



Handy, Computer und Internet

Tipps für Eltern

Kinder und Jugendliche wachsen heute mit digitalen Medien wie selbstverständlich auf. Wie können Eltern ihre Kinder dabei gut begleiten? Die folgenden Tipps können als Anregung dienen:

Geräte altersangemessen auswählen: Zur Orientierung kann folgende Empfehlung dienen: Ein eigenes Smartphone nicht vor dem 9. Lebensjahr, keine unbegleitete Internetnutzung vor dem 12. Lebensjahr.

Begleitung besonders am Anfang: Der Umgang mit Smartphone, Computer und Internet muss gelernt werden: Wie finde ich, was ich suche? Welchen Seiten kann ich vertrauen? Wo muss ich aufpassen? Helfen Sie Ihrem Kind, einen sicheren Umgang mit Medien zu erlernen. Sehr gute Informationen dazu bietet die Website saferinternet.at. Für jüngere Kinder können zudem Kindersicherungen hilfreich sein.

Datenschutz ist wichtig: Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es vorsichtig beim Weitergeben von persönlichen Daten sein soll, keine peinlichen Fotos veröffentlichen und keine Fotos von anderen ungefragt verschicken oder ins Netz stellen soll.

Sichere Smartphone-Einstellungen: Über Ihren Mobilfunk-Anbieter können Sie nicht-jugendfreie Seiten und kostenpflichtige Mehrwertnummern sperren lassen. Um nicht unbeabsichtigt in Kostenfallen zu tappen, ist es außerdem günstig, regelmäßig die Telefonrechnung zu überprüfen.

Umgangsregeln vermitteln: Für das Internet und die Kommunikation über Handy gilt dasselbe wie in der direkten Begegnung auch: respektvoll miteinander umgehen, niemanden verleumden, beleidigen oder beschämen.

Interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind am Computer und im Internet macht: Lassen Sie sich zeigen, was Ihrem Kind gefällt. Versuchen Sie zu verstehen, was Ihr Kind daran begeistert. Ein Kind, das sich verstanden fühlt, wird auch eher bereit sein, sich an gemeinsame Vereinbarungen zu halten.

Geeignete Computerspiele: Vor der Auswahl eines Spiels ist es ratsam, sich zu informieren. Altersfreigaben sind ein erster Anhaltspunkt. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, im Internet auf Spielebewertungsseiten (z.B. bupp.at) Informationen zu konkreten Spielen einzuholen.

Hilfe bei negativen Erfahrungen: Wenn Kinder oder Jugendliche mit verstörenden Bildern oder Erlebnissen (Mobbing, Pornographie, Gewalt) konfrontiert werden, brauchen sie jemanden, der für sie da ist und gegebenenfalls Hilfe von außen holt.

Medienzeiten: Damit die Beschäftigung mit Medien nicht ausufert, ist es sinnvoll, zeitliche Regelungen zu vereinbaren. Für jüngere Kinder kann das Stellen eines Weckers oder einer Eieruhr eine gute Idee sein. Mit älteren Kindern und Jugendlichen kann eine wöchentliche Gesamtmedienzeit zur Freizeitnutzung vereinbart werden, die sich die Kinder und Jugendlichen dann selbst einteilen können. Zur Orientierung: 3- bis 6-Jährige sollten nicht länger als 30 Minuten täglich Bildschirm-Medien konsumieren, 6- bis 10-Jährige nicht länger als 60 Minuten und 10- bis 13-Jährige nicht länger als 90 Minuten täglich.

Abschalten: Handyfreie Zeiten (beim Essen, beim Hausübung machen und beim Schlafengehen) sind langfristig gut fürs Familienklima, für Entspannung und Konzentration. Hilfreich kann dabei auch die Vereinbarung sein, das Handy nachts in der Küche oder im Vorraum zu „parken“.

Eltern sind Vorbild: Mediengewohnheiten entstehen im Alltag. Leben Sie einen bewussten Umgang mit digitalen Medien vor.



Begleiten, Begrenzen, Beharrlichkeit - Anregungen zur Medienerziehung:

(Marco Balonier, Caritas Fachambulanz BGL)

- Medienfreie „Inseln“ schaffen
- Gemeinsame Zeit mit den Kindern medienfrei verbringen: zum bsp. beim Essen, Gesprächen, sonst. Gemeinsamen Aktivitäten
- Der Interaktion mit dem Kind Vorrang geben
- Interesse am Kind und seinem Verhalten zeigen - verstehen wollen - neugierig, vorurteilsfrei erforschen: Warum tust du das? Warum ist dir das wichtig?
- Gemeinsam Anschauen/Spielen und darüber reden. Altersfreigaben beachten.
- Gemeinsame (analoge) Familienfreizeit
- Bildschirmmedien „sparsam“ einsetzen. Mobile Endgeräte nicht zu früh.
- Begrenzung der Mediennutzungszeit auf ein zeitliches Höchstmaß
- Klare Umgangsregeln von Anfang an
- Off-Zeiten festlegen: Nachts, beim Lernen, beim Essen, bei gemeinsamen Unternehmungen usw.
- „Medienfasten“
- Sich selbst „austricksen“: z.B. Griffnähe verhindern
- Einsatz technischer Hilfen und spezieller Apps
- Mediennutzung nicht unmittelbar vorm Schlafengehen.
- Wichtigen Tätigkeiten den Vorrang geben: z.B. Hausaufgaben, Hobbies pflegen, bei Hausarbeiten helfen, Freunde treffen, Rausgehen: „Erst..., dann...!“
- Entschleunigung: Öfters Mal nichts tun!
- Selbstreflexion muss gelernt und geübt werden. Sich immer wieder fragen: Warum ist mir das wichtig? Was habe ich davon? Gibt es Alternativen?
- Darüber reden: Was sind die Vorteile bzw. Nachteile/ Gefahren?
- Alternative Freizeitgestaltung: Was kann ich? Was macht mir Spaß? Was würde ich gerne ausprobieren?
- Analogere Freizeitgestaltung Vorrang geben (raus in die Natur)
- Auf Entdeckungsreise gehen: welche Bedürfnisse werden durch die Online-Tätigkeiten erfüllt?
- Glücksformel: Selbst gestalten statt konsumieren!
- Gibt es Anlass zur Sorge? Unterstützung suchen!