



Heute schon mit
Ihrem **Kind**
gespielt?

Tipps für den Alltag

- Legen Sie Ihr Smartphone beiseite und stellen Sie es bei gemeinsamen Aktivitäten mit Ihrem Kind auf stumm, auch wenn Sie Ihr Kind in die Schule oder Kita bringen.
- Schalten Sie auf Ihrem Smartphone alle Push-Funktionen aus und rufen Sie z.B. E-Mails oder WhatsApp-Nachrichten nur manuell – also selbstbestimmt ab.
- Bei gemeinsamen Mahlzeiten sollten digitale Medien Tabu sein.

Lassen Sie beim Kinderarzt doch das Smartphone in der Tasche und nutzen Sie die vorhandenen Spielsachen und Kinderbücher.

- Unterwegs mit Kinderwagen, Tragetuch oder Laufrad? Genießen Sie Tagträume und Spaziergänge in der Stadt oder Natur ohne Smartphone, dafür aber gemeinsam mit Ihrem Kind.

- Nutzen Sie die Zeit bei gemeinsamen Fahrten in Bus, Straßenbahn oder Zug für Blickkontakt und Gespräche mit Ihren kleinen oder großen Kindern.

- Denken Sie daran, auch in Ihrer Mediennutzung sind Sie Vorbild für Ihr Kind.

Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

be **min** Berlin



LandesKoordinierungs-
und Servicestelle Berlin
NETZWERKE Frühe Hilfen

Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

BERLINER JUGENDÄMTER
Unterstützung, die ankommt.

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

be **min** Berlin

FACHSTELLE FÜR
SUCHTPRÄVENTION
IM LAND BERLIN