

EnnsSeiten

Die Wochenzeitung

Auf in den Frühling!

Die Steiermark glänzte zum 24. Mal in der Bundeshauptstadt – Seite 4



Ein gesundes Maß finden

Immer öfter werden Smartphone und Co. als „Babysitter“ genutzt, um die Kinder mal schnell „ruhig zu stellen“. Dass das nicht ungefährlich ist, zeigen jüngste Entwicklungen. Kindergärtnerinnen fällt mittlerweile vermehrt auf, dass die Kinder immer weniger Wortschatz haben. Birgit Winter, Psychotherapeutin mit Weiterbildungen in Säuglings-, Kinder und Jugendlichenpsychotherapie in Schladming erklärt den EnnsSeiten, wie Medien sinnvoll genutzt werden können.



EnnsSeiten: Welche Auswirkungen haben Smartphone/PC/Tablet auf die Entwicklung von Kindern, gibt es dazu Erkenntnisse?

Winter: Es gibt darüber schon eine Reihe von Studien, die den Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen betreffen. Grundsätzlich gibt es aber als Richtlinie für die Nutzung schon klare Empfehlungen, die ich auch meinen Klienten gerne mitgebe und ans Herz lege. Laut Richtlinien von Psychiatern und Psychologen ist es ratsam, bis zum dritten Lebensjahr ganz auf den Bildschirm zu verzichten. Kinder sollen vor dem sechsten Lebensjahr keine eigene Spielkonsole besitzen und erst ab dem neunten Lebensjahr ein eigenes Handy. Die freie Nutzung von Computer und Internet sollte erst ab dem zwölften Lebensjahr erlaubt werden.

EnnsSeiten: Ist es allgemein ein Trend, dass, wenn die Eltern zu beschäftigt sind, sie ihr Kind „vor dem Tablet“ platzieren?

Winter: Das kann ich nicht beurteilen. Meiner Erfahrung nach unterscheidet sich das von Familie zu Familie enorm.

EnnsSeiten: Es heißt, die Zeit, die vor den digitalen Medien verbracht wird, ist „verlorene“ Zeit, in der gleichen Zeit hätten die Kinder etwa motorische, soziale Entwicklungen machen können – können diese nicht mehr nachgeholt werden?

Winter: Sehr wichtig ist es, unsere Kinder mit der Mediennutzung nicht allein zu lassen. Eltern sollen ihre Kinder durch die spannende Welt des Internets begleiten. Kinder, die in Familien aufwachsen, in denen eine Vielfalt von Aktivitäten stattfindet, werden mit einer Menge an Sinneserfahrungen groß – z. B. Lesen, Sport, Singen ...

Es kommt auf die Mischung an: Der Medienkonsum schadet den Kindern grundsätzlich nicht, wenn auch alle anderen Bedürfnisse erfüllt werden. Von enormer Wichtigkeit ist es, als Elternteil die Kontrolle darüber zu haben, wie viel Zeit die Kinder am Laptop/ Bildschirm verbringen, aber vor allem auch wofür sie diese nutzen.

EnnsSeiten: Kann intensiver Medienkonsum ungesund sein?

Winter: Laut einer Studie von Dylan B. Jackson gibt es tatsächlich Hinweise darauf, dass intensiver Medienkonsum für Kinder ungesund sein kann. Dieses „Ungesundsein“ gilt jedoch auf alle Fälle in Kombination mit anderen Faktoren. Wenn Kinder komplett ohne Bindung und Liebe aufwachsen oder keine altersadäquaten sozialen Kontakte haben, wird das unter Umständen problematisch werden.

EnnsSeiten: Kommen Eltern zu Ihnen, wenn es bereits Probleme in Kombination mit digitalen Medien gibt? Oder kommen Eltern zu Ihnen, wenn diesbezüglich Bedenken bestehen und sie um Rat fragen?

Winter: Ein Teil meiner



Die digitale Welt „fesselt“ Groß und Klein. Was hat es jedoch für Folgen, wenn die Nutzer zu klein sind?

Klienten hat tatsächlich diese Sorge und sucht Rat und Information. Dies ist aber vom prozentuellen Anteil durchaus überschaubar. Die Anzahl solcher Anfragen war in der Coronazeit häufiger. Allerdings sind Kinder und Jugendliche immer öfter mit dem Thema Cybermobbing konfrontiert.

EnnsSeiten: Was kann man tun, um etwaigen negativen Entwicklungen entgegenzuwirken?

Winter: Von enormer Wichtigkeit empfinde ich, die Medienkompetenz gemeinsam in der Familie zu stärken. Wichtig ist es, die Risiken offen anzusprechen. Es lässt sich den Kinder gut erklären, warum es nicht ratsam ist, Fotos und ausführliche persönliche Daten zu veröffentlichen. Den Kindern sollte erklärt werden, was Cybermobbing ist, wie man das erkennt und was dagegen zu tun ist.

Eltern sollen ein Vorbild sein

und es sollen klare Regeln bezüglich der Internetnutzung aufgestellt werden. Die Eltern sollen sich aber auch für die neuen Medien interessieren und selber auf dem Laufenden bleiben. Sie sollen mit ihren Kindern neue Spiele, Apps und mehr kennenlernen. Die Eltern behalten dadurch den Überblick und können jederzeit eingreifen.



Wichtig ist, dass die Eltern die Kinder mit der Mediennutzung nicht alleine lassen. Sie sollten die Kinder durch die spannende Welt des Internets begleiten.

Was ist Cybermobbing?

Unter Cyberbullying oder Cybermobbing versteht man Beleidigungen, Bedrohungen, Bloßstellungen oder Belästigungen von Personen mithilfe von Kommunikationsmedien, bspw. über Smartphones, E-Mails, Websites, Foren, Chats und Communities.

Cybermobbing beginnt dort, wo sich jemand bedrängt, belästigt und beleidigt fühlt. Jugendliche sind sich häufig nicht bewusst, wenn sie verletzende Bilder ins Internet stellen oder unter Freunden herumschicken. Oft wird eine solche Aktion nur als Scherz verstanden.

Die Folgen für die Opfer von Cybermobbing sind häufig psychosozialer Rückzug, soziale Isolation, körperliche Stress-Symptome, psychische Störungen und im Extremfall sogar Suizid.