

Wie kann ich Mediennutzung sinnvoll regeln?

Darum geht's

„Mama, darf ich dein Handy?“

Wir wissen, dass im Kleinkindalter sinnliche reale Erfahrungen die Eckpfeiler einer gesunden Entwicklung sind. Selbst, wenn wir den eigenen Medienkonsum und die Dauer der Mediennutzung der Kinder einschränken: die Kinder fragen danach und wollen mit fortschreitendem Alter immer selbstgesteuerter Medien nutzen. Da in unserer eigenen Kindheit digitale Medien in der Umfänglichkeit wie heute nicht vorhanden waren und wir dadurch wenig eigene Medienerziehung erfahren haben, fehlen uns oft die Methoden und schlicht die Worte, wie man nun sinnvolle Regeln für den Umgang mit Medien findet. Hinzu kommt, dass es keine medienpädagogischen Patentrezepte gibt, da sich jedes Kind individuell entwickelt, unterschiedlich begleitet und auch inhaltlich an anderen Dingen interessiert ist. Zunächst ist es wichtig, dass Medienregeln für die Kleinen auch immer Medienregeln für die Großen sind: **sie gelten für Kinder und Eltern!**

Gut zu wissen

Was aber, wenn das Kind ständig nach dem Smartphone grapscht? Bei den ganz

Kleinen funktioniert Ablenkung noch gut. Wenn sie etwas anderes sehen, ist das Gerät schnell vergessen. Bei den etwas größeren Kindern sind feste Strukturen empfehlenswert. Eltern sollten klar machen, was Kindern und was Erwachsenen vorbehalten ist. Dazu gehört auch, dem Kind, was die Mediennutzung betrifft, konsequent Grenzen zu setzen. Die Kinder müssen lernen, dass die Mediengeräte nicht immer verfügbar sind, sie sollten sie gezielt und bewusst nutzen. Wann und in welchem Ausmaß kleine Kinder in Kontakt mit Tablets und Smartphones kommen, hängt von der Familiensituation ab. Altersrichtwerte für die Mediennutzung kleiner Kinder sind schwer festzulegen. Wichtig ist, dass Eltern ihre Kinder von Anfang an beim Umgang mit den Geräten eng begleiten und im Kontakt mit ihren Kindern sind. Grundsätzlich kommt es darauf an, wie viel Zeit das Kind insgesamt mit digitalen Geräten verbringt. Die Medienzeit sollte gegenüber anderen Aktivitäten in einem angemessenen Verhältnis stehen.

Empfohlene Bildschirmzeit 0 – 3 Jahre	Empfohlene Bildschirmzeit 4-6 Jahre
Bis 24 Monate möglichst vermeiden	Regeln vereinbaren
Maximal 10 – 15 Minuten am Stück	Maximal 20 Minuten am Stück
Kinder nicht alleine lassen	Nicht mehr als 1 Stunde am Tag
Einfache, kindgerechte Inhalte	Nicht vor dem Schlafengehen
	Lern- und Spielprogramme
	Kurze und langsame Videos

Quelle: www.klicksafe.de

Eltern können die Interessen des Kindes aufgreifen und die Inhalte danach auswählen, zum Beispiel wenn das Kind Musik oder Tiere besonders mag. Ein bis zwei Apps reichen für den Anfang. Hier gilt die Devise: „Weniger ist mehr!“ denn Kinder lieben die Wiederholung. Gute Seiten und Apps für Kinder findest du auf www.klick-tipps.net.

Außerdem ist es ratsam, dass Eltern vorher die Sicherheitseinstellungen ihrer

Geräte überprüfen und zum Beispiel verschiedene Nutzerbereiche einrichten. Damit Kinder keinen Zugang zum Internet haben und unter Umständen verstörende Inhalte zu sehen bekommen.

Sperre In-App-Käufe und Content-Dienste, um ungeplante Kosten zu verhindern. Wie du dein Gerät kindersicher machen kannst, erfährst du hier www.klicksafe.de/eltern/technischer-schutz)

10 Tipps für Eltern von Kindern zwischen 3 und 6 Jahren

- Die gemeinsame Zeit genießen mit voller Aufmerksamkeit!
- Ein gutes Vorbild sein!
- Die Geräte kindersicher machen!
- Wählen sie wenige und gute Inhalte/Apps/ Sendungen/ Hörbücher/ Clips...o.ä.!
- Altersgrenzen und Entwicklungsstand des Kindes beachten!
- Medien nicht als Babysitter nutzen!
- Keine Kinderfotos ins Internet stellen!
- Auf Zeichen der Überforderung achten!
- In Streitsituationen rund um Medien ruhig bleiben!
- Gemeinsam Spaß mit Medien haben!

Quelle: klicksafe.de

Vergiss beim Austüfteln der Medienregeln für dein Kind nicht, ob du selbst ein Medien-Vorbild bist: Gibt es handyfreie Zeiten in der gemeinsamen Zeit mit deinem Kind? Wie sieht es aus mit deiner täglichen Mediennutzungsdauer? Gibt es Zeiten, in denen du nicht erreichbar bist für Freunde, Familie und Job?

In dem Clip „Smartphone und Tablet für Kleinkinder – No-Go oder ok?“ kommen Eltern und die Medien-Expertin Kristin Langer zu dieser Frage zu Wort.

Zum Mitmachen und Mitdenken

- Mit welchen Medien-Regeln bist du aufgewachsen?
- Was war dein erstes bewusstes Medien-Erlebnis? In welchem Alter hat das stattgefunden?
- Gibt es bei euch Familien-Rituale, bei denen auch Medien eine Rolle spielen?
- Welche medienfreien Zeiten könnte es in der Familie geben/gibt es bereits?
- Wie vereinbarst du deine sozialen Kontakte mit dem Familienleben?
- Können Kinder Medien auch alleine nutzen? Wenn ja- welche?
- Auf was achtet ihr, wenn ihr Medien und Inhalte für eure Kinder auswählt?
- Was haltet ihr von den empfohlenen Mediennutzungszeiten? Ist das realistisch?
- Selfies und Fotos gehören heute dazu - wie kann ich die Bildrechte meines Kindes wahren?

Und sonst noch

Hilfreich zum Finden von sinnvollen Regeln für Eltern und Kinder ist ein Mediennutzungsvertrag, in dem an die Familienbedürfnisse angepasst, Regeln festgehalten werden können. Auf der Internetseite www.mediennutzungsvertrag.de findest du gute Anregungen für Inhalte, Nutzungsdauer und Hintergründiges, was beim Ausdenken und Aushandeln von Medienregeln im Blick bleiben sollte. Dieser Vertrag ist auch für Eltern hilfreich,

wenn sie ihren eigenen Medienkonsum im Sinne ihrer Vorbildfunktion hinterfragen möchten oder ältere Geschwisterkinder mit im Haushalt leben.

Einige Ideen für den oft gehörten Satz **“Mama, mir ist langweilig”** - Ideen im Restaurant:

- aus Bierdeckeln ein Haus bauen
- Servietten falten
- etwas ausmalen
- ein Bilderbuch anschauen

Quelle: www.klicksafe.de

Links

www.klicksafe.de

www.mediennutzungsvertrag.de

www.klicksafe.de/eltern/technischer-schutz

www.klick-tipps.net

Studie

Deutsches Jugendinstitut

[Kinder am Tablet: Beobachtung zur Medienaneignung Zwei- bis Sechsjähriger \(Dr. Christine Feil\)](#)

Anregende Filme

