

Mit Jugendlichen über eine problematische Mediennutzung sprechen.

## Schritt 1 : Gesprächsatmosphäre

- » Kündigen Sie Ihrem Kind an, dass Sie gern mit ihm sprechen möchten. Das Gespräch sollte zeitnah stattfinden, jedoch nicht unmittelbar nach einer Konfliktsituation liegen.
- » Nehmen Sie sich genug Zeit für das Gespräch und schalten Sie potenzielle Ablenkungen wie TV oder Handys aus. Widmen Sie Ihrem Kind Ihre volle Aufmerksamkeit.
- » Achten Sie auch darauf, dass Sie während des Gesprächs ungestört bleiben. So können Sie sich in vertraulicher Atmosphäre unterhalten.
- » Überlegen Sie sich im Vorfeld, wie Sie das Gespräch einleiten möchten und welche Argumente sie gern anbringen möchten.

## Schritt 2 : Gesprächsführung

- » Sprechen Sie mit Ihrem Kind auf Augenhöhe. Dazu gehört, es ausreden zu lassen und Argumente und Probleme ernst zu nehmen, auch wenn Sie sie nicht sofort nachvollziehen können.
- » Machen Sie deutlich, dass Sie sich um Ihr Kind sorgen und gemeinsam mit ihm eine Lösung für das Problem finden möchten.
- » Vermeiden Sie es, im Gespräch Druck aufzubauen oder Ihrem Kind Vorwürfe zu machen. Das kann dazu führen, dass Ihr Kind abblockt.
- » Erklären Sie Ihrem Kind, welche Auswirkungen sein Verhalten auf Sie hat und sprechen Sie über Ihre Gefühle. Dadurch erkennt Ihr Kind, dass andere auch von seinem Verhalten betroffen sind.
- » Bewahren Sie während des Gesprächs immer die Ruhe.

Mit Jugendlichen über eine problematische Mediennutzung sprechen.

## Schritt 3 : Gesprächsaufbau

- » Leiten Sie das Gespräch ein, indem Sie von Ihren Ängsten und Sorgen erzählen. Beschreiben Sie, wie das Verhalten Ihres Kindes auf Sie wirkt und welche Gefühle es in Ihnen hervorruft.
- » Sprechen Sie konkrete Situationen an. So finden Sie heraus, ob Sie und Ihr Kind eine Situation unterschiedlich wahrnehmen.
- » Geben Sie Ihrem Kind Raum, um seine eigene Perspektive zu schildern. Ermutigen Sie es, über seine eigenen Gedanken und Gefühle zu reden und sich Ihnen zu öffnen.
- » Formulieren Sie konkrete Wünsche in Bezug auf das Verhalten Ihres Kindes. Besprechen Sie dabei auch die Wünsche Ihres Kindes und finden Sie Kompromisse.
- » Legen Sie gemeinsam kleine Ziele fest. Diese sollten realistisch und erreichbar sein, denn eine Verhaltensänderung ist nicht von heute auf morgen möglich.
- » Stellen Sie gemeinsam Verhaltensregeln auf, um diese Ziele zu erreichen.
- » Vereinbaren Sie ein weiteres Gespräch mit Ihrem Kind. Prüfen Sie gemeinsam, ob die Ziele erreicht wurden und welche Schritte Sie als nächstes einleiten möchten.
- » Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie jederzeit für es da sind. Zeigen Sie Ihrem Kind außerdem weitere Hilfsmöglichkeiten auf, wie Beratungsstellen oder eine Online-Beratung.



Unter [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) können Jugendliche den Selbsttest zu ihrem Nutzungsverhalten machen und sich zur kostenlosen Online-Beratung anmelden.

