

## KINDER und MEDIEN

### - Ein kleiner Leitfaden -

Kindheit befindet sich immer im Wandel, aber der Einfluss der Medien stellt uns aktuell vor ganz besondere Aufgaben. Kinder brauchen hierbei unsere sorgfältige Begleitung und unser Vorbild. Und zwar von Anfang an. Nur wenn sie einen guten Umgang mit Tablet, Smartphone und Computer erlernen, können sie als Jugendliche selber ein gesundes Maß bei der Nutzung von Internet und Medien finden.



Als Richtwert kann die „3-6-9-12-Regel“ helfen:

- ✓ Keine Bildschirmmedien unter 3 Jahren
- ✓ Keine eigene Spielkonsole vor 6 Jahren
- ✓ Kein Handy vor 9 Jahren
- ✓ Keine unbeaufsichtigte Internet- / Computernutzung vor 12 Jahren

0 – 3 Jahre:

Schon Babys sind im Alltag von Musik, Bildern und Geräuschen durch Medien umgeben. Radio und Fernsehen laufen, während des Fütterns liest die Mutter noch schnell eine WhatsApp und der Vater checkt mit Baby im Arm die Mails. Babys spüren, ob die Eltern abgelenkt oder ganz „da“ sind. Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre und schenken Sie Ihrem Baby beim Füttern, Kuseln, Tragen und Spielen die volle Aufmerksamkeit und Nähe. Das sorgt für Vertrauen und stärkt die Bindung. Zu viele Reize überfordern ein Baby – es reagiert nervös, erschöpft oder sogar wütend. Fütter- und Einschlafschwierigkeiten sind mögliche Folgen. Was Kinder unbedingt brauchen, ist viel gemeinsame Zeit und eine Fülle von eigenen Erfahrungen.

Kleinkinder sind Forscher und Entdecker:

Lassen Sie Ihre Kinder – wo immer es geht- mitmachen. Sie kochen? Richten Sie eine Extra-Schublade mit Plastikschüsseln und Holzlöffeln ein. Wie viele Kartoffeln passen in den leeren Joghurteimer? Wie klingt das Nudelholz, wenn es über den Boden rollt? Kinder sind leidenschaftliche Forscher und Entdecker. Sie müssen sich ausprobieren dürfen! Das ist ein gesundes Bedürfnis. Die Küche wird unordentlich? Stimmt! Aber das kreative Chaos ermöglicht jede Menge sinnlicher Erfahrungen. Für die Entwicklung des Gehirns sind dies perfekte Bedingungen. Und auch Motorik und Koordination entwickeln sich nicht am Bildschirm, sondern im echten „greifbaren“ Leben. Deshalb ist das Spielen in der Natur so wertvoll. Nehmen Sie sich Zeit, um Bilderbücher anzuschauen – es ist eine der besten Möglichkeiten, um die sprachliche Entwicklung Ihres Kindes zu fördern. Digitale Geräte sollten möglichst nicht als Babysitter eingesetzt werden, um sich im Alltag ein wenig Ruhe zu erkaufen.

Vorbild sein:

Kinder beobachten ihre Eltern ganz genau. Liegt beim Essen das Smartphone neben dem Teller oder entwickelt sich ein Gespräch? Erleben die Kinder ihre Eltern sehr oft am Computer oder gibt es auch Zeiten ohne? Werden Hobbies gepflegt und die Wochenenden für gemeinsame Unternehmungen genutzt? Gibt es medienfreie Tage? Prüfen Sie kritisch, welche Rolle Medien in Ihrem eigenen Leben spielen?

Chancen der Medienerziehung:

Medienerziehung bedeutet u.a. dass Eltern ihren Kindern zeigen, wie das Internet für das eigene kreative Handeln genutzt werden kann. Ob eine Bastelanleitung. Ein Kuchenrezept, ein Ausmalbild oder eine Sporteinheit – werden Sie miteinander aktiv!

Woran haben Ihre Kinder Interesse? Das Internet bietet viele Möglichkeiten, um deren Wissen zu erweitern.

### Zeit:

Wissenschaftler empfehlen für Kinder von 3 – 6 Jahren höchstens 30 Minuten Bildschirmzeit am Tag. Fernsehen sollte möglichst nicht täglich auf dem Programm stehen. Planen Sie lieber schöne Punkte für ein entspanntes Miteinander (Waffeln backen, auf den Spielplatz gehen, Freunde besuchen...). Eine Stunde vor dem Schlafengehen sollte Ihr Kind nicht mehr vor dem Bildschirm sitzen. So bleibt genug Zeit, um „abzuschalten“ und abends gut einzuschlafen.

### Ort:

Keine Medien im Kinderzimmer! Handy, Computer, Fernseher oder Spielkonsole verführen noch mehr Zeit vor den Geräten zu verbringen, als ausgemacht.

### Inhalte:

Achten Sie auf eine gute kindgerechte Auswahl, sowie auf die Altersempfehlung. Gut sind Formate, welche die Interessen Ihres Kindes aufgreifen und in kurzen Einheiten Wissen vermitteln. Lassen Sie sich erzählen, was Ihr Kind beeindruckt hat. Lassen Sie es nicht alleine am Computer, vor allem nicht alleine im Internet surfen.

### Das Smartphone hat Pause:

Machen Sie Ihre Mahlzeiten zur medienfreien Zone und nehmen Sie sich Zeit für Gespräche. Vielleicht gelingt Ihnen sogar ein medienfreier Tag!  
Planen Sie Ihre Freizeit bewusst und nehmen Sie sich Zeit zum gemeinsamen Spielen und für Aktivitäten mit den Kindern. Wer nicht immer online ist, hat weniger Stress.

### Gesundheit unserer Kinder:

Medien sind ein Teil unseres Lebens. Ein zu hoher Konsum kann jedoch Risiken für Sprachentwicklungsstörungen, Unruhe und Konzentrationsschwäche nach sich ziehen. Wie immer kommt es auf das richtige Maß an. Sorgen Sie für einen guten Ausgleich: haben Kinder längere Zeit ferngesehen, müssen sie sich nach Herzenslust austoben können. Gerne spielen sie auch ganze Szenen nach. So verarbeiten sie das Geschehene. Unterhalten Sie sich mit Ihren Kleinen über Filme und Spiele.  
So spüren Sie, ob es Ihrem Kind damit gut geht. Zugleich stärkt es auch die Beziehung.

Nach wie vor ist Vorlesen für die sprachliche Entwicklung absolut wichtig. Soziale Kompetenzen wie Mitgefühl und die Fähigkeit, sich in einen anderen hineinzusetzen, werden nur im Miteinander gelernt- nicht vorm Computer. Deshalb sind auch der Austausch und das Spielen mit anderen Kindern ganz besonders wichtig, genauso wie das Draußen sein und die Freude an Bewegung.

### Testen Sie regelmäßig:

- Wieviel Zeit verbringt Ihr Kind vor dem Bildschirm?
- Welche Inhalte werden konsumiert?
- Gibt es Phasen des intensiven Spiels mit Freunden?
- Ist Ihr Kind oft überreizt, müde oder unkonzentriert?

Um nicht nur die medialen Welten spannend zu finden, müssen die Kinder wissen, wie echtes Leben „schmeckt“: Lagerfeuer und Spiele, Sport und Entdeckungen, Familienausflüge und Feste, Hobbys und Kreativität, Freundschaften und intensive Gespräche.