

## Online-Elternabend „Jetzt ist aber wirklich Schluss!“ - Wie Gespräche über Medien gelingen können

Dipl. Päd. Simone Groher

info@mein-medienleben.de

[www.mein-medienleben.de](http://www.mein-medienleben.de)



: meinmedienleben

*“Alles, was Menschen tun, sind Versuche sich Bedürfnisse zu erfüllen.“*

(Marshall B. Rosenberg)

### Hilfreiche Haltung für Gespräche

- Aufrichtiges Interesse: mehr fragen als erzählen!
- Empathisches Verständnis
- Welche Bedürfnisse werden mit der Mediennutzung erfüllt?

### Gesprächsimpulse

- Was machst du da genau?
- Was macht dir daran besonders viel Spaß? Und warum?
- Wie fühlst du dich dabei?
  - Wodurch kannst du das sonst noch bekommen?
  - Gibt es auch etwas daran, dass dich nervt?
- Welche Freizeitbeschäftigungen hast du gerade, die nichts mit Medien zu tun haben?
- Was hat dir früher Spaß gemacht?
- Was würdest du gerne mal ausprobieren?

Ampelmethode:

**Grün:** Welche Aktivitäten hast du gut im Griff? Wo gibt es keine Konflikte? Womit fällt es dir leicht, wieder aufzuhören?

**Orange:** „Gedaddel“, Aktivitäten/Angebote, bei denen Vorsicht geboten ist, manchmal zu viel Zeit in Anspruch nehmen. Sind hin und wieder gegen Langeweile oder zur Entspannung unproblematisch, sollte aber nicht mehr werden.

**Rot:** Anwendungen/Tätigkeiten, die meistens ausarten, übermäßig viel Zeit fressen und schwer selbst zu kontrollieren sind; führt häufig zu Streit

## Gemeinsam Lösungen finden

Finden Sie eine für Ihre Familie passende(!) Gesprächssituation (am Tisch, im Wald, im Auto....), in der Sie gut miteinander in Kontakt kommen. Versuchen Sie, Ihren Kindern eine Einladung auszusprechen, bei der Sie deutlich machen, dass Sie etwas Neues ausprobieren möchten, weil Ihnen das Thema sehr am Herzen liegt und Sie sich eine Lösung wünschen, mit der ALLE Familienmitglieder zufrieden sind. Es sollen alle Anliegen gehört werden, jeder wird ernst genommen und es geht nicht darum, dass einer im Recht ist und ein anderer im Unrecht (-> Machtkampf). Bleiben Sie ein wenig hartnäckig, wenn sich Ihre Kinder nicht direkt darauf einlassen können. Vermutlich gehen Ihre Kinder zunächst davon aus, dass allein Sie etwas verändern wollen und sie wenig Einfluss auf die Veränderung haben. Schaffen sie immer wieder die Möglichkeit, dass Ihre Kinder die Erfahrung machen, dass Ihre Wünsche, ihre Vorschläge und auch ihre Motive gehört und beachtet werden.

Achten Sie darauf, dass Sie jeweils nur ein Problem besprechen und vertagen sie andere Themen konkret auf einen anderen Zeitpunkt.

### 1. Problem definieren

- Beschreiben Sie, was sie beobachtet haben (wie eine Videokamera)
- Welche Gefühle werden dabei bei Ihnen ausgelöst?
- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, seine Sicht darzustellen.

### 2. Wünsche äußern

- Jeder darf seine Wünsche zum Thema äußern
- Was wäre der kleinste Schritt in Richtung Verbesserung?
- Welches Ziel können alle akzeptieren?
- Auf positive Formulierungen achten
- Ich-Botschaften senden  
-> Werden Sie konkret! Welches Verhalten erwarten Sie?  
Nicht: *Ich möchte, dass du weniger am Handy bist.*  
Sondern: *Beim Abendessen möchte ich kein Handy am Tisch haben, um mich mit euch unterhalten zu können.*

### 3. Vorschläge sammeln

„Was können wir tun, um die Situation zu verändern?“

- jeder darf Vorschläge machen
- keine Kommentare/Bewertungen
- jeder wird ernst genommen
- Am besten schriftlich festhalten

### 4. Vorschläge abwägen

- Ehrliche, aber konstruktive Meinungsäußerung
- Welche Folgen hat jede Lösung?
- Aus welchen Gründen ist der jeweilige Vorschlag (nicht) durchführbar?
- Kompromisse finden

5. Eine Abmachung treffen

- Abmachung/Regel für diesen Fall festlegen
- Schriftlich festhalten
- Zufriedenheit aller Beteiligten abklären
- Probezeit vereinbaren
- Soll es Sanktionen (positiv/negativ) geben? Was machen wir, wenn die Abmachung nicht eingehalten wird?
- Jeder übernimmt Verantwortung für die Einhaltung der Regel

Linkliste:

Sicherheitseinstellungen:

[www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

Checkliste Smartphone:

<https://www.klicksafe.de/news/checkliste-ist-ihr-kind-reif-fuer-ein-smartphone>

Hilfe finden bei exzessiver Mediennutzung:

<https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden/>