

WORKSHOP ELTERNARBEIT

Prävention von exzessiver Nutzung

Referent: Andreas Pauly, Diplomsozialpädagoge
Mediensuchtprävention NRW e.V.



**Die Technik und die Medien sollen
nie eine Ersatz für soziale
Beziehungen sein.**

Antje Bostelmann



https://www.youtube.com/watch?v=pk10Gvl9Z_o

Smart kiddies

Welche Maßnahmen sind notwendig?

Kinder und Jugendliche wurden befragt...

- 84 Prozent der Kinder und Jugendlichen sagen, dass Medien, die süchtig machen können, entsprechend gekennzeichnet werden sollten.
- 90 Prozent der Kinder fänden es sinnvoll, das Thema Mediensucht an Schulen zu behandeln.
- Kinder und Jugendliche wünschen sich Maßnahmen wie z.B. Altersgrenzen oder Informationen für Eltern
- kostenfreien Beratungs- und Behandlungsangebote.

Medien- oder U14-Handyverbote lehnen dagegen die meisten Kinder und Jugendlichen ab.

**Der wesentlichste Schutzfaktor,
der am stärksten zu einer
gelingenden Entwicklung
beiträgt und viele Risikofaktoren
abpuffern kann, ist:**

**eine stabile, wertschätzende,
emotional warme Beziehung
zu einer (erwachsenen)
Bezugsperson.**



Ziele Mediensuchtprävention

- Jugendliche über die negativen Auswirkungen exzessiver Computerspiel- und Internetnutzung aufklären,
- die Selbstreflexion des eigenen Computerspiel- und Internetgebrauchs fördern,
- die digitale Balance fördern: selbstverantwortliche Nutzung digitaler Angebote und Aktivitäten in der realen (analogen) Welt sollen ausgewogen sein,
- zu einem veränderten, weniger riskanten Nutzungsverhalten ermutigen,
- die Bereitschaft zur Beratung wecken, sofern Probleme und Verunsicherungen vorliegen.
- die Fähigkeit zur Punktabstinenz bei verschiedenen Medienanwendungen stärken (Abschaltkompetenz)
- die Fähigkeit zu entscheiden vermitteln, wann Art und Dauer des Medienkonsums gut tun und wann nicht.

Grundlage aller Prävention ist die Stärkung der Lebenskompetenzen zur Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins.



Ziele von Elternarbeit

- **Sensibilisierung:** Eltern sollten über die potenziellen Risiken, aber auch über die Chancen der Internetnutzung informiert sein, um ihre Kinder bestmöglich unterstützen zu können.
- **Unterstützung:** Eltern sollten ihre Kinder bei der Nutzung digitaler Medien begleiten und unterstützen, um eine gesunde Balance zwischen Online- und Offline-Aktivitäten zu finden.
- **Vermittlung von Medienkompetenz:** Eltern sollten ihren Kindern grundlegende Fähigkeiten vermitteln, um digitale Medien sinnvoll und sicher nutzen zu können.

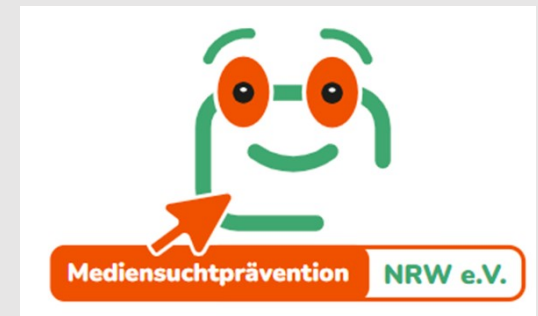


Haltungsfragen:

Antworten Sie mit

Rot für ... Geht gar nicht
 ... finde ich nicht so gut
 ... würde ich anders machen

Grün für ... ich finde das okay
 ... kann man so machen
 ... das ist super



Lena, 7 Jahre

Lena nutzt gemeinsam mit ihren Eltern gelegentlich ein Tablet, um interaktive Lernspiele zu spielen. Die Eltern erzählen, dass die Spiele ihre kognitive Entwicklung fördern und ihre Feinmotorik verbessern.



Ben, 6 Jahre

Wenn Ben etwas Unangenehmes erlebt, ob Nägel schneiden oder Zahnarzt, drückt seine Mutter ihm ihr Handy in die Hand, damit er sich schön ablenken kann.



Mia, 9 Jahre

Mias Eltern erlauben ihr, viel Zeit vor dem Fernseher zu verbringen. Die Lieblingsserien sind Paw Patrol und Pokemon. Letztens wollten die Eltern zum Arzt gehen, weil Mia so schlecht einschläft.



Finn, 8 Jahre

Finn nutzt Tablets, um Videokonferenzen mit entfernten Verwandten abzuhalten, da die Oma sich immer freut, von ihm zu hören. Der Vater sagt, dass es seine sozialen Fähigkeiten stärkt und dass Kinder in dem Alter das machen können.



Tipps für Eltern

- **Konkrete Alternativen (zum Tablet)- z.B. im Restaurant: Scherenschnitt aus der Serviette oder ein Bild malen**
- **Sprechen Sie mit dem Kind über die Altersgrenzen und reflektieren Sie die angstmachenden Szenen (Märchen)**
- **Statt YouTube: Tiere basteln aus Klorollen oder sich verkleiden (Geschichte aus dem Hörspiel nachspielen oder verkleiden)**



Digitale Medien was macht ihr Kind denn?



NETFLIX



Vertrag mit den Kindern- Wording

Lieber Gregory,

Du bist jetzt der stolze Besitzer eines iPhone. Bitte lies den nachfolgenden Vertrag. Die Nichtbeachtung der folgenden Liste führt dazu, dass Dein iPhone-Besitz endet.

1. **Dies ist MEIN Handy.** Ich habe es gekauft. Ich bezahle dafür. Ich leihe es Dir. Bin ich nicht nett zu Dir?
2. Ich werde immer das **Passwort** kennen.
3. **Wenn es klingelt, geh' ran!** Es ist ein Telefon. Sag' »Hallo« und benimm' Dich. **Ignoriere niemals einen Anruf, wenn der Bildschirm »Mom« oder »Dad« anzeigt. Niemals!**
- 4.
-

18. Wenn Du es vermasselst, nehme ich Dir das Telefon wieder weg. Wir werden uns dann hinsetzen und darüber reden. Wir werden wieder von vorn anfangen. Du und ich – wir müssen immer lernen! Ich bin in Deinem Team. Wir kriegen das zusammen hin.

Die meisten der hier aufgeführten Regeln betreffen nicht nur Dein iPhone, sondern sie gelten für das ganze Leben.

Quelle: Janell Burley Hofmann

<https://www.connect-professional.de/security/so-koennte-smartphone-vertrag-mit-kindern-aussehen.277067/seite-2.html>



Datenschatz = Datenschutz



Missbrauch
Belästigung
Cyber-Mobbing
Werbung



Empfehlenswerte Seiten für Kinder

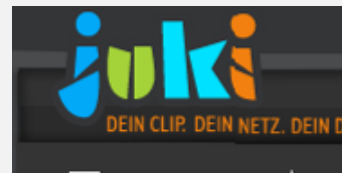
Suchmaschinen



Kinderportale



Mitmachen



Smart kiddies

Erziehungstipps mit Medien



1. Aktiv begleiten: 1 bis 8 Jahre

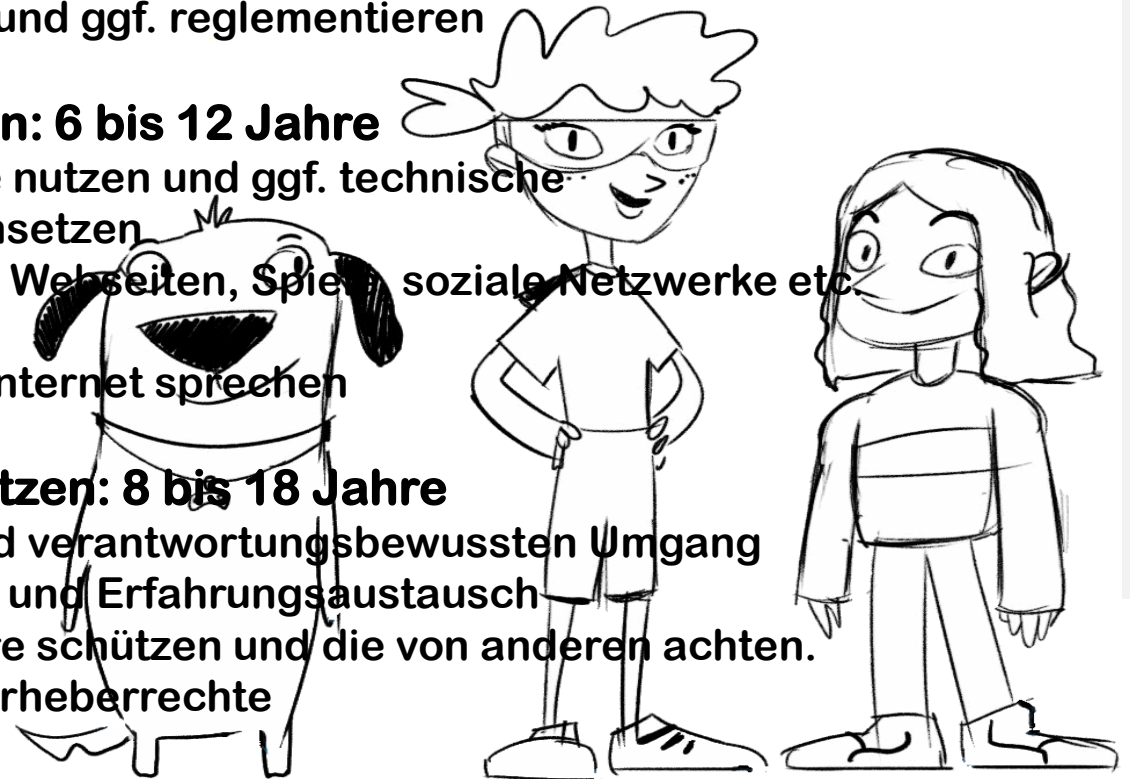
- Gemeinsame Nutzung
- Geeignete Inhalte auswählen
- Zeit im Blick behalten und ggf. reglementieren

2. Kontrolliert loslassen: 6 bis 12 Jahre

- Geschützte Surfräume nutzen und ggf. technische Schutzmaßnahmen einsetzen
- Gemeinsam geeignete Webseiten, Spiele, soziale Netzwerke etc. auswählen
- Über Erfahrungen im Internet sprechen

3. Kompetent unterstützen: 8 bis 18 Jahre

- Internetkompetenz und verantwortungsbewussten Umgang vermitteln. Aufklärung und Erfahrungsaustausch
- die eigene Privatsphäre schützen und die von anderen achten.
- Persönlichkeits- und Urheberrechte



Medienkonsum- wie viel ist denn okay?

Faustregel Nr. 1:

Bis 5 Jahre: $\frac{1}{2}$ Stunde pro Tag

6 – 9 Jahre: 1 Stunde pro Tag

Ab 10 Jahren: 1,5-2 Std. pro Tag



Faustregel Nr. 2:

Tägliche Nutzung: 10 Min. pro Tag pro Lebensjahr

Wöchentliche Nutzung: 1 Std. pro Woche pro Lebensjahr



Beratungssituation mit Eltern

- Welche Medien konsumiert Ihr Kind?
- Haben Sie zu Hause Regeln im Umgang mit Fernseher und Handy?
- Schläft Ihr Kind genug (lassen Sie eine Pause zwischen TV und Bett)?
- Guckt das Kind möglicherweise jeden Tag eine Serie? Ist diese für das Alter Ihres Kindes geeignet?
- Haben Sie in letzter Zeit ein Bilderbuch geschaut oder ein Bild mit dem Kind gemalt?



Ist Ihr Kind reif für ein Smartphone?

Checkliste: Das sollten Eltern beachten, wenn Kinder einen Messenger nutzen möchten bzw. bereits nutzen!

Bei den nachfolgenden Regeln sollten Sie beachten, dass nicht alle Regeln für alle Messenger gelten.

Eltern sollten ...

- sich fragen: Ist mein Kind alt genug, um mit den Problemen von WhatsApp oder eines anderen Messengers fertig zu werden?
- vor der Nutzung Regeln mit dem Kind festlegen (z. B. mit dem Mediennutzungsvertrag),
- bei der Nutzung solcher Apps selbst ein gutes Vorbild sein,
- den Messenger so einstellen, dass andere möglichst wenige Informationen sehen können,
- den Zeitstempel der letzten Online-Aktivität (online/zuletzt online) deaktivieren.

Das Kind sollte ...

- die eigene Telefonnummer geheim halten und nur an persönlich bekannte Personen geben,
- ein Profilfoto mit Bedacht wählen oder den Platzhalter stehen lassen,
- Fremde und Mobber grundsätzlich blockieren,
- bei Ansätzen von Mobbing sofort die Eltern benachrichtigen,
- Kettenbriefe löschen und ihnen keine Beachtung schenken,
- wissen, dass es nicht immer sofort antworten muss,
- zu bestimmten Zeiten (zum Beispiel beim Essen sowie abends ab einer gewissen Uhrzeit) Smartphone und WhatsApp nicht mehr nutzen.



Sicherheitseinstellungen vornehmen

Kosten überschauen

GPS, WLAN, Bluetooth (de)aktivieren

APPs nach Datenschutz einschätzen

Vorsichtig mit eigenen Informationen umgehen

Rechte anderer beachten

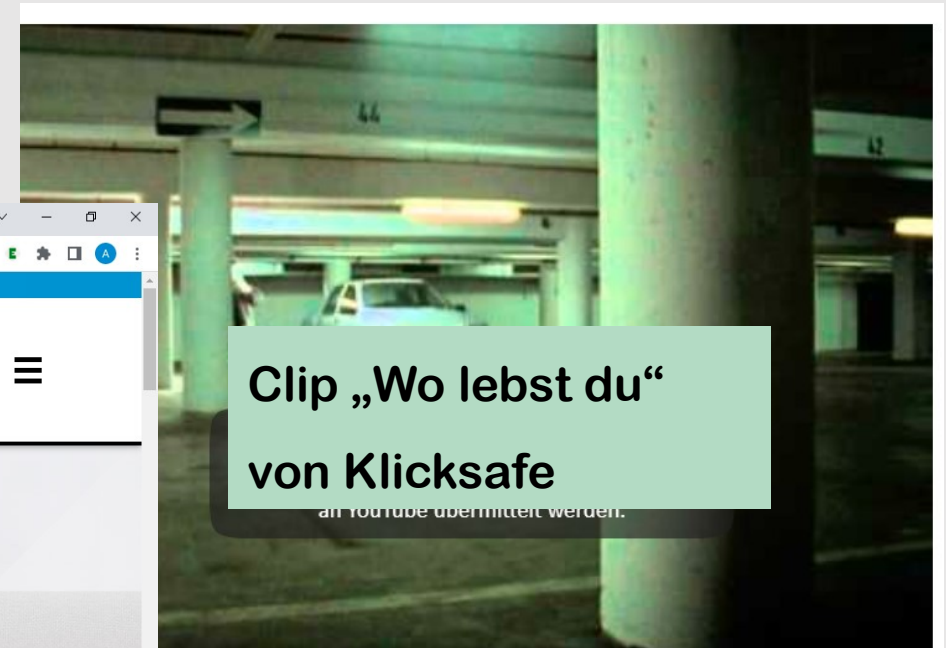
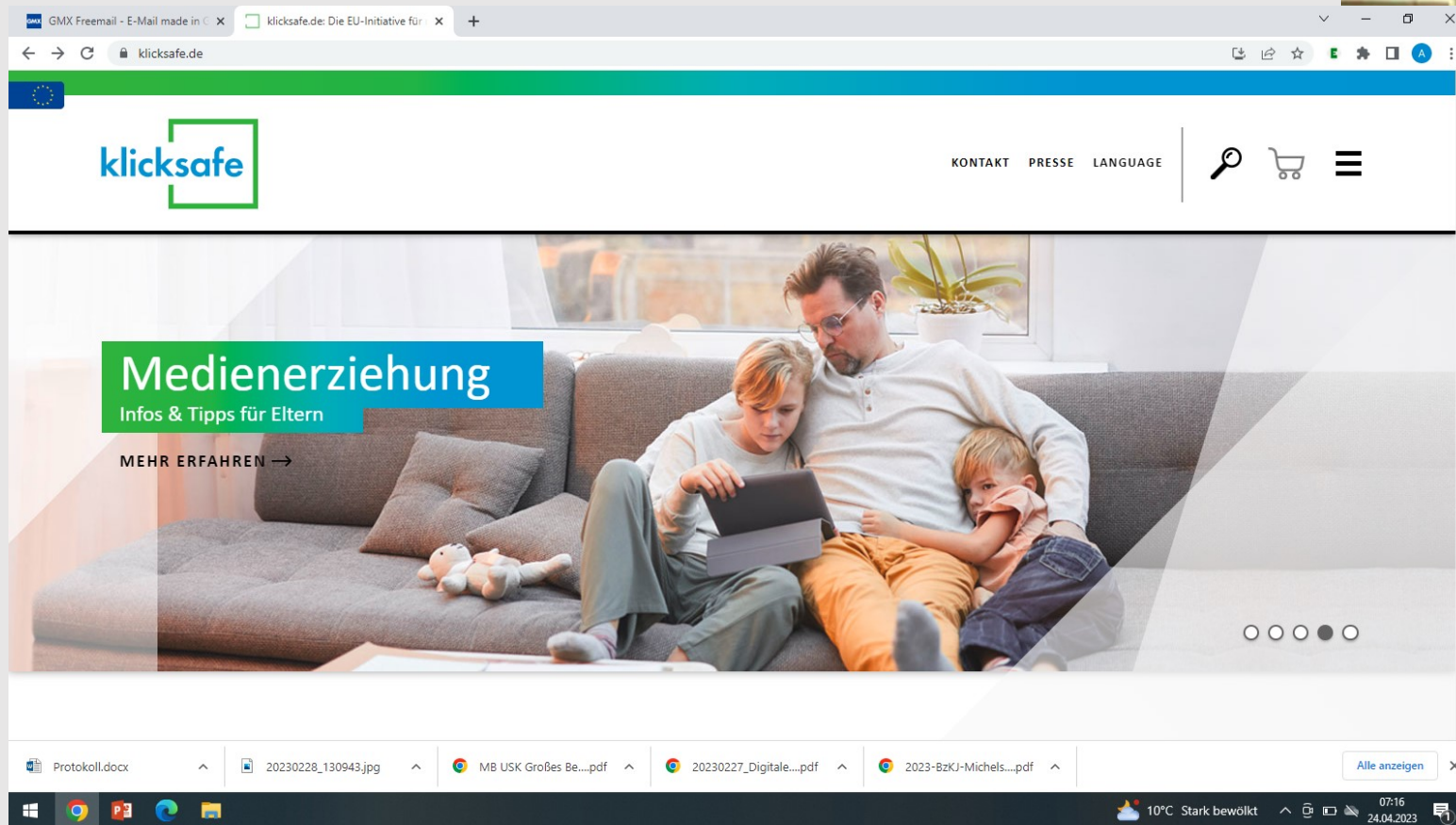
Regeln verstehen und akzeptieren

Handynutzung kritisch hinterfragen

- **Werbung erkennen**



Klicksafe.de



Das Multiplikatorenportal für maßvollen Computerspiel- und Internetgebrauch gibt Ihnen ausführliche Informationen zur Kampagne und zur Jugendsuchtseite

www.ins-netz-gehen.info

Unsere Themenbereiche



Internetnutzung in der Familie

Die Sicherheit im Internet ist ein wichtiger Aspekt der Medienkompetenz. Daher finden Sie hier viele Infos rund um dieses Thema.



Smartphone- und Tablet-Nutzung in der Familie

Das Smartphone ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Hier stellen wir daher Tipps rund um das Thema „Smartphones für Kinder & Jugendliche“ bereit.



Soziale Netzwerke – ein Überblick für Eltern

Soziale Netzwerke sind für Jugendliche ein wichtige Mittel zur Kommunikation & Selbstdarstellung. Lesen Sie hier mehr zu sozialen Netzwerken.





Seite des Vereins in NRW
www.mediensuchtpraevention.NRW.de



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Andreas Pauly

Diplom Sozialpädagoge

Fachkraft für Mediensuchtprävention

Andreaspauly.mediensucht@web.de

www.mediensuchtpraevention-nrw.de

Ansgarstr. 21, 50825 Köln

