MEDIENNUTZUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

FÜR EINEN GESUNDEN UMGANG MIT NEUEN MEDIEN

HANDBUCH

© 2021

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG 3

1. KAPITEL – ACHTSAME NUTZUNG DIGITALER MEDIEN IM KLEINKIND- UND KITA-ALTER 5

- Richtwerte zur Dauer und Auswahl von Medien für Kinder unter 3 Jahren 5
- Eltern als Vorbild im KiTa- und Kleinkindalter 7

2. KAPITEL – ACHTSAME NUTZUNG DIGITALER MEDIEN IM GRUNDSCHULALTER ... 9

- Grundschulzeit – Erlernen eines achtsamen Umgangs mit Medien 9
- Chancen digitaler Medien durch Medienkompetenz aufzeigen 11
- Risiken und Gefahren digitaler Medien vermitteln 12
- Eltern als Vorbild im Grundschulalter 13
- Richtwerte zur Dauer und Auswahl von digitalen Medien im Grundschulalter 14
- Mediensucht im Grundschulalter vorbeugen – 2 Strategien 17

3. KAPITEL – ACHTSAME NUTZUNG DIGITALER MEDIEN IM JUGENDALTER 23

- Risiken und Gefahren digitaler Medien im Jugendalter 23
- Wie Eltern im Jugendalter begleiten können 27
- Wie Eltern Mediensucht frühzeitig erkennen können 36
- Professionelle Unterstützung bei Medienabhängigkeit 39

4. KAPITEL – ZUSAMMENFASSUNG UND FAZIT 41

DEIN FEEDBACK IST UNS SEHR WICHTIG! 44

EMPFEHLUNGEN FÜR DICH 44

© 2021

EINLEITUNG

Digitale Medien sind in unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Sie bestimmen unseren Alltag und darüber auch den Alltag von Kindern.

Schon ab dem Kleinkindalter sind Kinder gefesselt von digitalen Medien. In der weiteren kindlichen Entwicklung kommen Smartphones, Games, Videos und soziale Netzwerke hinzu, die für Kinder und insbesondere für Jugendliche besonders reizvoll und spannend sind.

Nicht selten führt das dazu, dass Kinder und Jugendliche von digitalen Medien in einen Bann gezogen werden und nur noch schwer selbstständig davon loslassen können.

Vor allem Smartphones, Computerspiele und das Internet bergen erhöhtes Abhängigkeitspotential. Entwicklungschancen können durch exzessive Mediennutzung beeinträchtigt werden und langfristig gesundheitliche Schäden hervorrufen, weshalb es dringend nötig ist, Kinder für einen achtsamen Umgang mit Medien zu sensibilisieren.

Nicht selten sind digitale Medien bereits ab dem Grundschulalter oder spätestens ab dem Jugendalter für Kinder ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens. Durch Chats und soziale Netzwerke fühlen sich Kinder ihren Freunden nahe. Da die Zugehörigkeit zur Peergroup in diesem Alter ganz besonders bedeutend für die Entwicklung ist, bringt dies Eltern nicht selten in ein großes Dilemma. So möchten sie ihr Kind natürlich nicht aus dieser Gruppendynamik ausgrenzen und ihr Kind gleichzeitig vor exzessiver Mediennutzung schützen.

Bereits sehr früh entstehen deshalb große Konflikte zwischen Eltern und Kindern, wenn es um die Begrenzung von Medienzeit geht. Das Kind ist frustriert und spürt noch nicht, wann ein gesundes Maß überschritten wurde.

Eltern sind verunsichert, an welcher Stelle sie ihrem Kind eine klare Grenze aufzeigen sollen und ab wann sie ihr Kind durch diese Begrenzung aus der sozialen Peergroup ausschließen. Steigende Zahlen von Medienabhängigkeit, insbesondere im Jugendalter bis ins hohe Erwachsenenalter, zeigen, wie dringend Eltern Unterstützung benötigen, um ihre Kinder rechtzeitig sicher begleiten zu können.

Dieses Handbuch gibt deshalb klare und praktische Anregungen für jede Entwicklungsphase, was Eltern tun können, um ihren Kindern einen achtsamen Umgang mit Medien zu vermitteln.

Hierzu gehört zum einen Medienkompetenz zu vermitteln und zum anderen klare fürsorgliche Begrenzungen festzulegen sowie Alternativen anzubieten, die das Kind vor einer Medienabhängigkeit schützen.

Eltern lernen durch dieses Handbuch, wie sie ihre Kinder von Beginn an und in jeder Entwicklungsphase für den achtsamen Umgang mit digitalen Medien sensibilisieren können. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind mit zunehmendem Alter anfällig für eine Medienabhängigkeit ist, sinkt nämlich maßgeblich darüber, wie ein Kind in der Kleinkind- KiTa- und Grundschulzeit von seinen Bezugspersonen begleitet wird.

Für eine bestimmte und liebevolle Medienerziehung bekommen Eltern durch dieses Handbuch ausreichend Wissen, um in Konfliktsituationen konsequent bleiben zu können und dabei zu wissen: “Ich tue das Richtige für mein Kind und beschütze es durch das Eingrenzen der Medienzeit!”.

Nicht selten gelingen viele elterliche Bemühungen, einen bewussten Medienkonsum zu vermitteln, trotzdem nicht oder nur schwer. Deshalb zeigt dieses Buch auch ausführlich Auswege auf, wie Eltern ihr Kind aus exzessiver Mediennutzung heraus begleiten können.

Der Fokus in diesem Buch liegt deshalb auf den Jugendlichen, da diese Entwicklungsphase als besonders riskant für die Entwicklung einer Medienabhängigkeit gilt.

1. KAPITEL – ACHTSAME NUTZUNG DIGITALER MEDIEN IM KLEINKIND- UND KITA-ALTER

Richtwerte zur Dauer und Auswahl von Medien für Kinder unter 3 Jahren

Aus entwicklungspsychologischer Perspektive sind digitale Medien ***unter ca. 2 bis 3 Jahren*** nicht zu empfehlen.

Reize von außen werden in dieser Entwicklungsphase besonders fokussiert wahrgenommen und im Gehirn verarbeitet. Die Hirnreife des Kindes ist gleichzeitig noch sehr gering, weshalb Kinder mit Reizen, die von digitalen Medien ausgehen, überfordert sind.

Es empfiehlt sich also wirklich frühestens ab dem ca. 2. Lebensjahr sehr bewusst ausgesuchte Hörmedien oder sehr kindgerechte Apps zu nutzen. Die Flut der Ton- und Bildeindrücke sollten dabei möglichst gering sein.

Empfehlenswert sind hier z.B. Apps mit Tiergeräuschen, Musikinstrumenten oder kleinen Puzzles – Tierpaare finden oder Kinderlieder anhören sind hier am ehesten empfehlenswert. Sehr leicht verständliche Hörmedien können ebenfalls ab dem 2. Lebensjahr verwendet werden.

Gleichzeitig sollte in diese Entwicklungsphase noch strikt darauf geachtet werden, dass Medien nicht regelmäßig, sondern eher in Ausnahmesituationen verwendet werden.

Zu bedenken gilt es auch, dass jedes Kind individuell auf die Mediennutzung reagiert. Deshalb ist es wichtig, das Kind nach der Mediennutzung genau zu beobachten, um eventuell rechtzeitig wieder ganz darauf zu verzichten (z.B. bei verstärkten Wutausbrüchen, Einschlafproblemen oder Gereiztheit des Kindes).

Insgesamt sollte darauf geachtet werden, dass ein 2- bis 3-jähriges Kind nicht länger als 10 bis 15 Minuten Medien konsumiert. Im Optimalfall sollte diese Zeit von den Eltern begleitet sein. Um die Eindrücke verarbeiten zu können, hilft es dem Kind, wenn seine Bezugsperson danach über die Erfahrungen spricht und neu Gelerntes nochmal aufgegriffen wird.

Beispiel:

“Du hast die Kuh gesehen. Wie macht die Kuh?”

Eltern sollten jedoch in dieser Phase Apps lediglich als Ergänzung sehen. Kinderbücher sind für diese Phase weitaus entwicklungsförderlicher. So werden z.B. beim Umblättern eines Buches motorische Fähigkeiten geschult und weitaus mehr Sinne angeregt, die das Lernen unterstützen. Darüber werden in der Regel auch mehr Emotionen ausgelöst, die meistens auch in Interaktion mit Bezugspersonen hervorgerufen werden. Sowohl die Sprachentwicklung als auch die sozial-emotionale Entwicklung wird darüber positiv beeinflusst. Digitale Spiele sollten deshalb wirklich eher als Ergänzung betrachtet werden.

Im Alter von ***3-6 Jahren*** ist es bereits wichtig mit Kindern feste Medienzeiten zu vereinbaren, damit es nicht täglich zu einer Diskussion kommt und ein maßvoller Umgang frühzeitig gelernt werden kann.

Empfehlenswert ist es deshalb, die Medienzeit in eine grobe Tagesroutine einzubauen. Ein empfohlener Richtwert für diese Phase liegt bei 20-30 Minuten, wobei auch hier die Beobachtung des kindlichen Verhaltens entscheidend dafür ist, ob diese Regelmäßigkeit und auch der Umfang angemessen sind.

Eine Möglichkeit wäre z.B., für die Medienzeit zwei feste Zeitpunkte am Tag festzulegen. Von einer täglichen Nutzung in dieser Entwicklungsphase raten zahlreiche ExpertInnen ab. So könnte z.B. an bestimmten Tagen ganz auf Medienzeit verzichtet werden.

Ausgewählte Hörspiele, Hörbücher und Kinderserien können hier durchaus auch ohne die Eltern konsumiert werden. Bedeutend ist nur, dass die Eltern zu dieser Zeit in greifbarer Nähe und auch ansprechbar sind.

Hörmedien wirken im Verhältnis weniger reizüberflutend, wobei auch hier eine Zeit von ca. 35-40 Minuten nicht überschritten werden sollte. Medien können in dieser Phase ebenso als Anreiz dienen, sich in Charaktere der Geschichten hineinzufühlen, da Kinder ab dem 3. Lebensjahr mehr und mehr in der Lage sind, sich in andere Menschen hineinzuversetzen. Es lohnt sich also über die Gefühle und Bedürfnisse der Charaktere in Geschichten zu sprechen und diese im Alltag immer wieder zu thematisieren:

Beispiel:

“Was hat Conny heute erlebt? Wie hat sie sich da wohl gefühlt? Kennst du dieses Gefühl auch?” …

Ende der Vorschau

Hat dir die Vorschau gut gefallen?

JETZT HANDBUCH KAUFEN