



Florian
BUSCHMANN

**Kostenloses ePaper
(für Eltern & Angehörige)**

Checkliste zur Sicherung einer gesunden Medienerziehung

- 10 Schlüsselpunkte
- + Drei Tipps zur Soforthilfe

Checkliste für Eltern & Angehörige

- Nutzen Sie ein Kinderschutzprogramm und altersgerechte Suchmaschinen.
- Setzen Sie digitale Bildschirmmedien nicht zur Belohnung oder Bestrafung ein.
- Kennen Sie den Raum im Internet, welchen ihr Kind nutzt.
- Führen Sie den Test: Internetsucht durch, um Risiken sowie Tendenzen zu erkennen.
www.florian-buschmann.de/test-internetsucht
- Sprechen Sie über die virtuellen Erlebnisse, als wäre es der Schulalltag.
- Schaffen Sie Bildschirmfreie Zeiten und Orte.
- Legen Sie klare Regeln fest und setzen Sie diese konsequent um.
- Reflektieren Sie einmal in der Woche und bei Bedarf auch öfters die Mediennutzung.
- Holen Sie sich bei Bedarf Hilfe.

Drei Tipps zur Soforthilfe

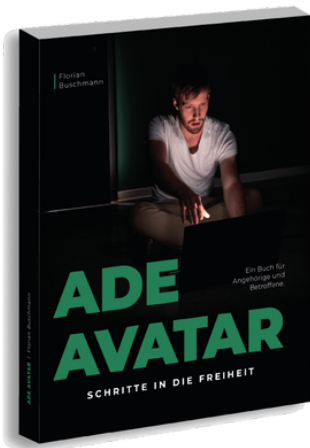


Meistens leidet der **alltägliche Rhythmus** unter den digitalen Möglichkeiten. Die kleinen Entdecker spielen bis tief in die Nacht, als gäbe es keinen Morgen.

Achten Sie auf eine geregelte Schlafenszeit. Während dieser bleibt das Smartphone tabu. Somit können Schlafstörungen und andere Folgen einer Abhängigkeit vermindert werden.

Steigen Sie auf keinen Fall aus der **Kommunikation** aus. Gespräche sind der ultimative Zugang zu Ihrem Schützling!

Sprechen Sie über das in der Onlinewelt erlebte. Kinder suchen sich nicht nur selbstständig aus, was sie sich anschauen. Über Chats können kritische Inhalte, wie Pornografie, gleichermaßen gelangen.



Informieren Sie sich über Abhängigkeiten in der Onlinewelt. Oft über- oder unterschätzen Angehörige den Einfluss auf die Entwicklung und handeln zu spät

So können Sie auch in meinem Buch: ADE AVATAR" lesen, wie Sie entsprechende Schritte gehen. Gemeinsam mit Psychologen entwickelte ich die "Drei-Schritt-Methode" um Eltern Wege aus der Sucht aufzuzeigen.

Bei einer Onlinesucht handelt es sich um eine anerkannte Erkrankung, bei der Sie auch Ihren Hausarzt kontaktieren können.

Alternativ unterstütze ich Angehörige und Betroffene in Beratungen. Diese entsprechend Ihrer Bedürfnisse, anonym und sicher.

Bei Fragen können Sie sich an: kontakt@florian-buschmann wenden.