

Foto: Dorothea - stock.adobe.com, iStockphoto



„Alle meine Freunde haben eine ‚Switch‘!“ Mit der Zeit gehen oder eine klare Grenze ziehen? Das Thema Spielkonsole ist für viele Familien eine Herausforderung.



MUTTER
VATER
KIND

VON LISA PREARO



KINDERZITAT
DER WOCHE

Das wünsche ich mir vom
Christkind, Mama. Damit
ihr nicht so viel Geld
ausgeben müsst.

Dorothea (9) aus dem Bezirk Eferding



MEILENSTEIN
DER WOCHE

Morgenstress:
Nächstes Level

Der Wichtel zieht ein, das erste Türchen wird geplündert. Die Kinder stehen mehr unter Strom als die komplette Weihnachtsbeleuchtung – und sind trotzdem rechtzeitig in der Schule. Wenn das kein Meisterstück der Morgenlogistik ist!

Hilfe, unser Kind wünscht sich heuer eine „Switch“!

Eine Spielkonsole steht auf dem Brief ans Christkind. Und jetzt? Psychologin Maja Lindmayer weiß, wie Eltern reagieren können.

„Nintendo Switch“ steht am Wunschzettel. Sonst nichts. „Damit das Christkind auch wirklich die ‚Switch‘ bringt“, erklärt unser Sohn, sichtlich stolz auf diesen glänzenden Einfall. In Gedanken sehen wir ihn schon vor uns, festgewachsen an der Couch, selig mit dem Bildschirm verschmolzen – und sämtliche Alarmglocken schrillen. „Die Sorge ist verständlich und entsteht oft aus

dem Gefühl, keinen Einfluss zu haben. Wichtig ist, den Wunsch nicht sofort zu bewerten, sondern mit dem Kind darüber ins Gespräch zu kommen“, sagt Maja Lindmayer. Die Familienpsychologin in Gmunden kann beruhigen: Erfüllende Aktivitäten wie Bewegung, kreatives Schaffen, Natur und Freunde lassen den Gedanken an Medien meist automatisch in den Hintergrund rücken, „weil das rea-

le Erlebnis stärker und emotional bedeutender ist.“ Wichtig sei, Videospiele nicht aus Angst zu verbieten, sondern durch Beziehung zu begleiten. Kinder wachsen heute in einer digitalen Welt auf – der Wunsch nach einer Konsole sei daher normal. Pausen akzeptieren, Frust aushalten und sich danach gut lösen können, sind laut Lindmayer entscheidende Voraussetzungen dafür, ob

ein Kind grundsätzlich reif für Videospiele ist. Eltern stehen dann vor der Aufgabe, gesunde Mediennutzung und das Bedürfnis des Kindes nach Gemeinschaft und Zugehörigkeit zusammenzubringen. Lindmayers Ansatz: „Kinder dürfen in die digitale Welt eintauchen, aber nicht allein. Wenn Eltern Interesse zeigen, mitspielen und Spielzeiten reflektieren, entsteht Nähe statt Distanz. Und Kinder lernen dadurch, bewusst mit digitalen Angeboten umzugehen.“

Gemeinsam getroffene Vereinbarungen wie fixe Spielzeiten oder, dass vorher die Hausaufgaben erledigt werden, funktionieren besser als starre Regeln, so die Psychologin. „Medien sollen auch nicht als Belohnung oder Bestrafung dienen. Das

führt nur zu Machtkämpfen.“

Wunsch abgelehnt: So sagen Eltern liebevoll Nein

Wenn das Christkind definitiv keine Konsole bringen darf, braucht es ein klares, liebevolles Nein, damit sich das Kind trotzdem gesehen fühlt. „Eltern können sagen: ‚Ich weiß, wie sehr du dir das wünschst. Und ich verstehe, dass das enttäuschend ist. Wir haben uns gut überlegt, was für unsere Familie passt, und diesmal wird es nicht die Konsole.‘ Frust darf sein. Einen Zeitpunkt zu nennen, wann über das Thema neu gesprochen werden kann, gibt Orientierung.“



Wertvoll: Wenn sich Kinder verstanden und ernstgenommen fühlen.