

Tipps für Eltern: Umgang mit Medien

in der Zeit der Schulschließungen

wegen des Corona-Virus

02.04.2020



Institut für
Pädagogik und
Schulpsychologie
Nürnberg - IPSN

Liebe Eltern!

Auch diese Woche melden wir uns als Ihre Schulpsychologinnen und Schulpsychologen wieder mit einem Schreiben, das Ihnen helfen soll, die besondere Situation nach den Schulschließungen wegen des Corona-Virus gut zu überbrücken!

Für alle Familien gibt es momentan besondere Herausforderungen. Dazu zählt auch, dass gerade sehr viel moderne Medien genutzt werden: Für die Schule und das Lernen – aber auch zur Ablenkung und zum sozialen Austausch. Dies hat viele Vorteile, aber manche Eltern machen sich auch Sorgen, dass ihr/e Tochter oder Sohn viel zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt.

Daher geht es in diesem Schreiben um:

1. **Umgang mit vermehrter Mediennutzung**
2. **Umgang mit beunruhigenden Berichten in den Medien**
3. **Umgang mit Fake News in den Medien**
4. **Kontakte zur Unterstützung**

1. Umgang mit vermehrter Mediennutzung

In der momentanen Situation ist es ein Stück weit **normal, dass alle mehr Medien nutzen**: Jeder will aktuell informiert sein, soziale Kontakte können teils nur medial aufrechterhalten werden. Auch schulische Aufgaben werden digital bearbeitet. Und obendrein sind Smartphone und Co auch angenehme Begleiter, wenn es sehr langweilig wird...! Daher:

- **Versuchen Sie, auch gelassen zu bleiben.** Die Situation ist eine besondere, und auch unser Alltag und die Mediennutzung ist daher etwas anders als sonst – vor allem, wenn nun auch noch die Ferien nahen.
- Besprechen Sie: **Welche Medien will Ihr Kind wann nutzen?** Sicherlich bewerten Sie ein Telefonat mit Freund oder Freundin anders als stundenlanges Spielen am Computer. **Benennen Sie Grenzen und den Hintergrund**, warum Ihnen diese Einhaltung wichtig ist.
- **Vereinbaren Sie Regeln und seien Sie konsequent!** Damit ist gemeint, abgemachte Regeln und einen Tagesplan einzuhalten; aber auch, selbst auf ihre eigene Mediennutzung zu achten. Bei älteren Jugendlichen sind statt festen Medienzeiten eher **Medienbudgets** anzudenken. Dies bedeutet, dass der Jugendliche eine bestimmte Zeit zur freien Einteilung hat, in der er oder sie Medien nutzen kann.
- Erhalten Sie sich als Familie eine (gemeinsam abgestimmte) **Tagesstruktur**. Tipps dazu und **Alternativen zum Medienkonsum** (Tipps gegen Langeweile) finden Sie in unseren Schreiben vom 27.3.20 unter https://www.nuernberg.de/internet/paedagogisches_institut/.



Tipps für Eltern: Umgang mit Medien

in der Zeit der Schulschließungen

wegen des Corona-Virus

02.04.2020



Institut für
Pädagogik und
Schulpsychologie
Nürnberg - IPSN

- **Entdecken Sie Neues:** Die besondere Zeit der Schulschließungen kann auch die Chance bieten, **eingefahrene familiäre Abläufe neu zu entwickeln**. So kann z.B. ein gemeinsames Essen eingeführt werden, auch wenn das früher nicht möglich oder üblich war.
- Richten Sie einen „**Smartphone-Parkplatz**“, z.B. für die Essens- oder Lernzeit ein. Dort liegen dann alle (!) Geräte der Familie und sind möglichst stumm geschaltet.
- **Zeigen Sie Verständnis** für die Anziehungskraft der Medien. Bitten Sie darum, dass Ihr Kind Ihnen das Spiel oder die App vorstellt. Gerade an den Feiertagen ist dazu vielleicht mehr Zeit als sonst. Das kann auch die Beziehung zwischen Ihnen stärken.
- Tipps für Kinder, Jugendliche und Eltern gibt es in **der Broschüre „Jugendliche und exzessive Mediennutzung – Ständig Stress ums Zocken und Chatten?“** des Jugendamts: https://www.nuernberg.de/imperia/md/jugendamt/dokumente/schutz/jugendschutz_computersucht.pdf
- Nutzen Sie den **digitalen Elternabend „(K)ein Kinderspiel - zu Hause wegen Corona“** der Initiative „Schau Hin!“ (abrufbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=rAX8eQZZWQ8>)

Wenn es oft zum großen Streit bzgl. der Medienzeiten kommt:

Gerade in einer angespannten Situation führen Meinungsverschiedenheiten bzgl. der Mediennutzung oft zu großem Streit. **Wichtig ist, dass immer klar ist: Hier geht es um Ihr Kind und um Ihre Beziehung zu ihm und in der Familie** (z.B. nicht darum, wer die „Macht“ hat).

Folgendes kann helfen, um weniger tägliche Eskalationen zu erleben:

- **Bleiben Sie kurz und klar!** „Predigen“ und schimpfen Sie nicht, sondern wiederholen Sie einen Satz, der am besten ausdrückt, was Ihnen wichtig ist.
(z.B. *„Ich mache mir Sorgen um dich und deine Entwicklung, wenn du dich in der Woche nur einmal an der frischen Luft bewegst. Du bist mir wichtig, und darum bitte ich dich, wie ausgemacht nur eine Stunde zu spielen und dann einen gemeinsamen Spaziergang mit mir zu machen.“*)
- **Lassen Sie die Situation nicht eskalieren.** Versuchen Sie, ruhig zu bleiben. Wiederholen Sie Ihre (kurze) Botschaft und verleihen ihr so Wichtigkeit.
- **Bitten Sie Ihr Kind, Vorschläge zu machen, wie die Situation zu verändern ist.** (*„Ich möchte, dass du mir sagst, wie wir deine Medienzeit verkleinern können, so dass du genug schlafst und dich täglich bewegst.“*)
- **Sprechen Sie sich als Elternpaar über Ihr Vorgehen ab.** Bitten Sie **auch andere Unterstützer** (Großeltern, Verwandte, Freunde, ...), sich telefonisch zu melden und auf andere Beschäftigungen als Mediennutzung hinzuweisen - nicht nur, wenn Sie alleinerziehend sind!



Tipps für Eltern: Umgang mit Medien

in der Zeit der Schulschließungen

wegen des Corona-Virus

02.04.2020



Institut für
Pädagogik und
Schulpsychologie
Nürnberg - IPSN

- **Bleiben Sie beharrlich.** Wenn die Situation zu eskalieren droht, sagen Sie, dass Sie wieder kommen werden. Wiederholen Sie dann später Ihre Botschaft. Bleiben Sie gegebenenfalls auf einem Stuhl im Zimmer Ihres Kindes sitzen (z.B. eine Stunde: *„Ich bleibe nun eine Stunde hier sitzen und warte darauf, dass wir über mögliche Lösungen sprechen.“*). Warten Sie schweigend auf Vorschläge. Nehmen Sie sich vorher vor, wie lange Sie aushalten möchten. Gehen Sie danach schweigend.
- **Bleiben Sie weiter beharrlich!** Wiederholen Sie Ihr Vorgehen z.B. nach zwei Tagen. Leben Sie ansonsten wie gewohnt miteinander. (Kein ständiges Nachhaken!)
- **„Versöhnen“ Sie sich**, wenn möglich. Versuchen Sie so oft wie möglich, gemeinsam in entspannteren Situationen schöne Erlebnisse zu verbringen: Ein Spiel, einen Spaziergang, eine Umarmung!
- **Wenden Sie sich an Ihren Schulpsychologen/Ihre Schulpsychologin.** Mit ihr/ihm können Sie Schwierigkeiten diskutieren (siehe Kontakt unter 4.)

2. Umgang mit beunruhigenden Berichten in den Medien

Momentan werden sowohl Erwachsene als auch Kinder in den Medien vom Thema Corona-Virus überflutet. Besonders für jüngere Kinder sind **Nachrichten** für Erwachsene nicht geeignet. Geeignete Angebote **für diese Altersgruppe** gibt es z.B. hier aufgelistet:

<https://www.klick-tipps.net/coronavirus/>

Egal, in welchem Alter Ihre Kinder sind: **Hören Sie ihnen zu und stellen ihnen offene Fragen:** *Was besorgt dich? Was beschäftigt dich zurzeit?* Vielleicht wirkt manches auf den ersten Blick auch „banal“ oder nicht nachvollziehbar (z.B. „Ich habe Angst, dass ich meine Freunde verliere in der Zeit der Schulschließungen“). **Nehmen Sie die Sorgen und Gedanken ernst und versuchen Sie, die Hintergründe zu verstehen.**

Sie können auch **beschreiben, was Ihnen momentan durch den Kopf geht** (z.B. Sorgen wegen der Arbeit). Zeigen Sie aber, dass Sie nicht spekulieren wollen, und schüren Sie keine Panik. Sie können ein Vorbild sein und zeigen, dass gerade alle auch eine **Zeit der Ungewissheit aushalten** müssen. Sie können **gemeinsam überlegen:** Wie oft wollen wir uns mit Neuigkeiten zur Pandemie beschäftigen? Wann tut uns das nicht mehr gut, wann brauchen wir **Auszeiten**? Was gibt uns außerdem Sicherheit und macht uns in dieser Zeit Freude?

3. Umgang mit Fake News in den Medien

Auf sozialen Medien wie z.B. WhatsApp, Twitter u.a. werden teilweise falsche Informationen oder auch Kettenbriefe, die Angst schüren, extrem schnell verbreitet. Sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber – und über folgende Punkte:



Tipps für Eltern: Umgang mit Medien

in der Zeit der Schulschließungen

wegen des Corona-Virus

02.04.2020



Institut für
Pädagogik und
Schulpsychologie
Nürnberg - IPSN

- Diese Nachrichten sollten **nicht weitergeleitet** werden. Man kann Bekannte auch freundlich ansprechen oder –schreiben, dass diese Nachricht nicht der Wahrheit entspricht.
- Nehmen Sie sich Zeit, um **gemeinsam über die Behauptungen nachzudenken**. Woher kommt die Nachricht? Gibt es eine Quelle für die Behauptung? Ist diese seriös (z.B. von einem Forscher oder einer offiziellen Stelle) oder handelt es sich um eine anonyme Quelle?
- Vielleicht können Sie die **Quelle überprüfen**, auf die verwiesen wird. Prüfen Sie außerdem, ob es bei seriösen Medien, z.B. dem Gesundheitsministerium, Informationen zum Thema gibt.
- Sie können gemeinsam z.B. die kostenlose **App „Fake News Check“** (Neue Wege des Lernens e.V.) herunterladen. Damit können Sie zusammen anhand verschiedener Fragen eine Meldung auf ihren Wahrheitsgehalt einschätzen und auch ins Gespräch darüber kommen.
- Sprechen Sie mit anderen Personen darüber und über Ihre Fragen und Sorgen dazu. Fragen Sie evtl. Personen, die fachlich mit den Themen vertraut sind.
- Viele **Falschmeldungen** werden auf Seiten wie dem ARD-Faktenfinder, Correctiv oder Mimikama **überprüft und kommentiert**:
 - ➔ <https://www.tagesschau.de/faktenfinder/>
 - ➔ <https://correctiv.org/>
 - ➔ <https://www.mimikama.at/>

4. Kontakte zur Unterstützung

Hilfreiche Angebote sind:

- **Schulpsychologe/Schulpsychologin der Schule**, schreiben Sie eine Nachricht über das Kontaktformular der Schule oder eine E-Mail an ipsn-schulpsychologie@stadt.nuernberg.de, Sie werden dann kontaktiert.
- **Krisendienst Mittelfranken** - Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen, auch telefonische und Online-Beratung: 0911 - 42 48 55 – 0 (täglich von 9-24 Uhr), www.krisendienst-mittelfranken.de

Wir wünschen Ihnen besonders erholsame Ferien!

Außerdem freuen wir uns über Rückmeldungen oder Anregungen an

inga.neubauer@stadt.nuernberg.de!

Ihr Team der Schulpsychologie der Stadt Nürnberg

