



Handout für Eltern

Medienkompetenz stärken

Orientierung, Gespräch und
gesunde Balance

die Eltern Akademie 

Medienkompetenz stärken

Gestalte die Medienzeit bewußt

Schaffe medienfreie Zeiten am Tag. Zum Beispiel beim Essen, vor dem Schlafengehen oder direkt nach dem Aufwachen. Lege klare Bildschirmzeiten für Freizeitmedien fest (z. B. maximal 60 Minuten pro Tag bei 10- bis 12-Jährigen).. Vermeide Dauerberieselung. Echte Pausen fördern Konzentration und Wohlbefinden.

Entwickle gemeinsam mit deinem Kind Regeln

Sprich mit deinem Kind darüber, wann, wie lange und was genutzt werden darf. Formuliert eure Vereinbarungen gemeinsam und haltet sie schriftlich fest, z.B. als Medienvertrag. So lernt dein Kind Verantwortung zu übernehmen und du bist weniger 'Kontrollinstanz'.

Zeige echtes Interesse, nimm dir dafür Zeit

Lass dir Lieblingsspiele oder Videos zeigen. Stelle offene Fragen:
Was gefällt dir daran? Was findest du nicht so gut? Würdest du das auch einem Freund empfehlen? So bleibst du im Gespräch und baust Vertrauen auf.

Reflektiert gemeinsam Inhalte

Tausche dich mit deinem Kind über Werbung, Vorbilder, Gewalt oder Rollenbilder aus.
Frag: Was ist echt? Was ist gestellt? Was macht das mit dir? Diese Gespräche fördern kritisches Denken und schützen dein Kind vor falschen Idealen.

Sei Vorbild im Umgang mit digitalen Medien

Zeige deinem Kind, wie du selbst mit deinem Handy, Laptop oder Fernseher umgehst. Lass dein Gerät bewusst mal liegen, lies ein Buch oder geh spazieren. Dein eigenes Verhalten zählt viel mehr als tausend Regeln.

Medienkompetenz stärken, was kannst du noch tun?

