

ELTERN - Newsletter

Schulsozialarbeit



Dezember 2024
Ausgabe 4

Liebe Eltern der Oberstufenschule Wädenswil

Wir freuen uns Ihnen den 4. Newsletter der Schulsozialarbeit der OSW zuzustellen. Wir möchten Ihnen damit einen Einblick in unsere Arbeit, aber vor allem Informationen zur Prävention und Links zu Themen geben, welche unsere Schüler:innen beschäftigen.

Bei Fragen dürfen Sie sich gerne an uns wenden:

Schulhaus Rotweg

SALLY KÄSTLE 079 666 82 22

sally.kaestle@oswaedenswil.ch

Schulhaus Fuhr

SABRINA WINIGER 079 961 39 80

sabrina.winiger@oswaedenswil.ch

Schulhaus Steinacher

NADJA GLOOR 079 509 41 04

nadja.gloor@oswaedenswil.ch

IN DIESER AUSGABE

Eigenverantwortung vs. Grenzen setzen- das
Dilemma von Medienzeit

Langeweile – eine Chance

LINKS

Eigenverantwortung vs. Grenzen setzen – das Dilemma von Medienzeit

Die Teenagerjahre sind eine entscheidende Phase in der Entwicklung junger Menschen. Wie wir in der letzten Ausgabe bereits erfahren haben, ist es die Suche nach Identität, Unabhängigkeit und Selbstverantwortung. Seit einigen Jahren ist Social Media und/oder Gamen aus dem Alltag der meisten Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Sie bieten nicht nur Unterhaltung, sondern auch soziale Interaktion sowie Zugang zu Informationen – eine komplexe Welt, die leicht zugänglich ist. Doch mit all den Möglichkeiten und Freiheiten kommen auch Herausforderungen, die es gemeinsam zu bewältigen gilt.

Die Bedeutung von Eigenverantwortung

Es ist wichtig, dass Teenager lernen, eigenverantwortlich mit Medien umzugehen. Dies bedeutet, dass sie in der Lage sein sollten, ihre Zeit sinnvoll zu planen und die Auswirkungen ihrer Mediennutzung auf ihr Leben zu erkennen. Dies passiert jedoch nicht über Nacht und erfordert Übung. Die Jugendlichen sind angewiesen auf klare Regeln und Grenzen, welche von den Erziehungsberechtigten gesetzt werden. Diese Grenzen können helfen, übermäßige Nutzung zu vermeiden und sicherzustellen, dass andere wichtige Lebensbereiche, wie Schule, Sport, Hobbies und reale, soziale Interaktionen, nicht vernachlässigt werden. Die Regeln sollten nicht starr sein, sondern Raum für individuelle Lösungen bieten.

Ein guter Ansatz ist es, gemeinsam mit Ihrem Teenager Regeln zu entwickeln. Fragen Sie, wie viel Zeit für verschiedene Aktivitäten auf den Apps, einschließlich Mediennutzung, sie für angemessen halten. Dies fördert nicht nur die Eigenverantwortung und den Dialog, sondern zeigt auch, dass Sie seine Meinung respektieren, auch wenn die Zeiten möglicherweise übertreten sind, ist es eine Diskussionsgrundlage. Es ist wichtig, dass diese Regeln flexibel sind und regelmäßig überprüft werden, um den sich ändernden Bedürfnissen und Lebensumständen gerecht zu werden.

Regeln und Abmachungen

Was heisst den nun individuelle Lösungen. Regeln sind wichtig, um den Umgang mit digitalen Medien zu regulieren. Sie helfen, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Bildschirmzeit und anderen Aktivitäten zu finden. Hier sind einige praktische Vorschläge für Regeln, die gemeinsam mit ihren Teenagern vereinbart werden können:

1. Zeitliche Begrenzung: Legen sie gemeinsam fest, wie viel Zeit täglich oder wöchentlich auf Social Media oder mit Gamen verbracht werden soll. Wieviel Zeit ist gesund? Machen Sie sich auf ein längeres Aushandeln bereit.

2. Nutzungszeiten: Bestimmen Sie feste Zeiten, zu denen die Geräte genutzt werden dürfen. Zum Beispiel nach der Schule 2 Stunden, wie sieht es am Wochenende aus? Die Regeln sollen sich Ihren Lebensumständen anpassen.

3. Inhaltskontrolle: Sprechen Sie über die Art von Inhalten, die Ihr Teenager konsumieren darf. Dies kann helfen, unangemessene Inhalte zu vermeiden und die Medienkompetenz zu fördern. Schauen Sie gemeinsam die Inhalte der Apps an. Auch in Whats App Klassen- oder Gruppenchats sind gute Lernfelder für ihren Teenager. Besprechen Sie gemeinsam, was angebracht ist und was sprachlich nicht geht. Besonders Drohungen oder unangebrachte Inhalte können gesetzlich strafrelevant sein.

4. Offline-Zeiten: Besprechen und fördern Sie Zeiten, in denen keine digitalen Geräte genutzt werden. Beispielsweise während der Mahlzeiten, 1 Stunde vor dem Schlafengehen, Smartphone in der Nacht an einem gemeinsamen Platz ausserhalb des Schlafzimmers aufbewahren etc.

Rechtliche Aspekte

Ein weiterer wichtiger Punkt sind die rechtlichen Aspekte der Mediennutzung. In vielen Ländern gibt es Altersfreigaben für Spiele, Filme und Apps, die sicherstellen sollen, dass Inhalte für das jeweilige Alter geeignet sind. Es ist ratsam, sich über diese Regelungen zu informieren und sie in die Gespräche über Mediennutzung einzubinden. Dies kann helfen, ein Bewusstsein für die Inhalte zu schaffen, die Ihr Teenager konsumiert, und die Diskussion über die Auswirkungen von Gewalt, Drogen, Pornografie und anderen sensiblen Themen zu fördern.

Schattenseiten einer exzessiven Mediennutzung

Die psychologische Entwicklung im Jugendalter ist komplex. Jugendliche sind besonders anfällig für die Auswirkung von exzessivem Medienkonsum. Neben einem möglichen Suchtverhalten zeigen Studien, dass übermässige Bildschirmzeit mit einer Reihe von Problemen verbunden sein können, darunter:

Einschlafschwierigkeiten

Übermässige Bildschirmzeit, insbesondere vor dem Schlafengehen, kann zu Schlafstörungen führen. Bildschirme können die Produktion des Schlafhormons Melatonin beeinträchtigen und das Einschlafen erschweren. Es ist daher ratsam, eine „bildschirmfreie Zeit“ vor dem Schlafengehen einzuführen. Dies kann helfen, die Schlafqualität zu verbessern und die allgemeine Gesundheit Ihres Teenagers zu fördern.

Soziale Isolation

Trotz der Möglichkeit zur sozialen Interaktion können Jugendliche durch exzessiven Medienkonsum von realen sozialen Kontakten isoliert werden und unter Einsamkeit leiden.

Konzentrationsschwierigkeiten

Ein ständiger Wechsel zwischen verschiedenen Medien kann die Fähigkeit zur Konzentration und Fokussierung beeinträchtigen.

Fazit

Uns ist bewusst, dass es ein komplexes und manchmal auch konfliktbehaftetes Thema ist. Offene Kommunikation ist häufig ein Schlüssel zu einer gesunden Mediennutzung. Sprechen Sie regelmässig mit Ihrem Teenager über ihre Erfahrungen in der digitalen Welt. Fragen Sie nach den Spielen, die gespielt, den Apps, welche genutzt werden, und den Freunden, mit denen online interagiert wird. Zeigen Sie Interesse an den Aktivitäten und seien Sie bereit, zuzuhören, ohne sofort zu urteilen. Dies schafft ein Vertrauensverhältnis, das es Ihrem Teenager erleichtert, über Probleme, Ängste oder Herausforderungen zu sprechen, die er oder sie möglicherweise in der digitalen Welt erlebt. Verbringen sie gemeinsam Zeit auf den Apps. Seien Sie auch Vorbild und scheuen sie sich nicht, auch mal klare Grenzen zu setzen.

Selbstverständlich vermittelt die Schulsozialarbeit gerne bei möglichen Schwierigkeiten. Es geht darum, gemeinsam gesunde Lösungen zu finden.

Links:

[Empfehlungen für Eltern von Jugendlichen ab 12 Jahren: Jugend und Medien](#) dies ist in vielen verschiedenen Sprachen erhältlich.

[Ermutigung und Tipps | :: zischtig.ch](#)

[Swisscom Campus bietet Eltern Orientierung \(fritzundfraenzi.ch\)](#)

Netflix: Das Dilemma mit den sozialen Medien

Langeweile – eine Chance

„Langeweile ist das unangenehme Gefühl, eine zufriedenstellende Aktivität ausführen zu wollen, aber nicht zu können“, lautet eine von vielen Wissenschaftlern akzeptierte Definition von Dr. John Eastwood

In einer Welt voller Ablenkung und permanenter Unterhaltung, hat Langeweile einen schlechten Ruf und kaum Platz in unserem Alltag. Schnell assoziieren wir Langeweile mit Bequemlichkeit, Faulheit oder gar Stillstand. Die Forschung sagt, dass Langeweile längerfristig zu negativen Konsequenzen führen kann. Sofern es sich um einen dauerhaften, unveränderten Zustand handelt, können depressive Verstimmungen, aggressives Verhalten oder Suchtverhalten daraus entstehen. Den Kindern möchte man Langeweile oft so gut es geht ersparen und daher werden sie von den Eltern dauerhaft entertaint oder sie suchen sich im Jugendalter selbst den passiven Konsum.

Langeweile entsteht, wenn Altes vorbei ist, Neues aber noch nicht da ist. Langeweile kann also durchaus auch wünschenswerte Verhaltensweisen hervorrufen. Wenn uns langweilig ist, signalisiert uns das, dass die momentane Tätigkeit an Bedeutung verloren hat. Dies wiederum motiviert uns, nach alternativen Beschäftigungen und Zielen zu suchen, die wir für bedeutungsvoller halten. Die Kreativität kann gefördert werden, indem die Zeit vorhanden ist, über mögliche neue Projekte oder Beschäftigungen zu sinnieren. Somit erfüllt Langeweile eine wichtige regulatorische Funktion

und gehört zu manchen Reifungsschritten des Menschen dazu.

Es ist wichtig den Kindern, diese wertvolle Gelegenheit zu ermöglichen und keinesfalls zu verwehren. Langeweile gibt den Kindern die Chance, selbst aktiv zu werden. Mit Kreativität können neue Ideen oder Projekte entstehen. Sie lernen sich selbstständig zu beschäftigen anstelle von passivem Konsum. So haben sie die Gelegenheit ihre Interessen und Fähigkeiten zu entdecken. Wenn der unangenehme Zustand von Langeweile in etwas sinnhaftem endet, stärkt dies

die Selbstwirksamkeit der Kinder. Sie erfahren, dass sie die Kompetenz haben, in schwierigen Situationen selbst eine Lösung zu finden.

Nicht zuletzt ist der Zustand vom Nichtstun wichtig für die Entspannung und Entschleunigung vom oft sehr hektischen Alltag. Dies fördert die emotionale Gesundheit und baut Stress ab.