

Blitzlicht zum Thema...

PC, Smartphone, Videospiele...

Ihr jugendliches Kind hängt die ganze Zeit an einem Bildschirm? Sport, Mahlzeiten und soziale Kontakte kommen darüber etwas zu kurz? Sie machen sich Sorgen?

1. Das ist ganz normal

Immer mehr jugendliches Leben passiert am Bildschirm. Auch wenn von außen alles gleich aussieht, geht es darin vielleicht um ganz alterstypische Themen wie Anerkennung, Erfolg, Ablösung von den Eltern, Pflegen von Freundschaften, Herausforderung oder Erlebenshunger. Die Welten sind virtuell, die Gefühle sind real.

2. Kämpfen Sie FÜR etwas, nicht GEGEN etwas

Oft stören uns die Bildschirme, weil sie etwas anderes unmöglich machen. Familienleben, Bewegung, Schulbesuch... Aber wenn wir gegenüber den Kindern nur deutlich machen, dass wir von den Medien genervt sind, verhärten das nur die Fronten. Und der Satz „Du hast doch eh keine Ahnung!“ ist häufig nicht ganz falsch...

Aber dass man sich besser fühlt, wenn man mal rausgeht, sich bewegt und es in der Familie harmonisch zugeht, davon haben wir Ahnung. Bemühen Sie sich um diese Punkte!

3. Vermeiden Sie Kontingente sowie Medien als Bestrafung oder Belohnung

Machen Sie Medienzeit nicht zu einer Währung, die man sich verdienen, aufsparen oder ersammeln kann. Sie laden die Medienzeit dadurch zusätzlich mit Wichtigkeit auf. Behandeln Sie Medienzeit ähnlich wie „Sofazeit“, und scheuchen Sie Ihr Kind manchmal hoch, bieten Sie reizvolle Alternativen und setzen Sie Punkte, an denen das Verhalten logischerweise zum Ende kommen muss (Es gibt Essen/ Wir gehen mit dem Hund/ Ich will was mit dir machen).

4. Kontakt!

Sie können ab einem gewissen Alter, sagen wir 12 oder 13, eigentlich nicht mehr kontrollieren, was Ihr Kind im Netz tut und lässt. Es ist das Leben des Kindes. Aber Ihr Einfluss bleibt wichtig, und um den geltend zu machen – als Vorbild, als Ansprechpartner – ist es wichtig, dass Sie in der Nähe Ihres Kindes sind. Machen Sie Ihrem Kind freundliche Angebote und graben Sie Ihr Interesse für das aus, was Ihr Kind da so tut. Bei kleineren Kindern sind wir sehr gut darin, uns für die Interessen der Kinder zu begeistern – versuchen Sie es auch beim Thema Medien.

Gutes Buch zum Thema:

- Netzgemüse, Haeusler T. & J. (2012). Wilhelm Goldmann Verlag, München. 9,99€

