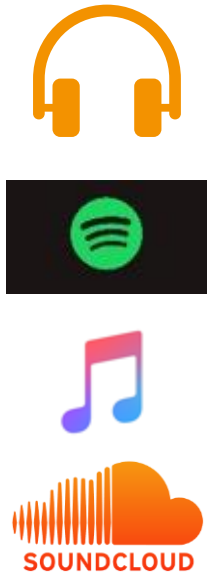
Wie unterstütze ich mein „Pubertier“ in der digitalen und analogen Welt?

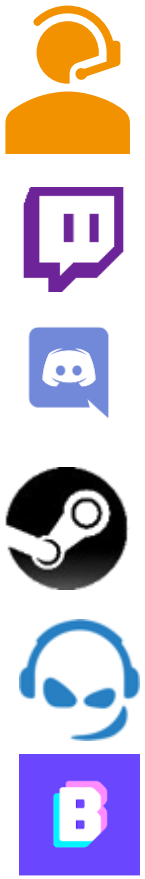
Überblick über digitale Medien

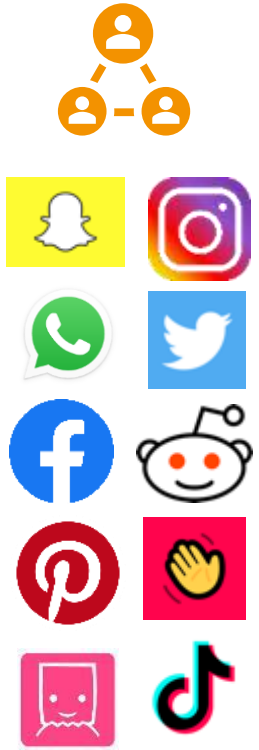
Martina Wimmer, BA

Unterhaltung



Kommunikation





Quelle: 4. Klasse Gymnasium in Wien, Brainstorming im März 2019, Überarbeitung Dezember 2021

Was nutzen Jugendliche im Internet?

Jugend-Internet-Monitor 2022 Österreich

Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!

WhatsApp

96% -2%* ↓

♀94% ♂97%

Beliebteste Messenger-App

Nachrichten, Bilder, Videos, Audio & Dateien

Gruppenchats Telefonieren Standort teilen

YouTube

95% +2%* ↑

♀94% ♂96%

Video-Plattform

Informationen & Unterhaltung

Beliebteste Suchmaschine bei Jugendlichen

Instagram

81% -3%* ↓

♀83% ♂79%

Inszenierte schöne Bilderwelten

Bilder & Videos live, in Postings, Stories oder Reels

Snapchat

70% -5%* ↓

♀73% ♂67%

Foto-App für Schnappschüsse

› Filter ‹
› Spiele ‹
› Snapmap ‹

„Streak" als Freundschafts-beweis

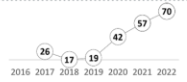
TikTok

70% +13* ↑

♀78% ♂62%

App für kreative Videoclips & Playback-Videos

Kommunikation mittels Videos



Discord

46% +13* ↑

♀30% ♂61%

Plattform für Text-, Audio- & Videochat

Virtuelle Räume zum Abhängen & Kommunizieren

Weitere Plattformen:

Pinterest	42%	+3%* ↑
Twitch	30%	+4%* ↑
Facebook	29%	-5%* ↓
Signal	25%	+13%* ↑
Telegram	25%	+4%* ↑
Reddit	24%	+11%* ↑
Skype	22%	-5%* ↓
Roblox	21%	Neu

*Im Vergleich zum Jugend-Internet-Monitor 2021

Der Jugend-Internet-Monitor ist eine Initiative von Saferinternet.at und präsentiert aktuelle Daten zur Social-Media-Nutzung von Österreichs Jugendlichen. Frage: „Welche der folgenden Internetplattformen nutzt Du?" (Mehrfachantworten möglich) Repräsentative Online-Umfrage im Auftrag von Saferinternet.at, durchgeführt vom Institut für Jugendkulturforschung, 12/2021. n = 400 Jugendliche aus Österreich im Alter von 11 bis 17 Jahren, davon 197 Mädchen. Schwankungsbreite 3-5 %.

Diese Infografik ist lizenziert unter der CC-Lizenz Namensnennung - Nicht kommerziell (CC BY-NC). Icons designed by Freepik.com & Flaticon.com. Font: Amatic SC Bold © Vernon Adams, lizenziert unter SIL Open Font License, Version 1.1.

Gefördert durch das Bundeskanzleramt. Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt beim Autor.

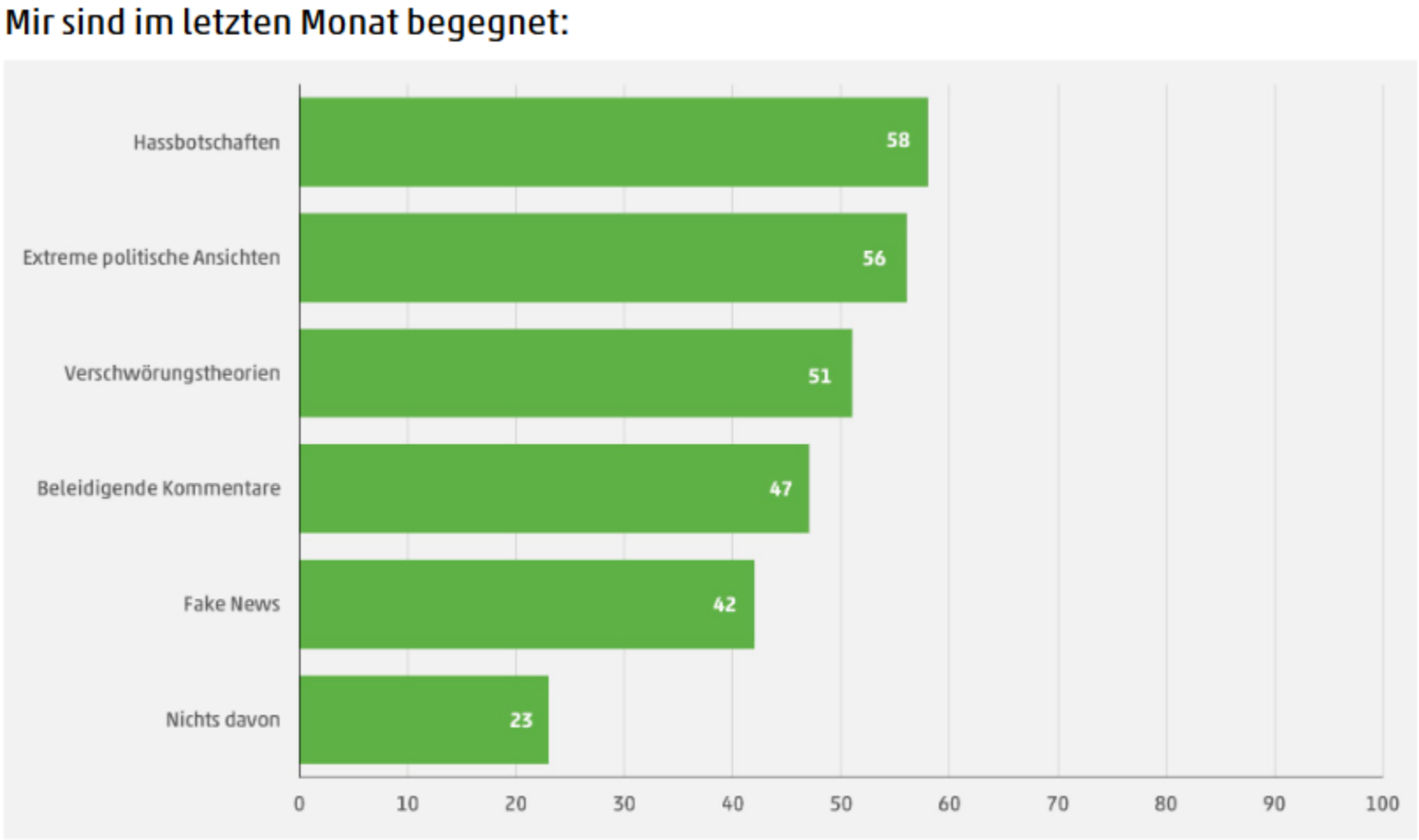
Bundeskanzleramt

Co-financed by the European Union
Connecting Europe Facility

Jugend Internet Monitor

WhatsApp

Mit welchen dieser Aspekten sind die Kinder und Jugendlichen im letzten Monat im Internet konfrontierten worden?



Quelle: JIM 2021, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200

Wie unterstütze ich mein „Pubertier“ in der digitalen und analogen Welt?

Herausforderungen und mögliche Lösungsansätze für Jugendliche und Eltern aus psychologischer Sicht

Mag. Natalie Wimmer

Herausforderungen im Jugendalter

- Herausfordernde Zeit für alle Beteiligten, vor allem für die Kinder

Biologische, psychologische und soziale Veränderungen

- starke körperliche Veränderungen (Pubertätsentwicklung) und erhöhte Hormonausschüttung
- neuronale Umstrukturierung des Gehirns: führen zu Veränderungen des Sozialverhaltens sowie kognitiven und affektiven Veränderungen (z. B. erhöhte Risikobereitschaft)
- Biologische Veränderungen führen zu psychischen Herausforderungen (Reifung der Geschlechtsmerkmale)

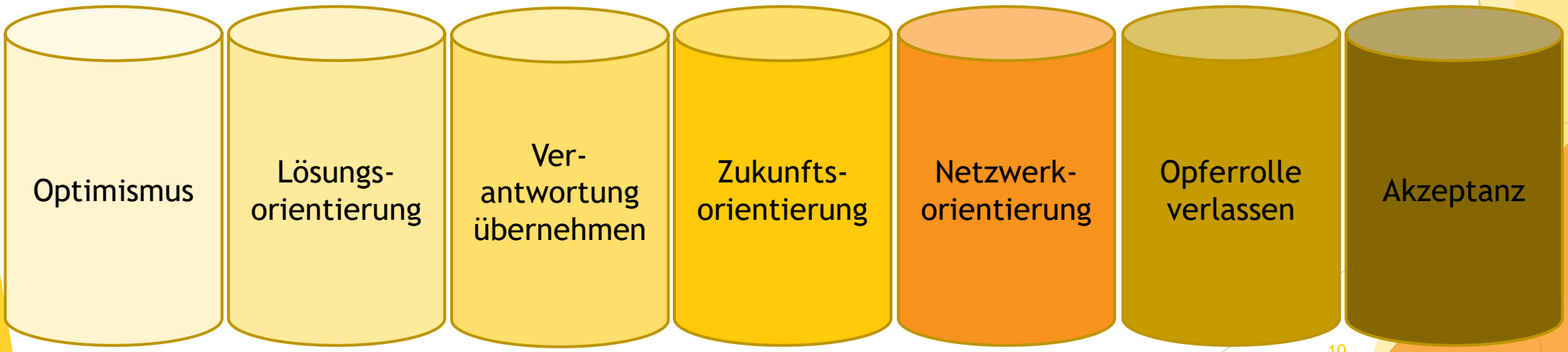
Herausforderungen im Jugendalter

- Viele Entwicklungssprünge
- Vermehrter Beschäftigung mit sich selbst, Ressourcen fehlen daher oft in anderen Bereichen (z.B. Schule)
- Verzerrte Wahrnehmung: Mittelpunkt der Aufmerksamkeit und des Denkens. Wichtig für Perspektivenübernahme

- Kinder brauchen Zeit und Ruhe zum Nachdenken

Die 7 Säulen der Resilienz

- Resilienz = psychische Widerstandskraft eines Menschen, „innerer Schutzschild“
- Resilienz greift nach einer Krise
- 7 Säulen + stützende Schutzfaktoren
- Trainierbar!



1. Optimismus

- **Gesunder** Optimismus
- zuversichtlich in Bezug auf Dinge sein, die ich beeinflussen kann **und** die ich nicht beeinflussen kann.
- daran glauben, mit künftigen Herausforderungen umgehen zu können (Selbstwirksamkeit)
- Fokus
- nur zu 25% angeboren
- vs. Pessimismus

1. Optimismus

TRAINING:

a) positive Gedanken und Emotionen visualisieren

- Katzenvideos
- sich selbst in bestimmter Wunschvorstellung skizzieren

b) Glaubenssätze umschreiben

- Negative Glaubenssätze erkennen und ändern – Mantra
- Positiv formulieren, nicht verneinen

c) dankbar sein

d) Erfolge feiern

e) Perfektionismus überwinden

2. Lösungsorientierung

- Fähigkeit, sich auf den Zielzustand / die Lösung und passende Zwischenschritte zu fokussieren nicht auf das Problem
- Vs. problemorientiert: Gedanken drehen sich um das Negative => grübeln, Stress, Ressourcen werden verschwendet
- Lösung = was wird anders sein?
- Zwischenschritte: langsam und effektiv
- Ressourcen miteinbeziehen

2. Lösungsorientierung

Grundregeln des lösungsorientierten Handelns:

- Wenn etwas funktioniert, dann reparieren Sie es nicht.
- Wenn etwas funktioniert, dann machen Sie mehr davon.
- Wenn etwas nicht funktioniert, dann machen Sie etwas anderes oder anders.

TRAINING: Visualisierung

3. Verantwortungsbewusstsein

- Verantwortung übernehmen = Befähigung eigenverantwortlich zu handeln

- Verantwortung für etwas im Außen (Projekt)
- Eigenverantwortung: klare Kommunikation

- Bedeutet auch, Fehler einzugestehen
- Grenzen erkennen und respektieren

TRAINING:

Verantwortung übertragen, Vereinbarungen, **Grenze**n setzen und Konsequenzen ziehen

4. Zukunftsorientierung

- Zukunft aktiv gestalten wollen, planen der Zukunft
- Eng mit Optimismus verbunden
- Keine Resignation, sondern handlungsfähig bleiben
- Handlungsoptionen (kein fixer Plan)

TRAINING:

Ziel mit Zwischenzielen setzen – Skizzen

5. Netzwerkorientierung

- Mensch = soziales Wesen, Bindungen eingehen ist ein menschliches Grundbedürfnis
- Herausforderungen zusammen bewältigen
- Individuen, Familie, **Peer Group**
- Echtes Vertrauen (vs. 400 Facebook-Freunde)
- Netzwerk aufbauen, pflegen und nutzen

TRAINING:

Elternnetzwerk, Verein, Kontakt mit Freunden unterstützen

6. Opferrolle verlassen

- Eigenen Anteil am Geschehen sehen
- Selbstbewusstsein: Stärken und Schwächen kennen und danach handeln, Entwicklungsaufgabe Jugend
- Selbstwert
- Selbstwirksamkeit entwickeln
- Integer handeln – Ehrlichkeit

6. Opferrolle verlassen

TRAINING:

Achtsamkeit eigenem Handeln gegenüber, Stärken und Schwächen wahrnehmen; selbstbewusst auftreten

Kinder: Stärken aufzeigen, Liebe zeigen und kommunizieren, ermutigen, Konsequenzen

7. Akzeptanz

- Realität des Lebens akzeptieren – Vergangenes ruhen lassen können
- Misserfolge und Fehler gehören zum Leben, passieren jedem!
- ≠ Gleichgültigkeit
- Selbstakzeptanz

TRAINING:

Bewusst die Realität zulassen, dass Kind erwachsen wird.

Akzeptieren, dass die sozialen Medien Teil des Lebens sind.

Akzeptieren, dass Kinder eigene Wünsche haben und sie selbst sind.

Schutzfaktoren

- Kompetenzen, die die Säulen um somit die Resilienz stärken:

- Selbstwahrnehmung
- Selbstwertgefühl
- Selbstwirksamkeit
- Selbstregulation
- Motivation
- Durchhaltevermögen

➔ Lernen am Modell

Schulfach „Glück“

- Ernst Fritz-Schubert
- Schule soll auf ein gelingendes Leben vorbereiten, sich bilden
- Kinder ≠ Fässer, die gefüllt werden sollen
- Stärken statt Schwächen fokussieren

- Klettern: physische und psychische Hindernisse überwinden
- Gruppe als Kraftquelle
- mentalen Training (Sportler)

Quellen

- Lohaus, Arnold (Ed.), Entwicklungspsychologie des Jugendalters (S. 1-21). Berlin: Springer, 2018, [Springer-Lehrbuch], I Titel: Biopsychologische Veränderungen
- Morel, E. (2021). Die 7 Säulen der Resilienz. Independently published.
- Ed.: Springmann-Preis, Sigrid. Notsignale aus dem Klassenzimmer. Hilfen und Lösungswege gemeinsam finden. Paderborn: Schöningh, 2020
- https://www.derstandard.at/story/1356427551471/ernst-fritz-schubert-gluecksschueler-entwickeln-staerkere-bindungen

"Zwei Dinge sollten Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel."

Johann Wolfgang von Goethe (?)