

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

IM FOKUS: DIGITALER MEDIENKONSUM

In beruflicher, wie auch privater Hinsicht scheinen Medien nicht mehr wegzudenken. Nicht verwunderlich, dass schon die jüngsten ihre Erfahrungen damit sammeln. Doch ausufernder digitaler Medienkonsum, wie Spiele am Tablet, Videos auf YouTube oder Social Media Plattformen, welche schon Einzug in den Kindergarten gehalten haben, können problematisch werden. Selbst die jüngsten Kinder sind schon in der Lage auf dem Smartphone die gewünschte App zu öffnen.

Kinder unter 6 Jahren brauchen aber noch Unterstützung in der Selbstregulation. Es ist daher an den Erziehungsverantwortlichen zeitliche oder situationsbedingte Begrenzungen zu schaffen. Begleitete Medienerziehung obliegt somit nicht nur den Bildungseinrichtungen. Denn Eltern und Bezugspersonen sind stets Vorbilder und Verantwortliche.

Um Kindern einen verantwortungsvollen und gesunden Umgang mit digitalen Medien beizubringen, ist die Beleuchtung des eigenen Konsums daher unumgänglich.

IDEEN ZUM UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN

- Reflexion des **eigenen** Medienkonsums, z.B.: Wie viel Zeit verbringe ich auf Social Media? Wie oft greife ich zu meinem Handy? In welchen Situationen benutze ich mein Handy? Eher allein, oder auch in Gesellschaft?
- Schaffen Sie bewusst Erlebnisse **frei von digitalen Medien**. Nutzen Sie den Frühling um mit ihren Kindern Rad zu fahren, draußen Blumen zu pflanzen, in den Wald zu gehen. Zeigen Sie ihrem Kind was die reale Umwelt außerhalb von Onlinewelten zu bieten hat.
- Smartphone und Co. nicht als ständige Ablenkung nutzen, denn Langeweile ist auch gut. Sie fördert **Kreativität** und **Eigeninitiative** bei Kindern. Geben Sie ihrem Kind die Möglichkeit abseits von Medien, eigene Ideen und phantasievolle Welten zu erschaffen.



Safer Internet:

<https://www.saferinternet.at/>

Elterninitiative:

<https://smartphone-freie-kindheit.at/>

*Kinder sollen Zeit haben, um sich selbst kennenzulernen,
statt sich passiv in Onlinewelten zu verlieren.*

Alexandra Berchtold

soziale dienste



burgenland