**MEDIENVEREINBARUNG**

**Gesundes Aufwachsen mit Medien Oberstufe** Jugendliche haben Smartphones. Sie nutzen diese oft exzessiv und riskant. In den meisten Familien gilt folgende Formel: Pubertät + Medien + Eltern = Konflikte! Soll man sich da noch mit Medienerziehung abmühen? Mit welchen Zielen? Und wie?

**Wir möchten Sie ermutigen:**Bleiben Sie dran! Die Jugendlichen sind in Sachen „gelingende Mediennutzung“ nicht einfach fit. Sie bedürfen der Unterstützung auch im Elternhaus.

**Zur Förderung stehen Eltern unterschiedliche Wege und Mittel zu Verfügung:**

* Verständnis zeigen.
* Jugendliche mit Problemen und Grenzen konfrontieren.
* Bei Bedarf Einschränkungen vornehmen.
* Befähigung für den Umgang mit Medien.

**Auch Jugendliche brauchen Grenzen**

Konflikte im Jugendalter mit den Eltern sind vorprogrammiert und gehören zum gesunden Aufwachsen dazu. Jugendliche brauchen Grenzen. Klare, einfache und überschaubare Regeln haben sich bewährt.

Am besten haben die Regeln auf einem Kreditkartenformat Platz. Hier eine Vorlage. Passen Sie diese nach eigenem Ermessen an und nutzen Sie als Rückseite die «Jokerkarte». Ihr Kind kann nicht genug oft hören, dass Sie da sind, wenn es Hilfe benötigt und es soll jederzeit zu Ihnen kommen können, auch wenn es was verbockt hat.

😴🍛📵 Nachts ohne! Essen auch!

🕘📵 Um 21:00 Uhr ist Schluss

🟢⌛ ca. 20 h pro Woche

⚖️❗ Abwechslung ist Pflicht

👩‍👧➡️👤 Wir treffen Fremde gemeinsam

**Hinweis**

Bei individuellen Fragen und Nöten können Sie uns auch jederzeit anrufen oder anschreiben. Sie finden die Kontakte der Mitarbeitenden von zischtig.ch auf www.zischtig.ch/team