

Liebe Eltern,

willkommen im Übungsteil zum Thema Medienkonsum!

Ist der Medienkonsum (Fernsehen und Computerspielen) bei Ihnen zu Hause genau geregelt?

Wenn die Kinder von sich aus nicht viel Zeit mit Fernsehen, Computerspielen oder mit dem Handy verbringen, muss der Medienkonsum nicht zwingend festgelegt werden.

Wenn aber die Kinder viel Zeit für den Medienkonsum aufbringen oder es häufig Streit um das Thema gibt, empfehlen wir eine klare Regelung. Dabei kann man auf einiges achten:

Gibt es eine festgelegte Dauer der Mediennutzung?

Ist die tägliche Medienzeit klar geregelt, weiß das Kind genau, woran es ist.

Dabei sollte immer auf die individuellen Eigenschaften des Kindes eingegangen werden.

Wenn das Kind auf Fernsehen oder Computerspiele erregt, unleidlich, unruhig oder aggressiv reagiert, sollte die Dauer des Medienkonsums verkürzt werden.

Gibt es bestimmte Uhrzeiten für den Medienkonsum?

Es empfiehlt sich, den Medienkonsum auf einen Zeitraum nach den Hausaufgaben und vor dem Abendessen zu legen. Mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen sollten Kinder weder fernsehen noch an Computer, Tablet oder Smartphone spielen.

Wo dürfen die Medien genutzt werden?

Surft ein jüngeres Kind im Internet, so sollte es dies nur beaufsichtigt tun.

Fallen unter Medien nur der Computer und/oder Fernseher oder auch Hörbücher? Klären Sie mit Ihrem Kind / Ihren Kindern grundsätzlich im Vorfeld der Mediennutzung, welches Medium wann und wie lange genutzt werden darf.

Gibt es Ausnahmen?

Darf zum Beispiel mehr gespielt werden, wenn es am Wochenende keinen Familienausflug gibt? Wie ist die Medienzeit geregelt, wenn die Familie die Medien gemeinsam nutzt, zum Beispiel einen Film anschaut, ins Kino geht oder Karaoke singt?

Auch die Nutzung des Handys als Spielcomputer sollte klar geregelt werden.

Es sollte immer wieder handyfreie Zeiten geben, zum Beispiel zum Mittagessen, zu den Hausaufgaben und am Abend.

Empfehlungen zu Medienzeiten:

Nach welchen Maßstäben legen Sie die Medienzeiten (Fernsehen, Computerspiele, Tablet und Smartphone) fest?

Es ist wichtig, auf die individuellen Besonderheiten des Kindes einzugehen und zu beobachten, wie sich der Medienkonsum auswirkt. Solange sich der Medienkonsum in Ihrer Familie grundsätzlich in Grenzen hält und aus diesem kein täglicher Streit erwächst, ist eine individuelle Regelung in Ordnung. Sie kennen Ihr Kind am besten!

Trotzdem kann es nicht schaden, die folgenden Empfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum täglichen Konsum von Fernsehen und Computerspielen nach Alter zu kennen:

- 0- bis 2-Jährige: Am besten gar kein Medienkonsum
- 3- bis 5-Jährige: Medienkonsum bis maximal 30 Minuten täglich

- 6- bis 10-Jährige: Medienkonsum bis maximal 45 Minuten täglich
- 11- bis 13-Jährige: Medienkonsum bis maximal 60 Minuten täglich

Sollten die in Ihrer Familie individuell geregelten Medienzeiten die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung herausgegebenen Empfehlungen überschreiten, so lohnt es sich zu überlegen, den Medienkonsum zu reduzieren.

Kinder sollten außerdem nicht permanent vielen Reizen gleichzeitig ausgesetzt sein. Aus diesem Grunde ist es wichtig, dass nicht andauernd das Radio oder der Fernseher laufen.

Achten Sie darauf, dass sich die Kinder möglichst auf eine Tätigkeit konzentrieren. Während einer Unterhaltung sollte beispielsweise nicht parallel auf dem Tablet oder Smartphone herumgespielt oder ferngesehen werden. Diese Faktoren können zu einer ruhigeren Atmosphäre in der Familie beitragen und den Stresspegel reduzieren.

Jedes Kind reagiert anders auf Medien. Es ist daher wichtig, dass Sie Ihr Kind beobachten. Folgende Aussagen können beispielsweise Hinweise liefern, ob Ihr Kind mit der Menge und den Inhalten der Medien gut klarkommt oder Schwierigkeiten damit hat.

Überlegen Sie, welche Sie mit „Ja“ beantworten können:  
Wegen des hohen Medienkonsums ...

- ... geht unser Kind anderen Freizeitaktivitäten seltener nach.
- ... trifft sich unser Kind seltener mit Freunden.
- ... unternehmen wir seltener etwas gemeinsam als Familie.
- ... planen wir unseren Familienalltag anders, da unser Kind unbedingt eine Sendung anschauen / ein Computerspiel zu Ende spielen möchte.
- ... hat es zu wenig Zeit für Hausaufgaben und Lernen.
- Keine Aussage trifft zu.

Grundsätzlich sollte man darauf achten, dass der Medienkonsum die empfohlenen Zeiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung nicht überschreitet.

Außerdem können Sie Ihr Kind wie folgt unterstützen:

Wenn sich Ihr Kind von alternativen Freizeitbeschäftigungen und Freunden zurückzieht, dann stellen Sie ihm Hobbies und Vereine vor und unternehmen Sie gemeinsam Ausflüge. Vielleicht können Sie von Zeit zu Zeit eine Freundin oder einen Freund Ihres Kindes dazu einladen. Das macht alternative Freizeitaktivitäten für Ihr Kind attraktiver und hilft ihm zugleich beim Aufbau und der Pflege von Freundschaften.

Wenn das familiäre Miteinander unter dem Medienkonsum leidet, dann achten Sie besonders auf gemeinsame Mahlzeiten, die Raum für regelmäßige Gespräche bieten. Auch Aktivitäten wie Ausflüge oder gemeinsame Spieleabende sind einfache Mittel, um den Zusammenhalt der Familie im Alltag zu stärken.

Sollten die Schulleistungen unter dem Medienkonsum leiden, macht es Sinn, sowohl die Lernzeiten als auch den Medienkonsum zu regulieren. Wichtig sind dabei klare zeitliche Grenzen und für das Kind erkennbare Prioritäten.

### Unterstützen Sie Ihr Kind in der Freizeitgestaltung

Wie Sie vielleicht aus Erfahrung wissen, ist eine vielseitige und aktive Freizeitgestaltung gar nicht so einfach – weder für Erwachsene noch für Kinder.

Denn auch Freizeit will gelernt sein!

Gleichzeitig birgt eine aktive Freizeitgestaltung viele Vorteile für Ihr Kind: Sie schafft ein natürliches Gegengewicht zum Medienkonsum, trägt maßgeblich zur Entspannung bei und kann helfen, Freundschaften zu schließen.

Überlegen Sie daher einmal, welche Freizeitaktivitäten, jenseits von elektronischen Medien, Sie Ihrem Kind nahebringen könnten.

Zur Inspiration finden Sie hier eine kleine Ideenliste:

- Brettspiele
- Sportliche Aktivitäten (Radfahren, Skaten, Schwimmen, Tischtennis, Frisbee)
- Sport im Verein (Fußball, Klettern, Kampfsport)
- Andere Vereinsaktivitäten (Musikverein, Schach, Feuerwehr, Wasserwacht)
- Ausflüge (Museum, Zoo, Wandern, Geo-Caching, Freizeitpark, Picknicken)
- Werken und Basteln (Holzarbeiten, Töpfern, Drucken, Handarbeiten)
- Gemeinsames Kochen
- Theateraufführung, Kinderzirkus
- Gegenseitiges Vorlesen

Erinnern Sie sich auch an Ihre Kindheit zurück: Was haben Sie gerne gemacht?

Schreiben Sie auf, was Sie Ihrem Kind gerne einmal zeigen würden. Wenn möglich, schauen Sie gleich in Ihren Terminkalender und tragen Sie ein, wann Sie Ihrem Kind welche Freizeitaktivität vorstellen wollen.

### Schützen Sie Ihr Kind

Ab einem bestimmten Alter kommt jedes Kind mit dem Internet in Berührung. Wichtig ist, dass Ihr Kind gut auf den Umgang mit dem Internet vorbereitet ist.

Welche Aussagen treffen bei Ihnen zu?

- Mein Kind weiß genau, welche Informationen es im Internet preisgeben darf und welche nicht.
- Mein Kind weiß genau, welche Fotos es im Internet hochladen darf und welche nicht.
- Mein Kind kennt die Regeln im Chat.
- Mein Kind besucht nur kindgerechte Internetseiten.
- Mein Kind weiß, was im Falle von Belästigung und Mobbing zu tun ist.
- Keine der Aussagen trifft zu.

Die folgenden Regeln im Umgang mit dem Internet sind für Ihr Kind sehr wichtig. Sie sollten diese immer wieder mit Ihrem Kind durchsprechen!

Ich weiß, dass ich niemals sicherstellen kann, mit wem ich mich wirklich im Internet austausche. Auch ein erwachsener Mann kann sich als gleichaltriger Freund oder Freundin ausgeben.

Deswegen treffe ich mich niemals mit einem Menschen, den ich nur aus dem Internet kenne.

Deswegen gebe ich Fremden im Internet genauso wenig Informationen über mich, wie einem mir unbekanntem Menschen auf der Straße:

- niemals meinen vollständigen Namen,
- niemals mein Alter,
- niemals meine Adresse,
- niemals meine Handynummer,
- niemals den Namen und den Ort meiner Schule,
- niemals Wege, die ich regelmäßig gehe, oder Verkehrsmittel, die ich regelmäßig benutze,
- niemals Bilder von mir, egal wie gut oder schlecht ich auf diesen erkennbar bin,
- niemals Informationen über meine Familie oder andere Menschen, die ich kenne.

Ich zeige die Internetseite sofort meinen Eltern, wenn

- mir etwas komisch vorkommt,
- andere gemein zu mir oder zu einer anderen Person sind,
- andere mir Bilder oder Videos schicken, auf denen Menschen nackt abgebildet sind, Gewalt zu sehen ist oder ich nicht verstehe, was in dem Bild oder Video zu sehen ist,
- ich aufgefordert werde, meine E-Mail-Adresse, Telefonnummer oder Wohnadresse einzugeben, es sei denn, dies ist bereits mit meinen Eltern abgesprochen.

Es ist wichtig, dass Ihr Kind versteht, dass es sich zwar in einer virtuellen Welt befindet, auf der anderen Seite aber reale Menschen sitzen. Je besser Ihr Kind dies erkennt, desto sicherer wird es im Internet verkehren.

Auch Ihr Kind sollte sich anderen gegenüber fair und legal verhalten:

Ich weiß, dass mein Gegenüber eine reale Person ist.

- Deswegen verhalte ich mich im Internet genauso, wie ich es in der wirklichen Welt tue: Ich beleidige niemanden und spreche hinter dem Rücken anderer nicht schlecht über sie.
- Deswegen gebe ich keine Informationen über andere Menschen preis, ohne sie vorher zu fragen – weder Informationen noch Bilder oder Videos.  
**Ich weiß, dass ich nur selbstgemachte Musik, Videos oder Bilder im Internet hochladen darf.**

Junge Kinder sollten nur kindgerechte Seiten aufsuchen und nur in Gegenwart eines Erwachsenen ins Internet gehen, denn auch kindgerechte Seiten sind nicht hundertprozentig sicher. Beachten Sie außerdem die Altersfreigaben.

Im Internet gibt es einige Tipps zu kindgerechten Seiten, wie zum Beispiel:

- [www.usk.de](http://www.usk.de) (hier finden Sie Altersempfehlungen)
- [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de) (hier finden Sie Informationen zum Umgang mit dem Internet)
- [www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de) (hier finden Sie Informationen zur technischen Absicherung des Surfraums für Kinder)
- [www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net) (hier finden Sie Informationen zum Jugendschutz im Internet)

Die Polizei klärt über die Gefahren des Internets auf und weiß, an wen Sie sich im Fall von Missbrauch wenden können.

Ganz wichtig ist, dass Ihr Kind Ihnen vertraut. Nur dann wird es auf Sie zukommen, wenn es auf beunruhigende Inhalte stößt. Vielleicht fällt es Ihrem Kind leichter, über unangenehme Dinge (zum Beispiel Mobbing, Pornografie, Gewaltvideos) zu sprechen, wenn es zunächst über die Erfahrungen anderer (zum Beispiel aus der Klasse) berichtet. Davon ausgehend können Sie über persönliche Erfahrungen sprechen.

### Interessieren Sie sich für den Medienkonsum

Wie gut kennen Sie Ihr Kind im Umgang mit seinen Medien?

Überlegen Sie, welche Aussagen zutreffen:

- Ich weiß, welches Spiel mein Kind aktuell am liebsten spielt.
- Ich weiß, um was es bei den Computerspielen geht, die mein Kind spielt.
- Ich weiß, warum mein Kind bestimmte Medieninhalte so gern mag.
- Ich spiele manchmal gemeinsam mit meinem Kind (Spielkonsole etc.).
- Ich weiß, welche Fernsehsendung mein Kind aktuell am liebsten schaut.
- Ich weiß, warum mein Kind die Fernsehsendung so gerne schaut.
- Ich sehe manchmal gemeinsam mit meinem Kind Filme oder Sendungen, die es gerne mag.
- Ich weiß, welche Internetseiten mein Kind gerne besucht.
- Ich weiß, bei welchen Freunden es am Computer spielt, Fernsehen schaut oder im Internet surft.
- Keine der Aussagen trifft zu.

Grundsätzlich ist es für alle Eltern wichtig, sich für den Medienkonsum des Kindes zu interessieren, auch wenn die Kinder bislang wenig oder keinen Kontakt mit elektronischen Medien hatten.

Denn, wenn Sie den Medienkonsum Ihres Kindes kennen,

- können Sie besser einschätzen, welche Medien für Ihr Kind geeignet sind und welche weniger (zum Beispiel, wenn bestimmte Inhalte beim Kind aggressives Verhalten hervorrufen).
- können Sie Ihr Kind besser vor Themen schützen, mit denen es (noch) nicht umgehen kann (zum Beispiel angsteinflößende Inhalte).
- können Sie Ihr Kind besser verstehen lernen. Denn die elektronischen Medien spielen im Leben Ihres Kindes eventuell eine wichtigere Rolle, als Sie bislang dachten.

### Sprechen Sie mit Ihren Kindern über die Medieninhalte

Wie oft sprechen Sie eigentlich mit Ihrem Kind bzw. Ihren Kindern über Medieninhalte (Filme, Computerspiele)?

Manchmal ist es gar nicht so einfach, mit dem Kind zum Thema Medien ins Gespräch zu kommen.

Die beste Möglichkeit besteht darin, die Angebote des Kindes wahrzunehmen, wenn es aus eigener Initiative etwas zeigen möchte, zum Beispiel was das Handy alles kann, welche Fotos es gemacht hat oder welche Videos und welche Musik ihm gefallen.

Natürlich können und sollten Sie Ihrem Kind auch Fragen stellen, zum Beispiel:

„Was hat dir an dem Film so gefallen?“

„Was war für dich am spannendsten?“

„Was magst du an dem Computerspiel so gerne?“

„Was findest du an dem Darsteller toll?“

„Wieso magst du den Darsteller nicht?“

Wenn man den Film nicht mitgeschaut hat: „Um was ging es bei dem Film?“

Lassen Sie Ihr Kind am besten einfach erzählen! Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Kind weder bevormunden noch für seinen Geschmack kritisieren.

Übrigens: Solche Gespräche sind ein wichtiges Gedächtnis-Training für Ihr Kind, da es die Aufmerksamkeit beim Medienkonsum fördert. Ihr Kind sollte sich nicht einfach berieseln lassen, sondern den Inhalt bewusst wahrnehmen und sich im Anschluss erinnern können. Bereits aus diesem Grund sollten Sie Ihr Kind regelmäßig nach den Inhalten von Filmen und Computerspielen fragen.

#### [Animieren Sie Ihre Kinder, Medien kreativ zu nutzen](#)

Computer und Smartphone können auch kreativ genutzt werden. Animieren Sie Ihr Kind, dies zu tun!

Natürlich hängen die Möglichkeiten zur kreativen Nutzung von den technischen Möglichkeiten, Ihren eigenen Medienkenntnissen und vom Alter des Kindes ab.

Um Ihnen einen Eindruck zu verschaffen, was auf diesem Feld ohne großen Aufwand möglich ist, hier eine kleine Ideenliste:

- Foto-Bücher: Fotografieren Sie mit Ihrem Kind zum Beispiel die Pflanzen und Bäume in Ihrer Umgebung und gestalten ein Pflanzenbuch. Machen Sie Fotografien von den Verwandten und basteln einen kleinen Stammbaum.
- Foto-Ratespiel: Jeder fotografiert Ecken und Gegenstände aus dem Haus. Die anderen müssen raten, was die Fotos zeigen bzw. wo sich die Gegenstände befinden.
- Digitale Fotobearbeitung: Je nach Ihren Kenntnissen können Sie Ihrem Kind die digitale Überarbeitung von Fotografien beibringen.
- Hörspiel: Nehmen Sie mit Ihrem Kind ein Hörspiel auf. Mit Hilfe des Computers kann man Geräusche einblenden, die Stimmen verfremden und die Sprache mit Musik unterlegen.
- Musikkompositionen: Im Internet und auf dem Smartphone gibt es zahlreiche kostenlose Programme, mit denen Musik und Rhythmen komponiert werden können.

Fallen Ihnen noch andere Ideen ein?

Halten Sie schriftlich fest, welches mediale Kreativprojekt Sie gerne mit Ihrem Kind realisieren würden.

Entspannen Sie auch selber mal von den Medien

Wie sieht es eigentlich mit Ihrem Medienkonsum aus? Nehmen Sie immer wieder mal bewusst Abstand zu Computer, Tablet und Smartphone?

Welche Aussagen können Sie mit ja beantworten?

- Mein Handy ist so gut wie immer an.
- Wenn mein Handy klingelt, nehme ich das Gespräch meist an.
- Mein Computer ist fast immer an.
- Ich bin nach Feierabend viel im Internet.
- Ich verbringe viel Zeit in sozialen Netzwerken.
- Ich checke meine beruflichen E-Mails auch nach Feierabend regelmäßig.
- Keine der Aussagen trifft auf mich zu.

Abstand zu den Medien kann folgende Vorteile mit sich bringen:

- Sie machen die Erfahrung, dass Sie eigentlich nicht viel verpassen.
- Sie gehen vermehrt alternativen Freizeitbeschäftigungen nach.
- Sie entspannen bewusster.
- Sie kommen intensiver mit sich selbst in Kontakt.
- Sie stellen fest, wie sehr die Ruhe Ihnen gut tut.
- Sie sind überrascht, welche anderen Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, unter dem Medienkonsum leiden.
- Sie sind den Kindern ein Vorbild.

Manchmal kann es für Eltern angenehm sein, wenn die Kinder vor Fernseher, Computer, Tablet oder Smartphone sitzen, weil die Eltern dann in der Regel Zeit für sich haben. Das ist verständlich, und Sie sollten sich Ihre eigene Auszeit auch gönnen.

Schätzen Sie daher einmal ein, wie oft es vorkommt, dass Sie Ihr Kind fernsehen oder am Computer spielen lassen, um selbst Ihre Ruhe zu haben.

Setzen Sie sich diesbezüglich nicht zu sehr unter Druck. Wenn Sie die von Ihrem Kind / Ihren Kindern genutzten Medien sinnvoll auswählen (zum Beispiel geeignete Filminhalte, sinnvolle Spiele) und die Kinder nicht zu lange den Medien überlassen bleiben (dazu beispielsweise die Uhr stellen oder auf eingebaute Timer in Geräten und Software zurückgreifen), dann können Sie den Fernseher, Computer oder andere elektronische Geräte auch mal als „Babysitter“ nutzen.

Aber vielleicht können Sie Ihr Kind ja auch auf andere Weise motivieren, sich selbst zu beschäftigen, zum Beispiel indem Sie

- mit dem Kind ein Buch oder Hörspiel auswählen,
- dem Kind ein Mal- oder Bastelprojekt vorschlagen,
- gemeinsam ein Spiel aussuchen, das Ihr Kind alleine spielen kann (zum Beispiel Puzzle),
- Verabredungen mit anderen Kindern organisieren.

In der letzten Übung möchten wir Sie dazu animieren, im Alltag immer wieder auf positive Situationen bezüglich des Medienkonsums Ihres Kindes zu achten – und aus diesem zu lernen. Wenn Ihr Kind zum Beispiel ausnahmsweise von selbst das Computerspiel zur vereinbarten Zeit beendet hat, dann loben Sie das Kind dafür!

Vielleicht können Sie sogar einen Zusammenhang finden, zum Beispiel, dass

- Ihr Kind gerade viele andere Interessen hat?
- Ihr Kind gerade guten Kontakt zu anderen Kindern hat?
- Ihr Kind sich gerade gerne körperlich bewegt?

Was lief bei Ihrem Kind bezüglich Medienkonsum in letzter Zeit besonders gut? Gibt es Gründe dafür?

Schreiben Sie Ihre Gedanken auf.