



Digitale Medien

Smartphones, Tablets, Computer und Fernseher gehören zu unserem Alltag. Sie zu nutzen, will von klein auf gelernt sein. Als Eltern üben Sie mit Ihrem Kind das richtige Verhalten im Strassenverkehr. Tun Sie es auch in der digitalen Welt!

Ihr Kind braucht Begleitung

Bis sechsjährige Kinder können noch nicht zwischen Realität und Fantasie unterscheiden. Für sie sind Darstellungen in Filmen oder Videospiele echt. Machen Sie sich daher selbst ein Bild. Wie reagiert das Kind? Wirkt es unruhig, ängstlich oder gereizt, ist der Inhalt ungeeignet – egal, was die Altersempfehlung sagt. Gemeinsam einen Film zu schauen oder zu gamen, kann hingegen entspannen und Nähe schaffen. Es kann lustig oder aufregend sein. Ihr Kind merkt: Gefühle gehören dazu, man kann sie teilen und darüber sprechen.

Seien Sie ein Vorbild

Für Kinder unter zwei Jahren rät die Weltgesundheitsorganisation (WHO) von Bildschirmen ab. Bei Zwei- bis Vierjährigen empfiehlt sie 5 bis 30 Minuten pro Tag. Schalten Sie Bildschirme aus, wenn Sie mit dem Kind sprechen oder spielen, beim Essen, Stillen und vor dem Schlafengehen. Legen Sie Ihr Handy häufiger weg, damit es im Alltag nicht zu viel Raum einnimmt. Ihr Kind braucht zudem täglich Bewegung und die Gelegenheit, drinnen und draussen zu spielen – möglichst auch mit anderen Kindern. Es lernt am besten, wenn es etwas selbst erfahren und erkunden kann. Das braucht Ausdauer und ist manchmal anstrengend. Auch Langeweile gehört dazu. Das Kind kommt dabei zur Ruhe und wird kreativ.

In der Schule wird sich Ihr Kind besser motivieren können, wenn es schon erfahren hat, dass sich Anstrengung auszahlt – auch ohne schnelle Belohnungen wie in Videospiele. Es kann sich leichter auf eine Aufgabe einlassen und längere Zeit daran arbeiten, was den Lernerfolg fördert.

Wir sind für Sie da:

Mütter- und Väterberatung Kanton Bern



Erziehungsberatung des Kantons Bern

