

FREIZEIT GUT GESTALTEN

Was bedeutet das?

Dr. Iris Kühnl - Learn & Relax Eichstätt



DARUM GEHT ES HEUTE ABEND

Freizeit und ihre Funktion im Alltag

Probleme der Freizeitgestaltung

Fazit

FREIZEIT

Freizeit ist nicht die freie Spielzeit in der Einrichtung oder Schule.

Freizeit ist die Zeit, die das Kind zu Hause verbringt und keine klare Aufgabe hat (wie Hausaufgaben, Essen, Waschen, ...).

Freizeit ist damit die Zeit, in der das Kind alles das lernt, was jenseits von Schule wichtig für das Leben ist: Wie Familie funktioniert, wie Freundschaften geführt werden, wie man sich beschäftigt, sich selbst Gutes tut, sein Zuhause gestaltet, ...

WAS TUN KINDER IN IHRER FREIZEIT?

- Grundschul Kinder verbringen 133 bis 160 Minuten am Tag mit digitalen Medien. Videoangebote nehmen dabei den größten Teil ein.
- Der Rest der Freizeit verteilt sich auf Spiele im Freien, Freunde treffen und Hobbies nachgehen, wie Sport oder Musik.
- Die beliebtesten Hobbies in Deutschland in dieser Altersgruppe sind Fußball, schwimmen, tanzen und Fahrradfahren.
- Musik selbst spielen nimmt inzwischen eine weniger wichtige Rolle ein.

WAS TUN JUGENDLICHE IN IHRER FREIZEIT?

- Jugendliche verbringen 204 bis 224 Minuten am Tag mit digitalen Medien. Soziale Dienste, Streaming und Kommunikation nehmen dabei den größten Teil ein.
- Der Rest der Freizeit verteilt sich im Wesentlichen Treffen mit Freunden und Sport und Fitness.
- Bei den Hobbies steht hier Fußball, Fitness und Tanzen vorne an.
- Musik machen und andere Hobbies, wie Schach spielen, Handwerkern o.ä. sind zurückgegangen.

WAS SOLL IN DER FREIZEIT PASSIEREN?

- Zeit um Bindungen aufzubauen: In der Familie, im Freundeskreis
- Körper stärken und etwas für sich und seine Gesundheit tun
- Entspannung und Wohlfühlen herstellen
- Interessen entwickeln, Neues ausprobieren
- Hobbys in Gruppen / Vereinen kennenlernen und erleben

➔ Neue Rollen und andere Rollen als in der Schule leben!!

HERAUSFORDERUNGEN BEI DEN KINDERN UND JUGENDLICHEN

- Erschöpfung aus Schule und Lernen
- Fehlende Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse oder
- Mangelndes Formulieren der eigenen Bedürfnisse
- Schnelle Suche nach einfacher Lösung
- Gruppenzwang
- Sich nicht an Neues heranwagen
- Angst vor Peinlichkeiten und Ausgrenzung

HERAUSFORDERUNGEN BEI DEN ELTERN

- Eigene Erschöpfung und Haushaltspflichten
- Eigene Freizeitermine
- Allen gerecht werden zu wollen
- Vermeiden von Streit und Stress
- Druck, etwas Besonderes bieten zu müssen
- Zu umfassender Gedanke, dass Kinder frei über ihre Zeit entscheiden sollen

DIE KLASSISCHEN PROBLEME DER FREIZEITGESTALTUNG

- Zu wenig gemeinsame, familiäre und alltägliche Zeit
- Fehlende Sozialkontakte außerhalb der Klasse
- Nicht Kennen stärkender Aktivitäten (für Körper und Geist)
- Zu viele oder einseitige Medien
- Mangelnde bewusste Gestaltung
- Deutschland als Hochrisikogesellschaft für Alkoholismus

GEMEINSAME ZEIT

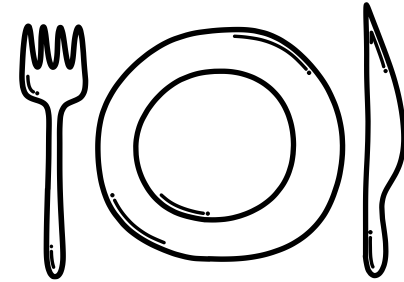


Kinder und Jugendliche handeln und entscheiden aus Bindung oder aus der Emotion des Momentes heraus.

Freizeit ist die Zeit, um familiäre und freundschaftliche Bindungen aufzubauen.

DAS STÄRKT GEMEINSAMKEIT

Gemeinsam Kochen/ Essen



Brettspiele / Kartenspiele



Altersangemessen in die Natur gehen (Spielplatz, Sport, Spazieren, ...)

Gemeinsam Projekte in der Wohnung durchführen



Sport machen

Podcasts anhören



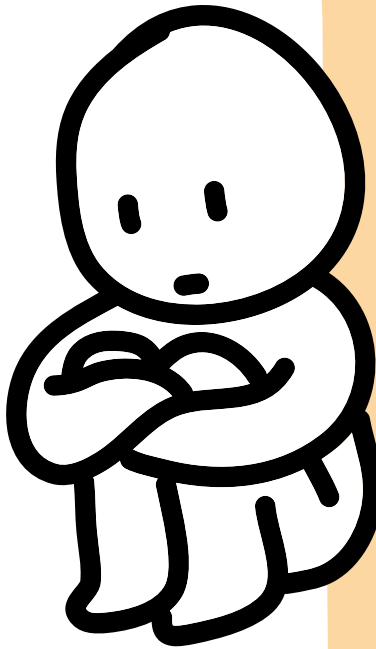
Und auch mal einen Film anschauen oder zocken...

SOZIALKONTAKTE AUßERHALB DER KLASSE

Stärken bei Streitereien in der Klasse

Ermöglichen neue Selbstwahrnehmung und Verhaltensweisen

Virtuelle Kontakte können gute Brücken bauen, unterstützender wirken sie, wenn sie auch real stattfinden.



Hobbies:

- Geben Struktur und sinnvolle Tätigkeit
- Verankern in der Gesellschaft
- Ermöglichen das Entwickeln von Interessen
- Achtung: Sie müssen zum Kind passen!

UMGANG MIT MEDIEN



- Medien gehören zu unserer Gesellschaft: Sie sind Chance und Risiko.
- Wichtig für das spätere Leben ist eine gute Medienkompetenz: Sich auskennen UND das richtige Maß finden.
- Voraussetzung dafür ist, dass das Kind viele andere Interessen neben den Medien hat und diese auch lebt.
- Die Medienzeit darf nicht die Entwicklung des Kindes negativ beeinflussen.

RISIKEN

- Zu geringe bzw. andere Vernetzungen im Gehirn
- Augenschäden
- Einseitige Entwicklung von Interessen
- Haltungsschäden / mangelnde Bewegung
- Keine Entwicklung individueller Stärken

CHANCEN

- Wissen und Informationen
- Teilhabe an der Gesellschaft
- Vereinfachung von Abläufen
- Ablenkung
- In virtuellen Welten Trost finden
- Schnelle und einfache Beschäftigung

UMGANG MIT MEDIEN GANZ KONKRET



- Medienzeit begrenzen und mit entsprechenden Programmen durchsetzen.
- Keine Medien aus Langeweile sondern nach eigenständiger Betätigung.
- Handys und Chats die ersten Jahre kontrollieren.
- Über Risiken aufklären (keine Freundschaftsanfragen Unbekannter annehmen, Vorsicht beim Posten von Bildern, nur private Accounts, ...).

UMGANG MIT MEDIEN GANZ KONKRET



- Keine Unterhaltungsmedien rund ums Lernen.
- Kein täglicher Medienkonsum bis zum Ende der Grundschule.
- Während des Essens in der Familie, des Spielens oder Ratschens keine Filme im Hintergrund laufen lassen.
- Filme und Spiele bewusst auswählen, Zappen vermeiden.
- Medien ausschalten wenn Kinder nach Hause kommen und bewusst zuhören.
- Handys bis ca. 15 Jahre abends im Wohnzimmer lassen.
- Wlan für das Handy über Nacht deaktivieren.

KENNEN STÄRKENDER AKTIVITÄTEN



Was brauchen Kinder und Jugendliche, um die für sie guten Aktivitäten kennenzulernen und auch auszuüben?

- Möglichkeiten Verschiedenes länger auszuprobieren.
- Ein Rahmen, der eine regelmäßige Umsetzung ermöglicht.
- Erleben positiver Momente und Unterstützung.

KENNEN STÄRKENDER AKTIVITÄTEN



- Hobbies ausprobieren, auch erst mit Eltern oder Freunden.
- Gewählte Hobbies – wenn möglich – mehrere Monate durchziehen.
- Filme und Medien nicht als erste Freizeitbeschäftigung wählen.
- Als Familie immer wieder etwas ganz Neues ausprobieren (Inliner fahren, schnitzen, bestimmte Basteleien, ...).
- Ideen von Freunden übernehmen.
- Eine neue Aktivität, wenn irgendwie möglich, nicht mit Konsum und Zubehör starten.

BEWUSSTE GESTALTUNG



Eltern geben den Rahmen vor:

- Welche Hobbies sind bewältigbar und für jedes Familienmitglied tragbar (Gleichberechtigung aller Kinder in Hinblick auf Zeit).
- Bei Ausflügen: 2 zur Auswahl, nicht alles offen.
- Entwickeln von gemeinsamen Ritualen, wie einen Spieleabend pro Woche.
- Vorbildfunktion der Eltern bedenken: Was tun Eltern abends, wenn die Kinder ins Wohnzimmer kommen?

DEUTSCHLAND ALS HOCHRISIKO-GESELLSCHAFT FÜR ALKOHOLISMUS



- Hohe Akzeptanz von Alkohol in der Gesellschaft
- Kulturelles Bild: Alkohol trinken ist in Gemeinschaft mehr als nur normal
- Freude an Exzessiven Alkoholgenuss
- Niedrige Preise



Gefahr für die Jugend!

DEUTSCHLAND ALS HOCHRISIKO-GESELLSCHAFT FÜR ALKOHOLISMUS



- 1,9% tägliche Alkoholiker (mit drastisch höherer Dunkelziffer!!)
- 25% Episodische Rauschtrinker (was als Form des Alkoholismus gilt)
- 15,3% Riskanter Alkoholkonsum

 42,2 % der erwachsenen Deutschen haben ein ernsthaftes Problem mit Alkohol

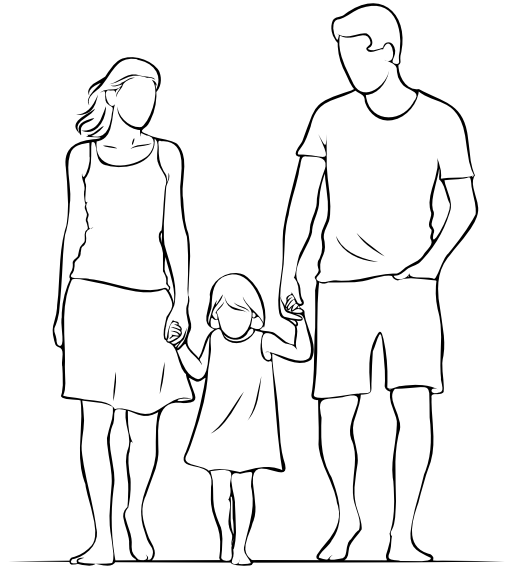
ALKOHOL UND JUGEND - WAS TUN ALS ELTERN?




- Auch hier gilt: Vorbildfunktion.
- Verzichten bei kulinarischen Genüssen üben und lernen.
- Regelmäßig gesunden und sinnvollen Alkoholkonsum besprechen.
- Aussprüche, die Alkohol loben und als positiv einschätzen meiden.

Und vor allem: Spätestens nach dem 2. Vollrausch deutlich reagieren, im Idealfall mit ein paar Therapiestunden!


UND ZUM SCHLUSS...



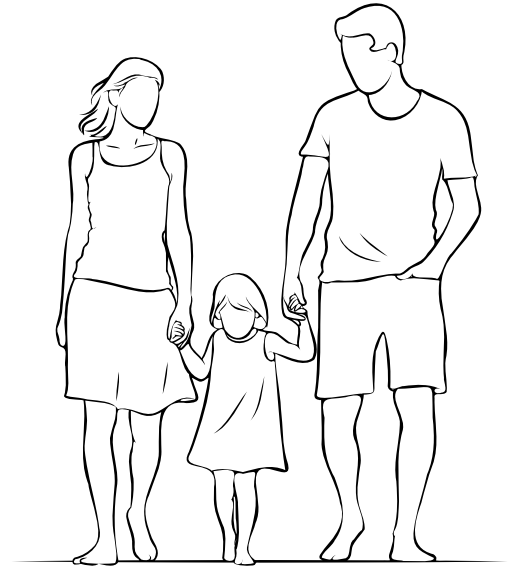
 Es muss nicht immer alles perfekt sein!

 Unsere Kinder bringen uns oft schwer zu neuen Tätigkeiten – und doch bereichern diese oft auch unser Leben als Eltern.

 Bewusst und gemeinsam Freizeit gestalten ist eine große Chance.


 Weniger ist mehr: Lieber ruhige und kostenfreie Aktivitäten als große Ausflüge (Gemeinsam spielen, in den Wald gehen, Radfahren, ...)

UND ZUM SCHLUSS...

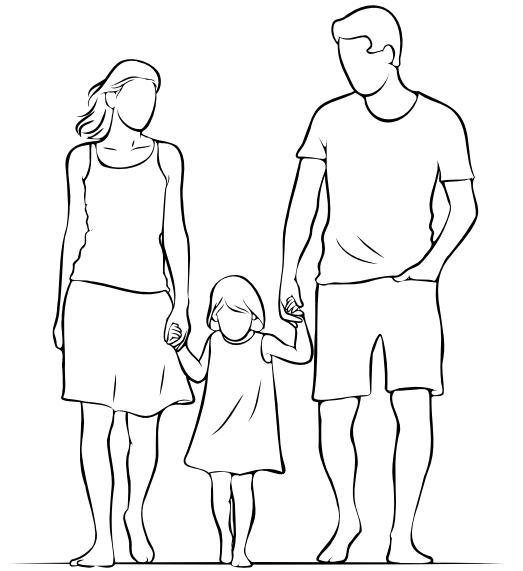



 Echte Aufmerksamkeit und Ganz-Ohr-sein ist wichtig.


 Freizeit mit Medien – aber nicht dominiert von Medien. Daher gilt vor allem: Eine Kultur des Abschaltens entwickeln.

 Freizeit dient der Entspannung, zu enge Zeitpläne sind daher schwierig. Für Krippe und Kindergarten gilt: Nach der Einrichtung möglichst oft direkt nach Hause!

UND ZUM SCHLUSS...



 Für unterwegs und in Cafés: Ein Kartenspiel in der Tasche schadet nie und lockert schnell die Stimmung.

 Kinder vor Medien nicht alleine lassen, sondern immer wieder mal gemeinsam etwas ansehen und darüber reden (z.B. eine Serie nur für die ganze Familie).

 So oft wie möglich raus an die frische Luft – die Natur in jeder Form hält Körper und Geist gesund.

DANKE FÜRS ZUHÖREN!

Melden Sie sich gerne zu meinem Newsletter an. Dort gibt es unregelmäßig Einladungen zum Elterntreff, einen kostenfreien Input mit Austausch über Fragen rund um Erziehung.

Anmeldung auf meiner Homepage oder über:

Newsletter von Learn & Relax:

