

Elternrat Schule Untermaas

Vortrag «Faszination Bildschirm»_Kurzprotokoll

Referentin: Gabi Woerlen, Eltern- und Erwachsenenbildnerin, Entwicklungspsychologische Beratung

Es wird unterschieden zwischen Bildschirm-Nutzung (aktiv) und Bildschirm-Konsum (passiv). Die Bildschirmnutzung ist heutzutage für Kinder und Erwachsene unumgänglich. Der Konsum sollte sich jedoch in gewissen Grenzen halten. Das ist die Schwierigkeit.

Eltern sind Vorbilder. Wenn man will, dass sich die Kinder an Regeln halten, muss man diese auch selber befolgen. Kein Handy/Tablet am Esstisch gilt auch für die Eltern.

Kinder müssen ihre Umwelt mit allen Sinnen erfahren, damit sie lernen können. Beim Bildschirmkonsum sind nur Auge und Hand (Ohr) beteiligt. Beispiel des 10 Monate alten Kindes, dass auf der dargereichten Trommel «wischt» wie auf dem Handy/Tablet, anstatt dass es darauf rumhaut, reinbeisst, es rumschmeisst etc.

Selbstwirksamkeit: Es gibt einem Kind das bessere Gefühl von Erfolg, wenn es im Wald oder Garten eine Baumhütte gebaut hat, als wenn es diese in einem Computergame erstellt. Die Hütte im Spiel ist im nächsten Game wieder verschwunden, die Hütte im Wald ist am nächsten Tag noch da und kann anderen gezeigt werden.

Sie dient dem Kind für sein Selbstbewusstsein und seine Entwicklung viel mehr: Es musste vielleicht mit anderen Kinder streiten/sich einigen, weil es eine andere Vorstellung hatte, wie die Hütte gebaut werden soll (Sozialkompetenz); vielleicht hatte es nicht genügend Nägel dabei, musste nochmals nach Hause dafür (vorausschauendes Denken); es musste mehrere Tage daran arbeiten (Durchhaltewillen) etc..

Wieviel Zeit ein Kind mit Bildschirmkonsum verbringen darf, müssen die Eltern selbst festlegen. Bildschirmnutzung muss grundsätzlich nicht beschränkt werden, solange das Kind dabei wirklich aktiv etwas damit «erschafft». Sitzt das Kind allerdings jede freie Minute vor dem Computer anstatt draussen zu spielen oder Freunde zu treffen wäre es nicht mehr gesund und das Verhalten müsste erörtert werden.

Wichtig ist hingegen auch der Zeitpunkt des Bildschirmkonsums:

- nicht direkt nach der Schule
- nicht gerade vor dem Schlafengehen

Nach der Schule muss das Gelernte vom Hirn erst verdaut werden. 30-60 Minuten nach dem Nachhausekommen sollte der Bildschirm nicht angeschaltet werden. Das neu Gelernte wird sonst nicht richtig im Langzeitgedächtnis abgespeichert. (Bild des LKWs auf der Autobahn, der mit dem Dativ beladen ist und ins Langzeitlager fahren muss. Wird zwischendurch am Bildschirm konsumiert, ist es, als würde der LKW von Fallschirmjägern angegriffen und der Dativ zerstückelt. Eventuell kommt ein Teil der Ladung dann schon im Langzeitgedächtnis an, aber nicht mehr in gutem Zustand).

Kurz vor dem Schlafengehen in den Bildschirm starren ist besonders für Kinder und Jugendliche problematisch wegen des Blaulichts, das diese ausstrahlen; dies stört den Schlafrhythmus. Ausserdem brauchen die Kinder viel länger um einzuschlafen.

Fazit: Jede Familie muss ihre eigenen Regeln aufstellen, es gibt kein Patentrezept, wieviel Bildschirm für Kinder gut ist. Solange die «Zweiweltenwaage» noch im Gleichgewicht ist, respektive die aktive Zeit der Kinder den passiven Bildschirmkonsum der Kinder übersteigt, müssen sich die Eltern keine Sorgen machen.

Tipps und Tricks

- Alternativen zum Bildschirmkonsum anbieten
- Positives/Anderes verstärken
- Balance Leistung/Konsum
- Über Inhalte (Film, Spiele etc.) mit dem Kind sprechen
- Filme zu Ende schauen
- Bildschirmkonsum immer wieder am gleichen Tag
(Kinder können sich darauf einstellen, müssen nicht jeden Tag «rumstürmen»)

Protokoll: Sandy Fischer Garcia, 4.4.2017, Mitglied des Elternrats Schule Untermoos