

Idealbilder und Neue Medien

Im täglichen Umgang und auf sozialen Netzwerken zeigen Jugendliche durch Posten, Teilen und «Liken» von Fotos, wer oder was sie anspricht. Da junge Menschen oft online sind, stossen sie auf unzählige Fotos von Leuten, die gut aussehen, coole Freunde haben und aufregende Dinge erleben. Es liegt nahe, dass Jugendliche das Leben von anderen Menschen mit ihrem eigenen vergleichen. Bestimmt war das in Ihrer Jugend nicht anders. Heutzutage spielen bei der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit auch die Neuen Medien mit. Problematisch kann es sein, wenn der Wunsch dazugehören, dazu verleitet, eine Rolle einzunehmen, bloss um zu gefallen. Im geschützten Rahmen des Elternhauses können Sie das Selbstvertrauen des Kindes stärken und es ermutigen, seinen eigenen Weg zu gehen und seine Meinung zu äussern. So tragen Mütter und Väter viel zur Persönlichkeitsbildung ihrer Kinder bei.

Wie wirken Jugendliche?

Bei der Identitätsbildung spielt das Bild, das Jugendliche von sich haben, eine zentrale Rolle. Menschen, die sich selber mögen, ihre Vorzüge kennen, wirken offener und zugänglicher. Durch Werbung, Neue Medien, Magazine entsteht manchmal der Eindruck, dass nur schöne Menschen geliebt werden und erfolgreich sein können. In Tat und Wahrheit ist niemand perfekt. Erfolg hat viel mit Können zu tun und Ausstrahlung hängt nicht bloss mit dem Aussehen zusammen. Wichtig ist, dass sich Teenager nicht bloss an den Medien und der Werbewelt orientieren. Ermuntern Sie Ihr Kind, sich mit Leuten zu vergleichen, die mit ihm zur Schule gehen oder die es während der Freizeit trifft. So merkt Ihre Tochter, Ihr Sohn, dass Freundinnen und Freunde nicht alle wie Models oder Superstars aussehen aber trotzdem beliebt sind und gut ankommen.

Wie Medien funktionieren

In Sozialen Netzwerken ist man ständig in Kontakt mit unterschiedlichen Menschen. Man tauscht sich aus und bringt auf Bildern die eige-



nen Vorzüge zur Geltung. Nicht nur Stars, sondern auch ganz gewöhnliche Leute stellen Bilder online. Oftmals wird ein Blick ins Privatleben gewährt und die vermeintlich ungeschminkte Wahrheit gezeigt. Ob wirklich alles so ungeschminkt und natürlich daherkommt, ist allerdings zu bezweifeln. Wichtig ist, dass sich Jugendliche – aber auch Erwachsene – durch solche Darstellungen nicht blenden lassen und sich bewusst machen, dass die meisten Bilder bearbeitet sind. Filter und Programme wie Photoshop bewirken, dass Leute besser aussehen und bringen auch weniger makellose Körper perfekt zur Geltung. Im Gegensatz zu Ihrer Jugend scheinen die Stars heute ganz nahe. Denn sie posten ihre anscheinend privaten Bilder in den gleichen Netzwerken wie Ihre Kinder. Dadurch verschwimmen Unterschiede und Distanzen zwischen Jugendlichen und Stars.

Äusserlichkeiten werden zunehmend wichtig

In der Pubertät erhalten Themen wie Schönheit und Attraktivität einen zentralen Stellenwert. Es ist normal, dass Jugendliche ihren eigenen Körper oftmals kritischer beurteilen als andere. Möglicherweise findet Ihre Tochter, sie sei unscheinbar und ist sich gar nicht bewusst, dass ihre Augen eine grosse Anziehungskraft ausüben. Oder Ihr Sohn hat Komplexe, weil er nicht so grossgewachsen ist. Jugendliche nehmen ihr Aussehen genau unter die Lupe, vergleichen sich mit Freundinnen und Freunden. Der Druck zur Selbstdarstellung ist gross. Auf Sozialen Netzwerken findet sich eine Fülle an Bildern, die öffentlich zugänglich sind. Der Zugriff ist unbegrenzt und jedes Bild kann zigfach kopiert, weiterbearbeitet, gespeichert und weitergeschickt werden. Indem sich Menschen darstellen, ermöglichen sie einen Blick in ihre Privatsphäre. Interessieren Sie sich für die Online-Tätigkeiten Ihrer Tochter, Ihres Sohnes und versuchen Sie, die Mechanismen dieser Kommunikation zu verstehen. Streichen Sie die Vorteile von Sozialen Netzwerken hervor und weisen Sie auch auf die Gefahren des Missbrauchs Neuer Medien hin.

Helfen Sie, Stärken zu betonen und Schwächen zu akzeptieren

- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es so lieben, wie es ist. Betonen Sie Besonderheiten, die es auszeichnet und von anderen unterscheidet.
- Fokussieren Sie die Stärken Ihres Kindes. Weisen Sie darauf hin, was es gut kann und was Sie an ihm besonders mögen. Bestätigungen und ernstgemeinte Komplimente bewirken oft kleine Wunder.
- Interessieren Sie sich für den Online-Auftritt Ihres Kindes. Hören Sie gut zu und versuchen Sie möglichst viel über die Beweggründe zu erfahren.
- Helfen Sie Ihrer Tochter, Ihrem Sohn, ein positives Selbstbild zu entwickeln und eine eigenständige Persönlichkeit zu werden. Betonen Sie innere Werte oder Talente. Zum Beispiel, dass Ihre Tochter mit ihren fantasievollen Geschichten andere fesselt. Oder Ihr Sohn durch sein gefühlsvolles Klavierspiel beeindruckt.
- Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes und sprechen Sie über Rollenbilder von Männern und Frauen. Versuchen Sie, Verbindungen zu Ihrer Jugend herzustellen.

Zurückerinnern hilft, die Jugend von heute zu verstehen

- Blenden Sie zurück wie es war, als Sie selber jung waren. Haben Sie sich nicht auch mit neuen Looks und auffälligen Frisuren von Ihren Eltern abgegrenzt? Waren Freundinnen, Freunde nicht wichtiger als alles andere? Teilen Sie solche Erfahrungen mit Ihrer Tochter, Ihrem Sohn.
- Versuchen Sie im Gespräch, Gemeinsamkeiten zwischen Jungsein früher und heute zu finden. So lernen Sie etwas über die Medienutzung Ihres Kindes und haben die Möglichkeit, Ihre Lebenserfahrung einzubringen.
- Durch Neue Medien sind wir ständig erreichbar. Jugendliche brauchen Hilfe, um einen disziplinierten Umgang zu erlernen. Legen Sie zusammen mit Ihrer Tochter, Ihrem Sohn medienfreie Zeiten fest, zum Beispiel während der Mahlzeiten oder am Abend vor dem Zubettgehen.
- Zeigen Sie Verständnis, wenn Jugendliche sich über Äusserlichkeiten definieren. Suchen Sie das Gespräch, wenn die Kleidung allzu aufreizend oder provokativ ist. Versuchen Sie aufzuzeigen, welche Wirkung ein solcher Auftritt auf andere ausüben kann.
- Betrachten Sie gemeinsam alte Fotos und lachen Sie darüber wie Familienmitglieder und Bekannte ausgesehen haben. Schauen Sie sich private Fotos von Stars an, um deren Macken zu entdecken.
- Tauschen Sie sich mit Eltern von Gleichaltrigen aus und wenden Sie sich mit Fragen, Zweifeln, Ängsten an die Pro Juventute Elternberatung per Telefon unter 058 261 61 61 oder per Mail unter www.projuventute-elternberatung.ch.

Jugendliche anregen, hinter die Kulissen zu schauen

- Führen Sie kritische Diskussionen am Familientisch zu Rollenbildern von Frauen und Männern. Thematisieren Sie den Einfluss der Werbung, die Manipulation durch Bilder, den Umgang mit dem eigenen

Körper. Aktuelle Medienberichte sind ideale Aufhänger für solche Gespräche.

- Regen Sie Ihre Tochter, Ihren Sohn an, Sachverhalte kritisch zu hinterfragen. Viele Bilder vermitteln ein schmeichelhaftes Bild und zeigen Idole oder Freunde so, wie sie von anderen gesehen werden möchten. In Bezug auf Neue Medien ist es wichtig, sich nicht durch Bilder täuschen und durch falsche Versprechungen verführen zu lassen. Mit Bildbearbeitung lässt sich vieles optimieren oder gar wegretuschieren.
- Halten Sie Ihr Kind dazu an, sich gut zu überlegen, wie es sich präsentieren will und was und wie viel es von sich preisgeben möchte. Erklären Sie anhand von Beispielen aus der Öffentlichkeit, dass Bilder hochzuladen, einfach und schnell geht, doch Bilder zu entfernen, ein Ding der Unmöglichkeit ist.



Das Wichtigste in Kürze

- Eltern, die das Selbstvertrauen ihres Kindes stärken und es ermutigen, seinen eigenen Weg zu gehen, tragen viel zur Persönlichkeitsbildung bei.
- Jugendliche sollten ermuntert werden, sich nicht bloss an den Medien, der Werbewelt zu orientieren, sondern sich im eigenen Umfeld umzuschauen.
- Auf sozialen Netzwerken bringt man mit Bildern häufig die eigenen Vorzüge zur Geltung. Teenager sollten sich bewusst sein, dass Filter und Bildbearbeitung Menschen besser aussehen lassen und auch weniger makellose Körper perfekt zur Geltung bringen.
- Eltern können ihren Kindern aufzeigen, wie sie wahrgenommen werden, was ihre Bilder bewirken und auf Gefahren des Missbrauchs hinweisen.



Weiterlesen | Links zum Thema:

Links unten anklicken, um die Website zu besuchen!

- www.147.ch
- www.projuventute.ch
Elternberatung
- www.feel-ok.ch
- www.psychotipps.com
Selbstwertgefühl
- www.meinselbstwertgefühl.ch
- www.projuventute.ch
Sexualaufklärung und neue Medien
- www.projuventute.ch
Aufklärungskampagne Sexting
- www.projuventute.ch
Aufklärungskampagne Cyber-Mobbing
- www.projuventute.ch
Aufklärungskampagne Pubertät

Elternberatung von Pro Juventute

Mit Fragen können Sie sich jederzeit an die Elternberatung von Pro Juventute wenden: elternberatung@projuventute.ch, 058 261 61 61

