

Handy weg und raus!

Hoher Medienkonsum bei Kindern: Ohlsdorfer Expertin Maja Lindmayer gibt Tipps für Eltern.

OHLSDORF. Fernseher, Smartphone, Tablet & Co. prägen den Alltag vieler Familien. Eltern stehen hier oft vor Herausforderungen, digitale Grundregeln festzulegen und dennoch die Privatsphäre der Kinder und Jugendlichen zu wahren. Maja Lindmayer, Lebensberaterin in Ohlsdorf, gibt Tipps, wie man den Medienkonsum reduzieren kann. „Es kommt vor allem darauf an, welche Inhalte unsere Kinder konsumieren und wie oft. Einen Unterschied im Medienkonsum macht es, ob wir gemeinsam für den nächsten Urlaub, für die Schule recherchieren oder auf YouTube und Tik Tok Videos schau-

en. Somit ist es eine wichtige Aufgabe für Eltern, die Kinder so zu begleiten, dass sie auch die Medienkompetenz entwickeln“, so Lindmayer.

„Eine klare Kommunikation darüber, wann sie weitermachen dürfen, hilft Kindern, entspannter loszulassen und vermeidet Stress für die Familie.“

MAJA LINDMAYER

Bei der Dauer der Nutzung sollten Vereinbarungen mit dem Kind getroffen werden. „Eine klare Kommunikation darüber, wann sie weitermachen dürfen, hilft den Kindern, entspannter loszulassen und vermeidet Stress für die ganze Familie.“ Tablet- und Computerspiele überfluten das Gehirn mit hohen Dosen von Belohnungshormonen, dass es wie ein Entzug wirken kann, das Gerät wegzulegen zu müssen. Es

kommt sogar vor, dass Kinder nach dem Spielen total aufgeregt, wild oder laut sind. „Empfehlenswert wäre hier, Wege zu finden, um diesen Stress wieder abzubauen, damit es keinen Streit gibt. Raus an die frische Luft: Schulkinder lieben Abenteuer und die Natur bietet hier viele kreative Möglichkeiten, die man als Familie zusammen nutzen kann.“

Eltern sind Vorbilder

Beim täglichen Umgang mit dem digitalen Angebot betont die Expertin: „Kinder tun, was wir tun, nicht, was wir ihnen sagen. Es hilft, den eigenen Medienkonsum zu überdenken und sich selbst zu reflektieren“. Es helfen „Digital-Detox-Rituale“, bei denen eine Pause von den digitalen Vernetzungen und dem Konsum elektronischer Medien gemacht wird. Alternativprogramme wie das freie



Maja Lindmayer ist Lebensberaterin und Kraftcoach.

Foto: Miroslav Milosevic

Spiel in der Natur, Wandern, Ausflüge, Spieleabende bringen Spaß, Freude sowie Unterhaltung und fördern eine gute Beziehung. Ein Kind, das auf dem Fußballplatz steht oder beim Klettern ist, hat in der Regel kein Smartphone in der Hand. Bei Mahlzeiten ist es ratsam, die Geräte wegzupacken und auf Lautlos zu schalten.