

Methodenkarte zur Durchführung eines Internet- und Medienworkshops

AUSGANGSSITUATION

Wir alle haben dieselbe Frage: Wie viel digitale Medienzeit ist angemessen für unsere Kinder? Und wie finde ich eine Vereinbarung mit meinen Kindern?

Computerspiele und Smartphones sind für unsere Kinder spannend und es fällt ihnen schwer wieder abzuschalten. Eltern und Kinder haben unterschiedliche Ansichten darüber, wie viel Medienzeit "normal" und angemessen ist. Kann unser Kind mit den „Gefahren“ im Internet und durch Medien umgehen?

Als Eltern fühlen wir uns oft hilflos und wissen nicht genau, wie wir damit umgehen sollen. Wir haben es schwer, das Verhalten unserer Kinder zu verstehen.

Gibt es dafür denn keine Lösung?
Die bewährte easyfaM® Lösung heißt:

Internet- und Medienworkshop



Ideal für Kinder von 6 bis 16 Jahren
Benötigte Zeit: ca. 1 Stunde
Vorbereitung: 15 Minuten

VORBEREITUNG

Ihr benötigt folgendes Material:

- 1 Rolle Packpapier
- Evtl. Maler-Krepp zum Befestigen des Packpapiers
- Dicke Stifte
- Euer freigeräumter Familientisch

Befestige auf dem Tisch zwei Lagen Packpapier übereinander mit Malerkrepp. (Zweilagig damit die Stifte nicht auf den Tisch durchdrücken!!!)

Malt die Überschriften vor (siehe Mindmap links im Bild)

1. **Positive Nutzung / Ziele:** Welche Ziele habt Ihr mit den Medien?
2. **Gefahren:** Welche Gefahren muss man kennen?
3. **Verstehen / Gemeinsame Festlegungen:** Zum Schluss werden die Vereinbarungen noch einmal schriftlich fixiert!

Zu **Positive Nutzung:**

- Spaß → Spiele → Neu entdecken
- Alltagsunterstützer
- Besser werden → Weiterbildung → Für Eltern

Zu **Gefahren:**

- Cyber-Verhalten → Kosten → Viren → Urheberrecht → Do's + Don'ts
- Belästigungen
- Körperliche Auswirkungen

Zu **Verstehen / Gemeinsame Festlegungen:**

- Gefahren verhindern → Geräteeinstellungen
- Hilfe → Miteinander Reden
- Bildschirmzeit → Wochentage → Zeit je Woche

DURCHFÜHRUNG

Nehmt Euch gemeinsam mit den Kindern Zeit und diskutiert die drei Themenbereiche:

A.) Stellt Euch um den Familientisch. Jeder bekommt ein paar bunte dicke Stifte. Jeder darf auf dem Tisch schreiben und malen, wenn er eine Idee oder einen ergänzenden Punkt hat. **Ziel ist es ein fröhliches gemeinsames Familienbild zum Thema Medien zu haben und alle Bereiche gemeinsam zu diskutieren.**

B.) Startet bei **Positive Nutzung:** Beginnt gemeinsam zu diskutieren was Eure **Spaß-Ziele** mit den Medien sind. **„Wie wollt Ihr Medien nutzen?“** (Spiele, Neues entdecken, YouTube, Mit Freunden kommunizieren) Alle dürfen zu Wort kommen und jedem wird zugehört! - Frei nach Paul Watzlawick: *„Woher soll ich wissen, was ich denke, wenn ich noch nicht darüber gesprochen habe“.*

Versucht zunächst bei dem Überbegriff **Spaß** zu bleiben und notiert Euch alle relevanten Themen auf Strichen die sich wie bei einem Baum verzweigen. Schmückt es mit Bildern aus.

C.) Wenn zu dieser Hauptüberschrift keine neuen Informationen hinzukommen, geht zur nächsten Hauptüberschrift **Alltagsunterstützer („Wo können mir Medien nützlich sein?“** Recherche, nützliche Haushalts-Apps), **Besser werden („Wie kann ich das Internet zum Lernen nutzen?“** Sprachen, Recherche, Weiterbildung, **Für Eltern:** Vorbildfunktion, Kindern vertrauen)

D.) Zu **Gefahren:** **Cyber-Verhalten („Wie verhalte ich mich im Internet richtig?“** Wie will ich behandelt werden?) und potentielle **Belästigungen** im Internet (**„Wie kann ich mich vorbeugend und im kritischen Fall verhalten?“**). **Körperliche Auswirkungen:** Augen- oder Haltungsschäden?

Methodenkarte zur Durchführung eines Internet- und Medienworkshops



easyfaM®

E.) Zum Schluss diskutiert **Verstehen / Gemeinsame Festlegungen**:

Wie können **Gefahren verhindert** werden? Helfen kindgerechte **Geräteeinstellungen**?

F.) Wie kann man sich **Hilfe holen** wenn man trotz aller Vorsicht belästigt wird?

G.) **Bildschirmzeit**. Darunter versteht man alle **Zeit für Fernsehen, Computer, Tablet, Smartphone und Spielekonsolen**.

Jede Familie ist unterschiedlich und auch jedes Kind, jeder Jugendliche! Wichtiger als die genaue Einhaltung geplanter Bildschirm-Minuten ist ein möglichst ausgewogener Tagesablauf.

Überlegt wie viel Mediennutzung Eurem Kind Spaß macht, in Euren familiären Alltag passt und dem Kind noch genügend Zeit für andere spannende Aktivitäten und persönliche Treffen mit Freunden lässt.

Anhaltswerte für jüngere Kinder:

- 30 Min bis 1 ½ Std. täglich
- Aufteilung für unterschiedliche Medien
- Nicht direkt vor den Hausaufgaben oder vor dem Einschlafen.
- Regelmäßige Bildschirmpausen

Anhaltswerte für erfahrenere Kindern und Jugendliche:

- wöchentliche Bildschirmzeit
- frei auf die Wochentage und Medien aufteilbar
- Nicht direkt vor den Hausaufgaben oder vor dem Einschlafen und regelmäßige Bildschirmpausen

Wenn Ihr eine Einigung herbei geführt habt der alle Familienmitglieder (zumindest als Kompromiss) zustimmen können, haltet die Vereinbarung schriftlich fest und lasst alle unterschreiben.

H.) Fasst alle Festlegungen und Vereinbarungen zusammen und vervollständigt Euer Familienbild!

Berücksichtigt die eigenen Ideen Eures Kindes! Selbst erarbeitete Lösungsansätze erhöhen die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung drastisch. Selbsterfahrung ist der stärkste „Lernmotor“ - Konfuzius wusste es schon:

*„Was du mir sagst, das vergesse ich.
Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich.
Was du mich tun lässt, das verstehe ich*

ERGEBNISSE

Macht ausreichend Fotos von den Ergebnissen um Eure Vereinbarungen nachhaltig zu fixieren, und nutzt ggf. den www.Mediennutzungsvertrag.de

Gratulation zu Eurem ersten erfolgreichen Familien Workshop!

Mit herzlichen Grüßen
Euer easyfaM® Team



Abbildung 1: Beispiel für den Aufbau Eurer Workshop-Mindmap