

## 4.3 Elternbildung

«Eltern sein ist der wichtigste Beruf der Welt» oder «Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen sehr». Die Kindererziehung ist auf jeden Fall eine grosse Herausforderung. Die Stimmen, die Elternführerscheine oder Elternkurse für alle Eltern verlangen, werden dabei immer zahlreicher. Das Kursangebot ist gross und vielversprechend. Doch wer die Wahl hat, hat die Qual und viele Eltern sind damit gefordert, den richtigen Kurs zu wählen.

*Erziehungsarbeit ist auch Zukunftsarbeit.*

Es gibt in der Erziehung grundsätzlich kein richtig oder falsch. Eltern sollten sich mit ihren Haltungen und den entwicklungsbedingten Bedürfnissen ihrer Kinder auseinandersetzen und sich ständig weiterentwickeln. Es ist oft nicht einfach, die Bedürfnisse der unterschiedlich alten Kinder und der Erwachsenen unter einen Hut zu bringen.

Grundsätzlich sind Erziehungswerte wie Liebe schenken, Gefühle zeigen, Freiraum geben, Grenzen setzen, Zeit haben, Zuhören können, Mut machen und Streiten dürfen in allen Kulturen gleich. Viele Eltern erziehen intuitiv und greifen auf eigene Erfahrungen zurück. Zusätzlich informieren sich die Einen gerne in Ratgebern oder übers Internet. Andere bevorzugen den Besuch eines Elternbildungskurses.

*Kurse können vermitteln, jedoch auch verunsichern. Das Handeln aus dem Bauch und mit dem Herzen ist wohl das beste Rezept! » Ursina*

Dies können einzelne Veranstaltungen sein, die oft auch von den Schulen angeboten werden, oder es kann sich um standardisierte Elternkurse handeln. Elternbildungskurse vermitteln Ihnen Grundlagenwissen zur Entwicklung Ihres Kindes. Im Austausch mit anderen Eltern werden Sie bald feststellen, dass andere die gleichen Herausforderungen zu meistern haben wie Sie. Diese Tatsache kann Entlastung bringen und Mut machen. Sie werden gestärkt in Ihrem Erziehungsstil und auch neue Anregungen zum Umgang mit alltäglichen Stresssituationen in der Erziehung erhalten. Immer mehr Väter nehmen an Anlässen teil. Sind auch Sie sich bewusst, dass ein männliches Vorbild wichtig ist für Ihr Kind.

Sie sollen selbst entscheiden können, welche Methode und Angebote für Sie die richtigen sind. Auf der Website von Elternbildung CH [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch) finden Sie Hinweise zu Veranstaltungen in Ihrer Gegend und Entscheidungshilfen. Unter [www.elternbildung.zh.ch](http://www.elternbildung.zh.ch) können Sie Ihren Erziehungsstil testen.

*Maya Mulle / Elternbildung CH / Zürich*



## 4.4 Umgang mit neuen Medien

Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Auch für Kinder sind moderne Medien wie Fernseher, Computer, Tablet oder Smartphone etwas Alltägliches. Schon als Baby sehen sie, wie die Eltern ganz gebannt auf ein «Ding» in ihrer Hand schauen oder es ans Ohr halten und mit ihm sprechen.

Als Eltern haben wir eine Vorbildfunktion, denn Kinder werden stark vom Verhalten der Eltern beeinflusst. Ziel ist es, dass unser Kind lernt, sinnvoll mit Medien umzugehen.

### Kinder beim Medienkonsum begleiten - Grenzen setzen

Damit wir unser Kind gut begleiten können, ist es wichtig, dass wir die verschiedenen Medien kennen und uns wo nötig informieren. So erkennen wir Chancen und Gefahren und gewinnen Sicherheit im Erziehungsalltag.

Eine klare Regelung hilft dem Kind, die Medien in einem sinnvollen Mass zu nutzen.

Wir bleiben konsequent bei unserer Abmachung, auch wenn unser Kind «nur noch ein wenig länger» spielen will. Es lernt dadurch, dass Abmachungen gelten.

und hartnäckige Verhandlungen nichts bringen. Ziel ist, dass das Kind lernt, Medien zu beherrschen, statt von ihnen beherrscht zu werden. Wir benutzen Medienkonsum nie als Belohnung noch Medienentzug als Bestrafung. Ebenso ist es nicht ratsam, Medien als Babysitter einzusetzen.

Wir planen die Mediennutzung gemeinsam im Voraus und setzen Regeln fest, was Medienzeiten und -inhalte anbelangt. Wir entscheiden z.B., dass unser 5-jähriges Kind pro Tag max. 20 Minuten Medienkonsum haben darf. Es kann jedoch selber entscheiden, wann genau es diese Zeit «einlöst».

Die Spielkonsole oder der Fernseher wird nach der vereinbarten Zeit oder Sendung ausgestellt - am besten vom Kind selbst. Bei Computerspielen hat es sich als hilfreich erwiesen, 5-10 Minuten vorher anzukündigen, dass die Zeit langsam abläuft. Falls sich das Kind nicht an die abgemachte

Zeit hält, geben wir ihm die Wahlmöglichkeit: «Soll ich die Spielkonsole/den Fernseher ausschalten oder möchtest du das selbst machen?» Wichtig ist dabei die wohlwollende, freundlich und bestimmte - vielleicht sogar humorvolle - Haltung vor dem Hintergrund, dass wir dem Kind Selbstdisziplin beibringen wollen - und dabei vielleicht sogar noch gemeinsam lachen können.

Wir interessieren uns für das, was das Kind macht. Das gemeinsame Entdecken der elektronischen Medien macht Spass

und gibt uns Eltern die Chance, unserem Kind den richtigen Umgang damit zu vermitteln. Das bedeutet nicht, dass wir immer neben dem Kind sitzen müssen. Es ist jedoch wichtig mitzubekommen, was unser kleines Kind sieht oder spielt, um bei aufkommenden beängstigenden Szenen seine Gefühle wahrnehmen und ihm zur Seite stehen zu können.

Weitere mögliche hilfreiche Rahmenbedingungen und Regeln:

- Wir stellen Fernseher, Konsole und Computer in Gemeinschaftsräumen auf und nicht im Kinderzimmer.
- Mindestens ein Nachmittag/Abend wird wochentags für andere gemeinsame Familienaktivitäten eingeplant.
- Nach einem intensiven Fernsehtag gibt es am folgenden Tag eine Fernsehpause.
- An Mahlzeiten gibt es keine «Medienberieselung» (kein Fernsehen, keine Unterbrechung durch Smartphone, etc.). Möglicherweise entscheiden sich einige Eltern, hin und wieder Ausnahmen zuzulassen, wie z.B. bei einer Fussballweltmeisterschaft oder Olympiade.
- Wir vermeiden Fernsehen direkt vor dem Schlafengehen. Spätestens eine Stunde vor dem Zubettgehen sollte den Kindern die Möglichkeit der Verarbeitung des Gesehenen und die Möglichkeit zum Austoben gegeben sein. Das Ritual, den Tag mit dem Vorlesen einer Geschichte zu beenden, kommt zudem dem Bedürfnis der Kinder nach Nähe und Zuwendung entgegen.

- Wir sprechen mit Freunden, Verwandten oder der Tagesmutter - Menschen, bei denen unsere Kinder (regelmässig) Zeit verbringen - über Dauer und Inhalte der Mediennutzung. Wenn möglich, treffen wir mit ihnen entsprechende Vereinbarungen. Der Austausch der Eltern zum Thema Medien untereinander, z.B. in Elternkursen oder bei Elternabenden, ist dabei sehr hilfreich.
- Wir überlegen, ab welchem Alter unser Kind ein internetfähiges Handy oder Smartphone besitzen darf. Empfehlungen von Experten: Handy (ohne Internetfunktion) - frühestens ab 9 Jahren.
- Wir sind unseren Kindern ein gutes Vorbild in Bezug auf die achtsame Mediennutzung.

### Chancen und Gefahren beim Medienkonsum

Gute Kinderfernsehsendungen können anregend sein, indem sie Hintergründe und Geschehnisse der realen Welt spannend erklären und auf mehr Wissen neugierig machen. Geeignete kurze Computerspiele und Apps können Kinder altersangemessen unterhalten. Zu den Gefahren zählt z.B. die Überforderung der Kinder durch altersunangemessene und gewalthaltige Filme oder Spiele.

Es ist deshalb von grosser Bedeutung, bewusst ein qualitativ hochwertiges Programm bzw. Spiel auszuwählen, das dem Alter und Entwicklungsstand des Kindes entspricht und über das Gesehene mit dem Kind zu sprechen. Je älter unser Kind wird, desto mehr muss es lernen, aus

der Vielfalt der medialen Angebote selber auszuwählen, dies innerhalb der von uns gesetzten Grenzen.

### Alternativen anbieten

Zu langes Fernsehen und Spielen am Computer vermindert die Konzentrationsfähigkeit und macht Kinder lustlos. Ist der Computer aus, heisst es schnell: «Mir ist langweilig». Es ist deshalb sehr wichtig, dem Kind Alternativen für die Freizeitbeschäftigung zu bieten: Sport, Musik, Lesen, Spielen im Freien, Basteln, Werken, Walderkundungen und vieles mehr.

Wir regen das Kind z.B. an, eine Sammlung von Naturgegenständen anzulegen oder basteln etwas mit ihm. Die Bewegung im Freien fördert beim Kind zudem das Körpergefühl und die motorischen Fähigkeiten - virtuell ist dies nicht möglich.

Das Grundbedürfnis eines jeden Kindes ist es, sich zu bewegen, zu spielen, Neues zu entdecken. Wir beschränken den Medienkonsum auf ein Minimum und geniessen die medienfreie Zeit mit unserem Kind. Ein gemeinsames Brett- oder Kartenspiel, ein Spaziergang, das gemeinsame Lesen einer Geschichte oder ein Gespräch fördern zudem das Gemeinschaftsgefühl und stärken die Beziehung untereinander - und dies ist das grösste Geschenk, das wir unserem Kind und uns machen können!

*Liselotte Braun / dipl. Sozialarbeiterin / zert. STEP Kursleiterin / Koordinatorin STEP Elterntaining Schweiz*

Quellen: step - Das Elternbuch «Die ersten 6 Jahre», step - Das Elternbuch «Kinder ab 6 Jahre», Beltz-Verlag