



## Pilotprojekt: Transkulturelle Gewaltprävention und Gesundheitsförderung vom Verein „samara“

Liebe Eltern!

### Tipps zum Umgang mit Fernsehen, Internet und Computer(-spielen)

#### A Tipps zum Thema Fernsehen

- **Regeln vereinbaren:** Kinder brauchen klare Regeln, Grenzen und müssen von allen Beteiligten eingehalten werden (Sendungen, Zeiten, Pausen)
- **Nicht aus Langeweile fernsehen lassen – Erst auswählen, dann einschalten!**
- Sendungen besser bewusst gemeinsam auswählen, erst kurz vorher einschalten, Sendung bis zum Ende ansehen, ohne zappen – Kinder erleben eine Entspannung wenn am Ende einer Sendung, das Gute siegt, das Problem gelöst ist! Das nicht wegnehmen. Besser ist es auch einen Film einzulegen, anstelle von zappen (Kinder sehen dann vielleicht ungeeignete Inhalte)
- **Familienzeiten** festlegen: z.B. Kein Fernsehen während des Essens, erst nach den Hausübungen
- **Bewegung** zwischendurch (auch wenn es nur am Sofa hüpfen, ein paar Kniebeugen sind)
- **Alternativen** anbieten: FreundInnen treffen, Park, Ausflug
- **Helden ins Kinderzimmer holen:** Die meisten Kinder lieben Helden und Heldinnen, das Kind ermutigen den Held/Heldin ins Zimmer zu holen, Bettwäsche, Bilder malen, Objekte basteln, eine Geschichte erfinden, ein Minivideo mit der Handykamera machen.
- **Gemeinsam Fernsehen – darüber reden:** Kinder nehmen TV Sendungen immer wieder als Realität wahr. Hier ist es wichtig das Gesehene zu besprechen. Was ist passiert, warum hat der so gehandelt, würdest du das auch so machen, wie ist das in Wirklichkeit, wie schmerzhaft ist das eigentlich in Wirklichkeit?
- **Kritisch kommentieren:** Sagen Sie ihre Meinung zu gewaltverherrlichenden oder diskriminierenden Inhalten im Fernsehen.

#### B Tipps zum Thema Computer- und Konsolenspiele

**Man muss nicht Computerexperte sein um Kinder optimal zu schützen, es reicht ein wenig Wissen, viel Interesse und regelmäßiger Austausch!**

- **Wichtig ist:** Kinder werden durch Computerspiele, in denen Gewalt vorkommt, **nicht automatisch gewalttätig**, dazu braucht es ein Bündel von Faktoren. Ist ein Kind von gewalttätigen Spielen fasziniert, versuchen Sie herauszufinden, warum die gewalttätigen Darstellungen im Spiel zu faszinierend sind. Exzessives Interesse an Gewalt in Spielen ist ein Hinweis auf ein Problem im Leben ihres Kindes, aber nicht die Ursache. Wenn Sie den Verdacht haben dass das Interesse deswegen so stark ist, weil eigene Gewalterfahrungen damit bearbeitet werden oder Gewalt als geeignetes Mittel zur Konfliktlösung angedacht wird, holen Sie sich Hilfe!

- **BuPP** (Bundesstelle für Positivprädikatisierung von Computer und Konsolenspielen) testet Spiele und gibt Empfehlungen über gute Computerspiele ab. [www.bupp.at](http://www.bupp.at)
- **Reden statt verbieten:** Nicht immer ist ein Verbot möglich (z.B. wenn ein Spiel nicht gekauft wird, kann ein Kind bei einem Freund/einer Freundin spielen). Ist ein Kind von einem Spiel fasziniert, sprechen Sie mit dem Kind über Ihre Sorgen und Bedenken.
- **Gemeinsam Spielen:** Begeisterung kann man besser nachempfinden wenn man gemeinsam spielt (nicht nur zusehen). Das Kind kann das Spiel erklären, und man kann erkennen was genau das Interessante für das Kind daran ist und so eventuell passende Alternativen finden.
- **PEGI-Kennzeichnung** beachten: PEGI steht für Pan European Game Information, informiert über Art von problematischen Inhalten und Altersbeschränkungen. Es ist gut, wenn die Kinder die Symbole kennen und wissen was sie bedeuten.
- **Gewohnheiten hinterfragen:** Eltern sind immer Vorbilder, welchen Medienkonsum leben Sie Ihrem Kind vor? Achten Sie darauf dass Umgebung gesund ist (Haltung vor PC, gesunde Snacks, Bewegung zwischendurch)
- **Rücksicht auf jüngere Geschwister:** Bei Geschwistern sollen die Spiele ebenso für jüngere Kinder verträglich sein. Auch wenn das jüngere Kind nur zusieht, nimmt es doch am Spiel teil, da es sehr aufmerksam zusieht! Auch hier gilt es Regeln zu vereinbaren.
- **Flucht aus dem Alltag:** Manchmal verwenden Kinder Computerspiele um aus einem belasteten Alltag oder Einsamkeit auszubrechen. Wenn dem so ist, braucht es Hilfe und motivierende Perspektiven und Angebote um „Rückkehr“ in den Alltag attraktiv zu machen.
- **Sucht:** Kritisch wird es wenn ein Kind andere typische Aktivitäten dem Alter entsprechend vernachlässigt (Freunde, Spielen im Park, Lesen).
- **Dauer:** Experten raten die Spieldauer für Kinder bis zu 8 Jahren, auf eine halbe Stunde zu begrenzen. Später sollen Zeiten immer wieder ausgehandelt und Vereinbarungen getroffen werden. (Wenn Kinder eine fixe Zeit wissen, können Sie das Spiel an geeigneter Stelle unterbrechen). Wenn ein Spiel unerwartet abgedreht wird, können Fortschritte verloren gehen und beim Kind bleibt dann ein sehr negatives Gefühl mit Zeitbegrenzungen zurück!

#### Einige hilfreiche Webseiten:

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at) Hilfreiche Tipps und Informationen zu den Themen neue Medien, Internet, Handy und vielem mehr

[www.saferinternet.at/leitfaden](http://www.saferinternet.at/leitfaden) - Schritt für Schritt Anleitung für Privatsphäre Einstellungen bei sozialen Netzwerken

<http://www.pegi.info/at/> Pan European Game Information: vergibt Altersempfehlungen und Beschränkungen zu Konsolen / Videospiele und PC Spielen

[www.bupp.at](http://www.bupp.at) Bundesstelle für Positivprädikatisierung von Computer und Konsolenspielen

[www.zavatar.de](http://www.zavatar.de) Datenbank zu Computerspielen für Kinder

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) EU Initiative für mehr Sicherheit im Netz