



Regeln in der Familie



- Machen Sie zusammen mit Ihrem Kind Regeln. Fragen Sie Ihr Kind, was ihm wichtig ist. Überlegen Sie sich:
 - Wie lange darf Ihr Kind pro Tag oder Woche am Bildschirm sein?
 - Was darf Ihr Kind nutzen und was nicht?
 - In welchen Räumen werden keine digitalen Geräte genutzt?
 - Wann sind Zeiten ohne digitale Medien?
 - Wie begleiten Sie Ihr Kind bei der Nutzung von digitalen Medien? Dürfen Sie als Eltern in seine Apps schauen und in den Klassen-Chat?
 - Bei wem holt sich das Kind Hilfe, wenn es Hilfe braucht?
- Schreiben Sie die Regeln auf und hängen Sie die Regeln so auf, dass man sie gut sieht. Zum Beispiel am Kühlschrank.
- Schreiben Sie zusammen auf, was passiert, wenn das Kind sich nicht an die Regeln hält. Zusammen festgelegte, klare Regeln können dem Kind helfen, sich besser an die Regeln zu halten.
- Besprechen Sie regelmässig mit der ganzen Familie, wer digitale Medien wie nutzt. Sagen Sie, was gut ist und was besser werden soll.