

Digitale Balance im Familienalltag

Am Donnerstagabend, 02. Mai 2024 versammeln sich über 50 Eltern im Schulhaus Hofacker, um einen Vortrag von Sandra Walter, Fachmitarbeiterin der Stadt Winterthur im Bereich Prävention und Frühintervention zu erleben. Als ehemalige Primarschullehrerin und selber Mutter, weiss sie, dass die Sozialisierung unserer Kinder heute auf zwei Ebenen erfolgt, der analogen und auch der digitalen. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern ihre Kinder gut informiert begleiten und genau hinsehen.



Der unterhaltsame Abend wird immer wieder aufgelockert durch Quizfragen, hätten Sie's gewusst?

- Wie oft schauen wir im Durchschnitt jeden Tag auf unser Handy?
150 Mal
- Wieviel Zeit verbringt ein Jugendlicher (13-19 Jahre) pro Tag am Handy?
3h 46 min
- Wieviel Prozent der Jugendlichen (6-13 Jahre) gamen mehrmals pro Woche oder gar täglich?
64%

Diese Zahlen sind aus 2021/2022 und ziemlich sicher in der Zwischenzeit gestiegen. Sie machen bewusst, wie präsent die Digitalisierung in unser aller Leben und damit auch in der Erziehung ist. Eltern müssen die aktuellen Apps und Games kennen und verstehen, wie diese funktionieren. Mit Tricks wie Cliffhangern, Micro-Stories, Autoplay, personalisierten Vorschlägen, Clickbaits oder Push-Nachrichten wird es immer schwieriger, das Handy, das Tablet, die Konsole oder den PC wieder auszuschalten und in die analoge Welt zurückzukehren. Wer weiss, dass man in den Einstellungen viele dieser «Nudges» abschalten kann, hat ein gutes Mittel gefunden, um digitalen Dauerstress zu vermeiden.

Sandra Walter zeigt die aktuellsten Apps und welche Risiken Eltern kennen müssen, zum Beispiel durch Cybermobbing in Chats, durch sich schnell und weit verbreitende virale Challenges oder allgemein durch die allgegenwärtige Technoferenz (Unterbrechungen, die durch die Nutzung von Technologie entstehen, insbesondere in sozialen Situationen).

Es gibt Anzeichen für die problematische Nutzung von Medien wie das Vernachlässigen der Freunde, schlechtere Schulnoten, Übermüdung und weiteres, aber da diese oft auch andere Ursachen haben können, ist es wichtig für Eltern, mit ihren Kindern im Gespräch zu bleiben. Für die digitale Balance im Familienalltag ist es wichtig, den Kindern und Jugendlichen andere Bewältigungsstrategien für Stress aufzuzeigen und vorzuleben. Es wird sehr lebhaft diskutiert unter den Eltern, als die Frage «Wie sieht meine eigene Balance aus?» auf der Leinwand erscheint.

Einen konkreten Ratschlag, wieviel Nutzungszeit Eltern ihren Kindern einräumen sollten, hält Sandra Walter für ungeeignet.

Es gibt zwar die Faustregel «Alter des Kindes = Wochenstundenzeit», aber viel wichtiger sei es, sich über die Art der Nutzung bewusst zu werden. Wenn man es schafft, vom reinen Konsumieren (z.B. Tutorials) zum Produzieren, also zum Selbermachen, zu kommen, ist die Anzahl an Stunden nicht mehr so relevant. Da sich die digitalen Angebote laufend verändern und die Kinder älter werden, muss man als Familie immer wieder Boxenstopps einlegen, um Standortgespräche zu führen und allenfalls die Regeln anzupassen. Hilfreich kann neben einem familieneigenen Medienvertrag das

Besprechen der Freizeit-Pyramide sein. Anhand dieser können Eltern ihren Kindern aufzeigen, welchen kleinen Anteil der Medienkonsum an ihrer Freizeit einnehmen sollte, weil sonst das Wohlbefinden, die mentale Gesundheit und der Familienalltag leiden.



Bevor sich beim Apéro ein reger Austausch entwickelt, bedankt sich der Elternrats-Präsident Thomas Grundmann bei Sandra Walter für den lehrreichen, kurzweiligen Vortrag und betont, dass der grosse und aktive Elternrat der Primarschule Rickenbach an seinen Sitzungen mit der Schulleitung im Dialog steht. Die Schule sei gesprächsbereit und alle sind sich sehr bewusst, mit welcher Geschwindigkeit die Digitalisierung und nicht zuletzt die KI zunehmend ihren Platz im Schulprogramm finden muss.

Zuletzt wird das Publikum auf den nächsten Elternbildungsanlass «Mutanfälle» am 26. September 2024 aufmerksam gemacht.

Für den Elternrat der Primarschule Rickenbach
Karin Büchi