

Fachtext Prävention

"Medien nerven!"

Was sollten Erwachsene über kleine Kinder und Medien wissen? Wir geben drei Tipps für einen bewussten und gesunden Umgang – darunter die Flimmerpause vom 20.-26. Mai.

"Medien nerven!" Sagte dies wohl eine Grossmutter, ein Vater oder ein Kleinkind? Letzteres – gemäss unserer Einschätzung. Kleine Kinder sind hervorragende Beobachter*innen. Sie nehmen ihre Umwelt wahr, beobachten minutiös, ahmen nach. Geräte scheinen, aus Sicht der Kinder, den Grösseren zu gehören und das frustriert sie, teilweise zurecht.

Verhindern Sie Phubbing

Phubbing steht für die Wortkombination von Phone und Snubbing, was mit "Brüskieren" übersetzt werden kann. Die Nutzung von Medien vor anderen Menschen kann die Beziehung verletzen. Kinder wollen die volle Aufmerksamkeit, sie wollen wichtig sein. Das geht nicht immer. Erklären Sie dem Kind, warum Sie Ihr Handy manchmal zücken.

Spüren, schmecken, sehen, riechen, tasten

Wir Menschen kommen alle zu früh auf die Welt. Unser Gehirn reift bis 25 Jahre nach der Geburt. Für die gesunde Hirnentwicklung sind Erfahrungen mit allen Sinnen von zentraler Bedeutung, für kleine und grössere Kinder sowie für Erwachsene. Das können digitale Medien nicht leisten.

Machen Sie Pause!

Egal ob Kleinkind, Teenager*in oder Senior*in: Achten Sie darauf, dass sie bewusst digitale Pausen machen. Schlafen, Essen und Bewegen geschieht offline. Diese einfache Regel stärkt den bewussten Umgang mit Medien von klein an und insbesondere in der Pubertät.

Sie möchten als Familie mal wieder eine digitale Pause einlegen und flimmerfreie Verbundenheit erleben? Melden Sie sich bei unserer Flimmerpause an, dem bildschirmfreien Experiment vom 20.-26. Mai und/oder besuchen Sie am 21. Mai "flimmerfrei verbunden", die kostenlose Lesung von Anna Miller in der Stadtbibliothek Luzern.



Weitere Infos unter www.flimmerpause.ch

ÜBER AKZENT PRÄVENTION UND SUCHTTHERAPIE

Im Auftrag des Kantons und dessen Gemeinden setzt sich Akzent Prävention und Suchttherapie für ein selbstbestimmtes Leben ein. Der Bereich Prävention berät und begleitet Schlüsselpersonen bei Projekten zur Stärkung der Lebenskompetenzen.



Bildlegende: Sind Sie mit oder ohne Medien genervt? Finden Sie es raus, im Rahmen der Flimmerpause vom 20.-26. Mai.

(zum kostenlosen Abdruck)