



Motivation!

Digitale Medien sind selbstverständlich geworden. So selbstverständlich, dass man sich vielleicht fragt: „Muss man das Handy wirklich vom Esstisch verbannen? Gehört es nicht einfach dazu? Natürlich: Das Gespräch mit den Kindern soll so wenig wie möglich gestört werden. Aber Medienerziehung? Im Ernst?“

In einer anderen Familie klingt es vielleicht auch anders: „Bei uns ist alles geklärt. Handy gibt es später. Und zum Glück interessieren sich unsere Kinder nicht für Social Media. Bei uns gibt es nichts mehr zu tun. Medienerziehung? Im Ernst?“

Ja, im Ernst. Denn die wahrgenommene Selbstverständlichkeit hat ihre Tücken. Medienerziehung ist sinnvoll. Gemäss DIVSI-Studie 2018 haben Kinder und Jugendliche in der Mediennutzung heutigen Eltern nicht wirklich etwas voraus. Und die Hälfte der Kinder in der Schweiz gehört zu den Heavy-Usern des Internets (netmetrix-Monitoring 2019). Gemäss weiteren Studien zeigt denn auch jedes fünfte Kind ein problematisches Nutzungsverhalten. Mit dem frühen Gerätebesitz sind Kinder immer öfter auch mit Rassismus, Gewalt und Pornografie konfrontiert. Dies bedarf der elterlichen Orientierung.

Klar: Aktuell versucht die Wirtschaft (Telecom-Unternehmen, Handel, Tech-Branche) ein Gesetz zum Jugendschutz bezüglich Film und Videospiel per Lobbying zu verhindern. Daher werden fast nur positive Geschichten zur Mediennutzung kommuniziert. Kinder brauchen medienkritische Eltern.

Natürlich: Es gibt Studien, die zeigen, dass bei Gamern gewisse Spots im Gehirn wachsen. Daraus zu schliessen, Gamen mache per se intelligent, ist Schwachsinn. Es

bleibt leider den Eltern überlassen, selbständig einen Blick auf die ganze Breite von Studien vorzunehmen. Zu empfehlen ist beispielsweise der Titel „Homo Digitalis“ von Christian Montag.

Eine breitere Sicht auf die unterschiedlichen Studien zeigt, dass die Mediennutzung auch unerwünschte Nebenwirkungen haben kann. Vom Verlust an Fähigkeiten in Arithmetik über Selbstverleugnung bis hin zu ADHS-ähnlichen Störungen ist alles drin. Wir sehen: Es ist nicht so einfach und auf jeden Fall ist Vorsicht geboten. Dies umso mehr, als nach Gerald Hüther (Neurologe) zu berücksichtigen ist, dass das Gehirn schnell vor allem die regelmässig ausgeübten Tätigkeiten begünstigt. Für alles, was wir viel tun, werden Nervenverbindungen gestärkt. Nicht so oft bediente Verbindungen werden abgebaut. Und dies bereits im Kindesalter. Ein Kind, das viel gamet, hat zum Schluss zwar ein sehr gutes Gamer-Gehirn, keines aber, das andere Aufgaben gut managt.

Dagegen bestätigt Ch. Montag: „Besonders „echtes“ Spielen ist von grosser Bedeutung für die Hirnreifung von Kindern. Durch zahlreiche Studien aus der Psychologie und den affektiven Neurowissenschaften ist deutlich geworden, dass Spielen in der Kindheit nicht nur die Grobmotorik verbessert, sondern vor allen Dingen auch die sozialen Kompetenzen der Kinder schult.“

Wenn wir das alles zusammennehmen, wird klar: Wir müssen dem aktuellen Hype misstrauen, kritisch werden und uns aktuell vielleicht etwas mehr oder konservativ für den Schutz der Kinder einsetzen. Damit sind keine radikalen Verbote gemeint. Es geht um eine umsichtige Begleitung der Kinder.

Regeln oder Begleitung

Die Kinder nach allen Regeln der Kunst an eine reife Mediennutzung heranzuführen, ist eine aufwändige Angelegenheit, die einen langen Atem verlangt. Zur Entlastung: Es ist auch in Ordnung sich an ein paar einfachen Punkten zu orientieren. Denn darin sind sich Kinderärzt*innen, erfahrene Eltern und sogar junge Erwachsene

einig: Kinder brauchen einfach klare Regeln, die möglichst konsequent umgesetzt sind. Auf der Rückseite dieser Broschüre finden Sie daher 12 Regeln für die Gesundheit. Diese Regeln sind so gestaltet, dass man sie auch mit den Kindern besprechen könnte. Hängen Sie die Regeln zu Hause an einem oft beachteten Ort auf.



Gelingendes Videostreaming

Die Statistiken sind eindeutig, die Aussagen der Kinder auch: Die Schweiz streamt! Gemäss netmetrix-Studie zählt dies zu einer der liebsten Medienbeschäftigungen. Im Unterschied zum Fernsehen oder der DVD aus der Bibliothek kommen über das Internet oft auch schlechte Serien oder Filme rein. Auswahl und Aufsicht sind daher selbstverständlich. Folgende Faktoren spielen eine Rolle:

Alter

Achten Sie bei der Auswahl der Inhalte auf mögliche Altersempfehlungen. Insbesondere für Kinder der Unterstufe sollte gelten, dass nur geprüfte Formate gezeigt werden. In diesem Sinne ist auch freies Youtube nicht geeignet.

Inhalte

Gemäss flimmo.de zeichnen folgende Faktoren eine gute Kinder-sendung aus:

- Kindgerechter Humor
- Spannung zum Aushalten
- Vorbilder & positive Botschaften
- Wissen kindgerecht verpackt
- Originelle Machart

Animes hingegen sind für Kinder nicht geeignet.

Eltern

Zum einen müssen wir Widerstand geben und Kontrollen zu Zeit und Inhalt vornehmen. Ausserdem ist es wichtig, dass wir mit den Kindern über unsere Vorstellungen betreffend Qualität und Aussagen von Sendungen „streiten“. Auf der anderen Seite müssen wir uns damit auseinandersetzen, dass Kinder immer weniger jene Inhalte sehen möchten, die wir eigentlich für gut befinden.



WENN DAS ... DÄNN SCHON ... SUSCH ...



Gaming - Herausforderung 2020

Das Thema Gaming haben wir im Rahmen der Elternabende 2019 ausführlich besprochen. Insbesondere haben wir dafür plädiert, sich für das gelingende Gamen einzusetzen. Die Ausführungen dazu finden Sie auf unserer Homepage: zischtig.ch/gelingendes-gamen/



Eltern bleiben auch nach der grossen Fortnite-Welle herausgefordert. Sicher ist es auch an der Zeit, Formen zu finden, wie man gemeinsam am Thema dran bleiben kann. Natürlich ist das gemeinsame Spiel empfehlenswert ... aber nicht jedermanns Sache. Nun gibt es aber andere Möglichkeiten: Es gibt gute Kinderbücher oder Jugendromane, die vorgelesen werden könnten. Lesen Sie doch mal „Erebus“ von Poznanski. Oder besuchen Sie die Ausstellung „Games“ im Landesmuseum. Zwei Herausforderungen bleiben:

Bleibt das Kind offline stark?

Es kann nicht darum gehen, dass Kinder nicht mehr gamen. Gamen gehört zur aktuellen Kultur. Es ist ein Zeichen einer gesunden Entwicklung, wenn Kinder sich damit

befassen wollen. Es ist auch normal, wenn sie dabei mal ein paar Wochen über die Stränge schlagen und mal mehr gamen.

Die Herausforderung besteht nun darin, die Kinder offline stark zu halten. Das heisst, dass wir sie nach intensiven Phasen auch wieder daran erinnern, wie wichtig die Offline-Beschäftigung ist. Dies heisst, dass wir sie wieder zum Rausgehen und Abmachen ermuntern. Und wo sie das nicht freiwillig tun, ist dies unaufgeregt aber verbindlich einzufordern.

Es ist auch gut möglich, dass man sich nach solchen Phasen über neue Hobbys (ohne Bildschirm) unterhalten muss. Was würde denn offline Spass machen? Gut möglich, dass Kinder neue Freizeitwünsche haben. Auch solche, die wir als Eltern nicht so toll finden. Dennoch: Sie sind zu würdigen. Und schliesslich braucht es vielleicht neue Tricks, das Kind vom Bildschirm wegzubringen.

Gameprofi? Youtuber?

Schliesslich müssen sich immer mehr Eltern mit dem Wunsch des Kindes auseinandersetzen, Gameprofi, Youtuber oder Influencerin zu werden. Folgende Tipps können im Umgang damit helfen:

- Lassen Sie Ihr Kind erst mal mehr darüber erzählen. Versuchen Sie erst zu verstehen, welche Träume das Kind mit diesem Ziel verbindet.
- Versachlichung: Informieren Sie sich, was es heisst, Profigamer, Youtuber oder Influencerin zu sein. Im Internet finden Sie unzählige Dokumentationen und Artikel dazu.
- Vielleicht führen Sie mit dem Kind eine Testphase durch: Ist es bereit Trainingszeiten einzuhalten, Lernzeiten einzuhalten, ein Sportprogramm durchzuführen, sich über das Ziel zu informieren und regelmässig Sozialkontakte zu pflegen?

Sie Sind ein Vorbild

Etwas mehr zu wollen, kann zudem spannend sein, weil man neben einer effektiven Begleitung auch die Frage nach dem Vorbild stellen muss. Natürlich ist es nicht so, dass Eltern per se schlechte Vorbilder wären. Es ist lediglich zu beobachten, dass sich über die Jahre auch bei den besten Eltern ungünstige Verhaltensweisen einschleichen können.

Beispielsweise erfahren die meisten Eltern einmal, wie das mit dem Handyreflex ist. Für die einen vielleicht einfach ein „habitualisiertes“ Verhalten, für andere möglicherweise schon eine Abhängigkeit. Auf jeden Fall sind schnell viele Nachteile damit verbunden. Es geht um eine Verhaltensweise, die viele aus dem Alltag kennen: Wenn uns nicht wohl ist oder wir auf den Zug warten, so zücken wir reflexartig das Handy.



Wir könnten ja auch Yoga machen, mit jemandem quatschen oder beim Warten auf den Zug ein paar Beckenbodenübungen vornehmen. Aber nein, wir zücken das Handy. Das ist der Handyreflex.

Dieser ist so mächtig und so bestimmend, weil die darauf installierten Apps ganz gezielt unsere Neurochemie triggern: Mit jedem Mal neu laden könnte ja etwas Neues kommen, das toll ist. Insgeheim hoffen wir auf Aufmerksamkeit. Wir hoffen auf die gelegentliche Belohnung.

An diesem Punkt ist es natürlich auch spannend, zu fragen, ob alternative Beschäftigungen nicht sinnstiftender, kreativer, bildender, erfüllender oder eben vorbildlicher wären. Und: Eltern die weniger am Handy sind, verhalten sich ihrem Kind gegenüber feinfühlicher.

Ein Modell aus der Organisationsentwicklung kann helfen, sich mal anders mit der Frage nach dem Vorbild auseinanderzusetzen. Fragen Sie hierzu:

- Welche Werte sind uns wichtig? Was möchten wir unseren Kindern mitgeben? Ausgeglichenheit? Offen für Medien, aber nicht unkritisch? Ist uns das „Präsenzsein füreinander“ wichtig?
- Welche Visionen haben Sie? Oder anders gefragt: Wie soll sich Ihr Kind in ein paar Jahren verhalten? Wird Ihre Tochter beständig am Handy kleben? Wird sie bloggen oder einfach netflixen? Wird ihr Sohn ständig hinter dem Bildschirm sein? Oder wird er mit Ihnen über spannende Texte sprechen?
- Schauen Sie nun, wie sich Werte und Visionen in Ihrem Verhalten spiegeln. Denn: Kinder haben die Tendenz, genau dieses Verhalten zu kopieren. Prüfen Sie, was Sie an Ihrem Verhalten allenfalls ändern können.



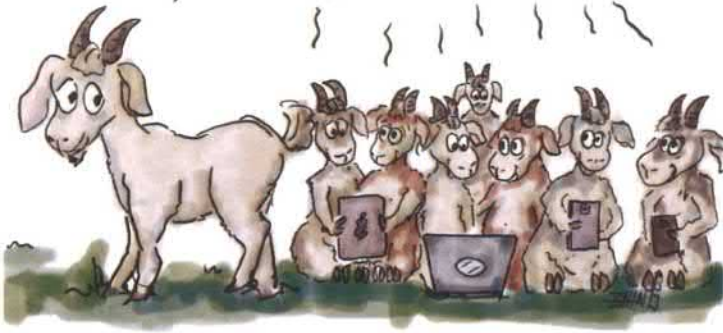
Kleine Schritte könnten helfen:

- Ich kündige die Breaking-News-Abos und unterdrücke möglichst alle Mitteilungen.
- Wenn ich fernsehe, dann mach ich nicht noch etwas am Handy oder am Tablet.
- Mails bearbeite ich grundsätzlich nur noch am PC.
- Ich werde am Abend wieder spannende Romane lesen.
- Während des Essens stelle ich das Handy auf lautlos.



ABER NICHT MIT FREMDEN CHATTEN!

NEIN, NEIN! SICHER NICHT!



Kinder und Social Media

Social-Media-Plattformen wie TikTok, Instagram oder Snapchat schreiben eigentlich ein Mindestalter von 13 Jahren vor. Dennoch sind immer öfter schon Kinder der Unterstufe auf diesen Sozialen Netzwerken anzutreffen.

Für viele von uns Eltern mag es befremdlich erscheinen, wenn Kinder so früh Snapchat nutzen möchten. Vielleicht liegt es in der Natur des Älterwerdens: Irgendwann verstehen wir nicht mehr so genau, was Kinder zu solchen Handlungen motiviert. An dieser Stelle müssen wir kurz über uns hinauswachsen. War das nicht früher schon so, dass wir Dinge wollten, die unsere Eltern doof fanden? Denken Sie an die Tamagotchis, an Tetris oder Sammelbildchen.

Kinder müssen ausprobieren. Sie wollen verstehen. Sie wollen etwas in den Griff kriegen. Sie wollen unterhalten sein. Sie müssen sich selbst ausprobieren. Und sie müssen sich selber inszenieren. Dieses Wollen ist grundsätzlich ein gesundes Bestreben.

HAST DU AUCH WHATSAPP VERBOT?
UND? TINDER IST EH VIEL GELER!



Ungute Gefühle bei Eltern haben aber auch ihre Berechtigung. Unsere Kinder setzen sich mit der Nutzung von TikTok, Azar & Co. gewissen Gefahren aus:

- Primarschüler*innen können sich keine genügende Vorstellung davon machen, wer bei Social-Media-Plattformen alles mitmacht. In ihrer Wahrnehmung sind nur Kinder beteiligt. Die meisten Primar-

schüler*innen verstehen noch nicht, was mit dem hochgeladenen Material geschieht, wo das gespeichert ist und wie man im Falle von Schwierigkeiten vorgeht.

- Die Kommunikation über Chat-Funktionen ist störungsanfällig. Missverständnisse, Streit und Verletzungen sind an der Tagesordnung.
- Das Erstellen von Beiträgen, das Warten auf Reaktionen und die Likes lösen im Gehirn Dopaminstürme aus. Dies kann zur Sucht führen.

Assisted Discovery

Als Eltern müssen wir wohl erkennen, dass wir die Kinder praktisch begleiten müssen. Folgendes hat sich bewährt:

- Warten Sie mit der Anmeldung der Kinder so lange wie möglich. Manchmal kann man auch noch etwas dealen: "In den Sommerferien machen wir gemeinsam die Anmeldung. Dann habe ich Zeit."
- Melden Sie sich bei den vom Kind gewünschten Plattformen auch selber an.
- Machen Sie die Anmeldung des Kindes zusammen mit diesem.
- Vereinbaren Sie, dass Ihr Kind die ersten Posts vor Veröffentlichung mit Ihnen bespricht.
- Vereinbaren Sie, dass Sie die ersten Wochen Einblick in die Aktionen auf Social Media haben möchten.
- Versichern Sie dem Kind, dass es bei Schwierigkeiten jederzeit zu Ihnen kommen kann. Es soll nicht einfach Schelte und Handyverbot geben, sondern das Vertrauen in die Eltern gewürdigt werden.
- Machen Sie ab, zu wem das Kind im Falle von Schwierigkeiten noch gehen kann.

Wann Chatten lernen?

Während der Primarschule werden Beziehungen zu Gleichaltrigen extrem wichtig. Vor allem müssen die Kinder immer genauer herausfinden, wie sie zueinander stehen. Vieles wird im Quartier, im Verein oder auf dem Pausenplatz geklärt. Es ist aber ganz normal, dass die Kinder dazu auch die heute gängigen Kommunikationsmittel nutzen. Logisch, dass die Kommunikation im Chat nicht auf Anhieb gelingt. Es kommt zu Ablenkung, Missverständnissen, Streit, Übertreibungen und Mobbing. Manchmal werden pornografische oder rassistische Inhalte ausgetauscht. Darum gilt auch hier: Kinder brauchen Begleitung, Schutz und Befähigung. Mehr dazu: zischtig.ch/chat

Wichtige Grundlagen sind:

- Im Chat nie unangenehme Themen verhandeln. Das steht sogar im Schweizer Knigge.
- Missverständnisse im Chat sind die Regel. Besser anrufen oder gleich offline von Angesicht zu Angesicht klären.
- Schreib dich eine Kollegin blöd an? Eventuell zurückfragen. Sonst ignorieren oder blockieren. Hilfe holen!



Aller guten Tipps zum Trotz kann es beim Chatten zu Grausamkeiten, Ausschlüssen, Mobbing und dem Versand unsittlicher Inhalte kommen. Folgendes ist zu beachten:

- Ermahnen Sie das Kind, wenn es in ungünstigen Gefühlszuständen chattet. Mit Wut im Bauch chattet es sich schlecht.
- Erklären Sie dem Kind, dass es jederzeit Hilfe holen kann. Bemühen Sie sich, bei Problemen auch etwas Gelassenheit zu zeigen, sonst kommen die Kinder nicht mehr.
- Ermutigen Sie das Kind, sich Hilfe zu holen. Hilfe holen ist nicht gleich petzen.
- Erzählen Sie, dass man für Mobbing, Drohungen oder den Versand von Pornografie bereits ab 10 Jahren von der Polizei bestraft werden kann.

Sinnvoll und kreativ?

Oft lernen Kinder Handys und Tablets bloss als Konsum- und Gaming-Geräte kennen. Kinder die digitale Geräte als Möglichkeiten für die Gestaltung oder den Wissenserwerb kennen lernen, sind aber weniger gefährdet, ein problematisches Medienverhalten zu entwickeln. Mit folgenden Tricks lässt sich die sinnvolle Mediennutzung fördern:

- Für die kreativen Arbeiten an Handy oder Tablet empfiehlt sich der Kauf eines Touchpens oder eines Pencils.
- Gute Apps müssen zur Verfügung gestellt und gezeigt werden. Wählen Sie beispielsweise eine Zeichenapp gemäss dem Artikel „Top Zeichenapps“ aus. Zeigen Sie dem Kind die Möglichkeiten der Anwendung.
- Wenn eine App etwas kostet: Selbstverständlich! Ein Preis ist oft ein Merkmal für eine gute App. Ausserdem müssen sich die Kinder in dieser weniger Werbung anschauen.
- Regen Sie bei den Kindern kleine Projekte an: Eigenes Kurzvideo, eigenes Fotoalbum auf Papier, Geschenke basteln mit dem Tablet oder 3D-Druck.



Angebote für Schüler*innen, Eltern und Fachkräfte

zischtig.ch bietet immer aktuelle Angebote für Kindergärten, Primar-, Sek- und Berufsschulen. Auch Eltern-Workshops, Fortbildungen für Lehrpersonen und Fachleute zählen zur bewährten Angebotspalette. Besuchen Sie unsere Seite:

zischtig.ch/alle_angebote/

ZISCHTIG.CH
SICHERHEIT + MEDIENKOMPETENZ

Regeln zeigen Fürsorge und fördern die Sicherheit

Kinder brauchen klare Regeln. Diese funktionieren wie Leitplanken. Sie geben Sicherheit. Ausserdem kann man sich an ein gutes Verhalten gewöhnen. Und je mehr geklärt ist, desto weniger Diskussionen gibt es längerfristig.

Natürlich würden die Kinder den Eltern nie sagen, dass sie mit deren Unterstützung rechnen. Im Unterricht hören die Mitarbeitenden von zischtig.ch aber täglich, dass die Kinder eigentlich auf die Grenzsetzung der Eltern ver-

trauen. So gesehen: liebevolle Eltern setzen sich eben auch mal durch. In diesem Sinne: zwölf wichtige Orientierungspunkte, die für die Primarschulzeit von Bedeutung sind.



1. Kinder sollten nicht mit Tablets, Handys oder Fernsehern betreut werden. Dies belastet die Beziehung Eltern-Kind. „Fernseh- oder Tabletbetreuung“ also höchstens 1x pro Monat.



2. Tablets und Handy im Kinderzimmer hindern das Spiel. Diese Geräte fordern permanent Aufmerksamkeit. Später führen sie zu weniger sowie schlechterem Schlaf.



3. Medien sind faszinierend. Darum geht der wichtige Ausgleich oft vergessen. Wer das weiss beachtet: Spielen, Abmachen, Werken, Schlafen first! Am besten gleich regeln!



4. Videos und Games liefern sehr viele Bilder und Informationen. Nach einer Stunde braucht es eine Stunde Verarbeitungszeit. Vor den Hausaufgaben, vor dem Schlafen gehen.



5. Kindern fehlt die Selbstkontrolle. Eltern übernehmen die Kontrolle der Zeiten: Bis zur 3. Klasse maximal 3h Bildschirm pro Woche. Bis zur 6. Klasse maximal 10h pro Woche.



6. Das erste eigene Handy sollte es erst mit 11 geben. Die Handynutzung muss gelernt werden. Gemeinsame Kontrollen gehören dazu. Andere Kinder haben schon? Kein Stress!



7. Sobald ein Kind ein Handy hat, wird es mit angstmachenden Inhalten konfrontiert. Auch erwachsene Sexualität wird es sehen. Eltern erklären, was es damit auf sich hat.



8. Eltern erklären, dass die App-Hersteller alles daran setzen, dass Kinder möglichst lange „on“ sind. Darum halten wir uns an Altersempfehlungen von pegi.info oder app-geprüft.net.



9. Um diesen Risiken zu begegnen ist Social-media für unter 10 jährige tabu. Die ersten Schritte mit Tik Tok, WhatsApp und Snapchat werden mit den Eltern besprochen.



10. Kinder müssen wissen: Mit dem Versand von Beleidigungen, Drohungen, Gewalt- oder Pornovideos machen sie sich strafbar. Ab 10 Jahren sind Kinder strafmündig.



11. Grundregel für sicheres Chatten: Nichts Unangenehmes in den Chat. Das führt zu Missverständnissen und Stress. Solche Themen dürfen nur offline geklärt werden.



12. Erwachsene wissen, dass man mal was heimlich macht oder bei Freunden etwas Unangenehmes sieht. Hilfe holen! Bei Eltern, Schulsozialarbeitenden und Lehrer*innen.

Die hier gezeigten Regeln zeigen einen Auszug aus dem Tischset „Safety on Board“. Das A3 grosse Tischset zeigt 14 Regeln in vier Sprachen und kann bei zischtig.ch bezogen werden. Um am Ball zu bleiben oder Fragen zu stellen können Sie uns auch auf www.instagram.com/zischtig.ch/ oder www.facebook.com/zischtig.ch/ folgen.

