

Kinder und soziale Medien

Schon lange gibt es Kritik an den sozialen Medien: Sie sollen Kinder abhängig machen und einen schlechten Einfluss auf sie haben. Wie gefährlich sie sind, hängt jedoch von verschiedenen Faktoren ab.

Viele Eltern kennen das Problem: Ihr Kind verbringt viel Zeit auf WhatsApp, TikTok oder Instagram. Sie denken: Je länger es am Smartphone ist, desto schlechter ist das für ihr Kind. Aber „das ist ein **Mythos**“, sagt Kommunikationswissenschaftler Adrian Meier. Welche Folgen soziale Medien für die **mentale** Gesundheit von Kindern haben, ist von ihrer **Persönlichkeit** und den Inhalten abhängig, die sie sich anschauen, so Meier.

Aber auch er sieht die Gefahren: In der „perfekten“ Welt von Instagram **und Co.** wirkt das Leben anderer oft besser. Für manche ist das **inspirierend** und motivierend, sagt er. Bei einem Teenager mit **Selbstzweifeln** kann es jedoch das negative Selbstbild verstärken. Auch die Angst, etwas zu verpassen, kann Kinder **belasten**, so Meier. Sie glauben: Wer zum Beispiel der Klassen-WhatsApp-Gruppe nicht aufmerksam genug folgt, kann schnell **ins Abseits geraten**.

Oft **finden** Kinder und Jugendliche nicht **das richtige Maß im Umgang mit** dem Smartphone und den sozialen Medien. Manche **vernachlässigen** deshalb die Schule, Hobbys oder Freunde. Ein Grund für diese unkontrollierte Nutzung ist, dass sich ihr **Gehirn** noch entwickelt, erklärt Psychologieprofessor Christian Montag: „Je jünger die Nutzer und Nutzerinnen, desto **anfälliger sind** sie **für** eine **exzessive** Nutzung.“ Er **ist** deshalb **besorgt** darüber, dass schon Grundschulkinder Smartphones besitzen.

Isabel Brandhorst, Leiterin der Forschungsgruppe „**Internetbezogene Störungen** und Computerspielsucht“, sagt: „Eltern können Kindern zeigen, wie sie **selbstbewusst** und **überlegt** soziale Medien nutzen. Dadurch lernen Kinder.“ Ein Problem ist es, wenn Eltern ihre Nutzung selbst nicht kontrollieren können. Denn dann können sie **unbewusst** auch ein sehr negatives **Vorbild** sein, so Brandhorst.

Autor/Autorin: Julia Vergin, Kaspar Hebold

Glossar

Faktor, -en (m.) – hier: die Ursache

Mythos, Mythen (m.) – hier: etwas, worüber viele Geschichten erzählt werden

mental – geistig; psychisch

Persönlichkeit, -en (f.) – der Charakter eines Menschen; das Wesen eines Menschen

und Co. – hier Abkürzung für: und ähnliche Dinge

jemanden inspirieren – jemanden positiv beeinflussen; jemandem Ideen geben

Selbstzweifel, - (m.) – die Tatsache, dass man kein Vertrauen in sich selbst hat

jemanden belasten – hier: schwer sein für jemanden; ein Problem sein für jemanden

ins Abseits geraten – hier: nicht mehr Teil einer Gruppe sein

das richtige Maß im Umgang mit etwas finden – bei einer Sache nicht zu viel oder zu wenig machen

etwas/jemanden vernachlässigen – sich um etwas/jemanden nicht mehr kümmern

Gehirn, -e (n.) – das Organ im Kopf eines Menschen oder Tiers, mit dem er/es denkt

anfällig für etwas sein – hier: so sein, dass etwas schnell/leicht ein Problem ist

exzessiv – so, dass man etwas viel zu viel, viel zu oft, viel zu lang, ... macht

besorgt sein – sich Sorgen machen

internetbezogene Störung, -en (f.) – hier: das psychische Problem, das durch die Nutzung des Internets entstanden ist

selbstbewusst – so, dass man Vertrauen in sich selbst hat

überlegt – so, dass man vorher über etwas nachdenkt, bevor man es macht

unbewusst – hier: ohne es zu wollen

Vorbild, -er (n.) – jemand, den man so gut findet, dass man genauso sein möchte