

Stichworte zum Umgang mit Medien

Wir möchten mit diesem Papier: Gedanken anregen und zum Handeln ermutigen

Tipps + Tricks für Medien:

- Family-App / WLAN-Zeiten / Handy-Einstellung
- Eigenen Umgang mit Medien reflektieren und vorleben
- Interesse zeigen
- Gespräche führen
- Verstehen, was die Kinder spielen an PC-Spielen
- Mut zur Erziehung
- Zeiten für Medien am Tag / in der Woche / Gutscheine für Computer und Fernsehen
- Medienfreie Zeit für die Familie vereinbaren (alle medienfrei, auch die Eltern: Kochen, Ausflug, Spiele...)
- Ermutigen, Freundschaften zu pflegen

Elternarbeit:

- Reale Beziehungen sind das Wichtigste = direkter Austausch mit Kindern / anderen Eltern / Kita-Schule
- Eltern müssen Position beziehen = Eltern haben klar die Verantwortung / die Entscheidung / die Fürsorge
- Eltern sind Vorbilder, Begleiter, Unterstützer, Medienverwalter, Gesprächspartner
- Verstehen, was die Medienzeit den Kindern bringt = Spaß, Erfolg, Gemeinschaft, Anerkennung
- Was erlebt mein Kind / Jugendlicher beim Spielen?
- Eltern sind die täglichen Vorbilder, auch bei der Mediennutzung - wie ist mein eigenes Verhalten?
- Ideen sammeln für Familienzeit + Spaß + Spiele
- Welche Ängste habe ich? Woher kommen diese?
- Auch Beratung in Anspruch zu nehmen (z.B. Suchtberatung / Sozialberatung: Tel. 07171- 605-560)
- Gewaltfreies Verhalten in der Familie ist wichtigster Schutzfaktor, der vor aggressivem Verhalten schützt

Familienregeln:

Kinder brauchen Orientierung und deshalb Regeln. Sie brauchen auch, sich daran zu reiben und Grenzen zu testen. Regeln setzen heißt somit auch, sie immer wieder zu begründen und durchzusetzen... Geduld ☺

Unter 3 Jahren: Keine Bildschirmmedien: Handy, Musik und Fernseher in ihrer Nähe möglichst ausschalten

Unter 6 Jahren: Keine Spielkonsole

Unter 9 Jahren: Kein Smartphone

Unter 12 Jahren: Keine unbeaufsichtigte Computer- und Internetnutzung

0-3 Jahre: Direkte Zuwendung: Das Kind braucht ungeteilte Aufmerksamkeit und direkte Zuwendung

3-6 Jahre: Vorlesen und die Sendung mit der Maus: Lesen Sie täglich vor und machen Sie daraus ein Ritual, auf das Sie sich genauso freuen wie Ihr Kind

6-9 Jahre: Gemeinsam über Filme reden: Diskutieren Sie gemeinsam, ob und warum Ihnen eine Sendung / ein Spiel / ein Film gefallen hat und ob Sie es nochmal spielen / anschauen wollen

9/10 Jahre: Das Smartphone-Alter beginnt: Damit haben die Kinder einen eigenen Weg ins Internet, der kaum zu kontrollieren ist. Eltern als Gesprächspartner:innen. Das, was Freunde sagen und tun, wird immer wichtiger, nicht selten sogar wichtiger als das, was die Eltern möchten

13-17 Jahre: Die Kinder machen immer mehr ihr Ding: In dieser Altersspanne haben die meisten Eltern die heftigsten Konflikte insbesondere um Computerspiele

Medien plus Soziales ermöglichen:

- Sozialen Austausch fördern
- Fotografieren / gemeinsam Filme entwickeln / Kreativität fördern
- erst zocken, dann spielen gehen und raus / erst Ideen sammeln, dann in echt ausprobieren
- erst telefonieren, dann auch treffen
- Bewegung fördern (geht auch mit Geocaching u.ä.. Kinder mit viel Medienzeit sind öfter übergewichtig)
- genügend Schlaf (..Uhr medienfrei: ein Viertel der Kinder schläft zu wenig, weil sie soziale Medien nutzen)

Was brauchen Kinder für eine gute Entwicklung:

- Reale Beziehungen: direkte Zuwendung / Körperkontakt / sich zulächeln und freuen aneinander
- Zeiten der intensiven Zuwendung und Zeiten der Ruhe (für die Kinder und auch für die Eltern)
- Ermutigung
- Stärken und Persönlichkeit entwickeln (z.B. durch Hobbies, täglich was ausprobieren, Gespräch darüber)
- Alle Sinne pflegen (Geschmack, Geruch, Umschauen, Horchen, Spüren-Berühren, Gleichgewichtssinn...)
- Abends medienfrei: Abends Handy anlassen ist „als würden Sie täglich einen Kasten Bier reinstellen“
- Zeit in der Natur tut gut für die Psyche (Bewegung, Schönes / Farben sehen, mit allen Sinnen, erkunden)

„Wir haben schon alles probiert“

- Wieviel Familienzeit geht um Streit um Medien?
- Wann war es richtig schön in der Familie?
- Wann gibt es schöne Gespräche?
- Was gehört zu eurer Familie an Spielen?
- Mit Wertschätzung und Anerkennung (auch der Gefühle des anderen) reagieren

Aufklärung zu Schädigung u.a. Folgen:

„Ein Zurechtkommen in der analogen Welt ist grundlegend für das Zurechtkommen in der virtuellen Welt“

- Ermutigen, die Hausaufgaben u.a. zu recherchieren und dann selber zu schreiben (statt ChatGPT)
- Keinen TV + PC im „Kinderzimmer“ (und auch im Elternschlafzimmer = Vorbild und Familienhaltung)
- Zu viel Medienzeit hat schlechte Auswirkungen auf die Konzentration / die Psyche / den IQ / Leistungen
- Das Internet kann für die Entwicklung des Denkens, des räumlichen Vorstellungsvermögens u.a. gut sein
- Soziale Netzwerke haben positive Effekte. Sie ermöglichen Kontakt zu Freunden + intensiven Austausch

Links für weitere Informationen:

www.internet-abc.de

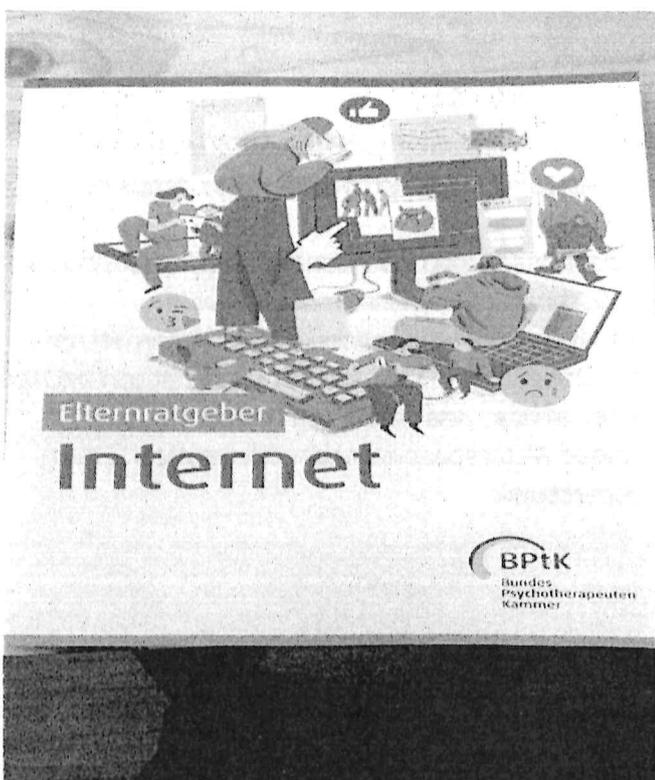
www.klicksafe.de

www.schau-hin.de

www.ins-netz-gehen.de

www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de

www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/medien-risiken



= kostenlos bestellbar bei der BPTK = bptk.de



= 14.90 €