

# Kann zu viel Medienkonsum der Entwicklung schaden?

Darum geht's

*„Aber sind die digitalen Bilder oder das Wischen und Tippen nicht grundsätzlich zu viel zu verarbeiten für ein kleines Kind?“*

---

Geräte allein führen nicht zwangsläufig zur Reizüberflutung- es kommt immer auf die Inhalte, die Befindlichkeit und die Aktivitäten über den Tag an. Ob Fernsehen, Tablet oder Computer - nicht nur Erwachsene, auch Kleinkinder verbringen inzwischen viel Zeit vor einem Bildschirm. Kinderärzte und Wissenschaftler warnen schon lange vor körperlichen und geistigen Entwicklungsstörungen durch hohen PC- und Tabletkonsum. Eltern sollten aus diesem Grund ihre Bildschirmzeiten und die ihrer Kinder gut im Auge behalten. Der Blick auf die Frage, was den Kindern schadet, ist ein guter Ausgangspunkt, um zu überlegen, was sie für ein gutes Aufwachsen mit Medien benötigen:

Um möglichst viele Alternativen zu Bildschirmnutzung umzusetzen, ist es für Familien oft hilfreich, sogenannte medienfreie Zeiten zu bestimmen. Das bedeutet beispielsweise keine Smartphone- oder Tabletnutzung beim Essen oder beim Autofahren. Außerdem sollten Kleinkinder das Tablet oder Smartphone nicht im Schlafzimmer nutzen.

[Wann sind die Kleinen groß genug für die Medienwelt? Was können Kinder im Alter von 0 - 6 Jahren](#)

# Gut zu wissen

## **Auf Zeichen der Überforderung achten!**

Interessante Spiele-Apps oder Konsole-Spiele sind so gemacht, dass sie die Spielenden fesseln. Aggression, Unterdrückung der eigenen Bedürfnisse wie der Toilettengang oder essen und trinken, können ein Zeichen der Überforderung sein. Beobachtest du außerdem, dass dein Kind zunehmend ängstlicher wird oder schlecht schläft, solltest du handeln und die Spieltätigkeit in Bezug auf die Nutzungsdauer begrenzen, das Spiel durch ein anderes ersetzen oder eine Alternative zum digitalen Spiel anbieten.

[Hier findest Du mehr über die Zeichen der Überforderung beim Kind](#)

## **Medien nicht als Babysitter einsetzen!**

Gerade im Kleinkindalter braucht das Kind eine aktive Begleitung bei der Nutzung mobiler Geräte. Kleinkinder vor dem Fernsehgerät oder mit dem Tablet allein zu lassen, ist dringend zu vermeiden. Ab und an Youtube anzuschalten, ist nichts Verwerfliches- aber bitte die Autoplay-Funktion deaktivieren und das Kind beim Anschauen der Clips begleiten. Eine Alternative zu Video-Clips können Hörbücher sein.

## **Altersangaben beachten!**

Eine gezielte Medien-Auswahl ist das A und O der Medienerziehung. Achte darauf, dass auch Altersempfehlungen nur Richtwerte sind. Es ist unabdingbar, dass du die Medieninhalte kennst, mit denen sich dein Kind beschäftigt.

Die europäische Initiative PEGI gibt eine Alterseinstufung der Inhalte von Computerspielen. Mehr Info unter: [www.pegi.info/de](http://www.pegi.info/de)

In Deutschland werden Computerspiele zusätzlich mit USK-Kennzeichnungen versehen. Ab 0 = Freigegeben ohne Altersbeschränkung in Bezug auf den Inhalt. Mehr Info unter: [www.usk.de](http://www.usk.de)

Filme werden in Deutschland mit der FSK-Kennzeichnung gekennzeichnet. Mehr

Die Macher der KIM-Studie fragen seit vielen Jahren Kinder, was sie „am liebsten“ tun. Weit vor der Mediennutzung werden „draußen spielen“ und „mit Freunden treffen“ genannt. Sind die Kinder noch klein brauchen sie dabei die Unterstützung der Eltern.

Spielt dein Kind nun am Tablet oder am Smartphone mit einer App und es wird ihm zuviel- dann schreite ein und biete konkrete Alternativen an. Unterstütze dein Kind, die Alternativen auch umzusetzen. Bei den ganz Kleinen funktioniert Ablenkung noch gut. Wenn sie etwas anderes sehen, ist das Gerät schnell vergessen- die älteren Kinder brauchen mehr Regeln und Absprachen.

#### ▪ **TIPPS**

- Gute Apps und Spiele fesseln. Es ist also normal, wenn Dein Kind sich einige Zeit damit befassen möchte. Nicht alles ist gleich Sucht!
- Achte darauf, dass Dein Kind sich ausreichend bewegt und gut schlafen kann.
- Biete Deinem Kind konkrete Alternativen an.

#### **Zu lange am Bildschirm, Was jetzt?**

##### **Alternativen**

- auf dem Sofa hüpfen
- Wasser trinken
- einen Dialog zwischen zwei Tieren spielen: wie spricht z.B. die Ente mit dem Bären?
- basteln
- sich verkleiden
- Verstecken spielen
- raus gehen: Park, Ballspielen
- Spiele spielen

Quelle: [www.kklicksafe.de](http://www.kklicksafe.de)

# Zum Mitmachen und Mitdenken

Führe an einem Tag ein Medientagebuch: welche Medien nutzt die Familie—wie lange?

Woran erkennst du, dass dein Kind mit Medien überfordert ist?

Was sind deine größten Bedenken in Bezug auf den Medienkonsum deines Kindes?

Wie schaffst du es, den Medienkonsum deines Kindes zu begrenzen?

Wie gehst du mit deinem eigenen Medienkonsum um? Hältst du ihn „geheim“?

Wie vereinbarst du deine Bedürfnisse (z.B. Austausch mit Freund\*innen oder Familie, Wunsch nach Alleinsein) mit den Bedürfnissen deines Kindes?

Was denken andere Eltern über das Thema? Gehe ins Gespräch darüber.

Welche Konflikte rund um die Mediennutzung eures Kindes fallen dir ein?

Wie geht ihr damit um?

## Und sonst noch

### **Ruhig bleiben, wenn Absprachen im Alltag mal nicht funktionieren...**

Kinder und Eltern brauchen konsequente Medien-Regeln, an die es sich zu halten gilt!

Funktionieren die vereinbarten Regeln nicht, leiden Eltern und Kinder gleichermaßen. Beide Seiten kommen dann ständig in einen Konflikt, der im schlimmsten Fall Dauer-Mittelpunkt des Familienlebens wird. So finden es Kinder zum Beispiel stressig, wenn die Eltern immer erreichbar sind. Stress löst auch aus, wenn keine Rücksicht auf Privatsphäre und Persönlichkeitsrechte genommen wird oder Erziehende unterschiedlicher Ansicht sind, wie die Medienerziehung umgesetzt werden soll.

## **Wir wissen nicht mehr weiter?**

Die Nummer gegen Kummer (08001110550) hilft weiter...

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

## **Links**

SCHAU HIN!

Wann sind die Kleinen groß genug für die Medienwelt?

<https://www.schau-hin.info/grundlagen/kleinkinder-und-medien>

<https://www.elternguide.online/>

## **Studie**

Überblick über gängige Mediennutzungs-Studien:

<https://www.schau-hin.info/studien/studien-zur-mediennutzung>

Die FIM-Studie bietet Erkenntnisse zur Kommunikation und Mediennutzung in Familien in Deutschland. Inhalte und Formen innerfamiliärer Kommunikation, kommunikative Verhaltensmuster innerhalb der Familie und Mediennutzung im Familienkontext stellen thematische Schwerpunkte dar.

FIM-Studie: <https://www.mpfs.de/studien/>

Zum Schluss noch ein Aha-Video der Instagramerin Toyah Diebel, dass darauf aufmerksam macht, dass auch Kinder ein Recht auf Privatsphäre haben. „Lustige Kinderbilder“ können später im Leben zu Mobbing führen.