



„Mama,
nur noch
FÜNF
Minuten!“

**Medienkompetenz
gemeinsam lernen**

ZOCKEN UNSERE KIDS AN DER KONSOLE ODER AM HANDY, WIRD DIE LUFT SCHON EINMAL DICKER. FAKT IST, DASS MEHR MEDIENANGEBOTE GENUTZT WERDEN ALS NOCH VOR EIN PAAR JAHREN. DURCHSCHNITTLLICH GREIFEN WIR 80-MAL TÄGLICH ZU UNSEREM SMARTPHONE. DIE AUSWIRKUNGEN AUF UNS UND UNSERE KIDS BELEUCHTET THERAPEUTIN CLAUDIA SCHWINGHAMMER.

Autorin: Claudia Schwinghammer

Zugeben, es ist schon sehr verführerisch, dann und wann den „elektronischen Babysitter“ zu aktivieren. Tun wir es zu oft, verwenden Hirnforscher gern die

Metapher eines Hauses, um das Phänomen zu erklären: Es ist so, als würden wir beim Hausbau zuerst die Wände, die Fenster und das Dach errichten, die Bodenplatte dabei aber vergessen.

Die Bodenplatte steht in diesem Bild für echte sensorische und emotionale Erfahrungen, die es für eine gesunde Entwicklung braucht. Entwicklungspsychologisch unumstritten ist, dass (Klein-)Kinder zwischen realer und virtueller Welt nicht unterscheiden können. Deshalb fühlen sich „Erfolge“ in der virtuellen Welt für sie ebenso gut an wie körperliche. Auch durch das Meistern von Herausforderungen, etwa im Rahmen virtueller Spiele, werden Glückshormone freigesetzt. Das Bedürfnis nach Erfolgen wird unverzüg-

lich befriedigt. Da unser Körper nichts lieber will, als Glückshormone zu erfahren, liegt das Bestreben nahe, den Auslöser dieser guten Gefühle schnellstmöglich zu wiederholen. Dabei liegt eines auf der Hand: Der Grat zwischen Leidenschaft, Begeisterung und Sucht ist ein schmaler und der Übergang fließend. Per Definition ist Suchtverhalten alles, was uns von einem schlechten Gefühl weg zu einem guten Gefühl hinführt.

DIE LÖSUNG: MEDIENKOMPETENZ

Medien gehören heute zum (Familien-)Alltag. Ein Leben ganz ohne Smartphone & Co. ist in unserer Zeit schwer vorstellbar, diese gänzlich von unseren Kleinsten fernzuhalten fast unmöglich. Wie bei vielen anderen Themen geht es nicht um schwarz oder weiß; vielmehr gilt es, unseren Kids zu zeigen, wie ein verantwortlicher Umgang mit Medien hinsichtlich Dauer, Inhalt und Zeitpunkt der Nutzung aussieht. Viele Untersuchungen deuten darauf hin, dass sich exzessive Mediennutzung auf die kindliche Entwicklung auswirkt. Kinder, die bereits in sehr jungen Jahren regelmäßig Zeit mit Tablet oder Smartphone verbringen, lernen nachweislich später sprechen, leiden unter Konzentrationsschwierigkeiten, motorischer Hyperaktivität, einer schlechten Stressregulation und verlernen, sich selbst zu beschäftigen.

JE JÜNGER, DESTO WENIGER BILDSCHIRMZEIT

Eine griffige Regel formulierte 2008 mit „3-6-9-12“ der französische Psychoanalytiker Serge Tisseron. Gemeint ist: kein Bildschirm unter drei Jahren, keine eigene Spielkonsole vor sechs, kein Internet vor neun



Wir Eltern sind Vorbilder. Unser Umgang mit elektronischen Medien wird von den Kleinen wie selbstverständlich nachgeahmt.



Fördern Sie als Elternteile das Spielen mit anderen Kindern ohne Medien. Das ist entscheidend für eine gesunde Entwicklung.

„Ich kämpfe jeden Tag mit Kindern, die Schwierigkeiten damit haben, sich auf eine Sache zu konzentrieren und Aufmerksamkeit zu halten – ganz egal, wie bunt und ansprechend die eingesetzten Materialien sind. Ich habe das Gefühl, unsere Kinder sind reizüberflutet von YouTube und Co. Ich denke nicht, dass es unsere Aufgabe sein sollte, Kinder von Medien fernzuhalten, sondern sie im Umgang damit kompetent zu machen – dafür braucht es eine gute Zusammenarbeit zwischen Pädagogen und Eltern.“
Dominika Kossik, Kindergartenpädagogin bei www.emmieundludo.com

WEITERE INFORMATIONEN:

www.bupp.at/de

Informationen zu digitalen Spielen nach Alter

www.planetpop.com/de

English-Curriculum für kleine
Englisch-Rockstars

www.dji.de, Datenbank „Apps für Kinder“

Auf der Seite des Deutschen Jugendinstituts werden über 500 Lern-Apps auf ihren pädagogischen Nutzen beurteilt

www.schau-hin.info

Online-Weiterbildung: Medienkurse für Eltern

www.saferinternet.at

Tipps zum Umgang und zu Risikominimierung bei zu starker Nutzung

<https://dialog-on.at>

Suchtpräventionsmaßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten

und kein unbeaufsichtigtes Internet vor zwölf. Die American Academy of Pediatrics (Amerikanische Akademie für Kinderheilkunde) relativiert diesen Ansatz ein wenig, rät aber ebenfalls davon ab, Kindern unter 18 Monaten die Mediennutzung zu erlauben – ausgenommen Videochats. Sollten wir Kinder im Alter von 18 bis 24 Monaten an digitale Medien heranzuführen, ist es wichtig, dass die Inhalte von hoher Qualität sind, dass gerade zu Beginn der Lernerfahrungen Medien gemeinsam genutzt werden und man auch über die Erfahrungen spricht.

FAMILIENREGELN IM UMGANG MIT BILDSCHIRMZEIT

Die Heranführung an digitale Medien ist einer von vielen Erziehungsaufträgen, wenngleich wir ihn gerne überspringen. Ein guter Start in diesem Zusammenhang ist die Selbstreflexion der Eltern: Welche Einstellung habe ich zu Smartphone, Spielen, sozialen Medien und Co.? Wie sieht mein Nutzungsverhalten aus? Was lebe ich meinen Kindern jeden Tag vor? Seinen Sie Ihren

Sprösslingen, die äußerst scharfe Beobachter sind, ein Vorbild!

Erarbeiten Sie gemeinsam Familienregeln, die Sinn ergeben und in Bezug auf Dauer und Inhalt der Nutzung eingehalten werden können. Legen Sie auch „No-Gos“ in der Mediennutzung fest, an die sich Eltern und Kinder gleichermaßen halten können, etwa kein Handy beim gemeinsamen Essen oder Gerätestopp eine Stunde vor dem Schlafengehen. Um einer Suchtentwicklung vorzubeugen, bieten Sie Ihren Kindern spannende Alternativen zur Bildschirmzeit an, beispielsweise gemeinsame Aktivitäten. ☺

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind mit pädagogisch wertvollen Inhalten im Netz in Berührung kommt.



„Wir beobachten in den vergangenen zwei Jahren einen zunehmenden, oftmals exzessiven Konsum der digitalen Medien bereits bei den ganz Kleinen, teilweise unter Zweijährigen. Diese Tendenz ist für uns sehr besorgniserregend, da es die Entwicklung der Kinder in jeder Weise verlangsamt oder gar hemmt. Diesem Trend gilt es unbedingt entgegenzuwirken, deshalb versuchen wir mit unseren Eltern, einen bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu finden.“

Mag. Aida Baumberger, Geschäftsführung
www.emmieundludo.com

CLAUDIA SCHWINGHAMMER ist Wirtschaftspsychologin, Coach, systemische Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, RTT-Trainer u. v. m.