



Leg doch mal das Handy weg!?

Informationen und Tipps zur Mediennutzung im Kindesalter

Liebe Eltern, Erziehungsberechtigte und Familien,

Kinder sind heutzutage mit unterschiedlichsten (digitalen) Medien konfrontiert, die ihnen Zugang zu einer Vielzahl von Informationen und Unterhaltung bieten. Allerdings kann eine übermäßige oder unangemessene Mediennutzung auch negative Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung haben. Deshalb ist es wichtig sich über einen altersangemessenen Umgang zu informieren. Nicht nur das Alter, der Entwicklungsstand und die Nutzungszeit stellen dabei wichtige Faktoren dar, sondern insbesondere die Qualität der Inhalte ist wesentlich.

Kinder sollten somit erlernen, (digitalen) Medien sinnvoll in ihrem alltäglichen Handeln einzusetzen und dabei aber auch Risiken kennenlernen, um sich vor diesen schützen zu können. In dieser Elternpost finden Sie Informationen und Tipps, wie sie Ihre Kinder auf dem Weg zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Medien begleiten können.

Ihr Team des Kinderschutzbundes Landesverband Bayern



Empfohlene tägliche Mediennutzungszeit bei Kindern

Kinder haben je nach Alter und Entwicklungsstand individuelle Interessen, die sich auch bei der Nutzung von Medien widerspiegeln.

Als Eltern ist es wichtig, den Medienkonsum Ihrer Kinder bewusst zu begleiten und sicherzustellen, dass dieser der Altersgruppe und Entwicklungsstufe entspricht. Denn eine übermäßige oder unangemessene Nutzung von Medien kann sich negativ auf das Schlafverhalten, die kognitive Entwicklung und die sozialen Fähigkeiten Ihrer Kinder auswirken.

Eine übermäßige Nutzung von Medien kann zu Schlafproblemen führen, da hierbei die Freisetzung von Melatonin, einem Hormon, das für einen gesunden und tiefen Schlaf wichtig ist, gehemmt werden kann. Kinder, die zu viel Zeit mit der Nutzung digitaler Medien verbringen, können daher oftmals schlecht einschlafen und fühlen sich nicht ausgeruht.



Auch die kognitive Entwicklung kann durch einen exzessive Medienkonsum beeinträchtigt werden.

Wenn Kinder zu viel Zeit vor Bildschirmen verbringen, haben sie möglicherweise nicht genügend Zeit körperliche Aktivitäten auszuüben oder ihre Kreativität und Fantasie für neue Spielideen zu nutzen, die ihre kognitive Entwicklung fördern. Eine übermäßige Mediennutzung kann auch die Aufmerksamkeit und Konzentration von Kindern beeinträchtigen. Wenn Kinder zu viel Zeit mit der Betrachtung von Medieninhalten verbringen, die schnell wechseln oder sehr

stimulierend sind, können sie Schwierigkeiten haben, sich auf Aufgaben in der Schule oder im Alltag zu konzentrieren.

Schließlich kann zu viel Mediennutzung die sozialen Fähigkeiten von Kindern beeinträchtigen. Kinder die Medien übermäßig konsumieren, haben möglicherweise nicht genügend Zeit für soziale Interaktionen mit anderen Kindern und Erwachsenen. Dies kann dazu führen, dass Kinder Schwierigkeiten haben, soziale Kompetenzen zu erwerben, wie beispielsweise Empathie, Kooperation und Konfliktlösungsfähigkeiten. Darüber hinaus können bestimmte Arten von Medieninhalten, insbesondere gewalttätige oder aggressive Inhalte, negative Auswirkungen auf die Entwicklung von Empathie und Mitgefühl haben.



Insgesamt sollten Sie als Erziehungsberechtigte die Mediennutzung Ihrer Kinder bewusst begleiten und gemeinsam Regeln vereinbaren, wann und wie oft (digitale) Medien genutzt werden. Durch einen angemessenen Medienkonsum können Ihre Kinder von den Vorteilen der Medienwelt profitieren, ohne dass ihre Entwicklung beeinträchtigt wird.

Übersicht über die empfohlene tägliche Mediennutzungszeit

Alter	Bilderbücher/ Bücher	Hörmedien (Musik-CDs, -Dateien, Hörgeschichten)	Bildschirmmedien (Fernsehen, Video, Computer, Spielekonsolen, Tablets, Smartphones)
0-3 Jahre	regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen (ab etwa 6 Monate)	höchstens 30 Minuten	am besten gar nicht
3-6 Jahre	regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen	höchstens 45 Minuten	zusammen höchstens 30 Minuten
6-10 Jahre	regelmäßig vorlesen / lesen	höchstens 60 Minuten	zusammen höchstens 45-60 Minuten

(<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstdauer/>)

3 Tipps wie die Mediennutzung im Familienalltag gut gelingen kann

1. Vereinbaren Sie feste Bildschirmzeiten und klare Regeln

Kindern hilft es feste Zeiten zu kennen, in denen sie (digitale) Medien nutzen dürfen. Das schafft Sicherheit und gibt ihnen Orientierung. Dabei ist es sinnvoll mit Hilfsmitteln, wie einer Eier- oder Sanduhr zu arbeiten, sodass Kinder ein Zeitgefühl entwickeln können. Zudem ist klar ersichtlich, wann die Mediennutzungszeit endet und Diskussionen und Wutausbrüche werden hierdurch vermieden.

Ab dem Grundschulalter können Sie auch gemeinsam mit Ihren Kindern einen Mediennutzungsvertrag vereinbaren, in welchem klare Regeln für den Umgang mit Medien festgelegt sind. Das kann neben der Nutzungszeit z.B. auch Regeln wie man sich im Netz verhält oder wie mit den Geräten umgegangen wird, enthalten. Gute Anregungen und Vorschläge für Regeln erhalten Sie unter: <https://www.mediennutzungsvertrag.de/>.

Zudem macht es Sinn Filterprogramme und Jugendschutzeinstellungen bei den Benutzerkonten ihrer Kinder zu aktivieren. Hierdurch werden Ihre Kinder vor unpassenden Inhalten geschützt. Die Einstellungen müssen dabei regelmäßig überprüft und angepasst werden.



2. Begleiten Sie Ihre Kinder bei der Nutzung von Medien

Kinder haben noch keine Erfahrung und kein Wissen bezüglich der Nutzung von Medien und können entsprechende Herausforderungen und Risiken noch nicht einschätzen. Daher ist es besonders wichtig, dass sie durch ihre Bezugspersonen unterstützt und begleitet werden. Interessieren Sie sich für das, was Ihr Kind gerne schaut oder spielt, und nutzen Sie Medien nicht um ihr Kind „ruhig- oder abzustellen“. Hierbei können Sie zudem auch nachvollziehen, ob die Inhalte für Ihre Kinder angemessen sind.

Um Erlebtes und Gesehenes zu verarbeiten, spielen Kinder Situationen nach oder sprechen darüber. Nehmen Sie sich die Zeit mit Ihren Kindern ins Gespräch zu kommen und fragen Sie bewusst nach, warum Ihre Kinder z.B. eine Sendung besonders gerne mögen. Insbesondere Medienheld*innen stellen häufig Vorbilder für Kinder dar. Diese sind jedoch oftmals mit Stereotypen verbunden. Aufgabe der Erwachsenen ist es die kindlichen Medienerfahrungen einzuordnen, mediale Klischees aufzubrechen und ein vielfältiges Weltbild zu vermitteln. Das kann zum Beispiel durch das Gestalten eigener Held*innen passieren. Gute Anregungen für die Umsetzung gibt es unter:

https://www.medienfuhrerschein.bayern/Angebot/198_Angebote_fuer_Daheim.htm.



3. Seien Sie sich Ihrer Funktion als Vorbild bewusst

Bezugspersonen sind wichtige Vorbilder für Kinder. Außerdem machen Kinder im familiären Umfeld in der Regel ihre ersten Medienerfahrungen. Daher ist es bedeutend, wie und in welchem Umfang Sie selbst Medien konsumieren. Ihre eigene Mediennutzung können Sie zum Beispiel mit diesen Fragen reflektieren: Wieviel Zeit verbringen Sie Online? Was tun Sie, wenn Ihnen langweilig ist? Wie oft greifen Sie unbewusst zum Handy und prüfen z.B. ob Sie neue Nachrichten bekommen haben?? Widmen Sie Ihren Kindern bei gemeinsamen Aktivitäten Ihre volle Aufmerksamkeit, ohne zwischendurch aufs Handy zu schauen?

Gerade bei älteren Kindern ist es sinnvoll „Familienregeln“ für den Umgang mit Medien festzulegen, die auch in einem Mediennutzungsvertrag festgehalten werden können. Kinder erleben dadurch nicht nur einen angemessenen Umgang mit (digitalen) Medien in ihrem nächsten Umfeld, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl wird durch die allgemeingültigen Regeln gestärkt.



Was kann dein*e Lieblingsheld*in?

Held*innen aus Fernsehen, Büchern oder Hörgeschichten sind bei Kindern sehr beliebt. Sie bieten eine Fülle verschiedener Charaktere, die die Wünsche, Träume und Fantasien der Kinder verkörpern. Mithilfe eines

Held*innen-Posters können Sie den Lieblingsheld*innen Ihres Kindes kennenlernen und erfahren, welche besonderen Merkmale und Eigenschaften für Ihr Kind so faszinierend sind.



Los geht's:

- Fragen Sie Ihr Kind nach dem*der Lieblingsheld*in, das kann z.B. eine Figur aus einer Fernsehsendung sein.
- Bereiten Sie Utensilien zum Basteln oder Malen vor, z.B. Stifte, Bilder, Fotos, Zeitungsausschnitte oder Texte, und regen Sie Ihr Kind an, ein Poster von dem*der Lieblingsheld*in zu gestalten.
- Ihr Kind kann den*die Held*in mit den typischen Merkmalen und Eigenschaften auf das Poster kleben oder malen und das Held*innenposter im Anschluss im Zimmer aufhängen.
- Sprechen Sie dabei gemeinsam über die typischen Merkmale des*der Held*in, z.B. anhand folgender Fragen: Was gefällt dir an deinem*deiner Lieblingsheld*in besonders gut? Was kann dein*e Held*in besser als alle anderen? Welche Eigenschaft deines*deiner Held*in hättest du auch gerne – möchtest du dich z.B. genauso stark oder mutig fühlen, möchtest du auch zaubern oder fliegen können?

Für Sie zum Mitmachen: Vielleicht haben Sie selbst auch Lieblingsheld*innen aus Ihrer Kindheit, den Sie gerne gestalten und Ihrem Kind vorstellen möchten. Probieren Sie es aus!



(siehe: https://www.medienfuehrerschein.bayern/Angebot/Angebote_fuer_Daheim/Grundschule_3_und_4_Jahrgangsstufe/22/246_Materialien.htm)

Für einen Tag im Fernsehen sein

Kinder verarbeiten ihre Medienerlebnisse häufig beim Spielen. Und meist ist der Fernseher eines der ersten digitalen Medien, das von Kindern konsumiert wird.

Lassen Sie Ihr Kind in die Rolle der liebsten Fernsehfiguren schlüpfen, indem Sie gemeinsam einen Fernseher bauen. Sowohl beim Basteln als auch beim Spielen können Kindern nicht nur ihre Erlebnisse verarbeiten, sondern auch ihrer Kreativität freien Lauf lassen!

Ihr braucht:



Einen großen Pappkarton



Eine Schere



Alles zur Gestaltung des Fernsehers
(z.B. Farben, Pinsel, Plastikdeckel von Milch, usw.)

Und so geht's:

1. Schneidet aus dem Boden des Pappkartons ein Quadrat aus.
2. Dann könnt Ihr den Karton beliebig bemalen, bekleben, Ein- und Ausschalter und eine Fernbedienung basteln. Hier sind Eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt!
3. Überlegt Euch nun, was Ihr in eurem Fernsehen zeigen wollt.
4. Zuschauer*innen einladen und los geht's mit der Fernsehsendung!

Viel Spaß!

Hilfreiche Seiten im Internet

Informationen zu Medienkonsum und -nutzung bei Kindern und Jugendlichen

- www.klicksafe.de
- www.schau-hin.info
- www.kindergesundheit-info.de/themen/medien
- www.ins-netz-gehen.info
- www.familienland.bayern.de/themen/kinder-medien
- www.flimmo.de

Angebote für Kinder und Jugendliche

- www.seitenstark.de
- www.handysektor.de
- www.blinde-kuh.de
- www.fragfinn.de
- www.kindersache.de
- www.hanisauland.de

Beratungsangebote und Meldestellen

- www.fragzebra.de
- www.juuuport.de
- www.bke-beratung.de
- www.jugendschutz.net/verstoss-melden
- www.internet-beschwerdestelle.de

Hilfekasten

Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“: 0800 111 0 550

Montag-Freitag 9 - 17 Uhr, Dienstag und Donnerstag 17 - 19 Uhr

Sprache: Deutsch

TelefonSeelsorge®: 0800 1110111 oder 0800 111 0 222

täglich, 24h

Online-Beratung per Chat und E-Mail: online.telefonseelsorge.de

Sprache: Deutsch

Dieser Elternbrief entstand im Rahmen des Projektes
„Interkulturelle Elternbildung“



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Kontakt:

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17
80336 München

Tel. 089-92 00 89 -0

E-Mail: info@kinderschutzbund-bayern.de
www.kinderschutzbund-bayern.de

>> Sie möchten die ElternPost künftig per Mail erhalten?

Schicken Sie bitte eine Mail an
elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de mit dem
Betreff „Aufnahme in den ElternPost-Verteiler“.

Wir in den Sozialen Medien:



Bildquellen:

www.freepik.com

www.pixabay.com

www.unsplash.com