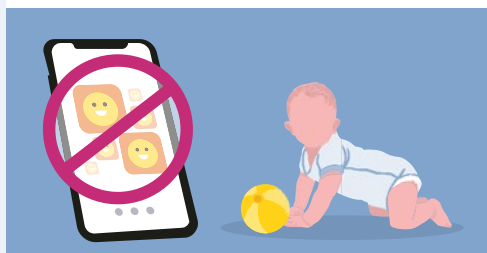


Bildschirmmedien im Familienleben – 6 Empfehlungen

Fernsehen, Internet, Smartphone und Computer gehören zum Familienalltag.
Was Eltern tun können, um ihre Kinder durch die Welt der Medien zu begleiten.

Bildschirmfrei unter drei Jahren



- Kleinkinder sind fasziniert, verstehen aber die Medieninhalte kaum.
- Bildschirmzeit macht passiv, Kinder brauchen Zuwendung und aktive, sinnliche Erfahrungen.

Vorbild sein



- Babys und Kindern die volle Aufmerksamkeit schenken.
- Handy und Co. immer wieder weglegen.

Echte Welt hat Vorrang



- Mehr Bewegungszeit als Bildschirmzeit!
- Viel draußen spielen, miteinander kuscheln, basteln, toben ...

Zeit im Auge behalten



- 3–6 Jahre: Maximal 30 Minuten täglich.
- 7–11 Jahre: Maximal 1 Stunde täglich.

Regeln vereinbaren



- Medienzeiten festlegen.
- Kein TV, PC und Co. im Kinderzimmer.
- Beim Essen und eine Stunde vor dem Schlafen ist Bildschirm-Pause.

Dabei bleiben



- Altersgerechte Medieninhalte gemeinsam anschauen und über das Erlebte sprechen.
- In der Nähe sein, wenn das Kind etwas alleine sieht.



Gut zu wissen

Was fasziniert Kinder am Fernsehen und wie gehen sie mit den vielen Möglichkeiten von Tablets und Smartphones um? Das Portal der BZgA zur Kindergesundheit informiert über die einzelnen Medienarten und ihre Wirkung auf Kinder.

www.kindergesundheit-info.de

Wie oft und wie lange dürfen Kinder Medien nutzen?

Wie oft und wie lange? Babys und Kleinkinder sollten besser noch nicht fernsehen. Und auch danach heißt es: Nur in Maßen! Hier bekommen Sie einige Anhaltspunkte je nach Alter und Medienart.

Empfehlungen zu den täglichen Mediennutzungszeiten von Kindern

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

Empfehlung: Damit andere Aktivitäten wie Bewegung, gemeinsame Familienzeiten und „klassische“ Spiele nicht zu kurz kommen, wird empfohlen, dass Kinder möglichst nicht täglich und dann nicht länger als die angegebenen Zeiten Bildschirmmedien wie Fernsehen, Computer, Spielekonsole wie auch Tablets und Smartphones nutzen. Während der Mahlzeiten und eine Stunde vor dem Schlafengehen heißt es am besten: Abschalten!

Jedes Kind ist anders

Die Angaben in der Tabelle bieten eine Orientierung, wie lange Kinder in den unterschiedlichen Altersgruppen die verschiedenen Medien höchstens nutzen sollten. Es sind ungefähre Richtwerte, denn jedes Kind ist anders, und das richtige Maß, wie viel ein Kind zum Beispiel fernsehen sollte, kann auch bei gleichem Alter von Kind zu Kind verschieden sein.

Auch lässt sich ein Kind mal mehr und mal weniger stark von Medieninhalten beeinflussen. Beobachten Sie Ihr Kind: Wirkt es nach dem Fernsehen oder Computerspielen teilnahmslos, gelangweilt oder aggressiv, kann es sich nicht konzentrieren oder ist überdreht? Dann kann es sein, dass es zu lange vor der „Mattscheibe“ gesessen hat. Versuchen Sie beim nächsten Mal, die Zeit etwas zu kürzen.

Medien im Familienalltag. 10 Empfehlungen

Kinder brauchen im Umgang mit Fernsehen, Computer, Handy, Tablet und anderen Medien altersgemäße Regeln und die Begleitung erwachsener Bezugspersonen. Die wichtigsten Empfehlungen.

1. Den eigenen Umgang mit Medien kritisch überprüfen

Ihr Vorbild ist die beste Medienerziehung. Überprüfen Sie deshalb kritisch, wie Sie selbst mit Medien umgehen: Vergeht kein Tag, ohne dass Sie den Fernseher anstellen oder das Handy benutzen? Sind Medien Ihre wichtigste Freizeitbeschäftigung? Läuft vielleicht den ganzen Tag das Radio, ohne dass noch jemand richtiginhört? Bekommen Sie manchmal nur Teile eines Gesprächs mit, weil Sie ständig Ihr Smartphone im Auge haben? Machen Sie selbst bewusst Medienpausen.

2. Vereinbarungen treffen

Vereinbaren Sie in der Familie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln zum Mediengebrauch (Gerät, Zeit, Ort, Umfang). Berücksichtigen Sie dabei nicht nur die Mediennutzung zu Hause, sondern auch unterwegs oder bei Freunden. Planen Sie auch Ausnahmen ein (zum Beispiel für verregnete Wochenenden, bei besonderen Sportereignissen oder für das Entdecken eines neuen Computerspiels).

3. Über Medien reden

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Medien. Und zwar nicht nur über Gefahren und Probleme, sondern auch über die Lieblingssendungen oder die Lieblingsspiele Ihres Kindes. Versuchen Sie zu verstehen, was sie für Ihr Kind bedeuten und warum sie ihm so gut gefallen. Schauen und spielen Sie mit.

4. Kinder beim Medienkonsum begleiten

Begleiten Sie Ihr Kind so oft wie möglich beim Mediengebrauch. Sehen Sie sich möglichst gemeinsam mit ihm eine Sendung an, oder bleiben Sie zumindest in der Nähe und ansprechbar. Hören und schauen Sie in neue Medien-Dateien (Video, Musik oder Hörgeschichten) rein, bevor Ihr Kind sie anhört oder anschaut. Wenn sich Ihr Kind etwas allein ansieht oder anhört, wählen Sie etwas aus, das Sie beide schon kennen. Beobachten Sie Ihr Kind beim Fernsehen, am Computer, Smartphone, Tablet oder wenn es eine CD hört, wie es reagiert (fröhlich, aufgedreht, verängstigt, angeregt, aggressiv?).

5. Persönliche Regeln finden

Stimmen Sie Ihre Familienregeln auf Ihr Kind ab. Auch bei gleichem Alter ist jedes Kind anders – in seiner Entwicklung, seiner Erfahrung mit Medien, seinem „Typ“, seiner aktuellen Lebenssituation und seinen Interessen und Vorlieben. Dies alles sollte berücksichtigt werden, wenn Sie gemeinsam Regeln für die Mediennutzung Ihres Kindes aufstellen. (Alters-) Empfehlungen zu bestimmten Sendungen oder zu Nutzungszeiten können dabei eine Hilfe sein, sollten aber nur als grobe Richtwerte gesehen werden.

6. Kreativ mit Medien sein

Regen Sie Ihr Kind dazu an, selbst etwas mit Medien zu schaffen oder zu gestalten: Mit Ihrem drei-, vierjährigen Kind können Sie zum Beispiel Mal- und Bastelvorlagen online suchen, ausdrucken und dann mit Stiften und Schere bearbeiten. Oder lassen Sie Ihr Vorschulkind zum Beispiel einmal selbst fotografieren und bearbeiten Sie gemeinsam mit ihm seine Fotos. Und: Lernen Sie umgekehrt auch von Ihrem Kind.

7. Für Ausgleich zum Medienkonsum sorgen

Bieten Sie Ihrem Kind ausreichend Gelegenheit für andere Freizeitbeschäftigungen – zum Beispiel Sport, Musik, Spiele, Malen, Basteln. Sorgen Sie vor allem dafür, dass es sich ausgiebig bewegen kann, auch in der Wohnung. Manche Kinder möchten die Geschichten ihrer Lieblingssendung auch nachspielen oder beim Malen verarbeiten. TIPP: Kinder verzichten meist sehr viel leichter auf Fernsehen und Computer, wenn es interessante Gegenangebote gibt, wie zum Beispiel ein Spiel mit Mama oder Papa, ein Spielabend, ein Treffen mit Gleichaltrigen, Vorlesen, ein kleiner Fahrradausflug, ein Besuch im Zoo und vieles mehr.

8. Fernseher und Computer „draußen lassen“

Fernseher, Computer, Smartphone, Tablet und Spielkonsole im Kinderzimmer erhöhen die Zeit, die Kinder am Bildschirm verbringen, erheblich. Wir raten deshalb unbedingt davon ab. Sollte es diese Geräte doch im Kinderzimmer geben, helfen klare Regeln, die Nutzung einzuschränken. Vor allem in der letzten Stunde vor dem Zubettgehen sollten Bildschirmmedien jeglicher Art ausgeschaltet bleiben. Eine Bitte: Während der Mahlzeiten sollten alle Medien Pause machen.

9. Dauerberieselung vermeiden

Hörspiele und Hörbücher sind bei Kindern sehr beliebt. Es sollte aber keine Dauerberieselung stattfinden. Beobachten Sie Ihr Kind: Hört es wirklich zu? Kann es Inhalte wiedergeben, Lieder nachsingen usw., oder ist das Hörspiel nur „Hintergrundgeräusch“?

10. Kinder ins Internet begleiten

Wenn Ihr Kind anfängt, sich für das Internet zu interessieren, entdecken Sie gemeinsam mit ihm altersgerechte Internetangebote (Lesezeichen setzen!). Erklären Sie ihm die wichtigsten Regeln zum sicheren Surfen im Internet und nutzen Sie auch technische Möglichkeiten, um Ihr Kind vor nicht kindgerechten Inhalten zu schützen (siehe [Wegweiser Medien](#)). Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch über Erlebnisse und Kontakte im Internet – das ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass es mit Ihnen auch über beunruhigende und gefährdende Situationen oder Erlebnisse spricht.

Medien „gesundheitsbewusst“ nutzen

Gefahren für die gesunde Entwicklung drohen besonders dann, wenn Medien nicht alters- und kindgerecht genutzt werden. Hier die wichtigsten Tipps für einen „gesundheitsbewussten“ Umgang mit Medien:

1. Begrenzen Sie die Zeit, die Ihr Kind täglich vor Fernseher, Computer oder anderen Bildschirmmedien bzw. mit Smartphone und Tablet verbringt. Wenn es ausnahmsweise einmal mehr wird, z. B. ein längerer Film, Pausen einlegen.
2. Vermeiden Sie „Dauerberieselung“ durch Radio oder Fernsehen und lassen Sie den Fernseher während der Mahlzeiten immer ausgeschaltet. Selbst relativ leise kann eine ständige „Geräuschkulisse“ für Kinder wie auch für Erwachsene heimlichen Stress bedeuten. Und die Zeit bei Tisch ist für die ganze Familie eine wichtige Gelegenheit, sich zu unterhalten und von Erlebnissen des Tages zu erzählen. Deshalb sollten die Mahlzeiten möglichst auch „handyfreie Zone“ sein.
3. Stellen Sie Ihrem Kind möglichst keinen Fernseher und auch keine Spielekonsole in sein Zimmer.
4. Wenn Ihr Kind selbstständig und unbeaufsichtigt Zugang zum Internet hat, nutzen Sie Sicherheitseinstellungen und Filter. Begleiten Sie es bei den ersten Schritten durch das Netz.
5. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind nicht angewöhnt, beim Fernsehen, Radiohören oder Computerspielen „nebenbei“ Süßigkeiten und Chips zu essen oder gezuckerte Fruchtsäfte und Limonade zu trinken. Bieten Sie ihm stattdessen Obst, Mineralwasser oder eine Schorle an.
6. Lassen Sie Ihr Kind als Ausgleich zum Sitzen vor dem Bildschirm so viel wie möglich draußen spielen und toben oder gehen Sie mit ihm – je nach Alter – auf den Spielplatz, in den Park oder in den Wald! Melden Sie es zum Kinderturnen oder in einem Sportverein an!
7. Wählen Sie beim Kauf eines tragbaren Abspielgerätes wie das Smartphone nach Möglichkeit eines mit automatischer Lautstärkebegrenzung.
8. Wenn Ihr Kind über einen eigenen Computer verfügt, sollte dies ein qualitativ gutes Gerät mit möglichst großem Bildschirm und augenschonender Frequenz (ab 70 Hertz) sein. Der Bildschirm sollte in Augenhöhe platziert sein (Augenabstand ca. 60 cm). Die Tastatur sollte bequem erreichbar sein und davor noch Platz für die Hände lassen.
9. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind beim Fernsehen oder am Computer Probleme mit dem Sehen hat oder Kopfschmerzen bekommt, suchen Sie vorsichtshalber Ihren Arzt oder Ihre Ärztin und gegebenenfalls eine augenärztliche Praxis auf.
10. Wenn Ihr Kind sehr viel Zeit mit Fernsehen, Computer oder Spielekonsole verbringt, sprechen Sie mit ihm, ob es hierfür irgendwelche andere Gründe gibt. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind mit Fernsehen oder Computerspielen Problemen aus dem Weg geht, suchen Sie mit ihm gemeinsam nach möglichen Lösungen und unterstützen Sie es. Auch Erziehungsberatungsstellen bieten Hilfe an.

Überforderung des Kindes durch Medien vorbeugen

Nicht immer lässt sich verhindern, dass Bilder und Informationen aus den Medien ein Kind überfordern, ängstigen oder verstören. Dennoch können Eltern vorbeugend einiges tun. Hier die wichtigsten Tipps, um die Gefahr solcher Überforderungen möglichst gering zu halten.

- Schützen Sie Ihr Kind so gut es geht vor Inhalten, die für sein Alter und seinen Entwicklungsstand nicht geeignet sind. Das gilt im Fernsehen zum Beispiel auch für Nachrichtensendungen, sogenannte „Boulevardsendungen“, „Reality-TV“, viele Vorabendserien oder auch Casting-Shows.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht im Nachmittagsprogramm Vorschauen, sogenannte Trailer, für Sendungen des Spätprogramms zu sehen bekommt. Gerade solche Trailer sind oft besonders drastisch und aus dem Zusammenhang gerissen.
- Seien Sie in Ihrem Nein konsequent, wenn Sie beispielsweise durch Programmhinweise überzeugt sind, dass ein Film oder eine Sendung für Ihr Kind nicht geeignet ist.
- Nehmen Sie Filme und Sendungen auf, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob sie für Ihr Kind geeignet sind, und schauen Sie sie zunächst ohne Ihr Kind an.
- Seien Sie immer in der Nähe und ansprechbar, wenn Ihr Kind fernsieht oder am Computer spielt.
- Setzen Sie sich dazu, wenn Sie das Gefühl haben, der Film oder die Sendung könnte für Ihr Kind vielleicht sehr spannungsreich sein oder ängstigende Szenen enthalten. Schauen sie die spannenden Situationen gemeinsam mit Ihrem Kind an, und erklären Sie ihm, was da geschieht.
- Beobachten Sie Ihr Kind beim Fernsehen oder Computerspiel und versuchen Sie herauszufinden, ob etwas (im Moment) vielleicht eher nicht geeignet ist: Wie reagiert es auf die Sendungen und Spiele? Kippt die Lust an Spannung und am „Gruseln“ irgendwann in Angst oder Verstörung? Wenn ja, bei welchen Inhalten? Wendet Ihr Kind „Techniken“ an, um sich selbst zu schützen, indem es sich zum Beispiel die Augen zuhält, aus dem Zimmer geht, sich auf Ihren Schoß setzt, oder schaut es wie gebannt weiter?
- Wenden Sie sich Ihrem Kind nach dem Fernsehen zu und geben Sie ihm die Möglichkeit, über das Gesehene und Gehörte zu sprechen – besonders dann, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind war überfordert oder hat Angst bekommen. Fragen Sie ruhig auch vorsichtig nach, aber drängen Sie Ihr Kind nicht zum Reden.

-
- Wenn Ihr Kind durch Informationen oder Bilder aus den Nachrichten verunsichert oder verängstigt ist: Suchen Sie nach altersgemäßen Erklärungen für das Gesehene oder Gehörte. Nehmen Sie die Fragen Ihres Kindes ernst und tun Sie sie nicht ab mit Antworten wie: „Dafür bist du noch zu klein!“ oder „Du brauchst keine Angst zu haben“.
-
- Achten Sie darauf, dass die Sendungen und Filme, die Ihr Kind sieht, möglichst immer ein „Happy End“ haben. Wenn Ihr Kind geängstigt oder verunsichert ist, weil ein Film nicht „gut ausgegangen“ ist, überlegen Sie sich gemeinsam ein glückliches Ende.
-
- Bedenken Sie, dass auch Computerspiele Ängste auslösen oder wiederbeleben können: die Spinne, die den Käfer gefangen hält, das Auto, das beim Autorennen einen schlimmen Zusammenstoß hat und vieles mehr.
-
- Drehen Sie mit Ihrem Kind doch mal einen eigenen Gruselfilm: Verkleiden Sie sich als Gespenster oder Vampire, nehmen Sie das mit einer Kamera auf und schauen Sie, wie es nachher im Film aussieht.
-
- Geben Sie Ihrem Kind genügend Raum und Zeit, nach Lust und Laune zu spielen und sich zu bewegen. Kinder verarbeiten im Spiel und in der Bewegung auch schwierige Medienerlebnisse.
-