

Medienerziehung beginnt mit der eigenen Vorbildfunktion

Meine Tochter Sara 3 ½ Jahre würde den ganzen Tag am liebsten das Tablet benützen und ein Spiel spielen, wenn ich nichts sagen würde. Sie wird richtig wütend, wenn ich sage, sie muss es auf die Seite legen und abschalten.

Sara, Ich und das Problem

Smartphone, Fernseher und Digitale Medien sind kein Teufelszeug, aber sie können tatsächlich zum Problem werden, wenn wir Sara nicht beibringen, vernünftig damit umzugehen. Sie können unterhalten und informieren, aber wenn die Geräte als Babysitter oder als Geräuschkulisse eingesetzt werden, verlieren wir leicht die Kontrolle welche Bedeutung sie im Familienleben haben sollten.

Fernsehen ist eine völlig passive Art, die Zeit zu verbringen und kann zur Sucht werden, wenn man keine Grenzen setzt und wenn Sara kein anderes Interesse hat.

Gemeinsam eine Lösung finden

1. Wenn Sie nicht wollen, dass Ihr Kind bestimmte Sendungen ansieht oder Zeit mit dem Tablet verbringt, liegt es an Ihnen entsprechende Regeln aufzustellen. Von einem bestimmten Alter an, sollte das Kind an solchen Entscheidungen beteiligt werden.
2. Bieten Sie jüngeren Kindern begrenzte Wahlmöglichkeiten an, lassen Sie sie eine bestimmte Sendung auswählen, zB die Sendung mit der Maus oder eine begrenzte Zeit das Tablet benützen für ein bestimmtes Spiel, Sie können auch sagen, du kannst dir die Pippi Sendung ansehen aber dann ist keine Zeit mehr für das „Bettmümpfeli“.
3. Statt Sendungen oder Spiele abzulehnen, die Sie nicht mögen, sollten Sie lieber mit dem Kind die Sendung ansehen, das Spiel mit ihm machen und sich danach darüber unterhalten und diskutieren.
4. Vermeiden Sie Überreaktionen, wenn Ihnen eine Sendung oder ein Spiel nicht gefällt, lassen Sie sich von Ihrem Kind erklären, weshalb Ihnen eine bestimmte Sendung, Spiel gefällt oder eben nicht gefällt.
5. Sprechen Sie mit den Kindern über Werbespots und erklären Sie ihnen das Prinzip der Werbung.

Damit es gar nicht zum Problem kommt

1. Wenn Sie selber ständig am Smartphone sind oder der Fernseher ständig läuft, wird es Ihnen wahrscheinlich kaum gelingen, Ihr Kind davon zu überzeugen, dass das Smartphone oder der Fernseher schädlich sind.

2. Sprechen Sie am Familientisch über Smartphone und Fernseher. Versuchen Sie Regeln und Abmachungen gemeinsam zu finden. Überprüfen Sie nach einer bestimmten Zeit, ob die Abmachungen eingehalten wurden.
3. Wenn Sie den Eindruck haben Ihr Kind sehe zu viel Gewalt im Fernseher oder das Spiel, dass es sich ausgewählt hat, sei zu „brutal“, erklären Sie was sie daran stört und weshalb Sie es für gefährlich halten. Überlegen Sie gemeinsam wie man Aggressionen auf weniger passive und fremdbestimmte Weise abbauen kann.
4. Helfen Sie dem Kind eine Liste mit Spielen und Beschäftigungen zusammen zu stellen die Ihnen Spass machen, damit es bei Langeweile noch andere Möglichkeiten hat, als das Smartphone oder den Fernseher zu nutzen.
5. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Gefahr von Fernsehen und Smartphone, dass sie süchtig werden können, damit es weiss, weshalb Sie sich Sorgen machen und weshalb Sie Grenzen setzen.
6. Lassen Sie Ihr Kind ein System entwickeln, wie das Smartphone oder den Fernseher als faires Mittel gemeinsam benutzt werden kann. Falls es Unstimmigkeiten geben sollte, könnten Sie das Gerät entweder abschalten oder sie könnten sagen: „Morgen versuchen wir erneut, ob es klappt, so wie wir abgemacht haben.“
7. Versuchen Sie einen Smartphone, TV freien Tag oder freie Stunden einzuführen. Es kann eine interessante Erfahrung für die ganze Familie sein.

Was kann Sara dabei lernen

Sara kann lernen, dass sie für ihre Eltern sehr wichtig ist. Sie kann lernen, voranzuplanen und zu wählen, statt sich wahllos mit Spielen zu beschäftigen oder sich irgendeinen Film anzusehen. Die souveräne und vernünftige Haltung, die Sara auf diese Weise erwirbt, wird ihr auch dann zugutekommen, wenn sie mit anderen potentiell süchtig machenden Produkten und Situationen konfrontiert wird.

Was sollten Sie dabei beachten

1. Schalten Sie das Gerät während den Mahlzeiten ab und unterhalten Sie sich mit ihrem Kind.
2. Erwarten Sie nicht von Ihrem Kind, sich an die getroffenen Vereinbarungen zu halten, wenn Sie nicht zu Hause sind. Wenn Sie aber den Eindruck haben, dass Ihr Kind ihre Abmachung völlig ignoriert, sperren Sie das Gerät weg, bis Ihr Kind bereit ist das Verhalten zu ändern.
3. Weitere Tipps und Richtlinien im Umgang mit Medien finden Sie: www.jugendundmedien.ch