

Einmal das Leben schenken  
ist nicht genug.....

---

Was wir zu einem erfüllten  
Leben unserer Kinder beitragen  
können

# Hirnforschung

---

- Unser Hirn lernt durch Benutzung
- „Was ich oft sehe, ist richtig“

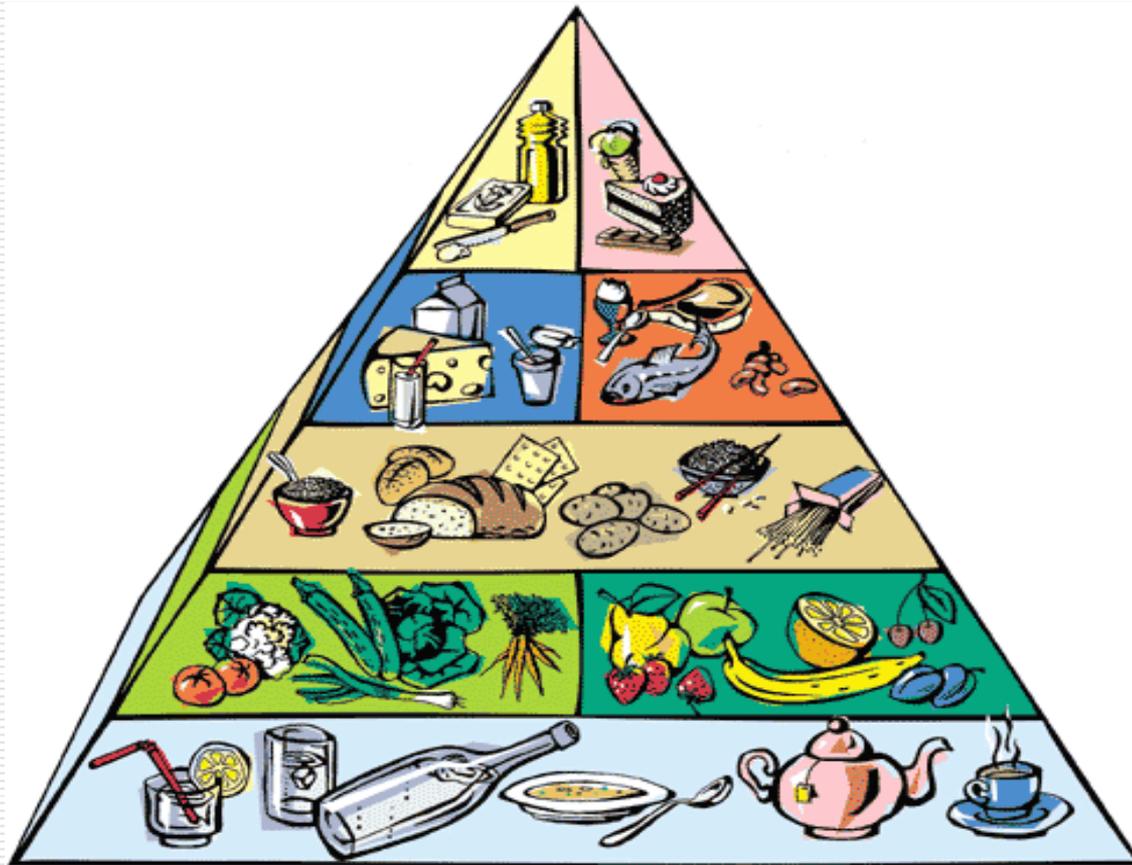
- Vorbildfunktion!!!!!!



- Lernen in guter Stimmung
- Gehirne sind allein motiviert

# Ernährung

---



© Schweizerische Vereinigung für Ernährung

# Übergewicht – Epidemie des 21. Jh (WHO)

---



# Kernpunkte der kindlichen Ernährung

---

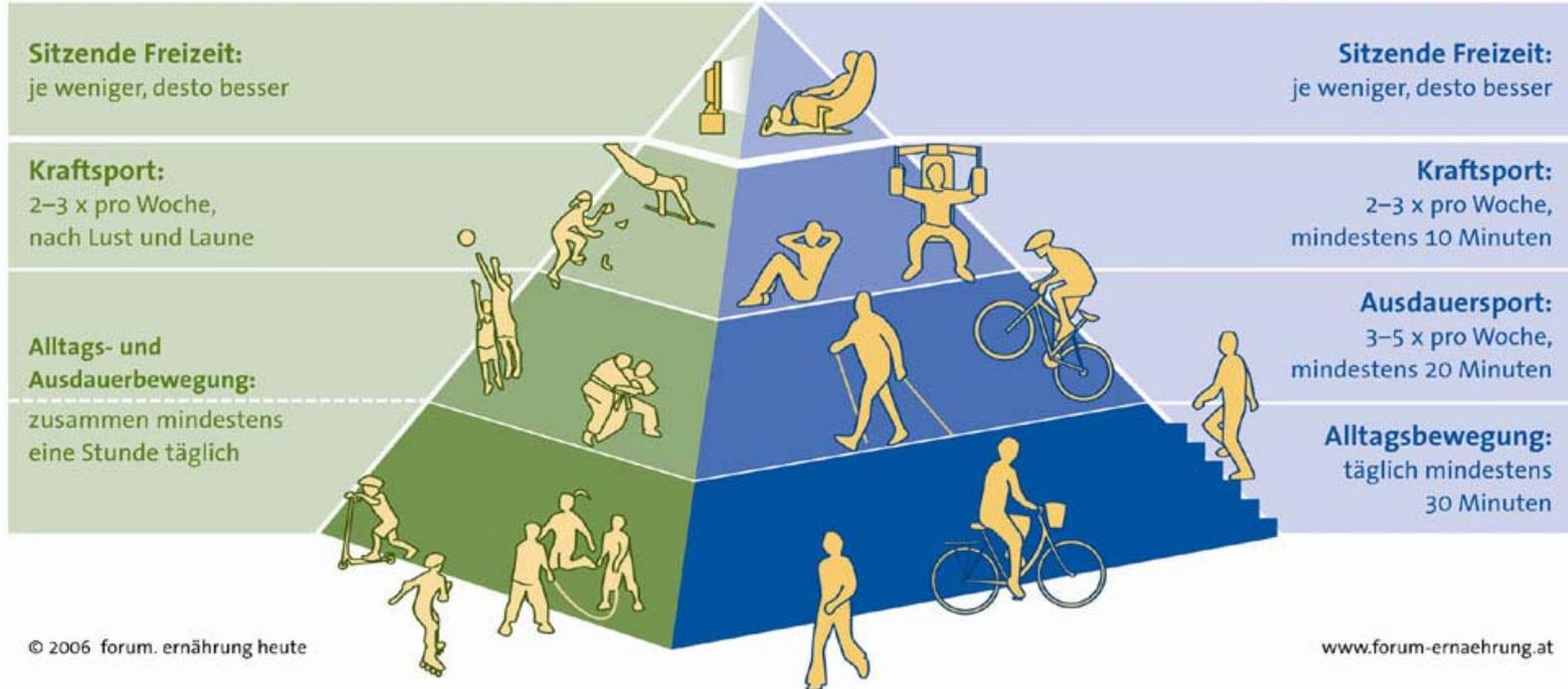
- Alles kosten lassen (Motivation)
  - Süßigkeiten einschränken
  - Säfte, Limonaden ersetzen
  - Keine Süßstoffe, koffeinhaltigen Getränke
- 
- Gemeinsame Mahlzeiten bei Tisch
  - 5 a day
  - Viel Wasser!!!!

# Bewegung

## Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene

Kinder 60+ bewegte Minuten täglich

Erwachsene 30+ bewegte Minuten täglich



# Bewegung

---



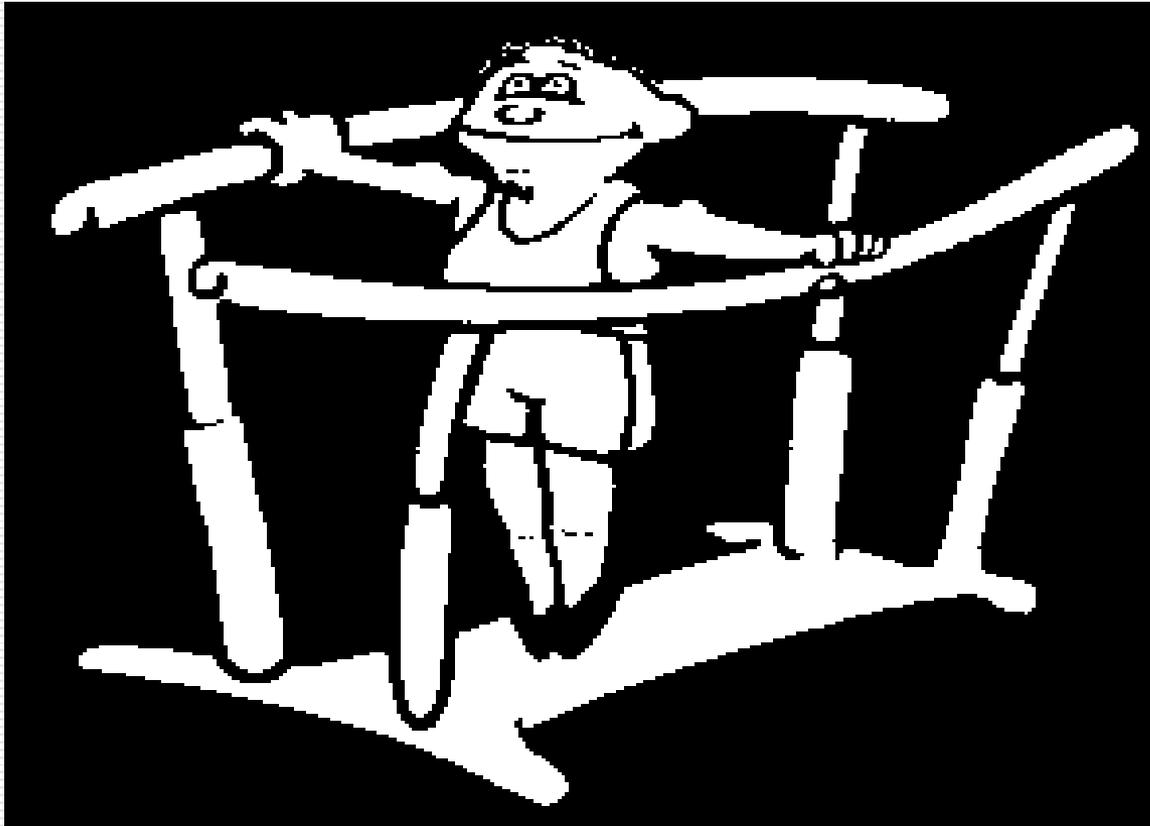
- Kindliche Konstitution für das restliche Leben maßgeblich



- Fördert emotionalen Ausgleich, Teamfähigkeit, soziale Kompetenz...

# Struktur, Regeln

---



# Konsequenz

---

- „Liebe statt Hiebe“  
„Aber wenn ich nicht schlage, wie dann???“

## Hören , Sehen, Fühlen

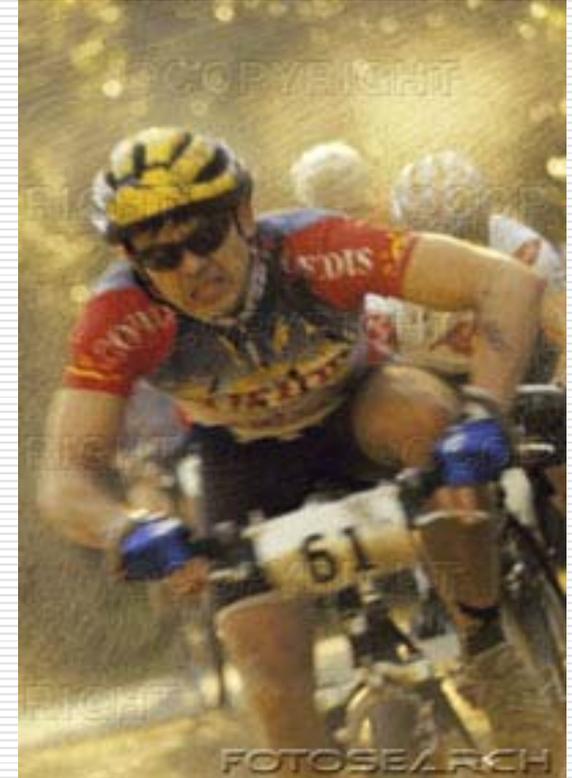
- Konsequenz gibt Schutz und Sicherheit
- Sinnvolle Regeln gemeinsam erarbeiten
- Entscheidungsspielräume einräumen
- Nicht Strafen, sondern „Logische“ Folgen...  
(TV, Computer... sind weder eine Belohnung noch eine Bestrafung)
- Rechte und Pflichten



# Leistungsdruck

---

- ❑ oben buckeln, unten treten...
- ❑ Druck erzeugt Erdrückung und/oder Gegendruck
- ❑ **Motivation statt Druck**



# Motivation

---

- Ziel
- Spaß
- Bestärkung
- Vertrauen
- Verantwortung
- Rückhalt
- und wenn es trotzdem in die Hose geht... Aufmuntern... und wieder von vorne

# Zeitmangel, Stress

---



- ❑ Nach dem nach Hause Kommen 15 Minuten nur für das Kind
- ❑ „Erledigungen“
- ❑ Gemeinsame Aktivität (keine HÜ)

Qualität vor  
Quantität

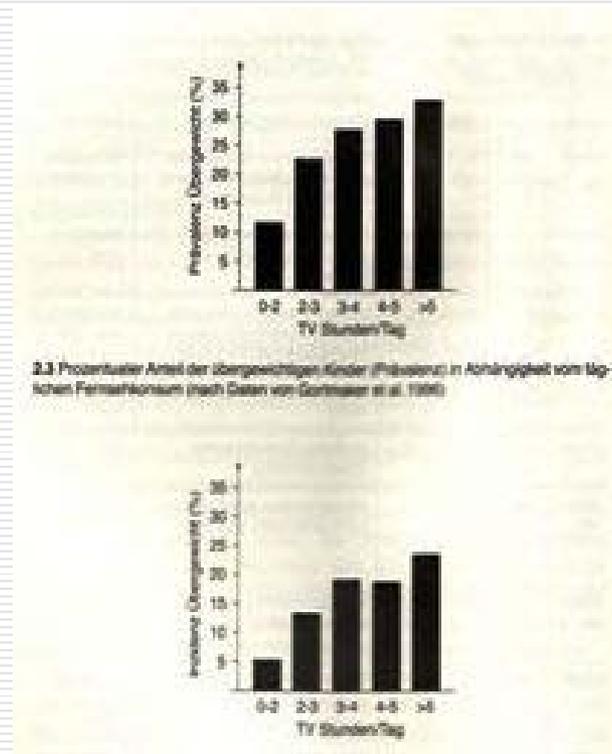
# TV, Computerspiele, Gameboy...

---

Fernsehen macht dick

# TV und Übergewicht

---



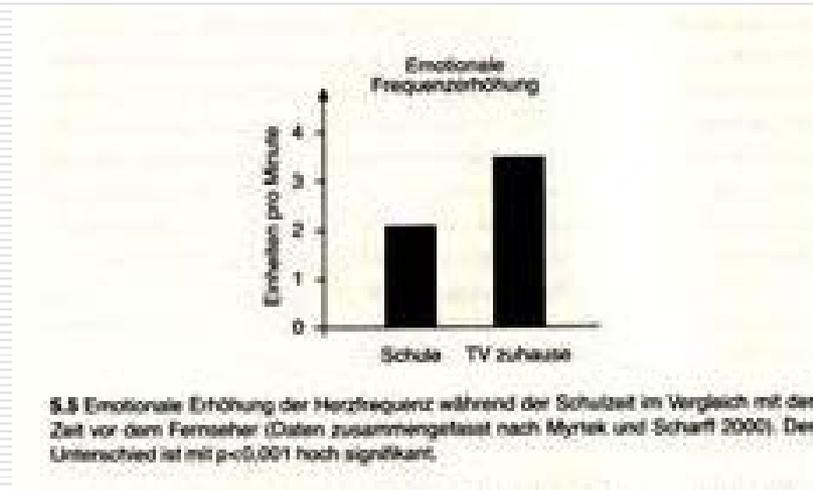
# TV, Computerspiele, Gameboy...

---

- Fernsehen macht dick
- Bedeutet emotionaler Stress ohne Bewegung

# TV und emotionaler Stress

---



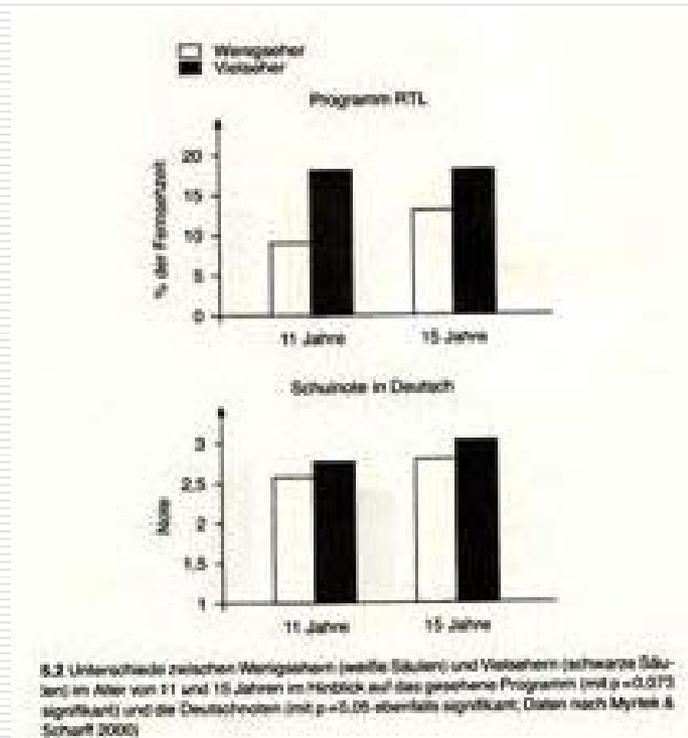
# TV, Computerspiele, Gameboy...

---

- ❑ Fernsehen macht dick
- ❑ Bedeutet emotionaler Stress ohne Bewegung
- ❑ Je mehr TV desto häufiger ADHS, schlechtere Lesefähigkeit, D-Noten

# TV und Schulnoten

---

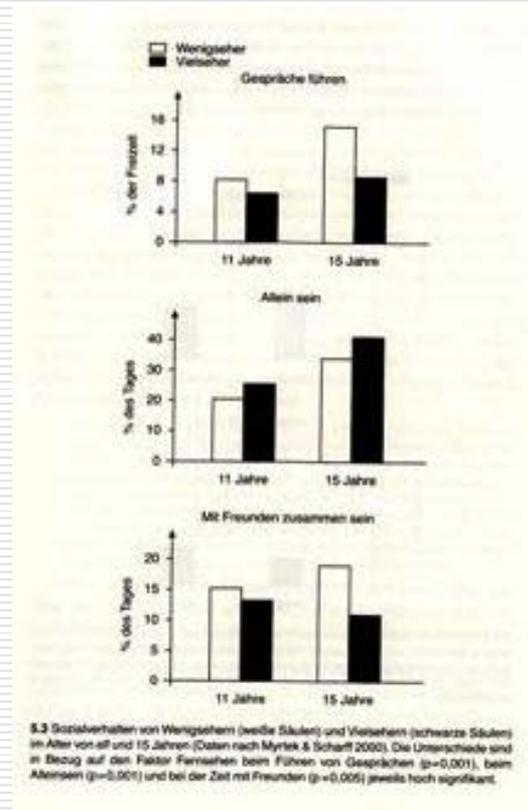


# TV, Computerspiele, Gameboy...

---

- ❑ Fernsehen macht dick
- ❑ Bedeutet emotionaler Stress ohne Bewegung
- ❑ Je mehr TV desto häufiger ADHS, schlechtere Lesefähigkeit, D-Noten
- ❑ Phantasie, Kreativität wird unterdrückt, Sozialverhalten wird eingeschränkt

# TV und Sozialverhalten



# TV, Computerspiele, Gameboy...

---

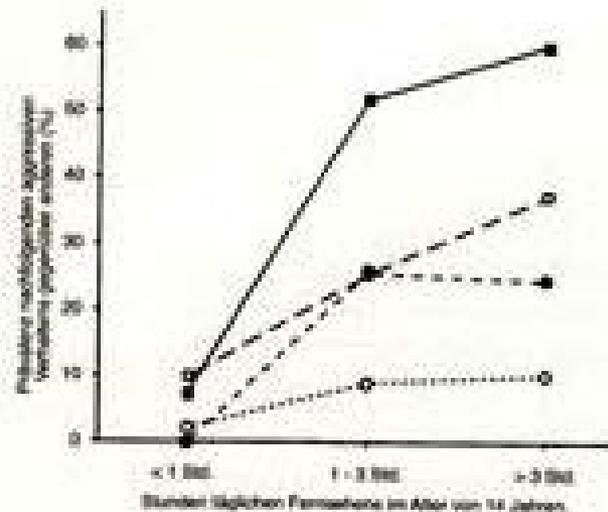
- ❑ Fernsehen macht dick
- ❑ Bedeutet emotionaler Stress ohne Bewegung
- ❑ Je mehr TV desto häufiger ADHS
- ❑ Je mehr TV desto schlechtere Lesefähigkeit, D-Noten
- ❑ Phantasie, Kreativität wird unterdrückt
- ❑ Erziehung, Wertevermittlung übernimmt TV

# TV, Computerspiele, Gameboy...

---

- Fernsehen macht dick
- Bedeutet emotionaler Stress ohne Bewegung
- Je mehr TV desto häufiger ADHS
- Je mehr TV desto schlechtere Lesefähigkeit, D-Noten
- Phantasie, Kreativität wird unterdrückt
- Erziehung, Wertevermittlung übernimmt TV
- Gewalt in den Medien erzeugt Gewalt

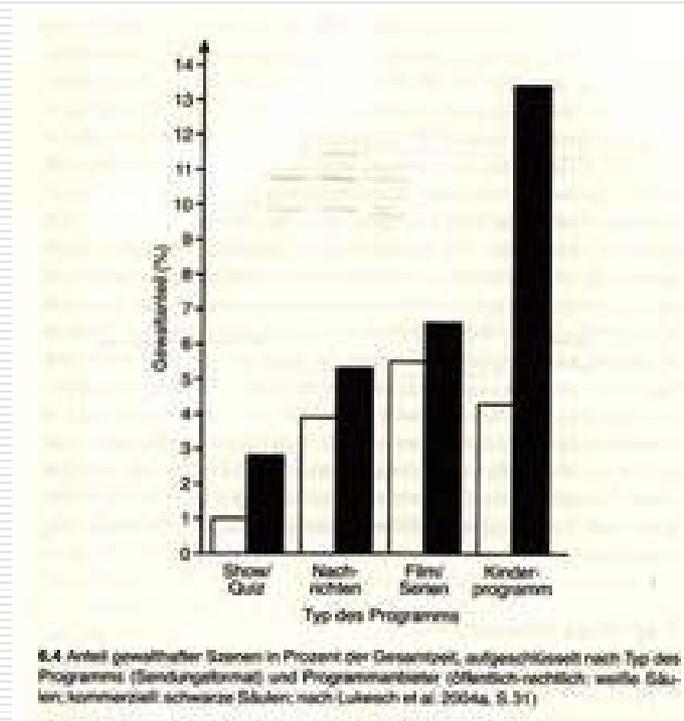
# TV und Gewalt gegen andere



**8.18** Fernsehen macht gewalttätig (aus Spitzer 2002). Der Effekt ist dosisabhängig, betrifft sowohl Jungen (Quadrat) als auch Mädchen (Kreis) sowie zuvor gewalttätige Jugendliche (schwarze Symbole) und zuvor nicht-gewalttätige Jugendliche (weiße Symbole). Dargestellt ist der Zusammenhang zwischen der Dauer des täglichen Fernsehkonsums im Alter von 14 Jahren und späteren Gewalttaten gegenüber anderen Menschen gemessen im Alter von 16 bis 22 Jahren (Daten aus Johnson et al. 2002).

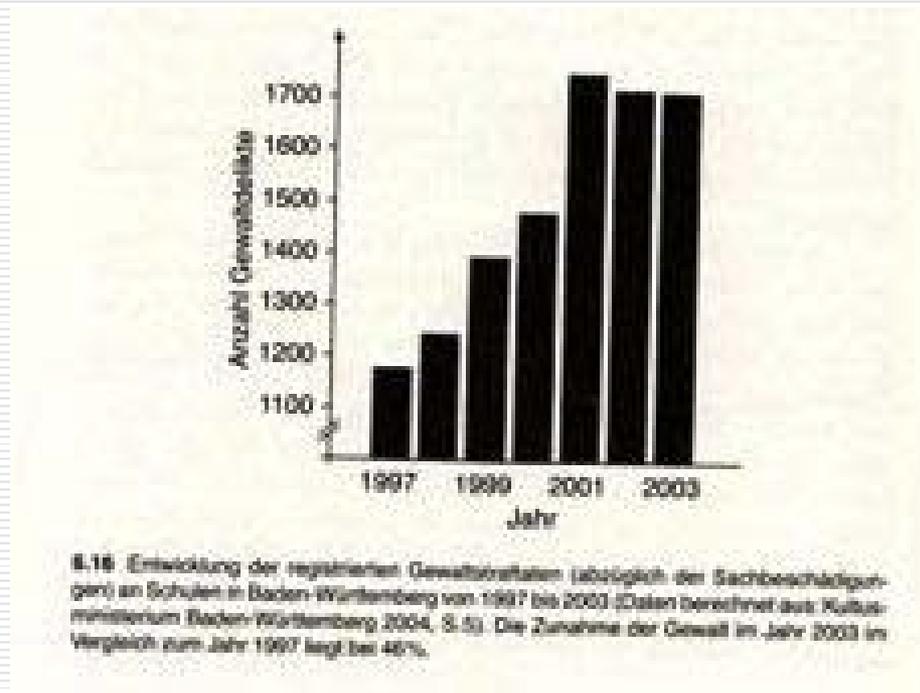
# Gewalt in versch. TV-Programmen

---



# Gewalt in Schulen

---



# TV, Computerspiele, Gameboy...

---

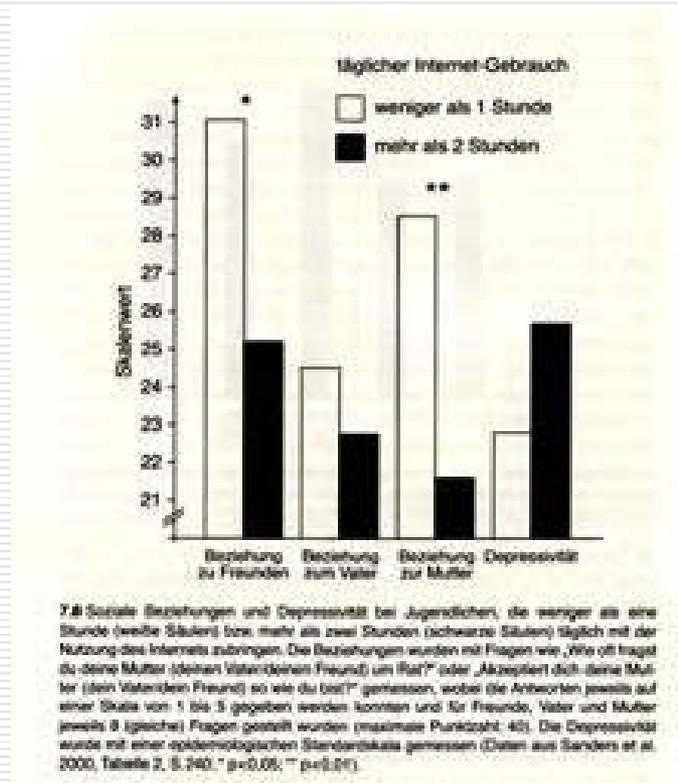
- ❑ PC als Ersatz für mangelnde Zuwendung der Eltern oder für fehlende gemeinsame Aktivitäten

(der „beste“ Babysitter)

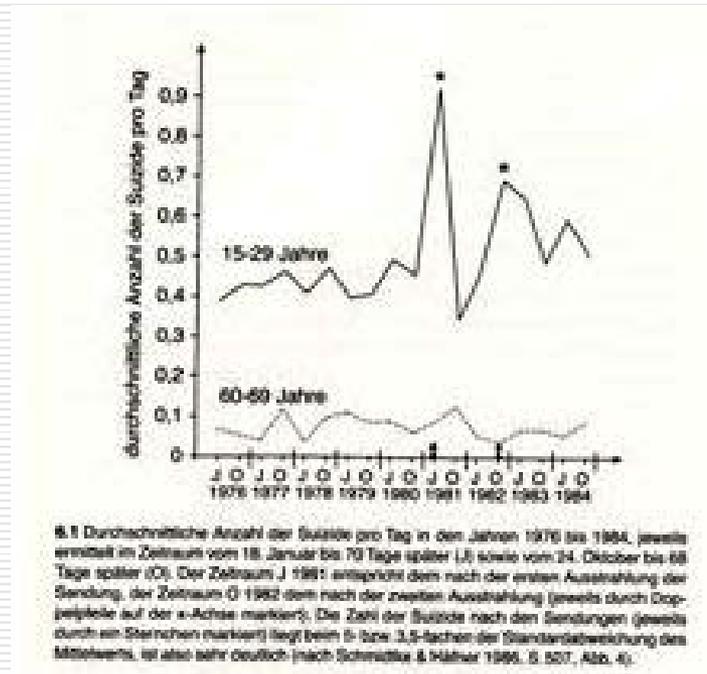
- ❑ Flucht des Kindes vor den Bildschirm um Langeweile, Einsamkeit, Enttäuschungen, Misserfolge, Unsicherheit etc. zu bewältigen



# Internet und soziale Beziehungen



# Suizide nach TV Sendungen



# Gewalt in Computerspielen

---

- ❑ Nachahmeeffekt (aktiv – passiv)
- ❑ Erst ab 8 Jahren Unterscheidung zwischen Realität und Phantasie
- ❑ Identifikation mit dem Aggressor
- ❑ Gesamte Handlungsplanung der Tat
- ❑ Gewalt wird belohnt
- ❑ Keine Pausen
- ❑ Desensibilisierung

# Wenn der Bildschirm zur Sucht wird.....

---

- ❑ Warum ist **mein** Kind so davon fasziniert ? (Macht, Selbstbestimmung, Einsamkeit, Langeweile, Enttäuschungen, fehlende soz. Kontakte.....)
- ❑ Vor was will es flüchten, die Augen verschließen ?
- ❑ Aus welcher Realität will es verschwinden ?
  
- ❑ Nicht verbieten, sondern gemeinsam eingrenzen und Alternativen suchen !

# TV, Computerspiele, Gameboy... Guter Umgang???

---

- Bewußtwerdung
- Kein TV im Kinderzimmer
- so spät (Alter) und so wenig wie möglich
- Interesse zeigen, darüber reden
- Altersgerechte Spiele
- Keine Gewalt-und Kriegsspiele
- Zeitliche Begrenzung
- Kein Essen während dem TV
- Alternativen bieten



# Hobbys, Spiele

---



# Hobbys, Spiele, Musik

---



- Grob- und Feinmotorik, Gefühle und sämtliche Sinne sowie Kreativität, Phantasie, Intelligenz, Gedächtnis, soziale Kompetenz, Kommunikations- und Teamfähigkeit werden geschult.
- Effektivstes Gehirnjogging!!

# Ruhe, Entspannung

---

- ❑ Langeweile ist wichtig für neue Kreativität
- ❑ Wochenende ist Wochenende  
Ferien sind Ferien
- ❑ Individuelles  
Schlafbedürfnis



# Eigenverantwortung, Ablösung

---



- In § 1 des Kinder- und Jugendhilfegesetzes (KJHG) heißt es:  
„Jeder junge Mensch hat ein Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit“.

# Lob, Aufmerksamkeit, Liebe

---

- „Pflanzen brauchen Liebe und Substral....“
- Förderung der Stärken - nicht Betonung der Schwächen



# Take home message

---

- TV, Computerspiele etc. machen dick, dumm, unkonzentriert, ängstlich, antisozial und aggressiv



# Take home message

---

- ❑ Medien so spät und so wenig wie möglich
- ❑ Nicht verbieten, aber eingrenzen und Alternativen bieten
- ❑ Förderung der Stärken - nicht Betonung der Schwächen
- ❑ Qualität vor Quantität
- ❑ Motivation statt Druck
- ❑ Darüber reden!!!!

