

# Suchtprevention Aargau - Merkblatt für Eltern

## Zum Umgang ihrer Kinder mit Fernsehen, Spielkonsolen und Computer

Fernsehen, Spielkonsolen und Computer gehören heute zum Alltag unserer Kinder. Sie als Eltern, helfen den Kindern dabei, einen gesunden Umgang mit elektronischen Medien zu finden.

Dieses Merkblatt dient Ihnen als Orientierungshilfe.

### Entwickeln sie altersgemässe Regeln

- Einigen Sie sich zuerst als Eltern
- Vereinbaren Sie dann gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln
- Zeitlimiten unter der Woche und für das Wochenende
- Kontrollieren Sie die Einhaltung der Zeiten
- Schauen Sie sich ab und zu die Filme und Spiele ihrer Kinder an und diskutieren Sie diese mit ihnen
- Fernseher nicht ins Kinderzimmer stellen
- Beachten Sie die Altersempfehlungen für Filme und Spiele

### Internettipps für Eltern

- Kinder erst ab Lesefähigkeit ins Internet lassen
- Interessieren Sie sich für das, was ihr Kind im Internet macht
- Stehen Sie für Fragen zum Internet zu Verfügung
- Verdächtige Feststellungen im Internet können bei [www.kobik.ch](http://www.kobik.ch) gemeldet werden

### Internettipps für Kinder

- Keine persönlichen Daten bekannt geben
- Chat-Kolleginnen und –Kollegen nur in Begleitung der Eltern treffen
- Wenn jemand im Chat unangenehme Fragen stellt, Chat abbrechen und Eltern informieren
- Anstandsregeln selber auch befolgen

### Ist mein Kind Internetsüchtig?

Wenn Sie befürchten, dass ihr Kind die Kontrolle über seinen Internet-Konsum verliert, wenn es sich zunehmend zurückzieht, Freundschaften vernachlässigt und seinen Verpflichtungen in der Familie, Schule oder Lehre nicht mehr nachkommt, dann kontaktieren Sie eine Fachstelle in Ihrer Region:

- Schulsozialarbeit
- Jugend- und Familienberatungsstellen
- Ags, Suchtberatungsstellen
- Schulpsychologischer Dienst

### Zeitempfehlungen für gesamten Medienkonsum nach Alter

Alter	Maximale tägliche Konsumzeit
0 - 2	Gar nicht
2 - 3	10 – 15 Min.
4 - 5	30 Min.
6 - 8	45 Min.
8 - 11	1 Std.
11 - 13	1.5 Std.
14 - 16	2 Std.

- Schalten Sie bildschirmfreie Tage ein

### Nicht zu vergessen

- Für eine gute Entwicklung braucht Ihr Kind reale Erlebnisse und eigene Erfahrungen, Freundschaften, viel Bewegung, Abenteuer, Langeweile, Alltag, Aufgaben, Herausforderungen...