

IN VIER SCHRITTEN ZU POSITIVEN SOCIAL MEDIA-GEWOHNHEITEN

Digitale Nutzungsroutinen, wie z.B. zwischendurch auf das Handy zu schauen, etablieren sich meist unbewusst, ähnlich wie alltägliche Handlungen wie das Zähneputzen.

Um Heranwachsende bei der Entwicklung eines ausgewogenen Verhältnisses zu sozialen Medien zu unterstützen, werden im Folgenden praktische Ansätze vorgestellt, die zur Förderung eines positiven Mediennutzungsverhaltens beitragen können.

1. SCHRITT: UNTERSTÜTZENDES UMFELD SCHAFFEN

Eine offene Gesprächskultur in der Familie ermöglicht es Heranwachsenden, auch über unangenehme Erfahrungen oder Probleme bei der Mediennutzung zu sprechen. So können Eltern gemeinsam mit ihren Kindern Strategien entwickeln und einüben, um den Umgang mit sozialen Medien bewusster und ausgewogener zu gestalten.

2. SCHRITT: PROBLEMBEWUSSTSEIN UND REFLEXION FÖRDERN

Eltern und Erziehungsberechtigte können ihre Kinder dabei unterstützen, sich gezielt Gedanken über ihre Mediennutzung zu machen: *Welche Gewohnheiten habe ich? Welche tun mir gut und welche nicht? Solche Reflexionen können zu einer Resilienz fördernden Handlungsroutine werden.*

3. SCHRITT: BEWUSSTSEIN FÜR EIGENE BEDÜRFNISSE UND NUTZUNGSZIELE SCHAFFEN

Gemeinsam mit den Heranwachsenden individuelle Vorlieben und Interessen ergründen und sie außerdem bei der Formulierung klarer und realistischer Nutzungsziele zu unterstützen:

Wenn ich weiß, warum ich Medien nutzen möchte, kann ich eher konkrete Nutzungsziele formulieren und die Nutzung bleibt selbstbestimmter.

4. SCHRITT: ERARBEITUNG KONKRETER HANDLUNGSSCHRITTE UND BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

Entwicklung von „Wenn-Dann-Plänen“ für den Umgang mit Herausforderungen wie dem Endless Scrolling, um die Fokussierung auf Ziele zu unterstützen. Diese Pläne können für verschiedene Lebensbereiche, auch für die Nutzung von Social Media, angepasst und ggf. im Rahmen eines Mediennutzungsvertrags festgehalten werden (mediennutzungsvertrag.de).

Z. B.: „Wenn ich Unterhaltung suche, schaue ich mir 10 YouTube-Videos an, dann lege ich das Smartphone weg“ oder „Wenn ich merke, dass ich mich während meiner TikTok-Nutzung plötzlich angespannt fühle, dann lege ich das Handy weg und überlege, was ich stattdessen tun möchte“.



Quelle: Gollwitzer, Peter M., und Paschal Sheeran. 2006. «Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-analysis of Effects and Processes». In *Advances in Experimental Social Psychology* Volume 38. Bd. 38, S. 69–119. Elsevier.