



TV, Tablet und Handy

Bildschirmmedien:
Abhängigkeit vermeiden

Tipps für Eltern von
Kindern bis 10 Jahren

Bildschirmmedien faszinieren Kinder. Kein Wunder, denn sie unterhalten, laden ein zum Kommunizieren und Lernen. Ein altersgerechter Umgang schützt vor späterer Abhängigkeit.

Sie sind Vorbild

Wie Kinder Medien nutzen, lernen sie vor allem in der Familie. Fragen Sie sich deshalb, wie Sie mit TV und Tablet umgehen. Wie bestimmen Bildschirmmedien Ihren eigenen Alltag?

Schenken Sie den Medien nicht mehr Aufmerksamkeit als Ihrem Kind. Machen Sie wenn immer möglich «Medienpause», wenn Sie mit ihm zusammen sind.

Begleiten Sie Ihr Kind

Bereits Kleinkinder können TV-Geräte, Tablets und Smartphones alleine bedienen. Alleine nutzen sollten sie diese deswegen aber nicht. Denn sowohl im Fernsehen als auch im Internet finden sich sehr schnell (zu) viele Inhalte, die Kinder überfordern, ängstigen und so die gesunde Entwicklung gefährden. TV oder Computer gehören darum auch nicht ins Kinderzimmer, sondern in einen Raum, der von allen genutzt wird.

Es gibt Inhalte, die Ihrem Kind gerecht werden. Suchen Sie diese und nutzen Sie sie gemeinsam. Ihr Kind braucht Ihre Anleitung beim Einstieg in die digitale Welt.

Unter 3 Jahre Keine Bildschirmmedien

Um etwas zu «begreifen», muss ein Kleinkind Dinge «greifen» können. Darum sind direkte

Kontakte mit anderen Menschen, realen Dingen und der Natur so wichtig: Sie ermöglichen das Lernen und eine gesunde Entwicklung, in geistiger, emotionaler und sozialer Hinsicht.

Deshalb gilt als Faustregel: Kinder unter drei Jahren sollen Bildschirmmedien, insbesondere Filme, möglichst nicht nutzen. Sich auf dem Tablet gemeinsam ein paar Fotos anzuschauen oder mit Verwandten online zu telefonieren, geht hingegen problemlos.

3–7 Jahre Erste digitale Schritte

Ab drei Jahren können Sie mit Ihrem Kind ab und zu einen kurzen Film schauen, gamen oder eine App nutzen. Achten Sie darauf, dass die Inhalte dem Alter und der Entwicklung Ihres Kindes angepasst sind. Warum? Kinder zwischen drei und fünf Jahren können sich erst beschränkt konzentrieren. Und sie verstehen einen Film nicht als ganze Geschichte, sondern als Abfolge von einzelnen Szenen, die sie als «wirklich» erleben. Sie erkennen nicht immer, was real ist und was inszeniert. Darum reagieren viele Kinder rasch verängstigt. Lassen Sie den Fernseher also nicht im Hintergrund laufen und nutzen Sie die Medien nicht als Babysitter. Beobachten Sie die Reaktion Ihres Kindes und gehen Sie darauf ein.

Fragen Sie Ihr Kind, was es am Gesehenen gut oder weniger gut findet. Sagen Sie ihm, was Ihnen gefallen hat und was nicht, und begründen Sie dies. Das hilft Ihrem Kind, eine eigene Meinung zu entwickeln. Auch in diesem Altersabschnitt gilt: Das Zusammensein mit anderen Kindern und Bewegung in der Natur sind für die gesunde Entwicklung zentral.

7–10 Jahre Internet einführen

«Wie sieht der Eiffelturm aus? Was fressen Haie?» Fragen Ihres Kindes sind ein guter Anlass, um es bei seinen ersten Schritten im Internet zu begleiten. Ab dem Schulalter ist es Zeit für erste gemeinsame Entdeckungstouren. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind dabei vorerst in einem überschaubaren Gebiet bewegt (Links siehe Rückseite). Denn es gibt im Internet viele Orte, an denen sich Ihr Kind besser nicht aufhält, und sie sind nur einen Klick entfernt. Sprechen Sie darüber, dass im Internet viel Gewalt und Sex gezeigt wird. Fragen Sie immer wieder nach, ob Ihr Kind etwas gesehen hat, das es nicht versteht oder nicht mochte. Machen Sie deutlich, dass Sie Ihrem Kind immer helfen werden, wenn es online etwas Unangenehmes erlebt hat, egal was es ist.

Wichtig ist, dass Kinder die Medien nicht nur konsumieren, sondern sie auch kreativ nutzen dürfen, etwa indem sie eine eigene Geschichte vertonen oder Fotos machen und bearbeiten. So lernen sie, die Funktionsweisen von Medien zu verstehen.

Ab wann ist Ihr Kind bereit, das Internet allein zu nutzen? Selbstständiges Surfen empfehlen Fachleute ab 12 Jahren. Kinder unter 10 Jahren brauchen darum auch keine eigenen Geräte.

Begrenzen Sie die Medienzeit

Je früher Kindern lernen, ihre Mediennutzung im durch Sie festgelegten Rahmen selbst zu steuern, desto eher sind sie davor geschützt, von Medien abhängig zu werden. Machen Sie darum gemeinsame Medienregeln ab.

Mit Medienzeit zu belohnen oder zu bestrafen ist nicht zu empfehlen. Ein Medienverbot macht nur dann Sinn, wenn abgemachte Medienregeln nicht eingehalten wurden.

Wie viel Bildschirmzeit ist sinnvoll?

0–3 Jahre: keine Bildschirmmedien

3–5 Jahre: bis 30 Minuten täglich

6–9 Jahre: bis 45 Minuten täglich

10 Jahre: bis 1 Stunde täglich

Wichtig: Die empfohlenen Zeiten gelten für die Freizeit. Es darf auch mal mehr sein – z. B. wenn Kinder einen Film schauen – dafür an einem anderen Tag weniger. Für Hausaufgaben kann zusätzliche Zeit hinzukommen.

Tipp: Machen Sie mit Ihrem Kind zwischendurch auch gemeinsame bildschirmfreie Tage ab.

Chancen von Bildschirmmedien

- Freude und Abwechslung
- Wissen und Lernmöglichkeiten
- Kreativität
- Technisches Verständnis
- Kommunikation und Austausch
- Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit

Risiken von Bildschirmmedien

- Überforderung und Ängste
- Reizüberflutung
- Vernachlässigung anderer Interessen
- Bewegungsmangel
- Abhängigkeit

Beratungsstellen

Haben Sie Fragen zur Mediennutzung Ihres Kindes? Sind Sie unsicher, ob Ihr Kind zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt? Haben Sie Probleme beim Durchsetzen von Regeln? Diese Stellen helfen weiter:

- Elternberatung Pro Juventute:
elternberatung.projuventute.ch
058 261 61 61 (24 h)
- Elternnotruf: 0848 35 45 55 (24 h)
- Weitere Beratungsstellen:
lotse.zh.ch

Empfohlene Websites

Alle Medien

- Elternratgeber (für alle Altersstufen):
jugendundmedien.ch > Jugendschutz > Elterliche Begleitung
- Elternratgeber: schau-hin.info

Filme und TV-Sendungen

- TV-Programmtipps für Eltern: flimmo.tv
- Altersangaben Filme: filmrating.ch > Kinofilme
- Altersangaben Videos: filmrating.ch > Bildtonträger

Apps und Spiele

- Infos zu Kinderapps:
datenbank-apps-für-kinder.de
- Altersangaben Spiele: pegi.info

Internet

- Übersicht zu Kinderwebsites:
enfkd.de > Kinderwebsites
- Weitere empfohlene Sites:
internet-abc.de, seitenstark.de
- Infos zu technischem Schutz:
jugendundmedien.ch > Jugendschutz > Technischer Schutz

Bestellung

Dieses Falblatt und Informationen für Eltern mit älteren Kindern können bestellt werden unter: suchtprevention-zh.ch > Publikationen > Informationsmaterial > Familie