

CHECKLISTE «ERKENNEN»

Sie vermuten, dass Ihr Kind digitale Medien übermässig nutzt? Dann unterstützt Sie dieser Beobachtungsbogen darin, Auffälligkeiten zu bemerken und festzuhalten.

<i>Auffälligkeiten</i>	<i>Beispiele</i>	<i>Notizen</i>
Erscheinungsbild	Wirkt Ihr Kind müde und unausgeschlafen?	
	Hat es merklich zu- oder abgenommen?	
	Legt es weniger Wert auf sein Äusseres (z. B. Kleider, Haare)?	
Nutzung	Nutzt es digitale Medien häufiger als früher?	
	Wann und wofür nutzt es digitale Medien (bei Stress, Langeweile etc.)?	
	Verheimlicht oder leugnet es seinen Medienkonsum?	
	Hat es bereits selber (vergeblich) versucht, digitale Medien weniger oft zu nutzen?	
	Welche Abmachungen hält es ein? Welche nicht?	
	Braucht es sein ganzes Taschengeld für digitale Aktivitäten oder macht es dafür Schulden?	
Gefühle	Hat sich seine Stimmungslage verändert (z. B. lethargisch, unruhig, unausgeglichen)?	
	Wirkt es überfordert bei alltäglichen Aufgaben? Gibt es schneller auf?	
	Wie fühlt sich Ihr Kind nach dem Gebrauch der digitalen Medien?	
	Reagiert es gereizt oder widersprüchlich, wenn Sie sein Nutzungsverhalten ansprechen?	
	Gibt es massiven Widerstand bei Regeln und Einschränkungen?	
Soziale Aktivitäten	Nehmen die Freude und die Vielfalt an Hobbys und Freizeitaktivitäten ab?	
	Vernachlässigt es Freundschaften?	
	Pflegt es Freundschaften überwiegend virtuell?	
	Zieht sich Ihr Kind von Familienaktivitäten zurück?	
	Sind gemeinsame Essen ohne digitale Geräte fast unmöglich?	
	Vernachlässigt ihr Kind analoge Aktivitäten durch das Online-sein?	
	Hat sich die Leistung in Schule oder Ausbildung verschlechtert?	