

MEDIENKOMPETENZ

- Gibt es in Ihrer Familie klare Vereinbarungen zur Mediennutzung?
- Wissen Sie genau, was Ihr Kind online macht?
- Haben Sie Ihrem Kind schon erklärt, worauf es bei WhatsApp oder auf Social Media achten muss? Was erlaubt und in Ordnung ist und was keinesfalls?

Falls Sie eine oder sogar mehrere dieser Fragen mit „nein“ beantwortet haben, sollten Sie unbedingt weiterlesen!

Digitale Medien spielen im Alltag von Kindern und Jugendlichen eine wichtige Rolle. Häufig kommt es in Familien zu Konflikten bezüglich der **Dauer der Mediennutzung**. Durch die Lockdowns haben viele Kinder und Jugendliche große Einschränkungen in ihrer Freizeitgestaltung erfahren und sind vor der Langeweile noch häufiger als zuvor in die digitale Welt geflüchtet. Für viele Eltern ist es zu einer Herausforderung geworden, den Medienkonsum ihres Kindes zu regeln.

Zu bedenken ist aber auch, dass Minderjährige online häufig mit **problematischen Inhalten** konfrontiert sind: Sexting und Pornographie, Cybermobbing, Gewalt und Extremismus, gefährlichen Mutproben oder Netzwerken, in denen psychische Erkrankungen verharmlost oder sogar verherrlicht werden. Es bedarf einiger Gespräche und Maßnahmen, um Kinder bestmöglich zu schützen und sie in der Entwicklung ihrer Medienkompetenz zu unterstützen.

Hier einige Empfehlungen:

Information

Ihr Kind ist wahrscheinlich in der Online-Welt schon sehr geschickt. Tauschen Sie sich mit Experten, mit anderen Eltern aus. Informieren auch Sie sich bestmöglich. Z. B. auf

- <https://www.saferinternet.at/zielgruppen/eltern/>,
- <https://www.klicksafe.de/eltern/> und
- https://www.feel-ok.at/de_AT/eltern/themen/onlinesucht/onlinesucht.cfm.

Wenn Sie weitere Fragen haben, suchen Sie ebenfalls im Internet. Es gibt gute Videos z. B. zum Thema "Medienkonsum reduzieren". Diese können Sie auch gemeinsam mit Ihrem Kind ansehen und sie als Gesprächsstarter nutzen.

Alternativen

Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind und erarbeiten Sie gemeinsam eine Liste mit Alternativen zur Bildschirmzeit: gemeinsames Kochen, Spielen, Sport, Musizieren, Kunst... Häufig klagen Kinder und Jugendliche über Langeweile und greifen aus Ideenmangel automatisch zu Handy oder Tablet.

Regeln

Vereinbarungen über die Bildschirmzeit sind wichtig. Sie können dabei die Zeiten schrittweise reduzieren, bildschirmfreie Zeiten einführen oder von Ihrem Kind die Erledigung bestimmter Aufgaben (z. B. Hausaufgaben, eine tägliche Hausarbeit, 30 Minuten Bewegung, gemeinsames Mittagessen) einfordern, bevor Bildschirme freigegeben werden. Damit übertragen Sie Ihrem Kind die Verantwortung für seine Aufgaben und es kann sich die Bildschirmzeit "verdienen".

Vermeiden Sie es, dass Ihr Kind unkontrolliert Zugang zu Bildschirmen hat, indem Sie abends die Geräte einsammeln. Immer wieder sind Eltern überrascht darüber, dass ihr Kind, das eigentlich schlafen sollte, mitten in der Nacht online ist...

Jugendliche müssen Sie in die Entscheidung über Medien-Vereinbarungen einbeziehen: Das gelingt am besten, indem Sie Ihrem Kind wirklich zuhören und sich mit ihm gegen die "Mediensucht" verbünden. Finden Sie gemeinsam heraus, welches Bedürfnis es sich online erfüllt. Geht es um Zugehörigkeit, um Erholung, um Entspannung, um das Gefühl kompetent zu sein...? Wie kann es dieses Bedürfnis auf anderem Weg erfüllen? Informieren Sie sich gemeinsam darüber, wie Apps, Social Media oder Spiele unser Gehirn und unser Verhalten beeinflussen.

Problematische Inhalte

Häufig wissen Eltern gar nicht, welche Inhalte ihr Kind kennt bzw. nutzt. Bleiben Sie daher mit Ihrem Kind im Gespräch, signalisieren Sie, dass Sie offen sind und man mit Ihnen jederzeit reden kann. Klären Sie es über Gefahren und Risiken im Netz auf. Ermutigen Sie ihr Kind, problematische Inhalte zu melden statt sie weiterzuleiten und sich an einen Erwachsenen aus seinem Umfeld (Eltern, LehrerInnen) zu wenden. Stärken Sie ihr Kind darin, trotz Gruppendrucks „nein“ zu sagen und Inhalte kritisch zu hinterfragen: Ist es echt oder fake? Ist es gefährlich oder sicher? Ist es legal oder werden Gesetze gebrochen? Ist es eine gute oder eine schlechte Idee?

Anfangs werden solche Gespräche häufig notwendig sein. Bleiben Sie dabei unbedingt ruhig und sachlich: Ihr Kind lernt noch und wird wahrscheinlich den einen oder anderen Fehler machen. Mit der richtigen Haltung zeigen Sie Ihrem Kind, dass es gut ist, wenn es sich Ihnen anvertraut und Sie damit umgehen können. Erst wenn Sie merken, dass Ihr Kind medienfit ist, können sie schrittweise die elterliche Kontrolle reduzieren.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nur adäquate Inhalte nutzt, indem Sie keine Apps oder Spiele erlauben, die für das Alter nicht freigegeben sind und installieren Sie einen Kinderschutz.

Sie haben weitere Fragen zum Thema? Vereinbaren Sie einen Termin mit der pädagogischen Psychologin an der Schule Ihres Kindes.