











Eine Handreichung von **DIGITAL – voll normal?!** Präventionsprojekt Computer- und Medienabhängigkeit und **LOST IN SPACE** Hilfe für Computerspiel- und Internetsüchtige, Beratung für Eltern und Angehörige, Unterstützung für Fachkräfte

---

## Einen geregelten Tagesablauf und Struktur in die ungewohnte Alltagssituation bringen

-  Klare Arbeits-/ Schulzeiten sowie Zeiten für Freizeitgestaltung festlegen
-  Aufgaben für Kinder im Haushalt vereinbaren
-  Rituale umsetzen (Start in den Tag, gemeinsames Essen, Zubettgeh-Rituale etc.)
-  Kindliches Lernen fördern -> Lernen zum Anfassen, bildliches und sinnliches Lernen = fest in den Tagesablauf mit einplanen
-  Kinder durch den Tag begleiten und im Gespräch sein
-  Bedürfnisse und eventuelle Ängste von Kindern ernst nehmen sowie ansprechbar sein für Kinder und so als Vertrauensperson zur Verfügung stehen

## Einen klaren Rahmen für die Mediennutzung vorgeben

-  Wann? Wie lang? Was? Wofür? dürfen digitale Medien genutzt werden
-  Medienfreie Zeiten für alle gemeinsam gestalten
-  Gemeinsam Regeln vereinbaren und Konsequenzen bei Nichteinhaltung besprechen
-  Unter Umständen sind aktuell andere Vereinbarungen notwendig als sonst im Alltag üblich, d.h. : Regeln überprüfen und anpassen!



Nutzungszeiten sind stark davon abhängig, wofür Medien genutzt werden

→ Nutzung für Schulaufgaben und kreative Nutzung bedarf eines größeren zeitlichen Rahmens als bspw. das reine Spielen mit der Konsole, Smartphone oder Tablett sowie der Fernsehkonsum



Auf Altersfreigaben und –empfehlungen achten

## Den eigenen Medienkonsum im Blick behalten



Homeoffice: mit Kindern darüber ins Gespräch kommen, bspw. warum sind Mama/Papa jetzt mehr am PC, Smartphone?



Eigenen Medienkonsum außerhalb der Arbeitszeit und in Wachzeiten der Kinder minimieren



Videotelefonie nutzen, um mit anderen Eltern/ Freunden/ Kindern/ Familie in Kontakt zu bleiben




→ Chancen digitaler Medien nutzen und so den Kindern näher bringen



Ein Medientagebuch nutzen

Zu finden unter <https://digitalvollnormal.de/umgang-mit-digitalen-medien-in-zeiten-von-kita-und-schulschliessungen/>


## Langeweile und alternative Freizeitmöglichkeiten

-  DIGITAL – voll normal?! Avatare zum Ausmalen und Gestalten herunterladen  
<https://digitalvollnormal.de/umgang-mit-digitalen-medien-in-zeiten-von-kita-und-schulschliessungen/>
-  Kreative und bewegungsfördernde Möglichkeiten für zu Hause mit und ohne digitale Medien nutzen
-  An die frische Luft im Rahmen der Möglichkeiten und Empfehlungen  
➔ bspw. Fahrradausflug in die nahe Natur mit Familienmitgliedern aus dem eigenen Haushalt




### Anregungen: Spielen und basteln

-  Bauen einer Lochkamera  
[https://www.familieundmedien-nrw.de/fileadmin/kita-nrw/user\\_upload/download/ab\\_mai\\_2015/MKS\\_Newsletter\\_10-2016.pdf](https://www.familieundmedien-nrw.de/fileadmin/kita-nrw/user_upload/download/ab_mai_2015/MKS_Newsletter_10-2016.pdf)
-  Instagram: #spielenstattpanik  
<https://www.picuki.com/tag/spielenstattpanik>
-  Spiele für drinnen, wenn draußen keine Option ist  
<https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/indoorspiele/>
-  55 Beschäftigungsideen, die gegen Langeweile helfen  
<https://www.moms-blog.de/33-ideen-gegen-langeweile-bei-kindern/>
-  Bastelanleitungen nach Material sortiert  
<https://www.geo.de/geolino/basteln>
-  Bastelkanal u.a. aus Verpackungsmaterial  
<https://www.youtube.com/channel/UCwrkHYoOSIGcbno6P0ZysHQ>


## Anregungen: Bewegung

-  Bewegung mit und ohne Hilfsmittel  
<https://kinderleicht.berlin/zuhause-sport-und-fitnessuebungen-mit-kindern-machen/#ohne>
-  Bewegung für verschiedene Altersgruppen  
<https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/bewegungsspiele/>
-  KinderYoga  
<https://www.youtube.com/watch?v=b1b0zrMiX6I>
-  Tägliche Sportstunde ALBA Berlin <https://www.youtube.com/watch?v=olNR0RNaXyU>

## Anregungen: mit digitalen Medien die Freizeit gestalten

-  Geschichten erzählen mit und ohne digitale Medien  
[https://www.familieundmedien-nrw.de/fileadmin/kita-nrw/user\\_upload/download/2017/MKS\\_Newsletter\\_10-2017.pdf](https://www.familieundmedien-nrw.de/fileadmin/kita-nrw/user_upload/download/2017/MKS_Newsletter_10-2017.pdf)
-  Mehr zum Thema Einsatz von VorleseApps  
<https://www.stiftunglesen.de/download.php?type=documentpdf&id=1854>
-  kindgerechte Nachrichten  
<https://www.schau-hin.info/grundlagen/kindgerechte-nachrichten>
-  Empfehlungen KinderApps  
<https://www.klick-tipps.net/eltern/app-tipps/>
-  Datenbank Kindermedien  
[https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/db\\_kindermedien/](https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/db_kindermedien/)
-  Empfehlungen für altersgerechtes Tv-Programm  
<https://www.flimmo.de/>

## Hilfsangebote

-  Telefonberatung via Lost in Space Tel.: 030 66633959 Web: <https://internetsucht-berlin.de/>
-  DIGITAL – voll normal?! Linktipps Web: <https://digitalvollnormal.de/linktipps/>