



Kofinanziert von der Europäischen Union



## Aktivität 3: Interaktive Gruppendiskussion

5. Einbindung der Eltern und Erziehungsberechtigten



# Inhaltsverzeichnis

- 1. Ziele**
- 2. Zusammenfassung zum Thema Einbindung Ihres Kindes –  
das Wichtigste!**
- 3. Warum spielt mein Kind überhaupt Videospiele?**
- 4. Wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Reduzierung der  
Spielzeit planen können**
- 5. Bewertung der Aktivität**

# 1. Ziele

# Sitzungsziele und Bedeutung des Themas



# **2. Zusammenfassung zum Thema Einbindung Ihres Kindes – das Wichtigste!**

Wenn Sie ChatGPT bitten, zwei Bilder zu generieren, eines, in dem eine Familie konfrontativ mit dem Spielverhalten eines Kindes umgeht, und eines, in dem sie kooperativ damit umgeht, erhalten Sie Beispiele wie die folgenden :



Abgesehen von der durchaus amüsanten „Fantasie“ der KI: Welches dieser Bilder entspricht eher Ihrer Familiensituation? Oder trifft etwas ganz anderes auf Sie zu?

(Bitte teilen Sie Ihre Gedanken mit oder diskutieren Sie sie in Zweiergruppen oder in der Gruppe.)

**Wir haben bereits ausführlich über Anzeichen von Spielsucht und darüber gesprochen, wie man gemeinsam mit seinen Kindern Lösungen finden kann – eine Zusammenfassung finden Sie auf diesen beiden Infoplakaten:**



**GAMING DISORDERS**

[www.gamingdisorders.eu](http://www.gamingdisorders.eu)

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Kofinanziert von der Europäischen Union

## SPIEL AN ODER SPIEL VORBEI?

### Wie erkenne ich, ob mein Kind von Glücksspielstörungen bedroht ist?

Echte Spielsucht ist eine ernstzunehmende, aber sehr seltene Erkrankung! Sie ist schwer zu diagnostizieren, und die Grenze zur Sucht ist oft fließend. Was als „viel“ und was als „zu viel“ empfunden wird, hängt häufig von der persönlichen Perspektive, den IT-Kenntnissen, dem Alter und auch der Qualität des Online-Spiels ab.

**Aber Vorsicht: Wenn einige der folgenden Symptome anhalten und die alltägliche Funktionsfähigkeit erheblich beeinträchtigen, kann dies auf eine Spielsucht hindeuten.**



Verlust des Interesses an Aktivitäten außerhalb des Glücksspiels, wie Hobbys, Sport usw.



Vernachlässigung von Verantwortlichkeiten und Verpflichtungen, um weiterspielen zu können



Verringerte Teilnahme am Schulunterricht und nachlassende schulische Leistungen



Videospiele werden genutzt, um negative Emotionen zu verarbeiten, und negative Emotionen werden gezeigt, wenn man in Spielen keinen Erfolg hat.



Die übermäßige Beschäftigung mit Videospielen und deren Priorisierung gegenüber anderen Aktivitäten



Unfähigkeit, die Spielzeit zu kontrollieren und Schwierigkeiten, damit aufzuhören, selbst spät in der Nacht



Stimmungsschwankungen bei Spielpausen oder eingeschränkter Spielzeit (Reizbarkeit, Angstzustände, Depressionen, Aggressionen)



Soziale Isolation und Vermeidung von familiären, Freunden oder gesellschaftlichen Veranstaltungen, um mehr Zeit mit Spielen zu verbringen



Körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Augenbelastung, Schlafstörungen usw.



### WAS PASSIERT ALS NÄCHSTES, WENN ICH EINE WARNUNG ERHALTE?

Das Fortbestehen mehrerer dieser Symptome und eine deutliche Beeinträchtigung des Alltags können auf eine Spielsucht hindeuten. Frühzeitiges Eingreifen und ein ausgeglichener Lebensstil können helfen, diese Probleme anzugehen. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Kind oder suchen Sie professionelle Hilfe, indem Sie den QR-Code scannen.



**GAMING DISORDERS**

[www.gamingdisorders.eu](http://www.gamingdisorders.eu)

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Kofinanziert von der Europäischen Union

## SPIEL AN ODER SPIEL VORBEI?

### Wie kann ich mein Kind am besten vor Spielsucht schützen?

Viele Eltern fühlen sich hilflos angesichts des Spielverhaltens ihrer Kinder, besonders wenn diese sich in einem schwierigen Alter befinden. Unterschätzen Sie jedoch nicht, wie sehr Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, seine Online- und Spielzeit zu reduzieren. Oft liegt es einfach an der Art und Weise, wie Sie mit Ihren Kindern über dieses Thema sprechen. Vorwürfe, Verbote und mangelndes Verständnis führen bei jungen Menschen meist nicht zum gewünschten Ergebnis, sondern verursachen Frustration und Stress für die ganze Familie.



### Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie sie brauchen!

Besuchen Sie unsere Website [www.gamingdisorders.eu](http://www.gamingdisorders.eu) für weitere Informationen oder suchen Sie professionelle Beratung und Unterstützung, indem Sie den QR-Code scannen.



# Erinnerst du dich? Lass uns jetzt eine praktische Übung machen...

# **3. Warum spielt mein Kind überhaupt Videospiele**

Natürlich ist jedes Kind anders, aber im Großen und Ganzen sind die Gründe, warum Kinder weltweit online spielen, relativ ähnlich und lassen sich wie folgt zusammenfassen:



# Die 10 wichtigsten Spielmotive von Kindern:



## Spaß und Unterhaltung

Der Hauptgrund ist oft die Freude am Spielen. Kinder suchen nach einem spannenden und unterhaltsamen Zeitvertreib.



## Freundschaft und soziale Interaktion

Viele Kinder spielen online, um mit Freunden zu interagieren, sei es durch gemeinsames Spielen oder durch Chatten innerhalb der Spiele.



## Wettbewerb

Manche Kinder lieben es, sich mit anderen zu messen und ihre Fähigkeiten in Ranglisten oder Wettbewerben unter Beweis zu stellen.



## Entspannung und Stressabbau

Online-Spiele bieten die Möglichkeit, vom Alltag abzuschalten und sich zu entspannen.

# Die 10 wichtigsten Spielmotive von Kindern:



## **Neugier und Abenteuerlust**

Kinder fühlen sich von neuen Spielwelten und Erlebnissen angezogen, die sie online entdecken können.



## **Fantasie- und Kreativitätsspiele**

bieten Kindern oft fantastische Welten zum Erkunden und ermöglichen ihnen, kreativ zu sein (z. B. durch Bauen oder Entwerfen in Spielen wie Minecraft).



## **Belohnungssysteme**

Viele Spiele nutzen Belohnungen wie Punkte, Medaillen oder virtuelle Güter, um Kinder zum Weiterspielen zu motivieren.



## **Identifizierung und Rollenspiel**

Kinder haben Freude daran, in die Rolle von Figuren oder Avataren zu schlüpfen und Abenteuer aus deren Perspektive zu erleben.

# Die 10 wichtigsten Spielmotive von Kindern:



## Trends und Gruppenzugehörigkeit

Wenn Freunde oder Klassenkameraden ein bestimmtes Spiel spielen, möchten Kinder oft daran teilnehmen und sich an dem Gespräch beteiligen können.



## Lernen und Herausforderung

Manche Kinder mögen Spiele, die Rätsel oder strategische Herausforderungen bieten, durch die sie neue Fähigkeiten erlernen können.

## Diskussionsfragen:

- Was halten Sie von dieser Liste mit Gründen? Können Sie darin auch positive Aspekte des Gamings erkennen?
- Sind das auch die Gründe, warum Ihre Kinder spielen? Was sind ihre wichtigsten Gründe? Oder haben Sie ganz andere Gründe?

# 4. Wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Reduzierung der Spielzeit planen können

Wenn Sie möchten, dass Ihre Kinder weniger Zeit mit Videospiele oder im Internet verbringen, ist es am sinnvollsten, dies gemeinsam anzugehen und realistische Ziele zu setzen! Ein gemeinsam erstellter, gut strukturierter und transparenter Plan und eine entsprechende Vereinbarung können hilfreich sein ... wie zum Beispiel dieser hier:

Areas of improvement	Status quo (describe the current situation in bullet points! Focus on issues you want to change/improve)	What improvements do you want to achieve?				Agreed tasks for ...	Monitoring & evaluation of achievements	Reward
		Goals for Week 1	Goals for Week 2	Goals for Week 3	Goals for Week 4			
Amount of overall screen time	•	•	•	•	•	Children: • Parents: •	•	•
Amount of gaming time	•	•	•	•	•	Children: • Parents: •	•	•
Family obligations	•	•	•	•	•	Children: • Parents: •	•	•
Non-gaming hobbies, sports, etc.	•	•	•	•	•	Children: • Parents: •	•	•

Wenn Sie möchten, dass Ihre Kinder weniger Zeit mit Videospiele oder im Internet verbringen, ist es am sinnvollsten, dies gemeinsam anzugehen und realistische Ziele zu setzen! Ein gemeinsam erstellter, gut strukturierter und transparenter Plan und eine entsprechende Vereinbarung können hilfreich sein ... wie zum Beispiel dieser hier:

Areas of improvement	Status quo (describe the current situation in bullet points! Focus on issues you want to change/improve)	What improvements do you want to achieve?				Agreed tasks for ...	Monitoring & evaluation of achievements	Reward
		Goals for Week 1	Goals for Week 2	Goals for Week 3	Goals for Week 4			
Social behaviour and interaction	•	•	•	•	•	<u>Children:</u> • <u>Parents:</u> •	•	•
School obligations and performance	•	•	•	•	•	<u>Children:</u> • <u>Parents:</u> •	•	•
Other:	•	•	•	•	•	<u>Children:</u> • <u>Parents:</u> •	•	•
Other:	•	•	•	•	•	<u>Children:</u> • <u>Parents:</u> •	•	•



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

**Bevor Sie  
beginnen,  
beachten Sie bitte  
Folgendes!**



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



Seid realistisch und fair bei der Zielsetzung! Übermäßiger Ehrgeiz bringt nichts! Versucht, Kompromisse zu finden, mit denen beide Seiten leben können!



Formulieren Sie Ihre Ziele so präzise wie möglich!  
Sagen Sie zum Beispiel statt „Spielzeit jede Woche etwas reduzieren“ lieber „Spielzeit jede Woche um 15 Minuten reduzieren“; andernfalls ist es schwierig,  
den Prozess zu überwachen und den Erfolg zu messen!

**Bevor Sie  
beginnen,  
beachten Sie  
bitte  
Folgendes!**



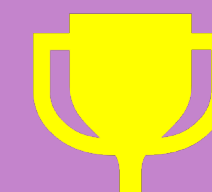
Beachten Sie, dass eine Verhaltensänderung unter Umständen sowohl von den Eltern als auch vom Kind Maßnahmen erfordert! Beispielsweise werden Eltern möglicherweise gebeten, ihre Bildschirmzeit zu reduzieren um mit gutem Beispiel voranzugehen – oder wenn ein Kind mehr Zeit mit der Familie verbringen soll, müssen gegebenenfalls geeignete Aktivitäten angeboten werden!



Bewerten Sie regelmäßig Ihre Fortschritte und ergreifen Sie Maßnahmen, wenn die Dinge nicht so laufen, wie Sie es sich wünschen!



Ziele zu erreichen und Fortschritte zu erzielen, ist ein Erfolg – und Erfolg muss gefeiert werden! Vergesst nicht, eine Belohnung einzuplanen – für euch beide !



# Übung:

- Bildet Zweier- oder Kleingruppen und erstellt eine vollständige Vereinbarung! Seid dabei so genau und realistisch wie möglich!
- Stellt der Gruppe eure Vereinbarungen und Aktionspläne vor. Besprecht die Vor- und Nachteile der Pläne, ihre Erfolgsaussichten und wie die Kinder reagieren würden!
- Wie hätten Sie vor der Teilnahme am Kurs über Spielsucht anders reagiert?

# 6. Bewertung der Aktivität

[https://docs.google.com/forms/d/  
19amX67DNiSseISvZzw8FTQ0wCU6FsXFicSbLQ  
HvDKJI/preview](https://docs.google.com/forms/d/19amX67DNiSseISvZzw8FTQ0wCU6FsXFicSbLQHvDKJI/preview)





# Danke



Kofinanziert von der Europäischen Union

Gefördert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA übernehmen dafür die Verantwortung.





# SPIEL AN ODER SPIEL VORBEI?

## Wie erkenne ich, ob mein Kind von Glücksspielstörungen bedroht ist?

Echte Spielsucht ist eine ernstzunehmende, aber sehr seltene Erkrankung! Sie ist schwer zu diagnostizieren, und die Grenze zur Sucht ist oft fließend. Was als „viel“ und was als „zu viel“ empfunden wird, hängt häufig von der persönlichen Perspektive, den IT-Kenntnissen, dem Alter und auch der Qualität des Online-Spiels ab.

**Aber Vorsicht: Wenn einige der folgenden Symptome anhalten und die alltägliche Funktionsfähigkeit erheblich beeinträchtigen, kann dies auf eine Spielsucht hindeuten.**



Verlust des Interesses an Aktivitäten außerhalb des Glücksspiels, wie Hobbys, Sport usw.



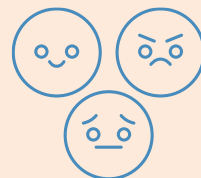
Die übermäßige Beschäftigung mit Videospiele und deren Priorisierung gegenüber anderen Aktivitäten



Unfähigkeit, die Spielzeit zu kontrollieren und Schwierigkeiten, damit aufzuhören, selbst spät in der Nacht



Vernachlässigung von Verantwortlichkeiten und Verpflichtungen, um weiterspielen zu können



Stimmungsschwankungen bei Spielpausen oder eingeschränkter Spielzeit (Reizbarkeit, Angstzustände, Depressionen, Aggressionen)



Verringerte Teilnahme am Schulunterricht und nachlassende schulische Leistungen



Soziale Isolation und Vermeidung von Familie, Freunden oder gesellschaftlichen Veranstaltungen, um mehr Zeit mit Spielen zu verbringen



Videospiele werden genutzt, um negative Emotionen zu verarbeiten, und negative Emotionen werden gezeigt, wenn man in Spielen keinen Erfolg hat.



Körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Augenbelastung, Schlafstörungen usw.

## WAS PASSIERT ALS NÄCHSTES, WENN ICH EINE WARNUNG ERHALTE?



Das Fortbestehen mehrerer dieser Symptome und eine deutliche Beeinträchtigung des Alltags können auf eine Spielsucht hindeuten. Frühzeitiges Eingreifen und ein ausgeglichener Lebensstil können helfen, diese Probleme anzugehen. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Kind oder suchen Sie professionelle Hilfe, indem Sie den QR-Code scannen.





[www.gamingdisorders.eu](http://www.gamingdisorders.eu)

# SPIEL AN ODER SPIEL VORBEI?

## Wie kann ich mein Kind am besten vor Spielsucht schützen?

Viele Eltern fühlen sich hilflos angesichts des Spielverhaltens ihrer Kinder, besonders wenn diese sich in einem schwierigen Alter befinden. Unterschätzen Sie jedoch nicht, wie sehr Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, seine Online- und Spielzeit zu reduzieren. Oft liegt es einfach an der Art und Weise, wie Sie mit Ihren Kindern über dieses Thema sprechen. Vorwürfe, Verbote und mangelndes Verständnis führen bei jungen Menschen meist nicht zum gewünschten Ergebnis, sondern verursachen Frustration und Stress für die ganze Familie.



## Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie sie brauchen!

Besuchen Sie unsere Website [www.gamingdisorders.eu](http://www.gamingdisorders.eu) für weitere Informationen oder suchen Sie professionelle Beratung und Unterstützung, indem Sie den QR-Code scannen.





Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Bewertungsbogen

# Eltern einbinden – Interaktive Gruppendiskussion



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.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, an diesem Evaluationsfragebogen für das Gaming Disorders-Projekt teilzunehmen. Ihr Feedback ist entscheidend, um sicherzustellen, dass die von uns entwickelten Ressourcen und Aktivitäten ihre beabsichtigten Ziele effektiv erreichen.

Ziel dieser Evaluation ist es, einen umfassenden Überblick über die im Projekt verfügbaren Materialien und Aktivitäten zu erhalten. Dabei geht es nicht darum, Ihr Wissen zum Thema Computerspielsucht zu testen. Vielmehr möchten wir Ihre Einschätzung zur Nutzbarkeit und Wirksamkeit der Ressourcen verstehen. Insbesondere bitten wir um Ihre Einschätzung zu folgenden Punkten:

- Die einfache Handhabung der Materialien
- Ob ihre Struktur, Länge und Tiefe mit den Zielen der Aktivität übereinstimmen

Ihre ehrlichen Meinungen und Vorschläge helfen uns, die Materialien zu verfeinern und zu verbessern, um den Bedürfnissen unserer Zielgruppen besser gerecht zu werden. Wir schätzen Ihren Input sehr und freuen uns über Ihre Zeit!

### 1. Ich bin

- Lehrer
- Übergeordnetes Element
- Student

### 2. Aufenthaltsland

- Österreich
- Zypern
- Irland
- Deutschland
- Portugal
- Spanien

### 3. Schule

---



Kofinanziert von der Europäischen Union



## ABSCHNITT 1: AKTIVITÄT

**1.1. Deckte die Aktivität die Inhalte ab, die Sie erwartet hatten? (Falls ja, fahren Sie mit Frage 3 fort.)**

- Ja
- NEIN

**1.2. Welches weitere Material, das hier nicht behandelt wurde, haben Sie erwartet oder hätten Sie gerne aufgenommen?**

---

---

---

---

---

**1.3. Bewerten Sie Ihr Verständnis der Aktivitätsstruktur.**

- 1 - Schlecht
- 2
- 3
- 4 – Ausgezeichnet

**1.4. War die Aktivität klar und logisch aufgebaut?**

- Ja
- NEIN

**1.5. Wie relevant war das Thema?**

- 1 - Schlecht
- 2
- 3
- 4 – Ausgezeichnet

**1.6. Wie würden Sie den Umfang des behandelten Stoffs bewerten?**

- 1 - Schlecht
- 2
- 3
- 4 – Ausgezeichnet





Kofinanziert von der Europäischen Union



**1.7. Bewerten Sie die Qualität der bereitgestellten Beispiele.**

- 1 - Schlecht
- 2
- 3
- 4 – Ausgezeichnet

**1.8. Was sind die Stärken und Schwächen dieser Aktivität? Bitte erläutern Sie.**

---

---

---

---

**ABSCHNITT 2: MATERIALIEN/RESSOURCEN**

**2.1. Inwieweit stimmten die Ressourcen mit den Aktivitätszielen überein?**

- 1 - Schlecht
- 2
- 3
- 4 – Ausgezeichnet

**2.2. Wurden die vermittelten Kenntnisse, Fähigkeiten und Konzepte im Material angemessen erläutert?**

- 1 - Schlecht
- 2
- 3
- 4 – Ausgezeichnet

**2.3. Haben Ihnen die Beispiele/Aktivitäten/Videos/Quizzes geholfen, die Aktivität besser zu verstehen?**

- Ja
- NEIN





Kofinanziert von der Europäischen Union



**2.4. Wie würden Sie die Benutzerfreundlichkeit des präsentierten Materials bewerten?**

- 1 - Schlecht
- 2
- 3
- 4 – Ausgezeichnet

**2.5. Bewerten Sie den Umfang der im Kurs verwendeten Multimediainhalte (Audio und Video).**

- 1 - Schlecht
- 2
- 3
- 4 – Ausgezeichnet

**2.6. Bewerten Sie den Beitrag von Multimedia (Audio und Video) zum Verständnis der Aktivität.**

- 1 - Schlecht
- 2
- 3
- 4 – Ausgezeichnet

**2.7. Möchten Sie Anmerkungen zur Verbesserung des Aktivitätsmaterials machen?**

---



---



---



---

**ABSCHNITT 3: FEEDBACK UND AUSWIRKUNGEN**

**3.1. Welchen Einfluss hatte diese Aktivität auf Ihre Wahrnehmung von Computerspielsucht?**

---



---



---



---



---



---

**3.2. Hat diese Schulung Ihre Sicht auf Ihre Rolle bei der Unterstützung von Schülern mit spielbezogenen Problemen verändert?**



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.





Kofinanziert von der Europäischen Union



- 1 – Überhaupt nicht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Hat meine Perspektive komplett verändert

**3.3. Fühlen Sie sich stärker oder besser gerüstet, um spielbezogene Herausforderungen zu Hause zu bewältigen?**

- Ja
- NEIN

**3.4. Haben Sie Vorschläge zur Verbesserung dieser Schulung in zukünftigen Sitzungen?**

---



---



---



---

**ABSCHNITT 4: SCHLUSSBEMERKUNGEN**

**4.1. Bewerten Sie die allgemeine Ästhetik der Aktivitätsinhalte und -materialien.**

- 1 - Schlecht
- 2
- 3
- 4 – Ausgezeichnet

**4.2. Würden Sie die Aktivität und das dazugehörige Material aufgrund dieser Erfahrung weiterempfehlen? Warum oder warum nicht?**

---



---



---



---

*Vielen Dank für Ihr Feedback!*





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	•	•	•	•	•	Kinder: • Eltern: •	•	•
Spieldauer	•	•	•	•	•	Kinder: • Eltern: •	•	•
Familienpflichten	•	•	•	•	•	Kinder: • Eltern: •	•	•
Nicht spielbezogene Hobbys, Sportarten usw.	•	•	•	•	•	Kinder: • Eltern: •	•	•

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> •	•	•

Andere:	•	•	•	•	•	<p><u>Kinder:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul> <p><u>Eltern:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	•	•
---------	---	---	---	---	---	---	---	---