

Dein Skript zum Impulsthema:

Bildschirmzeit

Die Medien fesseln zum einen die Aufmerksamkeit unserer Kinder durch ständig wechselnde Bilder und Farben und zum anderen macht es Spaß und Freude (Belohnungsgehirn wird angeregt), somit tun sich Kinder oft sehr schwer sich davon zu lösen. Es ist also nicht verwunderlich, dass das „Medienaus“ einen großen Frust mit sich bringen kann.

Als erster Schritt ist es notwendig, dass du eine innere Klarheit hast. Wenn du Klarheit über deine persönlichen Grenzen hast, wirst du sie ganz anders kommunizieren. Diese Klarheit spüren sofort die Kinder und können leichter mit dir mitgehen.

- **Vorbereitung:** Ankündigen mit Bindungsaktivierung (**3 As!**)
- **Dranbleiben:** Immer wieder erinnern, vorbeischaun, engmaschige Begleitung - dadurch bleibt Verbindung zum Kind aufrecht
- **Auswahlmöglichkeit:** "Liebes Kind möchtest du selbst ausschalten oder soll ich? Du hast die Wahl." Wenn das Kind sagt, ich will noch 15 Minuten länger, sagst du freundlich und klar - nein das ist keine Option. Es gibt die Auswahl und du darfst entscheiden.

Bei Frust: Kind begleiten, zum Kind stehen, es darf Frustration haben, die Wut annehmen, beim Weinen begleiten, Emotionen verbalisieren, einen geschützten, liebevollen Rahmen für Gefühle schaffen, Situation gemeinsam betrauern und trotzdem beim „Nein“ bleiben.

z.B.: "Ja ich weiß, du würdest so gerne noch weiterschauen und das ist ja auch echt so toll...aber jetzt ist es vorbei...ich bin da, du darfst traurig darüber sein"

