



Medienguide für Eltern

Kinder und Jugendliche sind es gewohnt, von Medien umgeben zu sein und diese selbstverständlich zu nutzen. Fernseher, DVD- oder MP3-Player, Handy, Spielkonsole, Computer und Internet sind heute vergleichsweise günstige Freizeitbeschäftigungen. Aufgrund des (Über-)Angebots von Medien ist es deswegen notwendig, sich im Rahmen der Erziehung mit den Medien auseinander zu setzen, um einen verantwortungsbewussten und kritischen Umgang mit Medien vermitteln zu können.

Unterschiedliche Nutzungsmöglichkeiten der Medien

Mediennutzung zur Kommunikation

Am PC gibt es viele Möglichkeiten zu kommunizieren. Heute können ebenfalls bereits viele Handys auf das Internet zugreifen, so dass Chats, E-Mail oder Internetforen auch von unterwegs die Möglichkeit geben, mit anderen in Kontakt zu kommen und sich auszutauschen.

Mediennutzung zum Spielen

Neben der Spielkonsole und dem PC kann man auch mit unterschiedlichen Handgeräten und auch mit dem Handy unterschiedliche Spiele spielen.

Mediennutzung zum Onlinespielen

Beim Onlinespiel kommen unterschiedliche Spieler im Internet zusammen und treffen sich „in einem Spiel“ um dort mit- oder auch gegeneinander anzutreten.

Mediennutzung zum Onlinehandel

Unterschiedliche Seiten im Internet bieten vielfältige Möglichkeiten des Ein- und Verkaufs. Gebrauchte Dinge verkaufen oder erstehen oder in Online-Versandhäusern einzukaufen ist ebenso möglich, wie sich online eine Pizza zu bestellen.

Mediennutzung zur Informationssuche

Das Internet bietet ideale Möglichkeiten, um auf eine Vielzahl von Informationen zuzugreifen. Diese Vielfalt ist es aber auch, die die Mediennutzung hier erschwert. Aufgrund der Suche in weltweiten Daten wird oftmals viel Zeit beansprucht, um die gewünschten Informationen zu bekommen.

Mediennutzung zu sexuellen Inhalten

Die Mediennutzung von sexuellen Inhalten ist im Internet leichter als je zuvor, ist jedoch z. T. auch mit sehr hohen Kosten verbunden.

Elternratgeber für den Umgang mit Medien

Eignung der Medieninhalte

Informieren Sie sich über den Inhalt des Filmes oder des PC-Spiels. Achten Sie auf Altersfreigaben. Sie können über Sicherungsprogramme den Zugang Ihres Kindes zum Internet beschränken und kontrollieren. Besprechen Sie Medienerlebnisse mit Ihren Kindern.

Legen Sie feste Zeiten für den Medienkonsum fest – auch Medienfreie Zeiten

In jedem PC-Spiel gibt es Regeln, an die sich die Spieler halten müssen. Stellen Sie nur Regeln auf, die Sie vor Ihren Kindern auch begründen können (Warum möchten Sie den Mediengebrauch einschränken? Welche Nachteile hat ein übermäßiger Medienkonsum? Wofür soll die Zeit stattdessen genutzt werden?).

Beteiligen Sie Ihre Kinder

Regeln, die von allen gemeinsam festgelegt werden, werden auch nachhaltiger von allen gemeinsam eingehalten. Gleiches gilt für Konsequenzen. Sind diese von Anfang an bekannt, fällt es leichter, sich mit Ihnen abzufinden.

Andere Familien sind kein Maßstab

... denn Sie müssen auch mit den aufgestellten Regeln leben.

Reflexion des eigenen Konsums

Ein Kind übernimmt die Verhaltensweisen der Eltern. Seien Sie zumindest in sofern Vorbild, als dass Sie ihren eigenen Konsum kritisch betrachten und verantwortungsvoll mit Medien umgehen.

Mediennutzung ausprobieren

Lassen Sie sich von Ihrem Kind in die Welt der Medien einführen. Zeigen Sie Interesse und hören Sie zu.

Medien als Babysitter

Versuchen Sie attraktive alternative Beschäftigungen für Ihr Kind zu finden (Wann hat sich Ihr Kind zuletzt mit Freunden getroffen? Interessiert es sich für eine bestimmte Sportart? Gibt es in der Nähe spezielle Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche?). Fragen Sie Ihr Kind nach Wünschen und Vorlieben.

Medien als Mittel gegen Langeweile

Mit Hilfe eines Knopfdruckes kann man durch Medienkonsum in eine andere Welt gelangen, ohne körperlich beansprucht zu sein oder seine eigenen Phantasie nutzen zu müssen. Auch Erwachsene sind dagegen nicht immun. Zeigen Sie Ihrem Kind attraktive und vielfältige Handlungsalternativen.

Standort der Geräte im Haushalt

Je besser Sie die im Haushalt zur Verfügung stehenden Medien im Blick haben, desto leichter können Sie die Einhaltung der gemeinsam aufgestellten Regeln im Blick haben.

Medien als Erziehungsmethode

Bestrafungen oder Belohnungen sollten nur im Zusammenhang mit Medien benutzt werden, wenn auch der Grund dafür in den Medien liegt. Geben Sie ihrem Kind die Möglichkeit, in angemessenem Maße Verantwortung zu übernehmen, aber auch Grenzen zu erleben.

Versuchen Sie in Ihrer Medienerziehung konsequent zu sein

Bleiben Sie konsequent, auch wenn Maßnahmen, die Sie ergreifen noch nicht direkt eine Wirkung zeigen. Ihren Kindern kann es hilfreich sein, wenn Sie sie immer wieder auf die bisherigen Fortschritte und positiven Veränderungen hinweisen.

Merkmale für Eltern, die sich um das Medienkonsumverhalten ihrer Kinder Sorgen machen

- Ihr Kind verbringt zunehmend mehr Zeit mit dem Medium. Dieser Anstieg kann auch schleichend über einen längeren Zeitraum erfolgen.
- Es kommt zum Rückzug aus dem sozialen Umfeld. Treffen mit Freunden werden immer seltener. Es wird viel Zeit allein mit dem Medium verbracht. Oft gibt es zwar viele Kontakte, beispielsweise über das Internet, dennoch sieht man die Betroffenen meist allein vor dem Medium. Die Folge ist soziale Isolation.
- Es kommt zu einem mangelnden Interesse an gemeinsamen Aktivitäten mit der Familie.
- Bestehende Freundschaften werden vernachlässigt.
- Es kommt zu häufiger Müdigkeit und teilweise chronischer Übermüdung wegen Schlafmangels aufgrund nächtlichen Medienkonsums.
- Andere Interessen und Hobbys werden vernachlässigt.
- Es kommt zu Problemen in der Schule oder am Arbeitsplatz durch Verspätungen, Fehlzeiten und schlechte(re) Leistungen.
- Der übermäßige Konsum wird geleugnet. Konsumzeiten werden verharmlost, oder es wird gelogen.
- Regeln und Zeiten für den Medienkonsum werden nicht mehr eingehalten. Es kommt zu Regelverstößen.
- Häufig treten sehr schnelle Stimmungswechsel auf. Es kommt zu einer erhöhten Aggressivität, Depressivität oder Teilnahmslosigkeit. Dies ist in Situationen, in denen das Medium nicht genutzt werden kann, besonders auffällig.
- Da es den Kindern und Jugendlichen immer schwerer fällt, sich vom Medium zu trennen, bevorzugen sie oft zunehmend den Konsum von schnell verfügbaren Nahrungsmitteln, wie Fastfood, Süßigkeiten und Chips, oder sie verzichten häufiger auf die Einnahme einer Mahlzeit.

Bei weiteren Fragen können Sie sich gerne an Ihre Suchtberatungsstelle des Diakonieverbundes Osnabrück/Emsland vor Ort wenden (Adressen über www.suchtberatungsstelle.de).

Impressum:

Diakonieverbund Sucht in der Region Osnabrück/Emsland
Am Kasinopark 13
49124 Georgsmarienhütte
Tel. 05401/34933
mail: info@suchtberatungstelle.de
www.suchtberatungstelle.de