



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



**GAMING**  
**DISORDERS**

Aktivität

# Eltern-Kind-Vereinbarung zur Reduzierung der Bildschirm- und Spielzeiten



Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des/der Autors/Autorinnen und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese Ansichten verantwortlich gemacht werden.

### **Bevor Sie beginnen:**

Es ist wichtig, diese Vereinbarung gemeinsam mit Ihrem Kind zu treffen! Versuchen Sie, als Team zusammenzuarbeiten, um gemeinsam Verbesserungen zu erzielen!

Wählen Sie einen oder mehrere Bereiche aus, in denen Sie Verbesserungen sehen möchten! Sie können beliebig viele Bereiche hinzufügen!

Seien Sie bei der Zielsetzung realistisch und fair! Überambitionen sind sinnlos! Versuchen Sie, Kompromisse zu finden, mit denen beide Seiten leben können!

Quantifizieren Sie Ihre Ziele und seien Sie dabei so präzise wie möglich (sagen Sie beispielsweise statt „Spielzeit jede Woche ein wenig reduzieren“, „Spielzeit jede Woche um 15 Minuten reduzieren“). Andernfalls ist es schwierig, den Prozess zu überwachen und den Erfolg zu messen!

Seien Sie sich bewusst, dass eine Verhaltensänderung sowohl von den Eltern als auch vom Kind Maßnahmen erfordern kann! Beispielsweise können Eltern auch gebeten werden, ihre Bildschirmzeit zu reduzieren, um mit gutem Beispiel voranzugehen. Wenn ein Kind aufgefordert wird, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen, müssen möglicherweise geeignete Aktivitäten angeboten werden usw.

Bewerten Sie Ihren Fortschritt regelmäßig und ergreifen Sie Maßnahmen, wenn etwas nicht richtig läuft!

Das Erreichen von Zielen und Verbesserungen ist ein Erfolg – und Erfolg muss gefeiert werden! Vergessen Sie nicht, eine Belohnung einzuplanen – für Sie beide!

VIEL GLÜCK!

Verbesserungsbereiche	Status Quo <small>(Beschreiben Sie die aktuelle Situation in Stichpunkten! Konzentrieren Sie sich auf die Punkte, die Sie ändern/verbessern möchten.)</small>	Welche Verbesserungen möchten Sie erreichen?				Vereinbarte Aufgaben für ...	Überwachung und Bewertung der Erfolge	Belohnen
		Ziele für Woche 1	Ziele für Woche 2	Ziele für Woche 3	Ziele für Woche 4			
Gesamtbildschirmzeit	•	•	•	•	•	<u>Kinder:</u> •  <u>Eltern:</u> •	•	•
Spieldauer	•	•	•	•	•	<u>Kinder:</u> •  <u>Eltern:</u> •	•	•
Familienpflichten	•	•	•	•	•	<u>Kinder:</u> •  <u>Eltern:</u> •	•	•
Nicht spielbezogene Hobbys, Sportarten usw.	•	•	•	•	•	<u>Kinder:</u> •  <u>Eltern:</u> •	•	•

Verbesserungsbereiche	Status Quo <small>(Beschreiben Sie die aktuelle Situation in Stichpunkten! Konzentrieren Sie sich auf die Punkte, die Sie ändern/verbessern möchten.)</small>	Welche Verbesserungen möchten Sie erreichen?				Vereinbarte Aufgaben für ...	Überwachung und Bewertung der Erfolge	Belohnen
		Ziele für Woche 1	Ziele für Woche 2	Ziele für Woche 3	Ziele für Woche 4			
Sozialverhalten und Interaktion	•	•	•	•	•	<u>Kinder:</u> •  <u>Eltern:</u> •	•	•
Schulpflichten und Leistungen	•	•	•	•	•	<u>Kinder:</u> •  <u>Eltern:</u> •	•	•
Andere:	•	•	•	•	•	<u>Kinder:</u> •  <u>Eltern:</u> •	•	•



Kofinanziert von der Europäischen Union



Andere:	•	•	•	•	•	<u>Kinder:</u> • <u>Eltern:</u> •	•	•
---------	---	---	---	---	---	--	---	---



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

