

Medienkonsum - Wie viel Fernsehen/Computer ist gut für mein Kind

Leonie ist drei Jahre, sie kann noch nicht lesen und schreiben aber sie kann schon ein Smartphone bedienen. Und sie kann YouTube öffnen und sie ist eines von 2,3 Millionen Kindern zwischen drei und acht Jahren die lt. einer deutschen Studie regelmäßig im Internet unterwegs sind. Da werden Filme und Serien geschaut, es werden Spiele gespielt, Fotos gemacht, Videos gedreht. Ich mag euch noch eine zweite Zahl dazu sagen – und zwar zwanzig Prozent der acht jährigen nutzen bereits Facebook und WhatsApp, um sich mit Freunden auszutauschen, obwohl diese Software in diesem Alter eigentlich noch gar nicht zugelassen ist.

Wer von Euch jetzt vielleicht glaubt drei Jahre sei früh, der irrt sich, weil die moderne Technik, sozial Media hat auf unsere Kinder viel, viel früher Einfluss als du gerade jetzt glaubst. Ich weiß nicht wann du das letzte Mal im Spielzeugladen warst – es finden sich dort "Greiflinge", ja ich habe das zuerst auch nicht geglaubt, es finden sich dort Greiflinge für Kinder ab sechs Monaten, dass diese damit bereits in der Lage sind Smartphones zu halten. Und nicht damit sie es der Mama beim Wickeln halten können, damit diese immer ab to date ist oder ihre Nachrichten checkt – NEIN es ist dafür gedacht, das Babys ab sechs Monaten das Smartphone auch schon bedienen können. Sich Apps und Videos anschauen können. Also das ist ein Wahnsinn. D.h. also es geht also wirklich darum, dass die Hersteller darauf abfahren, dass bereits Kinder im Alter von sechs Monaten schon an die Technologie hingeführt werden. D.h. es gibt passende Empfehlungen auf der Rückseite für Apps, Videos und alles in diesem Alter. Und ich frage mich, Welche Einfluss haben eigentlich diese neuen Medien auf unsere Kinder. Ist das nun gefährlich oder gibt es Richtlinien für eine altersmäßig richtige Nutzung und gerade darüber macht sich die Hälfte aller Eltern Gedanken. Berechtigt oder nicht ist die Frage "Welche Gefahren hat der Medienkonsum für unsere Kinder und was kannst Du als Elternteil tun" – darum wird es heute Abend gehen.

So und jetzt sag ich erstmal herzlich willkommen beim Webinar "Medienkonsum – wieviel Fernsehen, Computer ist gut für mein Kind"

Ich stell mich mal vor, die die mich noch nicht kennen, mein Name ist Heike Podek ich bin Mama von zwei temperamentvollen Mädels die sind acht und vier, ich bin Ehefrau und ich bin Coach für Eltern Kinder und Familien. Hauptsächlich unterstütze ich Mamas von Kindern im Trotzalter, weg von Wutanfällen, von Streit, von Schimpfen hin zu mehr Leichtigkeit und Spaß im Familienalltag. Das ist mein absolutes Herzensthema. Das was mir aber darüber hinaus auch wichtig ist, ist es einfach Eltern dabei zu unterstützen wieder in ihre Kraft zu kommen. Das heißt, die Mama oder der Papa zu sein die sie immer schon sein wollen ohne Streit, ohne Schimpfen ohne diese endlosen Diskussionen. Konflikt gibt's, die Frage ist nur immer – wie löst man die. Und das ist mir ein sehr großes Anliegen und da passt das Thema

Medienkonsum, finde ich, hervorragend hinein, weil ich finde das Thema Fernsehen, Computer und Handy zum einen eine ganz große Fülle an Konfliktpotenzial bieten, kennt ihr wahrscheinlich auch alle, und zum anderen natürlich auch gerne als Druckmittel oder Strafe benutzt werden.

Ich habe Erziehungswissenschaften und Psychologie studiert, hab einige Fort- und Weiterbildungen gemacht und ich hab zudem bereits zwanzig Jahre Berufserfahrung mit Kindern Eltern und Familien auf dem Buckel, bin jetzt seit neun Jahren selbstständig tätig in meiner Praxis in Bad Sauerbrunn und das was mir wirklich wichtig ist, dass Du daran Spaß hast Mama und Papa zu sein, wirklich die Zeit mit deinen Kindern genießt und sie auf ihrem Weg begleiten kannst.

Ja das Thema Medien und Medienkonsum, Fernsehen, Computer und Smartphone das hat einfach in den letzten Jahren enorme Präsenz bekommen. Gerade in Familien, und auch das Smartphone ist ja noch gar nicht so alt aber durch dieses Smartphone sind wir immer und überall erreichbar. Das heißt, ich kann mir zu jedem Zeitpunkt an jedem Ort jede Information zugänglich machen und auch das soziale miteinander spielt sich vermehrt in den sozialen Medien ab. Das heißt da ist Facebook, Instagram, Twitter und da ist Zoom, dass haben wir jetzt gerade im Lockdown ganz stark erlebt, wie wichtig diese Medien auch sind um miteinander in Kontakt zu bleiben, auch natürlich um zu lernen. Das geht natürlich auch nicht spurlos an den Kindern vorbei und da müssen wir, die Mamis, welche jetzt vielleicht schon in meinem Alter sind einen guten Weg finden damit umzugehen. Ich mag überhaupt nicht werten und sagen das ist gut oder nicht gut ich glaube es geht darum einen wirklich angemessenen Weg zu finden, einen der passend ist und dass ist oftmals gar nicht so leicht. Und bevor ich jetzt richtig durchstarte und wir richtig ins Thema gehen möchte ich nochmals danke sagen und zwar an das Burgenländische Familienreferat für die Kooperation mit mir, das heißt danke, dass ich diese Webinar Reihe fürs Family Web halten durfte, es ist wirklich, wirklich fein ein Teil davon zu sein.

Zur Info noch, dieses Webinar wird aufgezeichnet und als Video und auf der <https://www.familienland-bgld.at/> zum Sehen sein.

Ich könnte Euch heute Abend alles erzählen so im Bereich der Hirnforschung im Bezug auf den Medienkonsum von Kindern, ich glaube nur das wird eine trockene Geschichte. Zum anderen ist es mir ein Anliegen, sowohl in meine Liveseminaren als auch jetzt in den Webinaren, dass du am Ende denkst – Pah die Zeit mit der Heike hat sich jetzt echt gelohnt, dass hat irgendetwas für mich gebracht. Und deshalb mag ich das, wenn wir das so gut wie möglich interaktiv gestalten, das heißt, du kannst deine Fragen hier mit einbringen, du kannst meine Fragen auch beantworten. Du kannst einfach aktiv den Inhalt dieses Webinars mitgestalten. Fühl dich frei zu schreiben warum du heute Abend hier bist, was dir Sorgen

macht. Das kannst du gleich machen, das kannst du während ich rede machen, ich unterbreche dann immer und ich alle Fragen wirklich zu beantworten. Ich hoffe ich schaff das, aber heute sind wir eine eh nicht so große Gruppe, da sollte das gut klappen.

Zum Anfang, ich hoffe das es jetzt nicht zu trocken wird, aber ich möchte doch ein bisschen was zur Gehirnentwicklung sagen, weil ich das so wichtig finde.

Das Gehirn ist letztlich die Steuerungszentrale unseres Körpers. Das verarbeitet die Sinneseindrücke und die Informationen und sendet diese Befehle und Botschaften in alle Bereiche des Körpers zurück. Ich habe früher dieses, passende Thema Medien, die Fernsehsendung "Es war einmal das Leben" angeschaut und da ist das mit so kleinen Männchen dargestellt und ich fand das ganz lustig. Man muss sich einfach vorstellen, der Reiz kommt von außen und das Gehirn schickt die jeweiligen Sachen an die jeweiligen Bereiche des Körpers zurück und das Gehirn fängt damit schon vor der Geburt an. Und ihr könnt jetzt schon mal überlegen was ihr glaubt wie lange so eine Gehirnentwicklung braucht. Schreibt es mir einfach in den Chat was ihr glaubt wie lange es braucht bis so ein Gehirn fertig ist, also so grob halb fertig halt entwickelt ist – aufbauen und dazu bauen kann man ja immer noch. Was glaubts ihr wann ist so die Hirnentwicklung fertig. Eine Teilnehmerin schreibt zwanzig Jahre, ja du kennst dich aus – volle Punktzahl. Es sind tatsächlich zwanzig Jahre.

Für diese neuronalen Schaltkreise die sich da im Gehirn aufbauen brauchen die Kinder eigene Körper und eigene soziale Erfahrungen und genau diese werden nicht am Fernseher oder am Smartphone aber auch nicht am Computer über Zoom gesammelt. Sobald Kinder dasitzen und hinein schauen benutzen sie nur zwei Sinnesorgane das Auge und das Ohr, sie schauen und sie hören. Alle anderen Sinnesempfindungen werden im Grunde nicht gebraucht. D.h. Kinder spüren ihren Körper nicht mehr. Und auf diese Weise werden halt nicht nur die Wahrnehmung, das Raumgefühl, die Zeitempfindung und die Gefühlswelt der Kinder wirklich jetzt verändert, weil das passiert ja auch wenn ich da so am Sofa liege, da vergesse ich auch mal die Zeit und hab kein richtiges Raumgefühl, weil ich da ja so liege, das heißt nicht nur beim Kind wir das verändert sondern es verändert sich tatsächlich auch das Gehirn, weil die Körperempfindung, die Raum- und Zeitwahrnehmung tatsächlich für diese neuronalen Schaltkreise fehlen. Außerdem werden Kinder vor dem Fernseher der Erfahrung beraubt, dass sie selber etwas gestalten können. Das heißt, dass ist eine Erfahrung die für Kinder von enormer Wichtigkeit ist. Damit sind so kleine Sachen gemeint wie beispielsweise, wenn die Kinder noch sehr klein sind die Mama zum Lächeln zu bringen, etwas greifen oder fallen lassen ist für kleine Kinder ganz wichtig, oder Geräusche nachzumachen und dementsprechende Reaktionen darauf zu erhalten. Kinder laufen halt rum und machen wau wau, ja das ist richtig, dass ist ein Hund. D.h. Kinder machen was und wir geben die entsprechende Reaktion darauf das ist total wichtig. Wenn du dir vorstellst wie ein kleines Kind das erste Mal vor dem

Fernseher sitzt dann kannst du beobachten wie das Kind eigentlich noch mit dem Gerät spricht, das ist dann so ähnlich wie im Puppentheater, weil da wir ja auch gesprochen. D.h. es antwortet der Figur im Fernsehen wenn die Fragen stellt, es stellt selber Fragen und es versucht, dass was da im Fernsehen geschieht mitzugestalten. Und nach einigen Wochen Medienkonsum ist es so, dass die meisten Kinder resignieren und einen Teil ihrer Selbstwirksamkeit in Frage stellen und geraten dann in so eine Passivität. Kennen wir glaub ich alle, dieses berieselt werden. Kinder sind ja von Natur aus wahnsinnig neugierig und auch das startet ja auch ganz zu Beginn. Ich mag da jetzt nicht den Teufel an die Wand malen, denn das ist ja nicht nur schlecht. Das heißt, die Kinder wollen die Welt erforschen und nutzen dafür so ab dem dritten Lebensjahr, die die früher sprechen können auch schon früher, aber so mit drei Jahren sind eigentlich Sätze ganz gut ausformuliert, das heißt sie beginnen zu fragen. Die Fragen was ist, was machst du, was macht der und das steigert sich dann, für alle die schon ältere Kinder haben, die wissen das ja schon, bis zum fünften Lebensjahr wo dann die klassischen Warum Fragen kommen und einem Löcher in den Bauch fragen. Warum ist das so, warum, warum, warum? Bei unserer Großen haben wird das schon durch aber bei der Kleinen steht uns das noch bevor. Aber das macht nichts, denn ich mag ja die Neugier von Kindern und trotzdem kann das auch schon manchmal ganz schön anstrengend und herausfordernd sein. Im Zuge der neuen Medien können wir die Fragen unserer Kinder viel leichter und genauer beantworten als das noch vor zehn, zwanzig, dreißig oder vierzig Jahren war. Also ich kann mich noch gut erinnern, wenn ich eine Frage gehabt habe hat mein Vater immer gesagt – "Du da schauen wir am Abend im Lexikon nach". Ja und da gab es halt dieses Regal in welchem das Lexikon war und da hat er dann nachgeschlagen und wenn er mir die Frage nicht beantworten konnte oder dass halt nicht da drinnen gestanden ist sagte er – "dann fragen wir Onkel Rainer, der weiß immer alles". Also ich habe also einen Onkel gehabt, der hat ganz viel gewusst und dann haben wir halt den gefragt und der hat es dann so gut es ging erklärt. Und jetzt mit Internet haben wir immer, oder fast immer, alles mit dabei. Das heißt letztendlich brauchst du nur die Frage deines Kindes ins Smart Phone tippen und schon bekommst du die Antwort. Und du bekommst nicht nur so die Antwort, du bekommst sie Kindgerecht erklärt, mit Video dazu und ich habe jetzt gesehen – mein Mann der ist ja so ein Technikfreak und der hat mir jetzt mal gezeigt, dass es jetzt so eine App gibt, er hat mir das mit einem Motor gezeigt, da kannst du den Motor auf den Wohnzimmertisch platzieren und kannst dir anschauen wie der funktioniert. Du kannst den in alle Einzelteile zerlegen und immer weiter reinschauen wie das alles funktioniert. Das heißt, die Technologie ist da einfach wahnsinnig fortgeschritten. Das heißt wir können unseren kleinen Forscherinnen und Forschern viel mehr Wissen vermitteln anhand des Smart Phone, des Computers. Ja und auch beim Fernsehen, es gibt da ja auch die aktiveren Sendungen. Das heißt in diesem Fall ist die

Nutzung dieser Dinge Werkzeug um uns Wissen anzueignen Und das wird auch immer mehr und das wird auch immer mehr kommen.

Das was aber auch viele Eltern machen, habe ich auch schon gemacht, hast du vielleicht auch schon gemacht, dem Kind das Smart Phone oder das Tablett gegeben oder den Fernseher aufgedreht in so Momenten um die Kinder zu beschäftigen, weil man selber beschäftigt ist. Zum Beispiel, wenn ich in die Küche zum Kochen gehe, oder wenn du zum Duschen gehst, oder beim Arzt im Warteraum um die Wartezeit zu verkürzen.

Eine Teilnehmerin schreibt – bei mir sitzen die Kinder gerade vorm Fernseher. – Ja genau das habe ich gemeint. Du bist beschäftigt mit dem Webinar und die Kinder schauen fern.

Was ich auch schon gesehen habe und das hat mich ehrlich gesagt schockiert, dass Eltern ihren Kindern beim Essen das Smart Phone aufgestellt haben. Das war letztes Jahr im Urlaub und da war ein anderes Paar mit Kindern und die haben den Kindern alle fünf Tage immer zum Essen das Smart Phone aufgedreht. Da habe ich ein bisschen Sorge gehabt, weil ich das Gefühl gehabt habe die Kinder merken gar nicht mehr was sie essen und was sie tun. Jedoch wird dies auch oftmals verwendet damit die anderen Gäste nicht gestört werden und damit man da in Ruhe essen kann. Ich finde immer das es wichtig ist dies bewusst geschieht. Wenn ich das bewusst mache, so wie die Teilnehmerin zuvor berichtet hat – ich möchte am Webinar teilnehmen und deshalb dürfen die Kinder fernsehen damit es gut läuft, dann finde ich dies total legitim. Auch wenn du gestresst bist und es ist mühsam und du sagst du brauchst jetzt mal ne Pause, oder du willst jetzt einfach mal in Ruhe duschen und setzt die Kinder vor den Fernseher dann finde ich dies total legitim.

Wenn ich dies aber sehr intensiv und immer mache und diese digitalen Medien bei Kindern immer nutzen, wenn ich gerade irgendwas anderes mache, dann kann das einfach zu ganz massiven Entwicklungsstörungen führen. Das heißt da gibt es tatsächlich eine deutsche Studie da reichen die Risiken einfach bei Säuglingen über Fütter- und Einschlafstörungen, bei Kleinkindern über Sprachentwicklungsstörungen, das heißt die sich dann auch wirklich schwer tun richtig zu sprechen. Bei Volksschulkindern gibt es ganz massive Konzentrationsschwierigkeiten und da dürfte es wirklich eine Korrelation geben das heißt je höher der Medienkonsum ist desto intensiver treten die genannten Auffälligkeiten auf.

Ich mach mal einen ganz kurzen Kat, weil dies so der theoretische Teil war – gibt es bis hier Fragen dazu, weil ihr seit so still heute. Ich warte mal ganz kurz sonst rede ich heute soviel am Stück, denn dieses Thema Medien ist so spannend.

TeilnehmerInnen schreiben – alles gut, alles supi.

Also wenn ihr dazwischen Fragen habt – stellt diese bitte. Tuts euch da nix an und schreibt mir die Fragen einfach rein.

Ich finde so das gefährlichste an der Mediennutzung, also das ist wirklich so mein ganz persönliches Ding und ich glaube, dass es auch bei vielen Forschern so ist. Aber für mich ist das Schlimmste bei der Nutzung von digitalen Medien ist dann, wenn man diese benutzt um Gefühle zu regenerieren. Das heißt, wenn der Fernseher eingeschaltet wird um unguete Gefühle, Langeweile, Frust, Wut verschwinden zu lassen. Und ich habe ganz viel mit Kindern schon gearbeitet und dann sind die oft von der Schule gekommen „eh es war total Scheiße in der Schule und ich bin total gefrustet und jetzt mach ich mir erst den Computer an und dann leg ich erst mal beim Computerspiel drei um und dann ist meine Wut heraußen und mir geht es wieder besser.“ Also das halte ich echt für gefährlich, weil ich einfach glaube, dass Kinder welche die Medien nutzen um ihre ungueten, unangenehmen Gefühle zu verdecken, da gehört auch Langeweile dazu, dass die einfach nicht gelernt haben sich ausreichend gelernt haben sich mit ihren Emotionen auseinander zu setzten. Und die auch auszuhalten, die zu verarbeiten, das muss ja auch alles erst mal gelernt werden. Da kommt eine Wut und da muss ich mich auseinandersetzen. Es geht darum ich muss das aushalten, es geht darum es zu verarbeiten, es geht darum dies zu regulieren. Und Kinder die das mit dem Fernseher bekämpfen oder auch Eltern die auch ihre Kinder dabei unterstützen ihre Emotionen mit dem Fernseher oder dem Computer zu bekämpfen, die sind dann nicht in der Lage ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu regulieren und unter Kontrolle zu bekommen, weil sie es einfach nicht lernen. Das bedeutet, letztendlich werden die Abhängig vom Fernseher oder vom Computer also von den Medien und die bieten ihnen sowas wie eine Ersatzbefriedigung. Das heißt, dass was sie in der Realität nicht finden konnten, wie kann ich mit Langeweile, mit Wut, mit irgendwas umgehen. Das was sie in der Realität wirklich nicht finden konnten ist eine Selbstwirksamkeit beim Lösen von Problemen, das heißt ich schaff das alleine mit meiner Langeweile, meiner Wut, meinem Frust, meiner Traurigkeit, was auch immer, umzugehen. Das schaffe ich das ist meine Selbstwirksamkeit. Auch so überschaubare Regeln die – keine Ahnung, wenn ich jetzt raus gehe in den Wald da gibt es überschaubare Regeln, erfahren von Grenzen – über den Baum komme ich jetzt nicht drüber, das schaff ich – das schaffe ich noch nicht. Ziele die ich mir gesteckt haben die ich mit meinem Körper und meinen Sinnen erfahre. Das heißt, dass was digitale Medien machen sie schaffen so etwas wie ein “Ersatzglück“ und dieses aktiviert ganz, ganz effizient das Belohnungszentrum im Gehirn. Und das ist echt eine gefährliche Geschichte, also das halte ich für eine gefährliche Geschichte.

Dramatisch wie es dann immer, wenn ein Kind seine Zeit lieber vor dem Fernseher oder dem Computer verbringt als so die natürlichen Bedürfnisse, wie nach draußen zu gehen, herum zu rennen, mit anderen zu spielen.- Und ich meine ich rede jetzt gerade von Kindern so im Kindesalter. Bei den Jugendlichen, die ja jetzt nicht mehr klassisch spielen, sondern wo das Freunde treffen manchmal über Chatforen funktioniert, oder auch viel über WhatsApp. Auch wir Mamas haben viel Kontakt über WhatsApp, also ich denk mir oft so viel mit Freundinnen,

weil ich mit ihnen schreiben kann und weil es diese Medien gibt. Soviel Kommunikation hätte ich mit ihnen nicht, wenn wir uns verabreden müssten – also so wie wir das früher immer gemacht haben. Also anrufen hast Du Zeit am nächsten Donnerstag, treffen wir uns. Ich glaube da kommt man schon gut mit. Und bei Jugendlichen muss man nochmal anders darauf schauen, aber dazu kommt gleich noch mehr. Aber wenn gerade so die kleineren Kinder wo es wirklich noch um das spielen geht, um Freunde treffen – um echte Kontakte geht da macht es wirklich Sinn, wenn die nur noch vor dem Fernseher sitzen wirklich was zu tun.

So jetzt ist eine Frage von einer Teilnehmerin gekommen – ich unterbreche hier mal kurz:

„Meine Jungs erste Klasse 6 Jahre und Kindergarten 4 Jahre dürfen in der Früh eine halbe Stunde fernsehen sonst wird es schwierig acht Uhr einzuhalten. Viele finden das nicht gut – wie siehst du das?“

Ahm – wenn es für euch eine Strategie ist damit ihr morgens um acht aus dem Haus kommt finde ich es in Ordnung. Mir persönlich wäre es zu viel. Mir wäre es aber deshalb zu viel, weil ich, also unsere große Tochter reagiert auf Medienkonsum extrem sensibel und deshalb haben wir eine andere Regelung. Ich glaube aber, dass jeder irgendwie das Richtige Maß an Fernsehen finden muss. Schau wenn du damit glücklich bist und es für die Kinder beide passt und ihr auch nicht das Gefühl habt da sind jetzt irgendwelche negativen Auswirkungen, dann machts das weiter so. Wenn du sagst, eigentlich ist es mir nicht so lieb, aber wir schaffen es anders nicht pünktlich aus dem Haus, dann kann man sicher andere Wege und Strategien finden. Ich glaube es wirklich darum ob ihr rund oder nicht rund damit seid. – Du hättest gerne eine andere Strategie. Dann kann man auf jeden Fall was machen. Ist jetzt in diesem Rahmen zu eng, weil das so ein richtiges Coaching-Thema ist. Also das Thema „Am Morgen“ haben ganz viele, dass ist so ein klassisches Thema. Ich glaube da musst Du einfach schauen, was sind Deine Bedürfnisse, ich weiß nicht ob es den Papa gibt, welcher auch an der Morgensituation beteiligt ist oder ob der da schon aus dem Haus ist. Wenn der auch zu diesem Zeitpunkt noch zuhause ist muss man schauen was ist mit dem und was ist mit den Kindern. Und dann kann man aus alledem eine Strategie für Euch zusammenbasteln. Also wenn Du Fragen dazu hast kannst Du Dich gerne melden, wir können darüber tratschen, ein Telefongespräch darüberführen und ich kann Dir sagen was ich da für Ideen dazu hab. Und dann – ja wie gesagt die andere Strategie kann ich jetzt hier nicht für Dich ausarbeiten, da müssten wir ein wenig miteinander sprechen.

Dann kommt noch eine Frage von einer Teilnehmerin: „Ist es bedenklich, wenn das Kind komplett in die Figur im Fernsehen schlüpft. Legoserie – Kinder vier und sieben Jahre dürfen die Legoserie hier und da mal schauen. Beide Kinder wollen das Gesehene danach nachspielen. Der sieben jährige will exakt das Gesehene nachspielen, wird unrund, wenn das Spiel nicht exakt so abläuft wie er es in der Serie gesehen hat.“

Also schau, dass sie das machen ist völlig normal. Das ist das, was ich eben gesagt habe, dieser Wunsch nach Selbstgestaltung und selbst aktiv zu werden. Das sind so die Heros und deshalb wird das nachgespielt. Das ist total normal und überhaupt nicht beunruhigend. Das der siebenjährige exakt das nachspielen will und ansonsten unrund wird ist Teil seiner Persönlichkeit. Und da muss man schauen ist das in mehreren Bereichen so, dass er sich schwertut, wenn es nicht so läuft wie er will – tut er sich da schwer. Dann geht es einfach darum ein bisschen Frustration auszuhalten. Da kann man mit ihm ein bisschen üben diese Frustration besser auszuhalten – ist aber in dem Alter noch relativ normal. Oder ist es nur in der Serie so. – Genau Frustration ist ein Thema, erklärt die Teilnehmerin. Ok, das heißt sein spielen ist total normal und Thema ist die Frustration und das ist auch völlig normal noch in dem Alter und da kann man dran arbeiten und dann kann er damit auch besser umgehen.

Also weißt du das ist ein bisschen so wie bei meiner kleinen Tochter die geht jetzt in den Kindergarten und die hat jetzt ganz lange die Morgensituation nachgespielt. Also den Morgenkreis. Die hat ihre Puppen in den Morgenkreis gesetzt und alles exakt nachgespielt. Also wenn sie mich eingeladen hat mitzuspielen hat sie zu mir gesagt, Mama du bist jetzt die und du musst jetzt das sagen. Also das ist eigentlich ein ganz normales spielen.

“Es dreht sich alles um den Hero und um sonst nichts“ – ja Helden, für Jungs sind Helden wichtig. Für Mädels auch da sind die Helden halt eher ein Einhorn oder Feen. Das ist wichtig und das ist total ok. Und da kann man auch schauen in wie fern gehen die Helden mit Frust um. Also das ist da vielleicht auch mal eine spannende Sache da auch mal hinzuschauen.

Also das heißt grundsätzlich, wenn ihr merkt, dass wenn ihr merkt das eure Kinder lieber die Zeit vor dem Fernseher oder dem Computer verbringen als so dem natürlichen Bedürfnis nachzugehen draußen irgendwie rum zu rennen, mit Freunden zu spielen und wirklich aktiv zu werden, dann finde ich sollte man wirklich was tun.

Was kann man jetzt tun?

Also ich finde einen ganz wichtigen Punkt, sich seiner Vorbildfunktion bewusst zu werden. Wir Eltern sind Vorbilder – das klingt so ausgelutscht, aber das ist nun mal so. Kinder machen viel mehr was sie bei uns sehen und was wir ihnen vorleben als das was wir ihnen sagen. Ich glaube das wir gerade beim Thema Medien uns dieser Vorbildwirkung besonders bewusst sein sollten, den was Kinder zuhause erleben, das ist ihre Normalität. Und wenn du ständig auf dein Smartphone schaust und darauf herumtippst, lebst du deinem Kind letztendlich vor, dass dieses Gerät was super, super wichtiges ist, dass es faszinierend ist und dass es ganz, ganz viel Aufmerksamkeit braucht und bekommt. Und wenn dem so ist, denkt das Kind es ist das Smartphone ist ganz was wichtiges und wir als Familie legen jetzt unsere ganze Aufmerksamkeit auf das Handy. Und ich weiß, viele von uns kennen das ja, dass sie die Geräte

auch beruflich nutzen müssen, es geht ja immer mehr auch um berufliche Kommunikation. Und ich glaube, dass was man nicht vergessen sollte, dass Kinder noch nicht unterscheiden können ob Mama oder Papa gerade arbeiten, oder ob sie auf Facebook. Instagram unterwegs ist, oder ob sie mit einer Freundin schreiben. Und ich kenne das Problem ja auch, weil ich nutze ja auch die neuen Medien sowohl beruflich wie auch privat. Das heißt, manchmal läutet das Telefon und es ist eine Freundin, der ich antworte. Und manchmal macht das Handy halt BİM und dann ist es beruflich- eine Mama oder Kundin von mir die eine Frage hat oder etwas braucht und dann arbeite ich. Die Kinder können das aber nicht unterscheiden. Und ich finde dieses Bewusstsein, das klar zu machen, ist irrsinnig wichtig. Das umdenken von uns ist gar nicht so leicht, aber die Kinder lernen das ganz schnell und die haben das auch drin.

Da kommt wieder einer Frage einer Teilnehmerin – „Nachrichten am Abend, Papa will sie schauen und ich sage es ist nichts für dich, da beunruhigende Themen. Papa will das Kind die Nachrichten mitbekommt, wenn auch nicht alle, es soll wissen, dass es Nachrichten in der Welt gibt.“

Find ich voll ok – Dein Problem ist jetzt das die Kinder nicht schauen wollen oder was anderes schauen wollen oder was meinst Du jetzt? – Ich warte noch kurz auf Deine Antwort.

Das was ich noch sagen wollte, es ist auch ok, wenn die neuen Medien für die Arbeit und Privat genutzt werden, ich glaube nur das wir einfach klar machen müssen – jetzt arbeite ich und jetzt ist meine Freizeit. Und das kann man einfach auch kommunizieren, das heißt ich kann auch sagen ich arbeite jetzt. Aber für die Kinder macht es keinen Unterschied. Das heißt wenn ich den ganzen Nachmittag an meinem Handy sitze und jetzt gefühlt gearbeitet habe, weil ich fünfzehn Klienten Fragen abgearbeitet habe oder mit einer Klientin hin und her schreibe, dann ist das Arbeit – für das Kind ist das aber - die tut am Handy rum. Und deshalb ist es wichtig, dass du es kommentierst, dass du sagst du ich arbeite jetzt. Wir sollten einfach darauf achten und uns dessen bewusst werden, dass finde ich wichtig.

Kinder wollen mit Papa schauen – bei Gewalt und Attentaten ist das aber nix für Kinder. – Ja, ich sehe das auch so. Ich finde Nachrichten wichtig und sie sollten auch was davon mitbekommen, aber wenn das halt sehr heftig wird, und dann musst Du Dir halt ganz genau überlegen – will ich das meine Kinder das mitschauen und dann musst Du danach mit ihnen darüber spreche, denn danach ist sicher ganz viel Redebedarf. Oder finde ich meine Kinder sind noch zu klein, denn für die ist ganz viel noch Realität. Unser kleine mit vier Jahren glaub das Zeichentrickfiguren wirklich leben und da kann man nicht einfach sagen das stimmt so nicht, dass spielt halt noch nicht, weil die halt vom Vorstellen, vom imaginären Denken her noch nicht soweit sind. Also wollen die sich die Nachrichten mit anschauen – da geht es um Mord und Totschlag, um Attentate, im Moment auch ganz viel um Corona, wo einfach für die Kinder Ängste geschürt werden, weil sie das noch gar nicht richtig verstehen. DA heißt es

wirklich das zu begleiten und wirklich gut zu begleiten. Du kannst gerne auf meiner Homepage auf www.beziehungsorientiert.at gerne auch schauen da gibt es einen Blogartikel zum Thema Medien und wenn die Medien so Angst schüren.

Eine weitere Teilnehmerin schreibt „Meine Tochter darf mittags während die kleine schläft fernsehschauen. Jedoch will sie dann immer mehr schauen und bekommt einen Ausraster, wenn ich nein sage. Soll ich sie da besser noch gar nicht gucken lassen – kann sie das noch gar nicht alles verarbeiten.“

Das ist eine superschöne Frage und ich danke dir herzlich dafür

Schau fernsehen ist natürlich auch was das ist spannend, das ist cool und es kommt immer auch darauf an was es ist. Das ist so der Klassiker – ihr beide habt euch das so ausgemacht, man macht sich das ja so vorher aus – eine Folge darfst du schauen. So, und dann hat man als Mama so die Vorstellung so nach einer Folge zu sagen so jetzt drehst du ab, denn wir haben uns das ja so ausgemacht, so und dann zuckt das Kind aus oder will mehr schauen und macht Theater. Und dann ist immer so die Überlegung na ich mach es gar nicht oder na dann lass ich sie halt noch schauen. Ich habe jetzt letztens von einer Mama gehört, dass eines ja gar nicht reicht, weil die Kinder ja noch gar nicht angekommen sind. Ich glaube das es darum geht, dass du dir Gedanken darüber machst wieviel Medienkonsum möchte ich meinem Kind zumuten, zutrauen, gebe ich ihm, erlaube ich ihm. Und der Frust das ist ganz normal. Schau mal deine Tochter das Bedürfnis deiner Tochter ist Spaß, dass ist eine lustige Serie, eine spannende Serie oder was auch immer. Das heißt nach der Folge ist das Bedürfnis ich will mehr Spaß, denn das ist super. So dein Bedürfnis ist abdrehen, weil du nicht willst das dein Kind zu viel fern schaut, und ich gehe mal davon aus, dass du dafür irgendeinen guten Grund hast. Also mein Grund, wenn ich den Fernsehkonsum meiner Kinder einschränke, und das tue ich, ist einfach der – also mein Bedürfnis dahinter ist die seelische Gesundheit meiner Kinder. Ich glaube einfach, dass es ihnen nicht guttut, wenn sie viel fernsehen, also aus schon genannten Gründen, insofern ist das mein Grund. Das ist mein Grund, mein Bedürfnis. Und das Ding ist es prallen zwei Bedürfnisse bei Euch aufeinander. Sie will weiter schauen – Du willst stoppen. Und dass was dann passiert, Du stellst Dein Bedürfnis über das Deiner Tochter was bedeutet – ich bin die Mama und ich entscheide – und das führt zu Frust. Also das ginge dir genauso. Du äuserst ein Bedürfnis und Dein Partner äußert ein Bedürfnis und Dein Partner äußert ein Bedürfnis und er meint dann sorry aber jetzt bin ich dran – dann sind wir auch gefrustet.

Es geht nicht darum weniger oder gar nicht zu schau, kannst du natürlich auch machen, wenn du glaubst, dass es insgesamt zu viel ist, aber grundsätzlich geht es darum, dass diese Wut ganz normal ist. Ich weiß nicht wer von Euch Erwachsenenserien schaut, also manchmal ist das einfach so spannend, dass uns das auch nicht gelingt auszuschalten. Ich kann mich gut

erinnern wo ich mit meinem Mann eine Serie geschaut habe und es war irgendwie schon nach elf und er sagte zu mir ich glaub wir gehen jetzt schön langsam ins Bett. Und ich sagte zu ihm bist du wahnsinnig, dass ist so spannend wir müssen unbedingt noch weiter schauen. Und er dann so, ja aber wir müssen morgen früh raus. Und ich habe ihm geantwortet, dass ist mir egal ich will diese Serie weiter schauen. Ja. Und weißt du ich bin erwachsen und ich kann diese Serie weiterschauen, wenn ich das will und die Kinder obliegen aber noch unserer Verantwortung. Das heißt ich bin für meine seelische Gesundheit selber zuständig ich bin aber auch für die meines Kindes zuständig. Und wenn das jemand bei mir als Erwachsener gemacht hätte wäre ich auch frustriert. Und der Frust bei unseren Kindern ist völlig ok und es geht darum ihn zu begleiten. Das heißt einfach weitermachen wie es für dich in Ordnung ist und dann die Wut begleiten.

Und das ist jetzt ein Punkt der ergibt sich gerade so schön, dass ist nämlich mein zweiter Input oder meine zweite Inspiration heute Abend an euch. – Das “NEIN“ sagen.

Es ist ur bequem das Kind vor den Fernseher zu setzen damit ich ausschlafen kann, damit ich meine Arbeit erledigen kann. Es ist einfach dem Wunsch nach Computer oder Handyspiel nachzugeben das Ding ist oft haben wir uns was vorgenommen und je öfter wir dem abweichen desto mehr kommen wir in den Teufelskreis der Ausnahmen. Das heißt meine Empfehlung – traue dich NEIN zu sagen und such nach Alternativen. Du kannst, wenn es um solche Sachen geht wie zum Arzttermin, zum Restaurantbesuch, da kannst du einfach alternativen mitnehmen. Und da kannst du einfach dein Kind fragen in dem du sagst du pass auf wir gehen demnächst wieder zum Arzt und es wird ur fad sollen wir Bücher mitnehmen, oder sollen wir was zum Malen mitnehmen.

Das zweite ist finde eine Regelung für den Handy und Fernsehkonsum und bleib dabei. Nicht das ganze Leben, nicht die ganze Kindheit, aber wenn du das festgesetzt hast, bleib dabei und wenn du es änderst dann ändere es komplett. Also wenn dein Kind jetzt vier Jahre alt ist und es darf dreimal in der Woche fernsehschauen dann lass es so und in ein paar Jahren kommt eine neue Regelung. Aber bleib bei dieser Regelung.

Eine Teilnehmerin fragt ob es eine Regelung gibt wieviel Fernsehkonsum für welches Alter empfohlen wird?

Ja die gibt es bestimmt – ich halte davon überhaupt nichts. Ich mag konkrete Zeiten nach Altersempfehlungen überhaupt nicht und ich sag dir auch warum. Weil ich einfach glaube, dass jedes Kind anders ist, ich glaube jedes Kind ist individuell. Jedes Kind ist total unterschiedlich, bei uns ist es zum Beispiel so, dass meiner Kleinen das Fernsehen gar nichts macht und meine Große reagiert total sensibel darauf. Die wird nachher tendenziell aggressiv und das zweite ist sie findet nicht mehr zurück ins Spiel, das heißt sie schafft das nicht. Es ist

so als ob die Selbstwirksamkeit und dieses spüren komplett ausgeschaltet ist und dann ist sie in so einem passiven Modus und das ist Wurscht ob du sie jetzt zwei Stunden oder eine halbe Stunde schauen lässt, im Grunde ist dieser Modus dann aktiviert und sie kommt da alleine auch nur ganz schwer wieder raus. Deshalb ist der Medienkonsum viel geringer als er vielleicht bei einem anderen Kind, das Fernsehen schaut, danach ein bisschen zornig ist aber auch gleich wieder ins Spiel findet, in dem Alter wäre. Deshalb halte ich ganz klar ganz wenig von diesen Altersvorgaben.

Ich habe das gerade schon gesagt was ich mir überlegen muss:

- Was ist mein Grund, mein Bedürfnis, dass mein Kind so und so viel fernsehschaut

Das was du machen kannst, wenn du vor dieser Diskussion stehst wo es darum geht, dass dein Kind schauen und du willst das abgedreht wird, dann braucht es Einfühlung, Konsequenz und Führung. Und mit Konsequenz meine ich nicht Strafen, sondern dass du weiterhin konsequent bleibst. Anstatt zu sagen so jetzt drehst du aber ab sonst darfst du morgen nicht schauen, oder sonst gibt es eine Woche Fernsehverbot. Es geht darum du gehst hin und sagst du deine dreißig Minuten Fernsehzeit sind vorbei bist du bereit den Fernseher jetzt auszumachen. Und dann kann es natürlich sein, dass dich dein Kind ignoriert und weiter schaut oder nein sagt. Und dann geht es darum Kontakt herzustellen. Ich gehe hin setz mich zu ihr berühre sie vielleicht kurz an der Schulter und sage – ich weiß du hast gerade ur viel Spaß und es taugt dir gerade und du würdest so gerne noch weiterschauen. Aber ich als deine Mama entscheide das die dreißig Minuten reichen und deshalb machen wir jetzt den Fernseher aus bist du bereit dazu. Manchmal kommt ein ja und manchmal kommt ein nein. Der Klassiker. Und du kannst noch einmal eine Empathie Runde machen und noch mal klar und konsequent bleiben Und am Ende der zweiten Runde ich als deine Mama, dein Papa entscheide das für dich und ich mache jetzt den Fernseher aus. Und dann kommt Frust und Protest von deinem Kind. Und den gilt es einfach zu begleiten. Da habe ich auch beim Trotzphase Webinar vieles dazu gesagt, was man auch bei älteren Kindern anwenden kann.

Der Frust ist in Ordnung, aber du als Mama oder Papa entscheidest wie diese Zeiten sind.

Und ich finde es völlig in Ordnung, wenn ihr sagt heute Abend will ich das Webinar schauen und da setzte ich meine Kinder vor den Fernseher, weil sonst ist das nicht möglich und das Webinar ist mir wichtig. Das ist was anderes als wenn ich sage – na dann schau halt. Also es geht wirklich darum, dass wir als Eltern bewusst damit umgehen, eine klare bewusste Entscheidung haben.

Ein letzter Punkt für die die schon Kinder haben die ein eigenes Smartphone haben oder kurz davor stehen eines zu bekommen. Das finde ich eine wichtige Empfehlung und die mag ich euch einfach weitergeben. Auch für die die sich das Webinar nachträglich anschauen. Also

irgendwann kommen Kinder in das Alter wo sie ein Smartphone wollen und irgendwann kommen Kinder auch in ein Alter wo ich glaube, dass es Sinn macht, wenn sie ein Smartphone besitzen. Das ist oft so beim Wechsel von der Volksschule in die Mittelschule oder auf das Gymnasium, weil sie da auch oft kommunizieren müssen und für mich ist das so ein klassisches Alter. Und dass was du machen kannst schenke es deinem Kind nicht, ja erst recht nicht zum Geburtstag oder zu Weihnachten, sondern nutzt lieber gemeinsam ein Familienhandy oder Familien iPad das sich das Kind ausborgen kann. Und das ist jetzt ganz harter Tobak aber es verdammt ernst gemeint, weil schauts. Bei uns ist es so und ich finde es wichtig Sachen die ich meinen Kindern schenke die dürfen sie uneingeschränkt nutzen die nehme ich ihnen auch nicht weg da dürfen sie einfach tun. Das heißt ich kann, oder das ist meine Empfehlung, ich tu mich halt schwer, wenn ich meiner Tochter ein Handy kaufe und sage das ist jetzt deins aber ich bestimme aber darüber wie oft du das verwenden darfst. Das mag ich nicht. Und deshalb finde ich es wirklich gut ein „Leihgerät“ zu machen, also wir haben ein Familien iPad auf dem gehört wird und die große Tochter die borgt sich das aus um ihre Hörspiele zu hören. Und das ist nicht ihrer, sondern sie borgt ihn sich aus und kann damit hören. Und auf diese Weise kannst du aber die Nutzungsdauer und die Zeiten mitbestimmen. Das bedeutet, wenn du das Gefühl hast es artet aus, es wird Zuviel, dann kannst du es einschränken. Denn bis zur Pubertät können Kinder keinerlei Gefahren und Auswirkungen des Medienkonsums einschätzen. Dazu braucht es die Führung eines liebevollen und klaren Erwachsenen.

Eine Teilnehmerin schreibt – Der Tipp mit dem Schenken kommt zu spät. Mitgegangen mit gefangen – Nein ist halt dann so. Dann müsst ihr das anders lösen. Und ich glaube das Kinder da wirklich Führung brauchen. Ich erlebe das in sehr vielen Familien das das Handy wirklich zum Problem wird, weil die Kinder das natürlich noch nicht einschätzen können. Da gibt es viele, viele WhatsApp Gruppen wo man anders schreibt und andere Wörter verwendet als wenn man der Person gegenübersteht und der ins Gesicht schaut. Daher finde ich es so wichtig, dass man den Kindern sagt, schon bevor sie ein Handy haben, dass sie solche Sachen, welche sie ihrem Gegenüber nicht ins Gesicht sagen würden auch nicht im Handy schreiben sollen. Das mit dem Schenken betrifft ja nicht nur Euch. Es schenken viele, viele Familien die Handys ihren Kindern. Und ich glaube das es da ganz wichtig ist im Gespräch zu bleiben und auch über die Gefahren zu sprechen. Mit den Kindern wirklich zu sprechen. Nicht zu drohen, nichts zu tun, sondern im Gespräch zu bleiben, Bedürfnisse auszutauschen – warum willst du, dass, was ist dir wichtig dabei, was ist das Wichtige dabei, wo sind die Gefahren, das heißt geht da wirklich in Austausch und Diskussionen. Gerade auch weil man mit Kindern ab 10 Jahren wirklich viel, viel diskutieren kann.

Ja wir sind fast am Ende schon – Also wenn ihr jetzt sagt, dass war interessant aber ich will noch mehr zum Thema Medienkonsum wissen, dann habe ich einen Buchtipp für euch. Der

Buchtipps lautet: "Cyberkrank" von Manfred Spitzer oder ihr könnt ihn auch im Internet googlen und ebenso Gerald Hüther, die sind beide momentan die Topleute auf diesem Gebiet. Die haben viel gemacht zu dem Thema und das kann man auch wirklich gut lesen. Die sind jetzt auch nicht irgendwie abgehoben, die sind sehr, sehr, sehr auf dem neuesten Stand und ich finde vernünftig auf dem Stand.

Ein bisschen muss man Vorsicht machen – das heißt, wenn man sich da zu sehr einliest in die Materie und viel über die Auswirkungen liest, kann es passieren das man sich denkt „ich glaub wir trennen uns von allen Smartphones, allen Computern und alles was damit zusammenhängt.

Ich glaube darum geht es nicht, darum geht's nicht. Es geht vielmehr darum ein gutes Maß zu finden, sich der Sachen bewusst zu sein, nachzudenken, eine eigene innere Klarheit zu entwickeln und mit dieser seinen Kindern zu begegnen, sie zu konfrontieren und das mit seinen Kindern zu leben.

Außerdem kommt gerne in meine Facebook Gruppe die heißt: "Beziehungsorientiert" Elternsein, da kannst du dich auch mit anderen Eltern austauschen, du bekommst von mir Wissen, du bekommst von mir Tipps, du bekommst Inspiration zu unterschiedlichen Themen im Familienalltag – nächste Woche geht es um Wutanfälle, da wird es wieder ein Live geben. Das heißt es gibt immer wieder Lives zu unterschiedlichen Themen du kannst mich da auch fragen.

Und wenn du jetzt noch ganz konkrete Fragen hast an mich zu diesem Seminar oder auch sonst, dann kannst du mich natürlich auch persönlich über office@beziehungsorientiert.at kannst du mir ein E-Mail schreiben.

Ja und ich mag ansonsten DANKE sagen. Aber davor noch möchte ich euch fragen ob es noch eine oder zwei ganz konkrete Fragen gibt. Wir haben jetzt 19.00 Uhr, aber wenn es jetzt noch wirklich eine brennende Frage gibt dann würde ich euch die wirklich sehr gerne noch beantworten.

Eine Teilnehmerin schreibt: "Vielen Dank für die Infos und ich werde wieder mal darüber nachdenken selbst Vorbild zu sein und das Handy öfters weglegen. – Danke das freut mich, es freut mich, wenn ich wirklich ein Stück dazu beitragen kann. Und ich werde es heute auch wieder tun. Ich glaube da sitzen wir alle im gleichen Boot.

Eine andere Teilnehmerin schreibt: "Meine Kinder fünf und zwei sind noch weit weg vom Smartphone – Alter, jedoch vielen Dank für den Tipp mit dem Familienhandy, dass werden wir sicherlich ausprobieren. Super ja, du aber ich glaube man kann sich fast nicht früh genug damit auseinandersetzen, denn sie kommen irgendwann da rein. Und es ist ja nicht nur Smartphone, es ist ja auch Fernsehen, Tablett, dass überlappt sich alles so.

Gut dann würde ich sagen, herzlichen Dank für eure Aufmerksamkeit und für das Dabeibleiben. Ja ich wünsche euch noch einen wunderschönen Abend und ich hoffe das wir uns entweder in einem weiteren Webinar, vielleicht in meiner Facebook Gruppe oder vielleicht mal irgendwo persönlich. Machts gut habt's noch einen schönen Abend und bleibts gesund.

Tschüss