



The Mind Hub

By



Thema: Soziale Medien & Selbstwertgefühl

Soziale Medien sind ein zentraler Bestandteil des Lebens vieler Kinder und Jugendlicher. Es kann Verbindung, Kreativität, Humor und ein Gefühl der Zugehörigkeit bieten. Gleichzeitig kann es beeinflussen, wie junge Menschen sich selbst auf kraftvolle Weise sehen.

Der Newsletter dieses Monats konzentriert sich auf die Beziehung zwischen sozialen Medien und Selbstwertgefühl und darauf, wie Online-Erfahrungen Selbstbewusstsein, Körperbild, Identität und Selbstwert prägen. Unser Ziel ist es nicht, den Einsatz von Technologie zu entmutigen, sondern Familien dabei zu helfen, Kinder zu einem gesunden, ausgewogenen und selbstbewussten digitalen Leben zu führen.

Was ist Selbstwertgefühl?

Selbstwertgefühl bezieht sich darauf, wie eine Person sich selbst sieht und schätzt. Sie umfasst Überzeugungen über die eigenen Fähigkeiten, Selbstwertgefühle, Selbstvertrauen in sozialen und akademischen Umgebungen, Körperbild und Identität.

Gesundes Selbstwertgefühl bedeutet nicht, sich für perfekt zu halten, sondern zu glauben, dass man würdig und fähig ist, selbst wenn man Fehler macht.

Was sind soziale Medien?

Soziale Medien umfassen Apps und Plattformen, die es Nutzern ermöglichen, Inhalte zu erstellen und zu teilen oder online mit anderen zu interagieren. Dazu gehören Foto- und Video-Haring, Nachrichten und Gruppenchats, Livestreaming, Influencer-Inhalte, Kommentare und "Liken"-Posts.

Für die heutige Jugend sind soziale Medien oft eng mit Freundschaften, Identitätsentwicklung und sozialem Status verflochten.

Wie soziale Medien das Selbstwertgefühl beeinflussen

Positive Auswirkungen:

- Gemeinschaften mit gemeinsamen Interessen finden
- Kreativität ausdrücken
- Ermutigung und Unterstützung erhalten
- Mit Freunden in Kontakt bleiben
- Identität erforschen

Mögliche Herausforderungen:

- Vergleich von Aussehen, Beliebtheit oder Lebensqualität
- Belichtung mit bearbeiteten oder gefilterten Bildern
- Bestätigung durch "Likes" und Kommentare suchen
- Angst, etwas zu verpassen (FOMO)
- Online-Kritik oder Ausschluss

Junge Gehirne sind besonders empfindlich gegenüber Feedback von Gleichaltrigen. Wenn Selbstwertgefühl an Online-Anerkennung gebunden wird, kann Selbstvertrauen schnell schwanken.

Warnzeichen, dass soziale Medien das Selbstwertgefühl beeinträchtigen

- Erhöhter Vergleich mit Kollegen oder Influencern
- Häufige negative Kommentare zum Aussehen
- Beiträge löschen, wenn sie nicht genug "Likes" erhalten

- Stimmungsschwankungen nach dem Scrollen
- Zwanghaftes Überprüfen von Benachrichtigungen
- Rückzug von persönlichen Aktivitäten
- Erhöhte Angst vor Fotos oder Beiträgen

Wenn soziale Medien beginnen, zu beeinflussen, wie Ihr Kind seinen Wert sieht, ist es wichtig, mit Unterstützung einzuschreiten und nicht zu urteilen.

Tipps & Ratschläge

1. Normalisieren Sie Gespräche über soziale Medien
 2. Medienkompetenz lehren
 3. Verlagern Sie den Fokus von externer Validierung auf interne Werte
 4. Zeigen Sie gesundes Verhalten
 5. Ermutigen Sie den Aufbau einer Identität im Offline-Bereich
 6. Setze gesunde Grenzen
-

❖ FAQs

1. *Q. Sind soziale Medien immer schlecht für das Selbstwertgefühl?*
 - A. Nein. Soziale Medien können das Selbstwertgefühl stärken, wenn sie für Verbindung, Kreativität und positive Interaktion genutzt werden. Probleme entstehen, wenn Vergleich, Validierungssuche oder negatives Feedback das Erlebnis dominieren.
2. *Q. Welches Alter ist für soziale Medien geeignet?*
 - A. Viele Plattformen verlangen, dass Nutzer mindestens 13 Jahre alt sind. Bereitschaft hängt von Reife, Impulskontrolle und der Fähigkeit, mit Gleichaltrigen umzugehen, nicht nur vom Alter ab.

3. *Q. Mein Kind vergleicht sich ständig mit Influencern. Was soll ich tun?*
- A. Diskutieren Sie sanft, wie Bilder kuratiert, gefiltert und oft unrealistisch sind. Fördern Sie kritisches Denken, anstatt ihre Bedenken abzutun. Helfen Sie ihnen, sich zu diversifizieren, denen sie folgen, und beziehen Sie positive, vielfältige und realistische Vorbilder mit ein.
4. *Q. Sollte ich die sozialen Medien meines Kindes überwachen?*
- A. Für jüngere Kinder und frühe Teenager ist eine aktive Überwachung angemessen. Wenn Kinder älter werden, sollten Sie auf kollaboratives Monitoring umstellen; regelmäßige Check-ins und geteilte Gespräche statt geheimer Überwachung.
5. *Q. Was, wenn mein Kind seine Stimmung mit "Likes" und Followern verbindet?*
- A. Hilf ihnen, zu erkennen, wie äußere Bestätigung Emotionen beeinflusst. Betonen Sie, dass Zahlen keinen Wert messen. Ermutige das Posten zur Ausdruckskraft, nicht zur Genehmigung.
6. *Q. Wann sollte ich professionelle Hilfe suchen?*
- A. Zieh externe Unterstützung in Betracht, wenn du anhaltende Traurigkeit, schwere Probleme mit dem Körperbild, gestörte Essgewohnheiten, sozialen Rückzug oder Angst im Zusammenhang mit Beiträgen oder Aussehen bemerkst. Frühe Unterstützung kann einen bedeutenden Unterschied machen.
-

Abschließende Gedanken

Soziale Medien sind gekommen, um zu bleiben. Anstatt Angst davor zu haben, können wir Kinder dazu anleiten, es durchdacht und selbstbewusst zu nutzen.

Der wichtigste Faktor zum Schutz des Selbstwertgefühls ist eine starke, unterstützende Beziehung zu einem vertrauenswürdigen Erwachsenen. Wenn Kinder sich zu Hause wertgeschätzt fühlen, lassen sie sich weniger von Online-Vergleichen definieren.

Halte Gespräche offen. Bleib neugierig. Zeige Selbstvertrauen. Und erinnern Sie Ihr Kind oft daran: Sein Wert wird nicht an Likes, Kommentaren, Filtern oder Followern gemessen.

Wenn Sie Bedenken bezüglich des Stresslevels Ihres Kindes haben oder weitere Ressourcen benötigen, zögern Sie nicht, die Schulpsychologin zu kontaktieren.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou

