



Achtsamen Medienkonsum und Selbstfürsorge vermitteln

Kinder und Jugendliche brauchen das Internet, um am sozialen Leben teilzunehmen. Nutzen sie die Medien allerdings zu intensiv, kann das nicht nur ihre körperliche und geistige Entwicklung schädigen. Der übermäßige Medienkonsum kann zur Mediensucht führen. Er spielt auch oft eine Rolle, wenn Kinder übergewichtig werden. Wer lernt, gut auf sich aufzupassen, reduziert diese Risiken.

TIPPS FÜR DEN RICHTIGEN UMGANG MIT (SOZIALEN) MEDIEN

- Auf Datenschutz und Wahrung der Intimsphäre achten: Erklären Sie Ihrem Kind, warum es wichtig ist, mit privaten Daten äußerst vorsichtig umzugehen und Informationen und Fotos sehr bedacht zu teilen.
- Besuchte oder abonnierte Profile hinterfragen: Überprüfen Sie gemeinsam, wer die Personen sind, denen Ihr Kind folgen möchte.
- „Entfolgen“, wenn die abonnierten Inhalte nicht guttun: Instagram und Co. beeinflussen, wie wir die Welt und auch unseren Körper betrachten. Das kann zu Essstörungen führen.
- Gefahr von Gewaltdarstellung erklären: Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen und ehrlich und konfrontieren Sie es mit den schädlichen Folgen solcher Inhalte.

Achtsamer Umgang mit Medien

Vor allem bei älteren Jugendlichen wird es immer schwerer, das Medienverhalten im Blick zu behalten. Darum ist es wichtig, so früh wie möglich Medienkompetenz zu vermitteln. Bringen Sie Kindern von klein auf bei, wie sie auf sich selbst achten. Auch offene Gespräche über die Gefahren des Internets und den negativen Einfluss sozialer Medien können helfen, einen kritischen Blick auf die Medienwelt zu werfen.

Kindern Selbstfürsorge vermitteln

Sprechen Sie mit Ihrem Kind in ruhigen Momenten darüber, wie wichtig es ist, für sich selbst und sein Wohlbefinden zu sorgen – auch in Bezug auf den Medienkonsum. Gehen Sie dabei mit gutem Beispiel voran. So wird es für Ihr Kind alltäglich, dass Bedürfnisse und Gefühle besprochen werden. Dafür ist es hilfreich zu wissen, was einem guttut und was nicht – also achtsam mit sich selbst umzugehen. Selbstfürsorge bedeutet aber auch Selbstkontrolle und Selbstdisziplin.

Das einfachste Mittel ist ein Mediennutzungsplan, den Sie gemeinsam erarbeiten und sichtbar aufhängen.

Auch digital gibt es einige Möglichkeiten, das eigene Medienverhalten zu beobachten und die eigene Nutzungszeit einzuschränken. Smartphones und Tablets haben einen Screen-Time-Tracker, der Ihrem Kind (und Ihnen!) hilft, den Überblick über die Bildschirmzeiten zu behalten. Es gibt auch einige Apps, die nützlich für die Selbstkontrolle sind.

Zur Selbstfürsorge gehört außerdem, passende Inhalte auszuwählen. Schauen Sie sich gemeinsam mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn an, welche Apps sinnvoll sind und welche nicht. Lassen Sie Ihr Kind dabei selbst entscheiden, was es braucht. Auch das gehört zur Selbstfürsorge.

.....

Zu analoger Beschäftigung motivieren

Weg von Bildschirm und Display, raus in die Natur und ins echte Leben: Wenn Sie möchten, dass Ihr Kind weniger Zeit am Handy verbringt, motivieren Sie es zu neuen Hobbys. Fragen Sie nach, was Ihr Kind bewegt. Das verschafft Ihnen Einblicke in seine Welt. Doch auch Beobachten und Zuhören geben Informationen über Bedürfnisse und Interessen Ihres Kindes: Wobei glänzen seine Augen und was macht ihm eine besondere Freude?

Hip-Hop-Dance mit der besten Freundin, mit der Familie Rad fahren oder den Schachklub besuchen – überlegen Sie gemeinsam, was Ihrem Kind Spaß machen könnte. Erinnern Sie sich an Ihre Kindheit und Ihre damaligen Hobbys? Vielleicht schlägt Ihre Tochter oder Ihr Sohn nach Ihnen – und es gelingt Ihnen besonders leicht, Ihr Kind für eine Beschäftigung in der realen Welt zu begeistern.



.....

Achtsamkeit trainieren

Mit der Achtsamkeit beginnt der Weg in die Selbstfürsorge. Aber was bedeutet es, achtsam zu sein – und wie erklären Sie es einem Kind oder einem Teenager?

Bei der Achtsamkeit geht es in erster Linie darum, sich selbst bewusst wahrzunehmen: Wie fühlt sich heute mein Körper an, was bewegt mich und woran denke ich gerade besonders oft? Achtsame Menschen beobachten sich. Sie beurteilen ihre Gefühle nicht als gut oder schlecht. Sie nehmen sie einfach nur wahr. Sie stellen sich Fragen wie: Wie fühle ich mich gerade? Bin ich müde, gestresst oder traurig? Woran liegt das? Die Emotionen sind zwar da, aber sie bestimmen nicht das Verhalten.

EINE LEICHTE ÜBUNG

Machen Sie einfach mal für einige Minuten gemeinsam mit Ihrem Kind gar nichts. Setzen Sie sich bequem hin, atmen Sie und spüren Sie sich und Ihre Gefühle. Wie fühlt sich Ihr Körper an? Woran denken Sie gerade? Diese Übung klappt auch, wenn Sie unterwegs sind. Achten Sie beim Gehen auf jeden Schritt, den Sie machen – und darauf, was dabei im Körper passiert.

Viele Studien bestätigten die positive Wirkung von Achtsamkeitstraining. Es hilft, Stress abzubauen und Gefühle zu verarbeiten. Das unterstützt Ihr Kind dabei, auch mit Medien achtsamer umzugehen. Es wird leichter erkennen, wann es sie nutzt, um sich von Gefühlen abzulenken. Und es kann lernen, gesündere Methoden zu finden.

Wichtig ist zu erkennen, was man wirklich braucht und sich wünscht: Was mache ich – auch im Netz – wirklich für mich? Oder mache ich Dinge nur, weil andere es so machen und auch von mir erwarten?

Das zu hinterfragen hilft Ihrem Kind, seinen eigenen Weg zu gehen und sich nicht manipulieren zu lassen. So wird es nicht so leicht von anderen Nutzerinnen und Nutzern, Werbeanzeigen oder zweifelhaften Influencern und Influencerinnen beeinflusst. Regen Sie Ihr Kind dazu an, ehrlich mit sich zu sein. Welche Inhalte, Webseiten und Apps wühlen auf oder machen mich aggressiv? Diese Apps sollten nicht genutzt werden.

.....

Wie wichtig sind Medien für Kinder und Jugendliche?

Medien sind sinnvoll, hilfreich und bereichernd – wenn sie nicht zu lange genutzt werden. Doch Kinder und Jugendliche verbringen laut aktuellen Studien durchschnittlich rund vier Stunden pro Tag im Internet und über vier Stunden mit Onlinespielen.

Das ist mehr als doppelt so viel, wie Fachleute empfehlen. Viele Kinder möchten ab etwa 10 oder 11 Jahren ein eigenes Gerät und eigene Profile in den sozialen Medien haben, um mit Gleichaltrigen in Kontakt zu bleiben. Onlineangebote sind rund um die Uhr verfügbar und Kinder und Jugendliche merken oft nicht mehr, was gut für sie ist und was nicht.

ÜBERMÄSSIGER MEDIENKONSUM: DAS SIND DIE RISIKEN

Nutzen Kinder und Jugendliche Smartphone, Tablet oder Fernseher zu intensiv, kann ihnen das schaden. Sie riskieren dadurch

- Sprachentwicklungs- und Konzentrationsstörungen,
- Einschlafprobleme,
- Stress durch Cybermobbing,
- eine veränderte Körperwahrnehmung,
- ein gestörtes Essverhalten,
- Übergewicht
- oder Mediensucht.

In der virtuellen Welt erfährt Ihr Kind schöne, aber auch negative Erlebnisse. Ein selbstsicheres Kind kommt besser mit schlechten Erfahrungen wie Cybermobbing zurecht. Beginnen Sie damit, dass Sie Ihr Kind am Abend fragen, worauf es an diesem Tag besonders stolz ist – so stärken Sie sein Selbstbewusstsein. Wer sich mit sich selbst wohlfühlt, der flüchtet nicht in Fantasiewelten im Internet und im Fernsehen.

.....

Wie viel Medienzeit ist pro Tag noch unbedenklich und ab wann wird es ungesund?



.....

Was Mediensucht ist und wie Sie sie erkennen

Mediensucht, auch „Medienmissbrauch“ genannt, heißt, dass jemand komplett von Medien jeglicher Art abhängig ist: von Handy über Fernseher bis hin zu Computerspielen. Folgendes kann darauf hinweisen, dass ein Kind medien süchtig ist:

- Das Kind ist immer öfter im Internet oder sieht extrem viel fern.
- Es fällt ihm sehr schwer, seine Mediennutzung einzuschränken oder gar darauf zu verzichten.
- Das Kind verspürt den Zwang, immer online zu sein. Es wird aggressiv oder zeigt andere Entzugssymptome, wenn es das Handy vergessen hat oder der Akku leer ist.
- Auch in der medienfreien Zeit drehen sich seine Gedanken um nichts anderes. Es interessiert sich nicht mehr für andere Freizeitaktivitäten wie Sport, Musik oder Treffen mit Freunden.
- Seine Leistungen in der Schule oder in der Ausbildung verschlechtern sich.
- Das Kind nutzt die Medien als Zuflucht, um nach einem schlechten Tag abzuschalten und sich besser zu fühlen.
- Das Kind denkt sich Strategien aus, um seinen Medienkonsum zu verstecken.

Treffen mehrere Faktoren über mindestens zwölf Monate zu, ist es an der Zeit, einzugreifen.

KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE ANZEICHEN VON MEDIENSUCHT

- Übermüdung
- Haltungsschäden
- Sehstörungen
- Schlafstörungen
- Unruhe und Nervosität in der medienfreien Zeit
- Heimliches Surfen ohne Schuldgefühle
- Frustration, wenn kein Zugang zu Medien vorhanden ist
- Gespräche über die Gefahren aus dem Netz werden vermieden

.....

Mediennutzung im Auge behalten, starkem Übergewicht vorbeugen

Nutzt ein Kind elektronische Medien häufig und lange, riskiert es auch Übergewicht. Zum einen sitzt es zu viel – und bewegt sich dadurch zu wenig. Zum anderen isst es vielleicht nebenher gerne Snacks, die reich an Kalorien sind. Starkes Übergewicht, auch Adipositas genannt, ist ungesund: Es erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Gicht, Fettleber, Rücken- und Gelenkerkrankungen. Darum ist es sinnvoll, die Bildschirmzeit Ihres Kindes im Blick zu behalten.

Medienverhalten regeln – das hilft

Regeln helfen, das Medienverhalten – am besten für die ganze Familie – im Rahmen zu halten. Schreiben Sie diese Regeln beispielsweise in einem **Medienvertrag** auf, den Sie sichtbar aufhängen. Wichtig: Das Kind soll sehen, dass sich auch die Eltern an die Regeln halten. Die Zeiten vor Handy, Tablet, Fernseher oder PC können Sie zudem besser überblicken, wenn Sie eine **Wochenmedienzeit** festlegen. So reduzieren Sie Risiken – und bringen Ihrem Nachwuchs bei, auf sich selbst zu achten.



Mehr Informationen zum Thema „Richtiger Umgang mit Medien“ und praktische Tipps für Eltern finden Sie **hier**.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website der BZgA unter:

- www.uebergewicht-vorbeugen.de
- Broschüre „Gut hinsehen, gut zuhören, aktiv gestalten! Tipps für Eltern zum Thema ‚Mediennutzung in der Familie‘“

IMPRESSUM

Herausgeber:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
www.bzga.de

Download:

Das Themenblatt als PDF-Datei finden Sie unter:
www.uebergewicht-vorbeugen.de

Stand:

November 2022

Quellenangaben sind auf Anfrage bei der BZgA erhältlich.