

Jugenderholung in Coronazeiten 12 - Medienkonsum



Tipps für unsere JEW-Familien

Zuhause-Zeit kann Kindern und Eltern gut tun!

Rund-um-die-Uhr beisammen sein ist eine Chance, die es zu nutzen gilt. Doch:

Wenn wir Zeit für uns alleine brauchen, ist es dann sehr verführerisch, die Kinder vor den Medien zu „parken“ – oder der Kampf um die Zeit beim Computerspiel wird unerträglich... Wie gehen wir denn konstruktiv mit dem Medienangebot in der Familie um?

Medienkonsum

(siehe auch: kindergesundheit-info.de)

Gerade in Zeiten von Corona sind Familien und Kinder mehr denn je auf Medien wie Smartphone, Computer, Fernseher und Spielekonsole angewiesen. Schulaufgaben werden in Videokonferenzen verteilt und besprochen, mit Freund*innen wird gechattet, der Langeweile mit Computer oder vor der Spielekonsole begegnet. Und als Elternteil verschafft man sich eine kleine Verschnaufpause, während die Kinder vor dem Fernseher sitzen.

Medien bieten uns in jedem Fall viele Chancen. Wir können durch Medien lernen, da sie Wissen vermitteln, Funktionsweisen von Dingen erklären und sie uns andere Länder und Kulturen nahe bringen können. Sie können Kinder darin unterstützen, sich für das Lesen zu begeistern und geben Anregungen sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, sich mit seinen Fernseh- oder Spielfiguren zu identifizieren. Auch zeigen sie Möglichkeiten auf, mit eigenen Fragen und Problemen umzugehen.



Trotz der vielen Vorteile und der Tatsache, dass Medien vieles bequemer machen, bergen sie einige Risiken und negative Effekte:

- ⇒ Eine stabile Bindung zu den Eltern gibt Kindern Sicherheit und bildet eine wichtige Grundlage für eine gesunde Entwicklung. Diese Bindung entsteht durch ein anregendes Miteinander, in einem

intensiven Austausch über körperliche Nähe, Blicke, Berührungen, Worte und Aufeinander eingehen. Intensive Mediennutzung durch die Eltern kann diese Eltern-Kind-Kommunikation beeinträchtigen.

- ⇒ Laute Töne und starke Bilder übertönen leicht die Signale der Kinder und erschweren den Austausch zusätzlich.
- ⇒ Kinder brauchen ganzheitliche Erlebnisse und Erfahrungen, die möglichst alle Sinne ansprechen. So erlernen sie den Umgang mit ihren Sinnen, diese zu koordinieren und einzuordnen. Bei Fernseher, Computer und Co. werden nur Augen und Ohren angesprochen – das „Begreifen“ im wahrsten Sinne des Wortes fällt weg. „Handfeste“ Erfahrungen sprechen ganzheitlich an und sind somit besser als digitale (Medien-)Erfahrungen.
- ⇒ Wer vor dem Fernseher, PC oder Spielkonsole sitzt, bewegt sich nicht. Zudem verleitet ausgiebiges Fernsehen zu pausenlosen Essen, vor allem Süßes und Fettiges. Dabei sind ausreichend Bewegung und ein gesundes Essverhalten wichtig für die Kinder. Zu vieles, falsches Sitzen und wenig Bewegung haben negative Auswirkungen auf die körperliche Leistungsfähigkeit, die Alltagsmotorik, die Körperwahrnehmung, die geistige und gefühlsmäßige Entwicklung von Kindern. Nicht selten kommt es zu Haltungsschäden.

- ⇒ Insbesondere Kinder, die in ihrem Zimmer Fernseher, Internetanschluss oder Spielekonsole haben, gehen durchschnittlich später zu Bett und sind tagsüber müder. Medien mit Gewalt- und Gruselszenen müssen erstmal verarbeitet werden und können dazu führen, dass Kinder nachts länger zum Einschlafen brauchen und nachts deutlich schlechter schlafen.



Medien bergen zweifelsohne Risiken für die gesunde Entwicklung von Kindern. Medienverbote können keine Lösungen sein. Es kommt auf das was und wie viel an. Fernsehen oder Computerspiele machen Spaß und sind nicht per se schlecht. Wichtig ist eine richtige Mischung an Freizeitaktivitäten und eine sinnvolle Auswahl kindgerechter Filme, Kindersendungen, Computerspiele und Internetseiten. Altersfreigaben und fachliche Empfehlungen bieten hier eine wichtige Orientierung.

Voraussetzungen für eine gute Mediennutzung:

- ⇒ Beschäftigung mit den Medien ist zeitlich klar begrenzt und nur eine von möglichst vielfältigen Freizeitbeschäftigungen
- ⇒ Filme, Fernsehsendungen, Computerspiele und Ähnliches werden nicht wahllos konsumiert. Mit dem Kind wird gemeinsam aus den Angeboten bewusst ausgewählt, was es nutzen darf.
- ⇒ Medien werden auch gemeinsam genutzt: gemeinsames Filme schauen, eine Runde auf der Spielkonsole spielen
- ⇒ Suchen Sie nach Gründen für den Medienkonsum, vielleicht steckt etwas anderes dahinter. Möglicherweise stecken Probleme wie Streit mit Freund*innen, Ärger in der Schule oder fehlende Freizeitangebote dahinter. Sobald das zugrundeliegende Problem gelöst ist, geht das Kind ganz von alleine dazu über, die Freizeit anders zu gestalten und möchte wieder Freund*innen treffen.

Empfehlungen zu den täglichen Mediennutzungszeiten von Kindern

- ⇒ 0-3 Jahre: höchstens 30 Minuten Hörmedien, am besten kein Fernsehen, Smartphone, Computer, Spielekonsole
- ⇒ 3-6 Jahre: höchstens 45 Minuten Hörmedien, höchstens 30 Minuten Fernsehen, Smartphone, Computer oder Spielekonsole
- ⇒ 6-10 Jahre: höchstens 60 Minuten Hörmedien, höchstens 45-60 Minuten Fernsehen, Smartphone Computer oder Spielekonsole.
- ⇒ 10-13 Jahre: höchstens 60 Minuten Hörmedien, ca. 60 Minuten Fernsehen, Smartphone Computer oder Spielekonsole.

Diese Angaben dienen zur Orientierung. Jedes Kind ist anders. Beobachten Sie Ihr Kind. Wirkt es nach dem Fernsehen oder Computerspielen teilnahmslos, gelangweilt oder aggressiv, kann es sich nicht konzentrieren oder ist überdreht? Versuchen Sie beim nächsten Mal die Zeit etwas zu kürzen. Eine Stunde vor dem Schlafen gehen sollten die Medien abgeschaltet werden. Wichtig ist, dass Ihr Kind andere Aktivitäten wie Bewegung, gemeinsame Familienzeiten, klassische Spiele neben dem Medienkonsum nutzt. Insbesondere wenn es zu Aggression und Überreizung neigt, helfen ruhige und entspannende Aktivitäten als Ausgleich.

Zehn Empfehlungen für die Mediennutzung in der Familie:

1. Den eigenen Umgang mit Medien kritisch überprüfen: Wie gehen Sie selbst mit Medien um? Vergeht kein Tag ohne dass Sie den Fernseher anstellen oder das Smartphone nutzen? Sind Medien Ihre wichtigste Freizeitbeschäftigung? Bekommen Sie manchmal nur Teil eines Gesprächs mit, weil Sie ständig Ihr Smartphone im Auge haben?
2. Vereinbarungen treffen: Vereinbaren Sie in der Familie gemeinsame Regeln zum Mediengebrauch (Gerät, Zeit, Ort, Umfang). Planen Sie auch Ausnahmen ein, beispielsweise für verregnete Wochenenden oder bei Sportereignissen. Im Internet gibt es viele schöne Vorlagen für einen solchen Mediennutzungsvertrag.
3. Über Medien reden: Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Medien. Über Probleme und Gefahren, aber auch über Lieblingssendungen und -figuren, Lieblingsspiele. Lernen Sie kennen, was Ihrem Kind weshalb gefällt.
4. Kinder beim Medienkonsum begleiten: Seien Sie so oft wie möglich beim Mediengebrauch Ihres Kindes dabei oder seien Sie nach Möglichkeit zumindest in der Nähe und ansprechbar.
5. Persönliche Regeln finden: (Alters-)Empfehlungen können Sie dabei unterstützen. Sie sind nur eine grobe Richtwerte. Wenn Ihr Kind sich mit 9 Jahren bei Filmen ab 8 Jahren fürchtet, sollten Sie auf ein anderes Programm zurückgreifen.
6. Kreativ mit Medien sein: Regen Sie Ihr Kind an, selbst mit Medien zu arbeiten. Beispielsweise selbst fotografieren und die Bilder bearbeiten.
7. Für Ausgleich zum Medienkonsum sorgen: Bieten Sie Ihrem Kind ausreichend Gelegenheit für andere Freizeitbeschäftigungen: Sport, Musik, Spiele, Malen, Basteln, Kochen. Durch interessante Gegenangebote verzichtet Ihr Kind meist sehr viel leichter auf den Medienkonsum: Spieleabend, Vorlesen, Fahrradausflug zur Eisdielen, Besuch im Zoo, ...



8. Fernseher und Computer „draußen lassen“: Fernseher, Computer, Smartphone, Spielekonsole im Kinderzimmer erhöhen deren Nutzungszeit erheblich. Daher die Empfehlung diese nicht ins Kinderzimmer zu stellen. Eine Stunde vor dem ins Bett gehen sollten Bildschirmmedien ausgeschaltet bleiben.
9. Dauerberieselung vermeiden: Hörspiele und Hörbücher sind sehr beliebt bei Kindern, sollten aber nicht zur Dauerberieselung werden. Hört Ihr Kind wirklich zu? Kann es Inhalte wiedergeben?
10. Kinder ins Internet begleiten: Erklären Sie Ihrem Kind die wichtigsten Regeln zum sicheren Surfen im Internet und nutzen Sie technische Möglichkeiten, um Ihr Kind vor nicht kindgerechten Inhalten zu schützen.



Es kann oft schwierig sein, die Vereinbarungen einzufordern. Sie werden sicherlich häufig „Gegenwind“ in Form von Diskussion und Verweigerung ernten. Bleiben Sie ruhig und klar, geben Sie nicht nach, bleiben Sie bei den vorher miteinander vereinbarten Regelungen und versuchen Sie die teilweise heftige Reaktion Ihres Kindes nicht persönlich zu nehmen. Verhalten braucht Zeit, um sich zu ändern.

Unterstützungsangebot

Wir wissen jedoch: **„Leichter gesagt als getan!“**

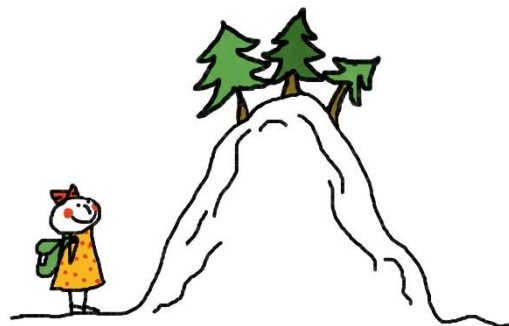
Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

Um Sie zu unterstützen, Ihre „Jugenderholung“ zu Hause zu umzusetzen, für Ihre Fragen und für Tipps stehen wir Ihnen als pädagogische Fachkräfte telefonisch zur Seite. Rufen Sie uns an:

Montag und Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr

Telefon: 040. 251 20 55

Ulrike Kutsch (Geschäftsführung, pädagogische Leitung) und
Beate Brandl (Sozialpädagogin)



Nächste Seite: „Ideen für die Spiel- und Freizeit“

Ideen für die Spiel- und Freizeit

Küche/kochen/backen/essen

- **Selbst gebackenes Dinkelbrot:** <https://www.backenmachtgluecklich.de/magazin/interview-brotbaecker-lutz-geissler.html>
- **Tomatenbutter** (passend zum selbstgebackenen Dinkelbrot): 125 g weiche Butter, 50 g Tomatenmark, 1 Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer. Gib die Butter, das Tomatenmark und die Knoblauchzehe in einen Becher und püriere alles miteinander. Schmecke die Tomatenbutter mit Salz und Pfeffer ab.

Bewegung

- **Draußen: Der Weg ist das Ziel**
Spaziergang nach Zufall. Nimm einen Würfel mit und würfle an jeder Kreuzung, in welche Richtung du gehst. Wichtig: nimm eine erwachsene Person mit, die mit dir in jedem Fall den Weg zurück findet.
- **Drinnen: Laserlabyrinth**
Der Flur wird zum Laserlabyrinth. Nimm dir Wolle oder Krepppapier. Spanne nun einzelne Wollstücke straff zwischen die Wände und den Boden. Du hast nun dein eigenes Laserlabyrinth durch das du kommen musst. Dabei solltest du die Wolle nicht berühren. Nimm am besten Kreppband, das sich nach deinem Abenteuer wieder gut von der Wand lösen lässt.



Für den Kopf

- **Memory** macht nicht nur Spaß sondern schult auch die Wahrnehmung. Wer kein Memory zuhause hat, kann ganz leicht selbst eins basteln. Mal dafür immer zwei gleiche Symbole auf ein kleines Stück Pappe. Wichtig ist, dass die Stücke gleich groß sind und auf einer Seite alle gleich aussehen.
Eine witzige Variante ist Klatsch Memory. Es funktioniert im Grunde wie normales Memory. Es geht darum, dass gleiche Karten gefunden werden, jedoch erwirbt man das Pärchen nicht durch das alleinige Aufdecken gleicher Karten. Wer dran ist, deckt zwei Karten auf und lässt diese offen liegen. Sobald beide Karten eines Pärchens offen auf dem Tisch liegen, bekommt die Person das Pärchen, die am schnellsten auf die Karte klatscht, die als erstes aufgedeckt lag.
- **Zimmervulkan:** Die Quarantäne ist langweilig und du wolltest schon immer mal einen Vulkan im Zimmer haben? Dann experimentiert zusammen und baut euren eigenen Backpulvervulkan: <https://www.geo.de/geolino/basteln/15811-rtkl-experiment-backpulver-vulkan>

Basteln und Kreatives



- **Orangenduft-Kerze** für einen ruhigen Abend: <http://www.fraumau.de/orangen-duftkerze-diy/>
- **Gewächshaus aus Eierkarton:** Im Baumarkt kannst du Samen für z.B. Tomaten oder Gurken kaufen, die du dann in deinem eigenen Gewächshaus auf der Fensterbank großziehst. Alternativ kannst du auch versuchen, mit den Kernen aus Tomaten eigene Pflanzen zu ziehen. Sei nicht enttäuscht, wenn das nicht klappt, da die Samen oft nicht sortenrein sind. Dadurch kann gut sein, dass die Samen erst gar nicht keimen. <https://www.youtube.com/watch?v=XExE3Au40iw>
- **Freundschaftsbänder:** Mit einem Knüpfstern lassen sich tolle Freundschaftsarmbänder knüpfen. Wie das geht siehst du in diesem Video: <https://www.youtube.com/watch?v=4KwZMkVcuzk>

Träume/Ruhe/Entspannen

Gorilla-Atmung: Stelle dir vor du bist ein Gorilla. Atme tief ein und brüll beim Ausatmen wie ein Gorilla. Klopfe dir dabei mit den Fäusten vorsichtig auf den Brustkorb. Bei jedem weiteren Atemzug kannst du weiter am Körper hinunter klopfen, um Anspannungen zu lösen.