

# Der Medienvertrag für Kinder

Eine Vorlage zum Ausfüllen für Handy, Tablet und Fernsehen, mit Regeln zum Ankreuzen, die für Kinder und Eltern gelten



Vertrag zum Ausfüllen

25 Regeln zum Ankreuzen

5 SEITEN · PDF

## — Warum ein Medienvertrag hilft

Um Handy, Tablet und Fernsehen wird in vielen Familien jeden Tag neu verhandelt: noch eine Folge, nur noch dieses Level. Das zermüht alle, weil die Regel erst entsteht, wenn das Gerät schon an ist.

Ein Medienvertrag holt die Verhandlung in einen ruhigen Moment. Ihr setzt euch zusammen, legt fest, was bei euch gilt, und schreibt es auf. Wenn es später hakt, zeigt ihr auf das Blatt statt zu streiten. Ein Vertrag im rechtlichen Sinn ist das nicht, sondern eine Abmachung in der Familie, die alle unterschreiben.

Und er gilt in beide Richtungen: Kinder halten sich eher an Regeln, an die sich auch die Großen halten. Deshalb stehen hier auch Versprechen der Eltern.

## — So setzt ihr euren Medienvertrag auf

### 1 Einen ruhigen Moment wählen

Nicht direkt nach einem Streit ums Tablet. Fragt zuerst: Was gefällt dir an deinen Spielen und Videos? Wer sich gehört fühlt, verhandelt fairer.

### 2 Regeln gemeinsam ankreuzen

Geht die Seite mit den Regel-Ideen zusammen durch. Jeder darf Vorschläge machen, auch dein Kind. Wählt wenige Regeln, die bei euch gerade zählen. Wie viel Zeit es sein soll, entscheidet ihr als Familie, nicht die Vorlage.

### 3 Aufschreiben und unterschreiben

Tragt eure Abmachungen in die Vertragsseite ein. Alle unterschreiben, auch die Erwachsenen. Dein Kind darf den Rand ausmalen. Was es selbst gestaltet, nimmt es ernster.

### 4 Aufhängen und nach ein paar Wochen anschauen

Hängt den Vertrag dort auf, wo die Geräte liegen. Tragt ein Datum ein, an dem ihr wieder draufschaut: Was klappt, was passt nicht mehr?

## — Was in einen Medienvertrag gehört

Acht Bereiche, zu denen sich eine Abmachung lohnt. Ihr müsst nicht alle füllen; nehmt die, über die bei euch am meisten gestritten wird.



### Wann

An welchen Tagen und zu welchen Zeiten Medien dran sind, etwa erst nach den Hausaufgaben oder nicht vor dem Frühstück.



### Wie lange

Wie lange am Stück und am Tag. Die Zahl legt ihr fest. Wichtiger als die Minute ist, dass alle sie vorher kennen.



### Wo nicht

Orte ohne Bildschirm, etwa der Esstisch oder das Bett. Gilt am besten für alle in der Familie.



### Abends

Wann die Geräte schlafen gehen und wo sie nachts liegen, zum Beispiel an einer Ladestation im Flur.



### Fragen vorher

Was dein Kind vorher fragt: neue Spiele, Apps, Anmeldungen, Käufe und alles, was etwas kostet.



### Was ich teile

Keine Adresse, kein Passwort, keine Fotos von anderen ohne zu fragen. Und nichts, was man nicht auch laut sagen würde.



### Wenn etwas komisch ist

Dein Kind darf jederzeit erzählen, wenn ihm online etwas Angst macht oder unangenehm ist, ohne dass es Ärger gibt.



### Was Eltern versprechen

Die Abmachungen der Großen: Handy weg beim Essen, zuhören statt schimpfen, eigene Regeln einhalten.

## — Regel-Ideen zum Ankreuzen

Kreuzt an, was bei euch passt, und lasst den Rest weg. Eure eigenen Ideen tragt ihr direkt in die Vertragsseite ein.

### Zeiten und Orte

- ☐ Medien gibt es erst nach Hausaufgaben und Aufgaben im Haushalt
- ☐ Wie lange, sprechen wir vorher ab, nicht wenn das Gerät schon an ist
- ☐ Beim Essen bleiben alle Bildschirme aus, auch die der Großen
- ☐ Im Bett schauen und spielen wir nicht
- ☐ Abends gehen die Geräte zur abgemachten Zeit schlafen
- ☐ Nachts liegen Handy und Tablet außerhalb des Kinderzimmers
- ☐ Es gibt Tage oder Zeiten ganz ohne Bildschirm

### Wenn etwas schiefgeht

- ☐ Wenn mir etwas komisch vorkommt, sage ich es, und es gibt keinen Ärger
- ☐ Wenn die Zeit um ist, darf ich die Folge zu Ende schauen oder das Spiel speichern
- ☐ Wenn wir uns nicht einig sind, reden wir später in Ruhe darüber
- ☐ Wenn eine Regel oft nicht klappt, schauen wir sie gemeinsam neu an
- ☐ Wenn jemand online gemein zu mir ist, blockiere ich ihn und erzähle es

### Sicher online

- ☐ Neue Spiele und Apps laden wir nur nach Absprache
- ☐ Ich gebe keine Adresse, Telefonnummer oder Passwörter weiter
- ☐ Fotos und Videos von anderen teile ich nur, wenn sie es erlaubt haben
- ☐ Ich schreibe online nichts, was ich nicht auch ins Gesicht sagen würde
- ☐ Ich treffe niemanden, den ich nur aus dem Internet kenne
- ☐ Käufe und alles, was Geld kostet, nur zusammen mit den Eltern
- ☐ Spiele und Filme passen zur Altersfreigabe, die wir abgesprochen haben

### Das versprechen die Eltern

- ☐ Wir legen das Handy weg, wenn wir miteinander reden
- ☐ Wir halten uns selbst an die Regeln zum Esstisch und zur Nacht
- ☐ Wir hören zu, wenn du von etwas Unangenehmem erzählst, und bleiben ruhig
- ☐ Wir sagen rechtzeitig vorher Bescheid, wenn die Zeit gleich um ist
- ☐ Wir interessieren uns für deine Spiele und Videos und schauen auch mal mit
- ☐ Wir fragen, bevor wir Fotos von dir posten oder verschicken

## — Wenn die Zeit um ist

Der schwierigste Moment ist das Ausschalten. Links, was dann oft gesagt wird. Rechts ein Satz, der eher klappt.

~~Mach das jetzt sofort aus!~~

Gleich ist die Zeit um. Willst du die Folge zu Ende schauen oder jetzt speichern?

Eine Ankündigung vorher und eine kleine Wahl machen das Ende planbar. Mitten im Level abubrechen fühlt sich für Kinder an wie verlieren.

~~Du hängst immer nur vor dem Ding!~~

Zeig mir mal, was du da gerade baust.

Interesse öffnet das Gespräch. Wer sich ernst genommen fühlt, lässt sich auch eher auf die Abmachung ein.

~~Wenn du nicht sofort ausmachst, gibt es morgen gar nichts!~~

Wir haben abgemacht, dass jetzt Schluss ist. Ich helfe dir beim Aufhören.

Der Vertrag ist die Erinnerung, nicht die Drohung. Neben dein Kind zu gehen hilft beim Übergang mehr als eine Strafe.

~~Aber Mia darf das doch auch!~~

Bei Mia gelten andere Regeln. Bei uns gilt, was wir zusammen unterschrieben haben.

Ruhig auf die eigene Abmachung verweisen, ohne die andere Familie schlechtzumachen. Wenn dein Kind gute Gründe hat, gehört das in die nächste Vertragsrunde.

### Wenn der Vertrag gebrochen wird

Das passiert, und es heißt nicht, dass der Vertrag nichts taugt. Zeig auf die Abmachung statt eine Predigt zu halten, und hilf beim Aufhören. Wenn eine Regel ständig gebrochen wird, ist sie oft zu streng oder passt nicht mehr zum Alter. Dann gehört sie in die nächste Runde. Und wenn dir die Mediennutzung deines Kindes ernsthaft Sorgen macht, etwa weil es kaum noch etwas anderes tut oder sich zurückzieht, sprich mit deiner Kinderärztin oder einer Erziehungsberatungsstelle.



# Unser Medienvertrag



Dieser Vertrag ist zwischen:

---



Unter der Woche nutzen wir Medien:

---



Am Wochenende:

---



So lange am Stück:

---



Hier bleiben alle Bildschirme aus:

---



Abends gehen die Geräte schlafen um \_\_\_\_\_ Uhr



Bevor ich etwas lade, anmelde oder kaufe, frage ich:

---



Wenn mir online etwas komisch vorkommt:

---



Das versprechen meine Eltern:

---



Wir schauen uns den Vertrag wieder an am:

---



Unterschrift Kind

Unterschrift Eltern

---

---

