



Anregungen für Erziehungsberechtigte

Mediennutzung begleiten: Aushalten – Halt geben – Halt sagen

Kinder und Jugendliche verbringen häufig viel Zeit am Handy, iPad oder Computer. So sind viele Erziehungsberechtigte mit der Frage konfrontiert, wie sie ihre Kinder und Jugendlichen dabei unterstützen können, einen angemessenen Umgang mit diesen Medien zu finden.

Im Folgenden finden Sie einige Hinweise und Anregungen:

Interesse für die Medienaktivitäten und ihre Bedeutung für die Jugendlichen zeigen

Wenn Sie Zeit finden, schauen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam an, was Ihr Sohn oder Ihre Tochter am Computer/Handy täglich macht. Zeigen Sie Offenheit und Interesse für die Aktivitäten des Kindes oder Jugendlichen. So können Sie sich informieren, ohne zu kontrollieren.

Zweck der Mediennutzung zusammen mit ihrem Kind reflektieren

Wofür nutzt Ihr Kind das Handy/den Computer?

Wie viel Zeit verbringt es mit den jeweiligen Tätigkeiten am Handy/Computer pro Tag?

Wirkung der Mediennutzung beobachten

Kinder und Jugendliche reagieren ganz unterschiedlich auf Mediennutzung. Beobachten Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn und leiten Sie Ihr Kind dazu an: Welche Emotionen/Stimmungen entstehen durch die Mediennutzung je nach Inhalt und Dauer? Führt es zu gereizter, gestresster, genervter oder ängstlicher Stimmung, dann ist es wichtig, die Zeit zu verkürzen oder an den Medieninhalten etwas zu verändern. Hierbei kann zum Beispiel ein sogenanntes Medientagebuch helfen.



Medienkonsum beschränken

Die Zeiten für Videospiele und Serienschauen sollten abhängig vom Alter ihres Kindes reguliert werden. Die sogenannte 3-6-9-12-Regel kann Ihnen hierbei Orientierung geben. Es bietet sich auch an, die Nutzung der Medien erst nach der Erledigung bestimmter Aufgaben, wie zum Beispiel der Hausaufgaben, zu erlauben. Zusätzlich sollte klar besprochen sein, auf welche Tätigkeiten sich vereinbarte Mediennutzungszeiten beziehen.

Technische Möglichkeiten und Empfehlungen nutzen

Es können technische Möglichkeiten genutzt werden, um den Medienzugang sicher und altersgerecht zu gestalten (zum Beispiel Kinder- und Jugendschutzprogramme von Klicksafe) und Eltern sollten bei Spielen auf die Alterskennzeichnung (siehe Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle) und die pädagogische Bewertung von Spielen (Games zur politischen Bildung der Bundeszentrale für politische Bildung; Publikationen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend) achten.

Kinder und Jugendlichen Orientierung und Halt geben

Besprechen Sie Themen wie Datenschutz, Cyber-Mobbing, Umgang mit sexuellen Belästigungen im Netz, Verletzung der eigenen und fremden Persönlichkeitsrechte und Einstellung der Privatsphäre. Beziehen Sie auch Stellung gegenüber gewalttätigen, menschenfeindlichen, frauenfeindlichen und kriegsverherrlichenden Inhalten und erklären Sie Ihre Haltung. Informationen zu diesen Themen finden Sie unter anderem auf der Website von Klicksafe.

Gemeinsame Regeln vereinbaren und im Gespräch bleiben

In vielen Familien gibt es unterschiedliche Vorstellungen über Mediennutzung. Klare, in Ruhe besprochene Vereinbarungen können helfen, Konflikte vorzubeugen. Dabei sind das Alter und der Entwicklungsstand des Kindes zu berücksichtigen.

Wichtig ist, dass die Jugendlichen wissen, dass sie jederzeit zu Ihnen kommen können, falls Probleme auftauchen und das Vertrauen haben können, dass Sie im Bedarfsfall Unterstützung bekommen, auch wenn sie vielleicht Regeln nicht eingehalten haben.

Die Regeln können ganz einfach sein und mündlich vereinbart werden.

Die Regeln können sich

... auf Zeiten/Dauer beziehen (Beispiel: um 22 Uhr muss das Handy an einem Platz außerhalb des eigenen Zimmers liegen),



... auf bestimmte Situationen (Beispiel: beim Essen kein Handy; keine Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen)
oder Orte (Beispiel: Gerät für Videospiele nur im Wohnzimmer) oder
... auf bestimmte Inhalte (Beispiel: Klarheit, welche Videospiele erlaubt sind)

Es kann auch ein detaillierter Mediennutzungsvertrag erstellt werden (zum Beispiel auf der Website des Mediennutzungsvertrags). Bleiben Sie im Gespräch und passen Sie die Regeln immer wieder an.

Modell sein – Bildschirmfreie Zeiten und Bewegung

Eltern sind ein „Modell“ für ihre Kinder: Wie Sie als Eltern Ihr Handy nutzen, wie oft Sie die Nachrichten verfolgen, wie Sie Ihre Freizeit verbringen und welche Anregungen Sie Ihren Kindern in der Freizeit geben, hat Einfluss darauf, wie die Jugendlichen ihre Freizeit gestalten. Versuchen Sie – als Gegenpol zu der täglichen Mediennutzung – gemeinsame Unternehmungen oder Freizeitaktivitäten zu finden, die allen in der Familie Spaß machen (zum Beispiel Brettspiele, Joggen, gemeinsam Kochen, ...). Vielleicht ist ein medienfreier Abend pro Woche für die ganze Familie eine gute Anregung, mehr ins Gespräch zu kommen und die Freizeit gemeinsam zu gestalten (zum Beispiel gemeinsam kreativ sein und die Wohnung umdekoriieren).

Professionelle Hilfe einbeziehen

Wenn Sie sich als Eltern über die Mediennutzung Ihres Kindes Sorgen machen, wenden Sie sich an eine Beratungsstelle. Der Elternratgeber der Bundespsychotherapeutenkammer oder die Website der Computersuchthilfe kann ebenfalls hilfreich sein.