**Anregungen für Gespräche mit Ihrem Kind**

Wer kennt das nicht? Das Kind spielt länger als vereinbart am Computer oder kann sich von einer Serie nicht lösen: „Nur noch eine Folge, Papa!“ Oder: „Alle in meiner Klasse dürfen/haben..., nur ich nicht!". Da können einem schon mal die Argumente ausgehen. Schnell befindet man sich in einer Konfliktsituation, die man eigentlich vermeiden wollte. Wir haben anhand einiger alltäglicher Situationen Anregungen für Gespräche mit Ihrem Kind zusammengestellt.

**So sprechen Sie mit Ihrem Kind (5-7 Jahre)**

**Szenario: Kind spielt ein Online-Spiel seit 2 Stunden, sollte aber Hausübungen machen.**

*Motivieren.* „Langsam wird es Zeit aufzuhören. Du hast ja noch Hausübungen zu machen. Komm, wir essen zusammen ein Eis/Lieblingsobst und dann machst du dich an die Arbeit.“

*Angenehmes Ziel aufzeigen*. „Mach jetzt schnell die Hausübungen, dann kann ich dir nachher noch ein Buch vorlesen. Sonst geht sich das wieder nicht aus.“

*Vorher ausmachen*. „Wir hatten ausgemacht, dass du nur eine Stunde spielst und dann ohne Protest deine Hausübung machst. Das ist schon über eine Stunde her.“

**Szenario: „Mama, mir ist sooo fad. Ich will was am Handy spielen.“**

*Konkrete Aktivität vorschlagen.* „Magst du mir nicht beim Kuchenbacken/Ausmalen/etc. helfen? Ich könnte deine Hilfe brauchen.“ „Du wolltest doch lernen, wie man einen Kranich aus Papier faltet. Das könnten wir ja jetzt machen.“ „Warum hörst du dir nicht das neue Hörbuch xxx an?“

*Offline-Aktivität mit anderen Kindern fördern*. „Frag doch mal Maxi, ob ihr gemeinsam auf den Spielplatz gehen könnt.“

*Physische Auswirkungen erklären*. „Auch für unser Gehirn ist es wichtig, Pausen zu machen. Aber beim ständigen auf den Bildschirm Schauen wird es nur noch mehr angestrengt.“

*Andere Aktivitäten am Computer anbieten*. „Magst du ein Bild auf meinem Computer malen?“ „Magst du deine Hausübung auch noch am Computer schreiben und schön gestalten?“

**Szenario: „Alle in meiner Klasse haben zu Weihnachten ein Handy bekommen. Ich will auch eines.“**

*An Abmachungen erinnern*. „Wir haben doch schon besprochen, das bekommst du zum 10. Geburtstag.“

*Hinterfragen.* „Wirklich alle? Wer aller genau? Auch xxx? Die Mama von xxx hat mir davon nichts erzählt, als wir gestern getratscht haben.“

*Sinn erkennen.* „Wenn du ein Handy hast, was würdest du denn gerne damit machen? Vielleicht kannst du das ja auch auf meinem Handy/unserem Familien-Tablet machen?“.

**Szenario: Kind sagt zur Mutter: „Der Papa hat gesagt, ich darf noch eine Folge schauen.“**

*An Regeln erinnern.* „Wir haben aber ausgemacht, dass du nur zwei Folgen schauen darfst. Das wusste der Papa wahrscheinlich nicht. Daher ist jetzt Schluss.“

*Sich nicht ausspielen lassen*. „Du hast wohl dem Papa nicht gesagt, dass wir nur zwei Folgen ausgemacht hatten. Sonst hätte er es dir nicht erlaubt.“

**So sprechen Sie mit Ihrem Kind (8-11 Jahre)**

**Szenario: „Alle in meiner Klasse spielen Fortnite. Ich will auch spielen.“**

*Hinterfragen*. „Wirklich alle? Aber es ist erst ab 12 Jahren erlaubt. Ich glaube, da muss ich mit deinem/r Lehrer/in reden.“

*Kritik nachvollziehen*. „Dein 15-jähriger Cousin hat gestern erzählt, dass er da echt dagegen ist, dass du das spielst. Weißt du eigentlich, was er dagegen hat? Warum er das nicht gut findet?“

*Erklären*. „Du tust dir im Moment richtig schwer damit, mit etwas, das dir Spaß macht, wieder aufzuhören. Und bei Fortnite ist es wirklich schwierig, konsequent zu bleiben und mit dem Spielen nicht zu übertreiben.“

**Szenario: Beim Essen, Kind schaut auf die Uhr: „Das Video von xxx geht gerade online. Das muss ich mir unbedingt anschauen. Ich komme gleich wieder, esst ruhig weiter!“**

*Regeln einhalten*. „Jetzt essen wir. Du kannst es dir nachher anschauen.“

*Interesse zeigen*. „Jetzt essen wir, aber schauen wir es uns nach dem Essen gemeinsam an?“

*An den Familienfrieden appellieren*. „Jetzt essen wir, du weißt genau, dass uns das grantig macht.“

**Szenario: „Das Video habe ich schon hunderttausendmal gesehen, daher kann ich es auswendig.“**

*Begeisterung nachvollziehen*. „Wow, das ist oft. Was ist so toll daran? Würde mir das auch gefallen?“

*Zeitverschwendung aufzeigen*. „Echt? Wow. Dann kannst du ja beim nächsten Mal locker nebenbei dein Zimmer aufräumen, weil du eh nicht mehr hinschauen musst.“

*Menge hinterfragen*. „Nicht schlecht. Und wie viele solche Videos kennst du noch auswendig?“

**Szenario: Eltern finden das Handy am Abend nicht in der Küche bei der Ladestation des Handys vor, wie eigentlich ausgemacht. Fazit: Handy ist regelwidrig im Zimmer des Kindes.**

*Einhalten der Regeln einfordern*. Beim Frühstück: „Heute Abend wäre es aber gut, wenn du wieder daran denkst, dein Handy zum Laden in die Küche zu bringen, nicht so wie gestern.“

*Erklären.* „Auch wenn dir das auf die Nerven geht, es ist für deine Gesundheit wichtig, dass das Handy in der Nacht nicht bei dir ist. Sonst geht es dir wie anderen Kinder, die gar nicht mehr schlafen und immer nur aufs Handy schauen.“

*Keinen Vorwurf machen*. „Irgendwie sind unsere Regeln wieder einmal durcheinandergekommen. Ich glaube, wir müssen uns alle wieder am Riemen reißen. Heute Abend schauen wir, dass die Handys alle wieder in der Küche landen.“