

Sinnvolle Freizeitgestaltung für Kinder

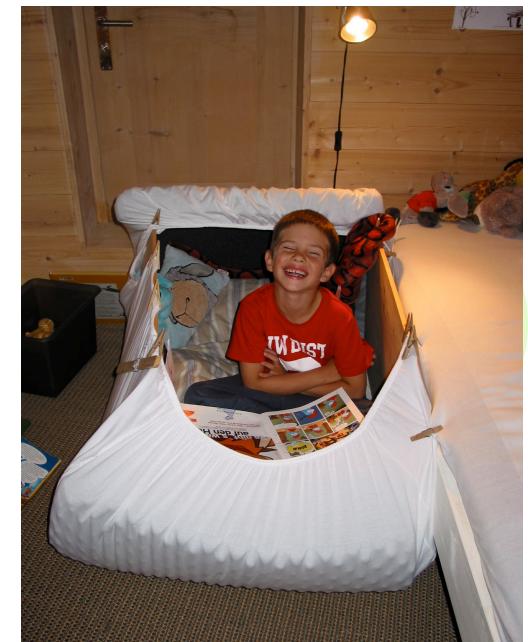
Karin Schmid

Paar - und Familienberaterin
Erziehungsberaterin, Mediatorin ZHAW
Pädagogin

www.karinschmid.ch

08.03.17

www.karinschmid.ch Praxisgemeinschaft LichtBlick



Wie viel Aktivität braucht ein Kind?

- Dies lässt sich nicht generell sagen.
- Schulisch unterforderte Kinder brauchen unter Umständen viel außerschulische Anregung um den Stress auszugleichen.
- Sportlich oder musikalisch interessierte Kinder müssen ihrer Leidenschaft oft nach gehen dürfen.
- Langeweile führt aber auch zu neuem Spiel, Kreativität und gesunder Frustrationstoleranz.
- Kleine Kinder brauchen unbedingt genügend Zeit für freies Spiel, zu Hause oder bei ihren Freunden.
- Sie brauchen die Möglichkeit, enge Freundschaften auf zu bauen, müssen also Freunde auch ausserhalb vom Hobby sehen können.

Entwicklungsmöglichkeit

- Sinnvolle Freizeitgestaltung fördert die Entwicklung.
- Erfolgserlebnisse fördern den Selbstwert.
- Für einen gesunden Selbstwert, müssen Menschen ihre Begabungen erfahren und leben können.
- Begabungen können in ganz verschiedenen Bereichen gelebt werden → Intelligenzen nach Gardner

Die Intelligenzen nach Howard Gardner

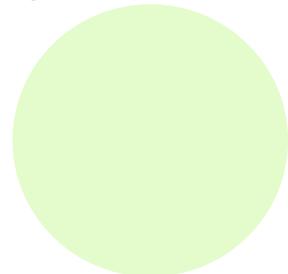
- Sprachliche Intelligenz
- Musikalische Intelligenz
- Logisch-mathematische Intelligenz
- Räumliche Intelligenz
- Körperlich-kinästhetische Intelligenz
- Intrapersonale Intelligenz
- Interpersonale Intelligenz
- Naturalistische Intelligenz

Freizeit, Förderung, Ressourcen

- Es ist sinnvoll, dem Kind Freizeit Aktivität im Rahmen seiner Fähigkeiten und Interessen zu ermöglichen. Ein Kind, welches zum Beispiel sehr sozial kompetent ist, kann in die Pfadi, ein Kind welches sich gerne ausdrückt in die Theatergruppe. Kinder die Mathe lieben können in einen Schach Kurs und Kinder, die gerne scheiben zum Beispiel in einen Geschichten Schreibkurs.
- Sehr sensible Kinder mögen keine heftigen Körper Sportarten wie Fussball oder Basketball.
- Grundsätzlich bewegen sich viele Kinder eher zu wenig.



Soziale Kompetenz üben

- Das soziale Gehirn wächst mit dessen aktiver Nutzung!
 - Soziale Kompetenz kann nur in der Realität, also im Spiel, in der Begegnung geübt werden.
 - Viele Jugendliche sind heute bereits markant sozial unsicher, weil sie nur noch Freunde via Medien wie Facebook und Skipe haben.
- 

Egal was, blass nicht zu viel Medienzeit!

- Das Experiment „Menschen zeichnen“ mit Kindergartenkindern zeigt den direkten negativen Zusammenhang zwischen Medienzeit und intellektueller Entwicklung, Lernfähigkeit, Impulskontrolle und Aufmerksamkeitsproblemen.
- Der Medienkonsum ist im Kindergarten- und Primarschulalter viel negativer in seiner Wirkung als im Jugendalter. Das Hirn ist noch viel zu wenig ausgereift.
- Das Gehirn muss wie ein Muskel bewegt werden, Synapsen müssen sich aktiv bilden. Das passiert vor dem Bildschirm gar nicht, im Spiel aber häufig.

Ausblick Medienkonsum Teenager

- Jugendliche verbringen doppelt so viel Zeit vor dem Bildschirm wie in der Schule.
- Googeln hat den viel schlechteren Lernerfolg wie etwas nachlesen, anstreichen, lernen...
- Beispiel: Versuch mit 15000 Computern an Schulen in Alabama. Die Compis wurden wieder abgeschafft, weil die Leistungen der SchülerInnen sanken.
- Beispiel: Experiment mit Ratten, bei dem diese das Belohnungszentrum selbst aktivieren können. Die Ratten drücken die Taste 2000 mal pro Stunde und verhungern lieber, als aufzuhören. Beim Gamen wird genau dieses Zentrum im Gehirn aktiviert. Die Suchtgefahr ist also sehr groß. → Frühzeitig klare Regeln einführen!

Regeln im Umgang mit Medien

- Gar keine Medien so lange wie möglich.
- Keine Handyfilmchen als Babysitter.
- Im Kindergarten kein Computer oder I Pad.
- Anfangs Unterstufe c.a 30 Minuten Gamezeit oder Fernsehen.
- Kein eigenes Gerät im Kinderzimmer.
- Möglichst spät ein eigenes Handy.
- Klare Handy Zeiten aushandeln.
- Handy nachts einziehen.
- Vorbildfunktion der Eltern...

Vorbilder

- Eltern müssen das vorleben, was sie sich an Verhalten von ihren Kindern wünschen und zwar zu 95% der Zeit.
- Erleben die Kinder, dass die Eltern den Abend nicht immer vor dem Fernseher verbringen?
- Wie ist der Handy Konsum der Eltern?
- Konzentrieren sich die Eltern im Spiel oder während den Malzeiten auf das Kind oder ist ein Auge beim Handy?
- Halten es die Eltern aus, das Handy und den Computer ein paar Stunden weg zu lassen?
- Erleben die Kinder aktive Freizeitgestaltung und soziale Kontakte bei den Eltern?

Freizeit und Lernen

- Lernen entsteht am effektivsten durch BEgreifen. Also anfassen, ausprobieren, spielen, erfahren, verstehen und so im Hirn an verschiedenen Stellen verankern.
- Theater, Musik, Kunst und Sport sind also wichtigste Voraussetzungen um gut lernen zu können.
- Turnen und Musik erhöhen das Verständnis für Mathematik.

Selbstwert

- Selbstwert entsteht, wenn Kinder sich auch mal durch beissen müssen und erleben, dass sie es schaffen, also an ihre Frustrationsgrenze kommen dürfen.
- Verwöhlte Kinder entwickeln einen sehr schlechten Selbstwert und werden eher unsicher.
- Und Selbstwert entsteht nicht zuletzt aus Erfolg, also sollen Kinder in ihrer Freizeit Erfolgserlebnisse haben dürfen, im Sport, in der Musik oder wo auch immer ihre Begabung und Freude liegt.

Selbstbild

Shell Jugendstudie, wichtigstes Ergebnis: „**Elterliches Zutrauen** in das Kind (als Gegenteil von ängstlicher Besorgtheit) ist offenbar die wichtigste Bedingung, das Leben in die Hand zu nehmen und sich zuzutrauen, die Schwierigkeiten zu meistern.“ (Münchmeier 2003, S.66)

Literaturliste

Selbstbild

Carol Dweck, Verlag Piper

Medienmündig

Paula Bleckmann, Verlag Klett-Cotta

Das hochsensible Kind

Elaine N. Aron, Verlag mvg

Pubertät

Jesper Juul, Verlag Kösel

Die Drogen Verwöhnung

Jürg Frick, Verlag Hans Huber

Mit Kindern lernen

Fabian Grolimund, Verlag Huber

Lernen macht intelligent

Aljoscha Neubauer + Elsbeth Stern, Verlag Goldmann

08.03.17