

CHECKLISTE «ELTERN-KIND-GESPRÄCH»

Sie vermuten, dass Ihr Kind digitale Medien übermässig nutzt? Dann unterstützt Sie diese Vorbereitungs- und Formulierungshilfe darin, ins Gespräch zu kommen.

- Überlegen Sie sich vorab, was Sie in diesem Gespräch erreichen möchten.
- Versuchen Sie, Störungen durch Dritte (Geschwister, Anrufe etc.) zu vermeiden.
- Sprechen Sie das Thema direkt und mit möglichst ruhiger Stimme an.
- Nehmen Sie Druck aus der Situation: Das Problem muss nicht in diesem ersten Schritt gelöst werden, Sie setzen vielmehr einen Prozess in Gang.

GESPRÄCHSFÜHRUNG

Kind positiv begrüßen	«Ich finde es gut, dass wir heute miteinander reden.»
Sicherheit und Klarheit vermitteln	«Wir schauen gemeinsam, wie wir die ganze Sache angehen können.»
Zeit und Ruhe nehmen	«Wir nehmen uns Zeit.»

HALTUNG

Konkrete Beobachtungen mitteilen	«Mir ist aufgefallen, dass du unmittelbar vor dem Schlafen gehen noch am Gamen bist. Das beobachte ich seit zwei Wochen so.»
Eigene Sorge mitteilen	«Ich mache mir Sorgen.»
Unterschiede aufzeigen	«In letzter Zeit erlebe ich dich gereizter als sonst.»
Sachlich bleiben, ohne zu verurteilen	«Welche Nachteile siehst du, wenn du viele Fotos von dir ins Netz stellst?»
Raum geben für Erklärungen	«Wie siehst du das?»
Eigene Bedürfnisse mitteilen	«Das ist mir wichtig.»

UMGANG MIT WIDERSTAND

Eigene Grenzen mitteilen	«Das geht mir zu weit.»
Gespräch vertagen	«Ich möchte das Gespräch jetzt abbrechen. Lass uns eine Nacht darüber schlafen und morgen Nachmittag nochmal reden.»

ABMACHUNGEN TREFFEN

Gemeinsam Lösungen suchen	«Was schlägst du vor? Was traust du dir zu?»
Vorschläge aufnehmen und terminieren	«Welche deiner Ideen nehmen wir uns als erstes vor?»
Konsequenzen festlegen	«Was machen wir, wenn es nicht klappt?»
Abmachungen überprüfen	«Wie war das für dich? Ich freue mich, dass du die Abmachung eingehalten hast.»
Unterstützung erfragen und zulassen	«Wer kann dir dabei helfen? Was brauchst du?»
Erfolge feiern	«Toll, wie das geklappt hat. Lass uns eine Pizza bestellen.»