

Willkommen zum Workshop

*„Jetzt ist aber wirklich  
Schluss!“*

Wie Gespräche über Medien  
gelingen können



**Mit  
Medien  
leben.**

Familienberatung  
Workshops  
Prävention

Dipl. Päd. Simone Groher,  
Beratungspraxis MedienLeben,  
Bad Aibling



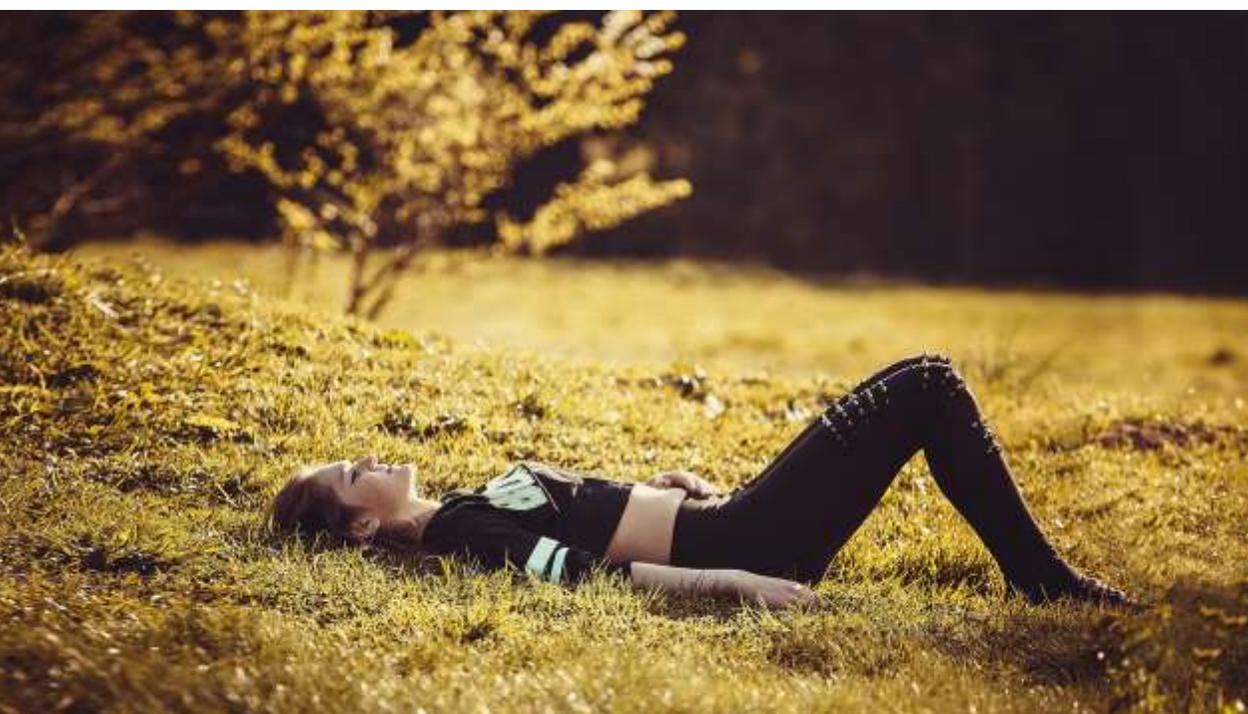
Warum möchten Sie an DIESER Stelle eine Grenze setzen?











Naturerlebnisse

Schule/Lernen

Spiel

Freunde

Mediennutzung

Bewegung

Entspannung

# WANN IST ES ZEIT AUFZUHÖREN?



Augen  
brennen



Müdigkeit



Raus gehen

**KÖRPERLICHE  
SYMPTOME**



**ALTERNATIVEN  
AUFZEIGEN**



Kopfweg



Hunger



Unruhe



Essen



Schlafen

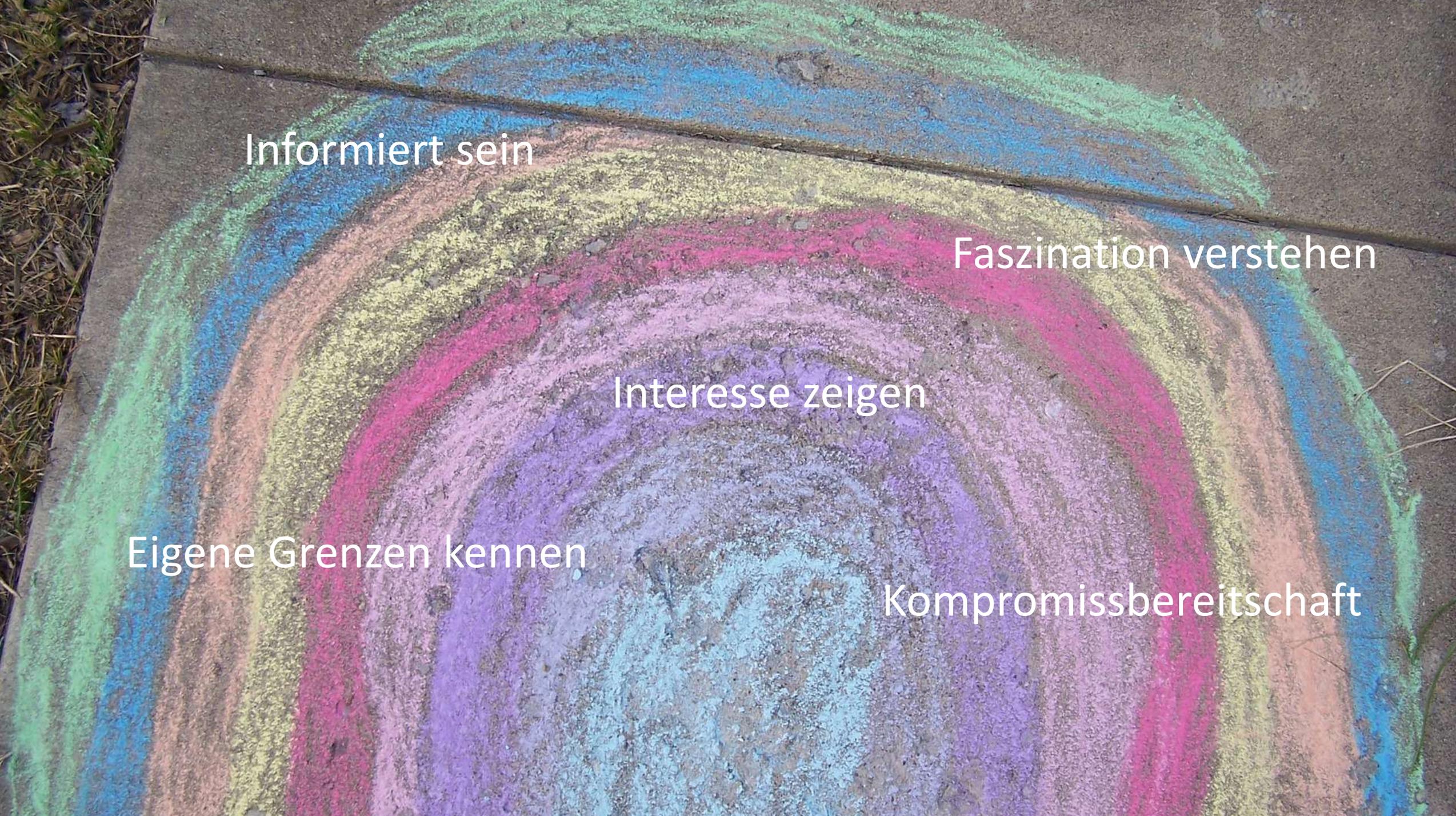
**ERKENNEN**



**DARAUF  
HÖREN**



**UNTERSTÜTZEN**



Informiert sein

Faszination verstehen

Interesse zeigen

Eigene Grenzen kennen

Kompromissbereitschaft



Bleiben Sie informiert!

Sexting

Twitch

Influencermarketing

Cybergrooming

Hoax

Momo-Challenge

Laser Luca



Bleiben Sie informiert!



# Faszination Medien

- Unterhaltung, Beseitigung von Langeweile, Spaß
- Erleben angenehmer Gefühle: Reduzierung von Unsicherheiten und Ängsten durch Medienhelden und „Heile-Welt“-Erfahrungen
- Neugierde auf die Erwachsenenwelt (durchs Schlüsselloch gucken)
- Bedürfnis nach Orientierung an Vertrautem (bei wiederholtem Medienkonsum)
- Identifikation mit einem „Helden“ -> Kompensation von Ohnmachtsgefühlen im Alltag
- Soziale Funktionen und Kommunikation: regen gemeinsames Spiel an, bieten Gesprächsstoff, etc.
- Information

# Tipps für Gespräche

## Interesse zeigen - Fragen stellen

- Welche Medienangebote/Internetseiten/Apps/Spiele nutzt du und was ist das?
- Was macht dir besonders viel Spaß?
- Was machst du da genau?
- Was kannst du besonders gut?
- Schaust du nur zu oder erstellst du auch eigene Inhalte?
- Mit wem teilst du deine Inhalte?
- Wie lange dauert xy?



- Wie ist meine Tagesverfassung, bin ich vielleicht gerade sehr geräuschempfindlich, oder leicht reizbar?
- Welche Pläne habe ich an dem Tag noch? Habe ich mit dem Kind noch etwas vor?
- Hat das Kind noch Verpflichtungen? Muss es noch etwas erledigen?
- Wie war die Mediennutzung der letzten Tage?
- Wie ausgewogen waren andere Aktivitäten des Kindes die letzten Tage?
- Wie ist die Verfassung des Kindes? (erschöpft, aufgedreht, gelangweilt)
- Habe ich Sorgen oder Ängste bei dem, was mein Kind da tut oder schaut?
- Wie ist das Wetter?
- Wo sind wir? (Urlaub, zuhause, im Restaurant)
- Gibt es für mich/uns eindeutige No-Media-Situationen (z.B. beim essen, bei den Großeltern o.ä.)





# Gute Gespräche führen

- Auf Gesprächssituation achten – nicht im Affekt!
  - Beschreiben Sie, was sie beobachtet haben (wie eine Videokamera)
  - Welche Gefühle werden dabei bei Ihnen ausgelöst?
  - Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, seine Sicht darzustellen.
  - Formulieren Sie Ihren Wunsch
- > wichtig: positiv formuliert! Welches Verhalten erwarten Sie?
- > Werden Sie konkret!

Nicht: Ich möchte, dass du weniger am Handy bist.

Sondern: Beim Abendessen möchte ich kein Handy am Tisch haben, um mich mit euch unterhalten zu können.

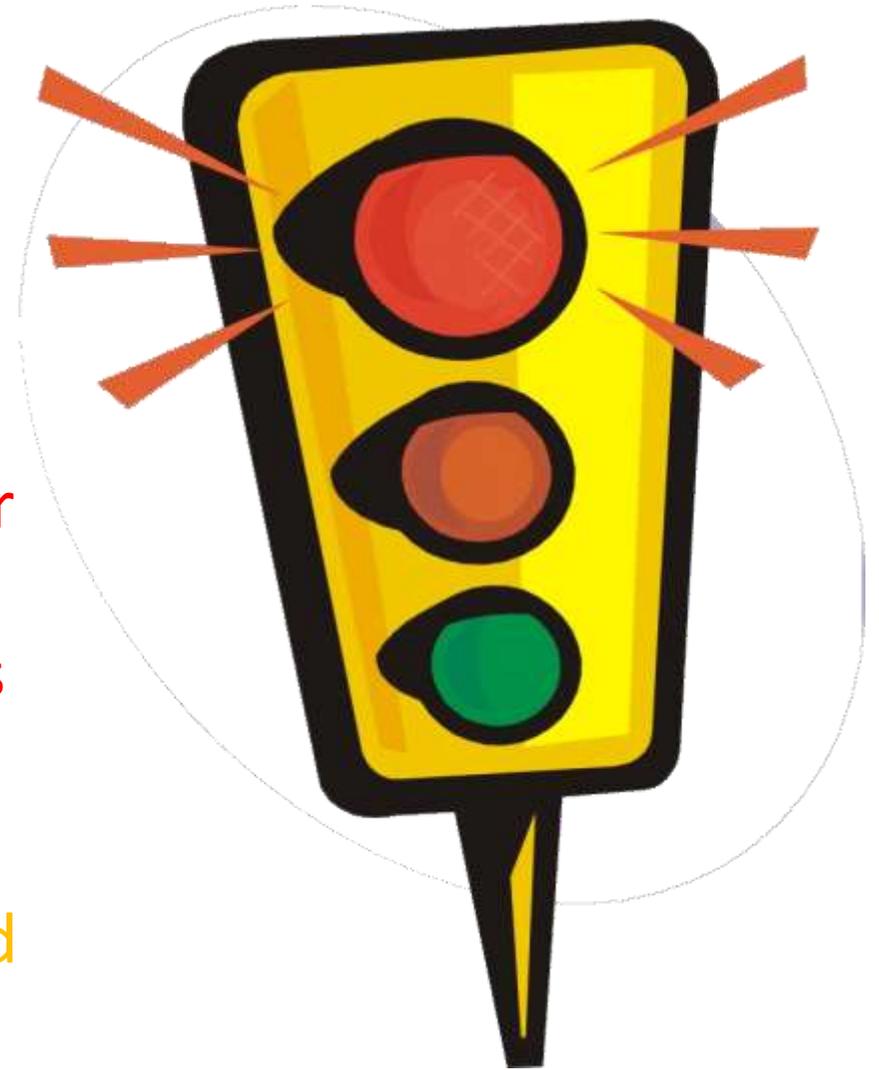
# Gute Gespräche führen

- Kurz und knackig
- Bleiben Sie flexibel: nutzen Sie spontane Gelegenheiten (bei einer Autofahrt, auf einem Spaziergang)
- Augenkontakt muss nicht sein!
- Offene Fragen stellen
- Nachfragen: Habe ich das richtig verstanden?
- Übung macht den Meister!



# Gemeinsam Lösungen erarbeiten

- Welche Aktivitäten hast du gut im Griff?
- Wo gibt es keine Konflikte?
- Bei welchen Aktivitäten gibt es immer wieder Streit?
- Bei welchen Angeboten fällt es dir besonders schwer, ein Ende zu finden?
- Welche Tätigkeiten sind eher „Gedaddel“ und fallen manchmal schwer zu kontrollieren?



# Vereinbarungen treffen

## *Wünsche aller Beteiligten hören*

- Was wäre der kleinste Schritt in Richtung einer positiven Veränderung?

## *Lösungsvorschläge sammeln*

- Was können wir tun, um die Situation zu verbessern?
- Jeder darf Vorschläge machen, jeder wird ernst genommen

## *Vereinbarung finden*

- Kompromisse finden
- Welche Folgen hätte die Lösung

## *Abmachung festlegen*

- Sind alle zufrieden?
- Vereinbarung nach vereinbarter Zeit überprüfen



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Dipl. Päd. Simone Groher

Lindenstraße 10

83043 Bad Aibling

Tel: 08061-2803420

[info@mein-medienleben.de](mailto:info@mein-medienleben.de)

[www.mein-medienleben.de](http://www.mein-medienleben.de)