

Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen

Tipps für den Alltag von Maja Lindmayer (Lebensberatung und Kraftcoaching)

Immer mehr Kinder und Jugendliche verlieren sich in der digitalen Welt. Sie lernen bereits sehr früh, sich medial und online zu informieren, zu kommunizieren oder zu spielen.

Der Alltag vieler Familien wird heute durch Fernseher, Smartphone, Tablet und Co. geprägt. Wischen, Tippen, Zoomen und Klicken - hier sind Kleinkinder bereits Profis.

Eltern stehen oft vor großen Herausforderungen, digitale Grundregeln festzulegen und dennoch die Privatsphäre der Kinder und Jugendlichen zu wahren. Es kommt vor allem darauf an, welche Inhalte unsere Kinder konsumieren und wie oft.

Einen Unterschied im Medienkonsum macht es, ob wir zusammen für den nächsten Urlaub, für die Schule recherchieren oder auf YouTube und Tik Tok Videos schauen.

Ein medienkompetentes Kind braucht medienkompetente Eltern

Unsere Aufgabe als Medienvorbilder ist es, die Kinder so zu begleiten, dass sie die notwendige Medienkompetenz entwickeln. Vor allem gilt es aber, den eigenen Medienkonsum zu überdenken und uns selbst zu reflektieren.

Wir dürfen die Kinder hierbei unterstützen und sie gut vorbereiten, welchen positiven Nutzen das Internet zur Verfügung stellt aber auch welche Gefahren es mit

sich bringt. Je mehr Kinder wissen, desto besser können sie damit umgehen.

Es ist ratsam, Vereinbarungen mit dem Kind zu treffen

Wenn wir das Setting vorgeben und ihnen eine Zeiteinheit kommunizieren, die fair ist und ihre Aktion nicht in der Mitte unterbricht, lernen sie, wie sie z.B.: ein Spiel beenden. Eine klare Kommunikation darüber, wann sie wieder weitermachen dürfen, hilft den Kindern entspannter loszulassen und vermeidet Stress für die ganze Familie. Medien sollten weder zur Belohnung noch als Bestrafung eingesetzt werden, denn dadurch erhalten diese einen ungewollt hohen Stellenwert im Alltag des Kindes.



Digitale Medien sind nicht mehr wegzudenken, doch ein bewusster Umgang ist essenziell. Eltern sollten klare, aber verständnisvolle Regeln aufstellen, Alternativen bieten und selbst mit gutem Beispiel vorangehen. Ziel ist nicht, Medien zu verbieten, sondern sie sinnvoll zu nutzen. Kinder, die lernen, Medien reflektiert einzusetzen, sind bestens für die Zukunft gerüstet.

Was können Eltern im täglichen Umgang besser machen?

Medienfreie Zeiten schaffen und mit den Kindern kommunizieren, wie der Alltag mit und ohne Medien gestaltet werden kann. Den Kindern die Möglichkeit geben, eigene Vorschläge miteinzubringen.

Bei Mahlzeiten ist es für die ganze Familie ratsam, die Geräte wegzupacken und auf lautlos zu schalten.

Die ständige Erreichbarkeit und der damit verbundene Druck, möglichst schnell und überall auf Nachrichten reagieren zu müssen, verstärken gerade bei Jugendlichen den Stress. Hier helfen sogenannte „Digital-Detox-Rituale“, bei denen eine Pause von den ständigen digitalen Vernetzungen und dem Konsum elektronischer Medien gemacht wird. Das Gehirn wird wieder auf Null gesetzt und tatsächlich hilft es unserem Kopf, zur Ruhe zu kommen. Wenn wir einmal eine Weile auf keinen Bildschirm geschaut haben, normalisiert sich der Pegel und die Kinder können das Leben mit seinen „normalen“ Aufregungen wieder mehr genießen.

Wenn Eltern merken, dass das Bedürfnis nach Zugehörigkeit vor allem über digitale Medien befriedigt wird, sollten sie ein Gespräch mit dem Kind suchen, sich seine Welt ansehen und gute Alternativen anbieten.



Kein Fernsehfilm könnte das ersetzen, was ein Kind etwa in der Natur erlebt.

Fotos: Adobe Stock

Natur als Alternativprogramm

Tablet- und Computerspiele überfluten das Gehirn mit so hohen Dosen von Belohnungshormonen, dass es wie ein plötzlicher Entzug wirken kann, das Gerät weglegen zu müssen. Da kommt es schon mal vor, dass Kinder nach dem Spielen aufgeregt oder laut sind.

Aufgrund der fehlenden Bewegung während des Spielens bleiben die Stresshormone im Körper. Empfehlenswert wäre hier, Wege zu finden, um diesen Stress wieder abzubauen damit es keinen Streit gibt z.B.: raus an die frische Luft - Schulkinder lieben Abenteuer und die Natur bietet hier viele kreative Möglichkeiten, die man zusammen nutzen kann.

Bereits ein kleiner Spaziergang im Wald lässt die ganze Familie Ruhe und Kraft tanken. Sie fördert das allgemeine Wohlbefinden, die Selbstwahrnehmung, die Kreativität, die Konzentrationsleistung und insgesamt die Schulleistung der Kinder.

Wenn wir überlegen, was uns selbst in unserer Kindheit am meisten geprägt hat, würden die wenigsten behaupten, es waren ihre Fernsehzeiten. Die schönsten Kindheitserinnerungen sind beim Spielen im Freien mit Freunden, Eltern oder Geschwistern entstanden! ■



Medienfreie Zeiten und Aktivitäten in der Natur schaffen einen gesunden Ausgleich und sorgen für wertvolle Momente mit Freunden oder Familie.



Lebensberatung - Kraftcoaching

Maja Lindmayer

Maja Lindmayer
Lebensberatung, Naturcoaching
Kinder- und Jugendmentaltraining
www.majalindmayer.at

Traunweg 3, 4694 Ohlsdorf und
Gesundheitspraxis im SEP Einkaufspark
Druckereistrasse 3-30, 4810 Gmunden