



Bildschirmmedien – Tipps für Eltern und Erziehende von Kindern bis 6 Jahren

Kinder sind von klein auf mit Bildschirmmedien konfrontiert. Wie können Erwachsene Kinder dabei gut begleiten? Die folgenden Tipps können als Anregung dienen.

→ **Gewöhnen Sie ihr Kind nicht zu früh an Bildschirme.**
Die intensiven Reize, die von Bildschirmen ausgehen, können dazu führen, dass das Kind das Interesse an vergleichsweise reizarmen Tätigkeiten (wie Bilderbücher anschauen, Käfer beobachten) verliert.

Für Kinder unter drei Jahren sollten Bildschirme daher die Ausnahme sein. Fallen Sie nicht auf kleinkindgerecht empfohlene Sendungen herein. Kleinkinder brauchen keine Bildschirme. Sie brauchen ihre Eltern, das Leben um sie herum (Nachbarn, Natur, Spielplatz etc.) und Dinge, die sie angreifen können.

→ **Regeln von Anfang an.**

Günstig ist, wenn Kinder von Beginn an lernen, dass für Bildschirme andere Regeln gelten als für Spielzeug: Die Geräte sind nicht zur freien Verfügung. Die Kinder müssen fragen, ob sie ein Gerät benutzen dürfen. Und es gibt begrenzte Nutzungszeiten. (Anders als für Bilderbücher oder Bausteine.)

→ **Begrenzen Sie den Medienkonsum auf ein gesundes Maß.**

Als Richtwert können folgende Empfehlungen dienen:

0 – 3 Jahre: am besten gar keine Bildschirmmedien

3 – 6 Jahre: maximal 30 Minuten täglich

6 – 10 Jahre: maximal 60 Minuten täglich

→ **Überlassen Sie Ihr Kind beim Medienkonsum nicht sich selbst.**

Schützen Sie Ihr Kind vor nicht-altersgerechten Inhalten. Auch Nachrichten oder Naturdokus können auf Kinder ängstigend und verstörend wirken.

Bei kleinen Kindern: nur gemeinsam! Auch in den nettesten Kinderfilmen können Szenen vorkommen, die Ihr Kind beunruhigen oder ängstigen. Nur wenn Sie bei Ihrem Kind sind, bekommen Sie das mit und können entsprechend darauf reagieren. Wählen Sie gemeinsam Inhalte aus, die für Ihr Kind passen.

Über Sendungen und Filme zu sprechen, sie eventuell auch nachzuspielen, hilft Kindern, das Gesehene zu verarbeiten. Seien sie offen dafür, auch wenn Sie den Lieblingsfilm Ihres Kindes vielleicht langweilig finden.

→ **Kinder lieben Wiederholungen!**

Gerade kleine Kinder sehen sich gerne einen Film mehrere Male an.

Das hat den Vorteil, dass Sie dann schon wissen, was Ihr Kind sieht und dass es ihm dabei gut geht. So können Sie dann auch einmal unbesorgt das Kind alleine schauen lassen und Pause machen.

→ **Unterstützen Sie Ihr Kind beim Abschalten.**

Videos und digitale Spiele am laufenden Band machen es Kindern schwer, sich davon loszureißen. Zu groß ist die Faszination der verschiedenen Bilder und Geschichten. Beim Abschalten brauchen Kinder die Unterstützung von Erwachsenen.

Falls Ihr Kind nach der vereinbarten Zeit nicht von sich aus abschaltet – helfen Sie ihm dabei und schalten Sie das Gerät ab. Klagen und Murren darüber ist für Kinder normal. Meistens geht es schnell vorbei.

→ **Bildschirme zum Entspannen?**

Wenn Kinder lernen, dass Entspannen bedeutet, ein Gerät einzuschalten, kann das zu einer ungesunden Gewohnheit und zu verschiedenen Problemen führen (Bewegungsmangel, geringe Frustrationstoleranz, weniger Einfallsreichtum und weniger Lust zum Spielen). Wichtig ist, dass Kinder auch andere Möglichkeiten zum Entspannen erleben (z.B. Kuscheln, Blödeln, Schaukeln).

→ **Sie sind Vorbild.**

Kinder beobachten sehr genau, wie oft und wie lange wir Bildschirme nutzen. Welche Rolle spielen diese Medien in unserem Familienalltag? Wie entspannen wir ohne Medien? Darf das Handyklingeln auch öfter mal unbeantwortet bleiben, weil das gemeinsame Spielen gerade wichtiger ist?

→ **Achten Sie die Privatsphäre Ihres Kindes.**

Gehen Sie sorgsam mit Fotos und Videos von Ihren Kindern um. Überlegen Sie gut, bevor Sie diese über soziale Medien (z.B. WhatsApp) verbreiten.