugendtelefon* (KJT) (116 111) und von BEE SECURE (8002 1234) wenden.

0 BIS 3 JAHRE

JEGLICHE BILDSCHIRMZEIT VERMEIDEN

Sehr junge Kinder lernen durch Sinneserfahrungen und zwischenmenschliche Interaktionen.

Achten Sie darauf:

- den Umgang mit Bildschirmen (Fernsehen, Smartphone oder Tablet) zu vermeiden;
- Aktivitäten, welche die fünf Sinne anregen, zu fördern: Bauspiele, Lesen, Märchen, Spaziergänge, Spiele im Freien usw.

3 BIS 6 JAHRE

GEEIGNETE INHALTE AUSWÄHLEN

Sie können digitale Medien schrittweise in die Aktivitäten Ihres Kindes einfließen lassen. Legen Sie gute Gewohnheiten fest, z. B.:

- die Grenzen erklären und vorab Bescheid sagen, wenn Sie den Bildschirm ausschalten;
- altersgerechte Inhalte auswählen (Wissenssendungen und interaktive Spiele);
- Fernseher, Tablets, Smartphone & Co. unter Ihrer Aufsicht in Gemeinschaftsräumen (Wohnzimmer, Küche usw.) benutzen;
- Geräte und Inhalte, die nicht auf Interaktivität ausgelegt sind (Fernsehen und YouTube), vermeiden;
- keine eigene Spielkonsole bis zum Alter von 6 Jahren erlauben.

Haben Sie auch an Kinderlieder und Geschichten zum Zuhören als **Alternativen** zu Bildschirmmedien gedacht?

6 BIS 9 JAHRE

DEN UMGANG MIT DIGITALEN GERÄTEN BEGLEITEN

Ihr Kind wird eigenständiger und braucht eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihnen, in der Sie:

- klare Nutzungsregeln festlegen, vor allem für persönliche Spielkonsolen;
- die Nutzung von digitalen Medien in Gemeinschaftsräumen beaufsichtigen;
- die Geräte so einstellen, dass der Zugang zu Inhalten eingeschränkt und die Nutzungsdauer begrenzt wird.

Lassen Sie Ihr Kind an Freizeitaktivitäten teilnehmen (Sport, Musik, Pfadfinder usw.), die in Ihrer Gemeinde als **Alternativen** zur Nutzung von Bildschirmen organisiert werden.

12 BIS 15 JAHRE

ZU FRÜH FÜR SOZIALE NETZWERKE!

Die Teenagerjahre sind sehr wichtig für die Entwicklung Ihres Kindes. Achten Sie darauf, mit ihrem Kind zu kommunizieren, es zu unterstützen und:

- die Nutzung sozialer Netzwerke zu vermeiden;
- klare Regeln für das Teilen von persönlichen Daten und Fotos aufzustellen;
- Apps mit Ihrem Kind zu erkunden und zu besprechen, anstatt sie zu verbieten;
- Ihr Kind dazu zu ermutigen, sich bei Bedarf zu öffnen;
- die Angaben zur Altersfreigabe bei Multimedia-Inhalten zu beachten;
- das WLAN nachts auszuschalten und dafür zu sorgen, dass Ihr Kind genug Schlaf bekommt.

Familienaktivitäten, wie Gesellschaftsspiele, Spaziergänge, Fahrradtouren oder Ausflüge (Konzerte, Museen, Sightseeing usw.), sind gute **Alternativen** zur Bildschirmnutzung.

9 BIS 12 JAHRE

SMARTPHONE VERMEIDEN

Machen Sie Ihr Kind auf die Gefahren des Internets aufmerksam, wie Falschmeldungen (*Fake News*) und den öffentlichen Zugang zu persönlichen Inhalten.

Setzen Sie den Dialog mit ihm fort und:

- vermeiden Sie es, Ihrem Kind ein eigenes Smartphone zu geben, bevor es 12 Jahre alt ist;
- bereiten Sie es auf die Nutzung des Internets vor;
- beaufsichtigen Sie die Nutzung von digitalen Medien in Gemeinschaftsräumen;
- beachten Sie die Angaben zur Altersfreigabe bei Multimedia-Inhalten;
- erlauben Sie Videospiele in Maßen und unter Aufsicht eines Erwachsenen.

Planen Sie **bildschirmfreie Zeit** mit der Familie ein, denn diese fördert die persönliche Entwicklung und die Sozialisation Ihres Kindes.

AB 15 JAHREN

WACHSAM BLEIBEN

Ihr Kind ist in der Lage, Smartphone, Tablet und Co. selbstständiger zu nutzen.

Ihre Aufgabe ist es nun:

- weiterhin für Ihr Kind da zu sein und aufmerksam zu sein, um bei Bedarf Hilfe anzubieten;
- auf das digitale Wohlbefinden Ihres Kindes zu achten;
- Zeit mit der Familie zu verbringen und den schulischen Werdegang sowie die außerschulischen Aktivitäten Ihres Kindes zu unterstützen.

Besuchen Sie www.secher.digital

DAS ELTEREFORUM organisiert

**DISKUSSIONSWORKSHOPS
ZUR BILDSCHIRMNUTZUNG
VON KINDERN UND JUGENDLICHEN**

in Ihrer Gegend.

Hier finden Sie den
Kalender der Aktivitäten:

www.secher.digital/eltereforum-de