



Ein kluger Umgang mit Erreichbarkeit und Abgrenzung will gelernt sein.

Wie Kinder und Jugendliche lernen, Medien kompetent zu nutzen.

Wir hören und lesen von Studien, die belegen, dass Social Media psychisch krank machen. Neurowissenschaftler schlagen Alarm, weil eine hohe Bildschirmpräsenz zu Verzögerungen der neuronalen Vernetzungen im Gehirn führen. Was bedeutet das für unsere elterlichen Erziehungskompetenzen?

Kinder und Jugendliche wachsen heute in einer digitalen Welt auf. Es macht wenig Sinn, die digitale und reale Welt erzieherisch trennen zu wollen, aus Angst, dass die neuen Medien unseren Kindern schaden. Diese zwei Welten greifen ineinander über: So wird ein Smartphone zur Unterhaltung, aber auch als Informations- und Orientierungsquelle genutzt, zudem zur Kommunikation mit Freunden, als Aufbewahrungsort für Erinnerungen oder als Lernplattform und strukturelle Hilfe im Alltag.

Verbote haben erwiesenermaßen wenig Lerneffekt. Entscheidend ist, dass wir unseren Nachwuchs darin unterstützen, eine eigene Medienkompetenz aufzubauen. Dies gelingt, wenn Eltern und Bezugspersonen ihre Kinder aktiv begleiten, in Beziehung mit ihnen bleiben und sich dafür interessieren, wie und wo diese sich medial bewegen. Dabei ist das «Was» entscheidender als das «Wie lange»: Für welche Inhalte interessiert sich mein Kind? Was findet es faszinierend daran und warum? Worüber ärgert es sich, wo hat es inhaltliche Zweifel? Wann stelle ich kritische Fragen?

Ziel ist es, die Bildschirmzeit Schritt für Schritt in die Hände des Nachwuchses zu übergeben, sodass dieser die Nutzungszeiten selbstregulativ verwaltet. Dazu ist es wichtig, mit Kindern und Jugendlichen über einen klugen Umgang