

# Gut hinsehen und zuhören!

Tipps für Eltern zum Thema „Mediennutzung in der Familie“





# **Gut hinsehen und zuhören!**

## **Tipps für Eltern zum Thema „Mediennutzung in der Familie“**

Herausgegeben von der Bundeszentrale  
für gesundheitliche Aufklärung,  
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, Köln 2014  
Aktualisierte Neuauflage 2014

**Konzept:** Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur, Bielefeld

**Texte:** Jürgen Lauffer, Renate Röllecke, Dr. Wolfgang Schill

**Fotos:** Fotolia.de, Fotosearch

**Redaktion:** Sabine Goette, MediaBüro

**Projektleitung vorseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:**

Dr. Eveline Maslon

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Druck: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

Auflage: 3.70.09.14

Bestell-Nr.: 20281000

	<b>Seite</b>
<b>Worum es in dieser Broschüre geht</b>	<b>7</b>
<b>Unser Check-up in Sachen Medien und Familie</b>	<b>8</b>
<b>1. Wie Familien ihren Umgang mit Medien regeln</b>	<b>12</b>
<b>2. Was Eltern wissen müssen: Kinder nehmen Medien anders wahr!</b>	<b>18</b>
0 bis 2 Jahre: Babys und Kleinkinder	20
3 bis 5 Jahre: Kindergartenalter	21
6 bis 7 Jahre: 1./2. Grundschuljahr	24
8 bis 10 Jahre: 3./4. Grundschuljahr	25
11 bis 13 Jahre: Übergang in die weiterführende Schule	27
<b>3. Tipps zu einzelnen Medien</b>	<b>29</b>
Betrifft: Fernsehen, DVD und Video	30
Betrifft: Handys und Smartphones in der Familie	32
Betrifft: Computer, Smartphones, Tablets und Internet	35
Betrifft: Hörmedien	37
Betrifft: Kinder im Medienverbund	39
Betrifft: Werbung	40
Betrifft: Achtung Medien!	42
<b>4. Zusammengefasst - 14 Empfehlungen zum Umgang mit Medien in der Familie</b>	<b>44</b>
<b>5. Lesetipps</b>	<b>47</b>



## Worum es in dieser Broschüre geht

Zum Alltagsleben in Familien gehören heute technische Medien aller Art. Wie selbstverständlich scheinen Fernsehen, Computer, Internet und mobile Medien wie Tablets, Handys und Konsolen in das Leben von Eltern und Kindern hineinzuspielen. Erwachsene nutzen Medien vor allem zur Information, Unterhaltung, Ablenkung und Entspannung, zum Spielen oder Lernen, um ein Hobby zu pflegen, Musik zu genießen, um in Kontakt mit anderen zu bleiben, neue Leute kennenzulernen, etwas gemeinsam zu erleben oder auch, um Geschäfte abzuwickeln. Und im Grunde haben die Medien auch für Kinder eine ähnliche Bedeutung, das gilt sogar für das „Geschäfte machen“, denn Kinder werden heute von der Wirtschaft als Kunden ernst genommen und über Medien stark umworben.

Mediennutzung kann unseren Alltag verschönern und bereichern. Doch gibt es auch negative Seiten, die viele von uns kennen: Medien aller Art verbrauchen unsere Zeit und unser Geld, und manchmal führt die selbstbestimmte Mediennutzung in der Familie dazu, dass sich Eltern und Kinder voneinander entfernen. Mediengebrauch kann uns auch Zeit rauben, um intensiv zu lernen, um allein oder gemeinsam mit anderen etwas zu unternehmen und um sich aktiv bei Sport und Spiel zu bewegen. Fernseh-, DVD-, Computer- oder Internetnutzung kann manche Menschen auch dazu anreizen, ständig nach spannenden und neuen Inhalten zu suchen. Mitunter können solche Inhalte bei ihnen Ängste auslösen oder die Bereitschaft zu aggressivem Verhalten begünstigen, und sie können auch dazu führen, dass sich Menschen mehr und mehr aus der Wirklichkeit zurückziehen.

Der Umgang mit Medien in der Familie ist heute im wahrsten Sinne des Wortes kein Kinderspiel. Deshalb möchte Ihnen diese Broschüre Wege zu einem sinnvollen Mediengebrauch in der Familie aufzeigen. Dabei geht es vor allem darum, folgende Fragen zu beantworten:

- Was fasziniert Kinder an unterschiedlichen Medien?
- Was kann man in einer Familie tun, um den Medienkonsum zu regeln?
- Wie nehmen Kinder unterschiedlichen Alters Medienangebote wahr und was ist bei der Medienerziehung in der Familie zu beachten?
- Was ist bei einzelnen Medien wie Fernsehen, Computer und Internet, dem Handy oder den Hörmedien zu beachten?

Hierzu gibt es nicht nur Antworten, sondern auch Tipps. Fallbeispiele aus dem Familienalltag zeigen dabei außerdem, wie sich schwierige Medien-Situationen bearbeiten lassen.

**Bevor Sie weiterlesen, laden wir Sie ein, den folgenden Check-up in Sachen Medien und Familie durchzuführen.** Er kann Ihnen eine Art Momentaufnahme dazu liefern, ob in Ihrer Familie mit Medien alles gut läuft oder ob es sich womöglich lohnt, etwas zu ändern. Wir möchten Sie natürlich nicht testen, sondern vielmehr zum Nachdenken anregen.



# Unser Check-up in Sachen Medien und Familie

1. Wir haben in unserer Familie gemeinsamen Spaß mit Medien.  
 kommt häufig vor       kommt hin und wieder vor       kommt selten vor
2. Mediennutzung hat in unserer Familie einen hohen Stellenwert.  
 trifft zu       kommt auf das Medium an       trifft nicht zu
3. Manchmal gibt es in unserer Familie Ärger wegen der Mediennutzung.  
 kommt häufig vor       kommt ab und zu vor       kommt so gut wie nie vor
4. Die Medienvorlieben unseres Kindes sind uns Eltern bekannt. Wir kennen zum Beispiel ...  
 sein Lieblingscomputerspiel      ja       nein   
 seine Lieblingsfernsehsendung      ja       nein   
 seinen Lieblingsstar/-helden      ja       nein
5. Wir sprechen mit unserem Kind über seine Medienvorlieben. (Wir wissen zum Beispiel, was unserer Tochter/ unserem Sohn aus welchen Gründen gefällt/nicht gefällt.)  
 häufig       selten       nie
6. Wir sehen Fernsehsendungen/Filme mit unserem Kind gemeinsam.  
 regelmäßig       selten       nie   
 Wir spielen gemeinsam mit ihm Computerspiele.  
 häufig       selten       nie
7. Wir sprechen vor allem über problematisches Medienverhalten mit unserem Kind (Menge des Konsums, Qualität, Kosten, Gefahren, Altersfreigaben, mögliche negative Auswirkungen).  
 häufig       selten       nie
8. Wir glauben/wissen, dass sich unser Kind uns anvertraut, wenn es an Inhalte geraten ist, die es sehr belasten.  
 ja       kommt darauf an/nicht sicher       nein

- 9.** Medien werden bei uns genutzt, um etwas zu gestalten (z.B. Fotos, Videos aufnehmen und bearbeiten, Fotobücher, Präsentationen entwerfen, Netzwerk-Profile kreieren, Bilder erstellen, Musik komponieren).  
trifft häufig zu  kommt hin und wieder vor  kommt selten/nie vor
- 10.** Wir sind als Familie auch ohne Medien aktiv (gemeinsames Spielen, Sport treiben, Ausflüge, Feste feiern).  
trifft häufig zu  kommt hin und wieder vor  kommt selten/nie vor
- 11.** Wir als Eltern und unser Kind nutzen Medien unabhängig voneinander (z.B. hört unser Kind in seinem Zimmer ein Hörspiel, surfe ich im Internet, sieht mein Partner/meine Partnerin sich einen Spielfilm im Fernsehen an).  
kommt vorwiegend vor  parallele Nutzung und gemeinschaftliche Nutzung wechseln sich ab  kommt selten/nie vor
- 12.** Die Mediennutzung führt dazu, dass mein Kind sich abkapselt, nur noch schwer ansprechbar ist, mehrere Stunden täglich mit Computerspielen, Chats und/oder Fernsehen verbringt.  
trifft häufig zu  kommt hin und wieder vor  kommt selten/nie vor
- 13.** Wir glauben, dass unser Kind wegen seines hohen Medienkonsums Probleme in der Schule und auch wenig Zeit für sonstige Aktivitäten hat (wie Freunde treffen, draußen spielen, lesen, Sport treiben, Musik machen etc.).  
trifft häufig zu  kommt hin und wieder vor  trifft kaum/nicht zu
- 14.** „Knabberzeug“ und/oder süße Getränke (z.B. Chips, Süßigkeiten, Fastfood, Cola oder Limonade) begleiten den Medienkonsum unseres Kindes/unsere(r) Familie.  
kommt oft vor  kommt hin und wieder vor  kommt selten/nie vor
- 15.** Medien wie Handys, Computerspiele, Spielkonsolen, Sammelkarten oder kostenpflichtige Internetprogramme (Online-Spiele) verursachen in unserer Familie zu hohe Kosten.  
trifft zu  kommt hin und wieder vor  kommt selten/nie vor



Das Check-up zeigt Ihnen, in welchen Bereichen Ihres familiären Alltags Erziehungstipps hilfreich sein können. Wahrscheinlich haben sich beim Beantworten der 15 Punkte in Sachen Medien-erziehung Bereiche gezeigt, die in Ihrer Familie gar keine große Rolle spielen. Möglicherweise sind dafür aber andere Bereiche umso deutlicher hervorgetreten, für die Sie Lösungsvorschläge wünschen. Die Fallbeispiele und Tipps in dieser Broschüre können Ihnen dabei weiterhelfen.

Übrigens: Auf der Internetseite [www.bzga.de/medienkompetenz](http://www.bzga.de/medienkompetenz) finden Sie zusätzlich zahlreiche Links zum Thema!

Und nun viel Spaß beim Lesen!





# 1. Wie Familien ihren Umgang mit Medien regeln

Familie ist nicht gleich Familie. Deshalb muss auch jede Familie ihre eigenen Regeln für den Umgang mit Medien finden. Die folgenden Beispiele zeigen, wie das funktionieren kann.

### **Feste Regeln für die Medienzeiten und das Langeweileparadies:**

#### **Sarah und Lutz, Eltern von Sina (7 Jahre) und Mika (11 Jahre)**

„Unsere Regeln lauten: nur eine Stunde pro Tag Fernsehen oder Computerspiel. Und das nie vor der Schule oder vor dem Frühstück. Wer also eine Stunde am Computer gespielt hat, darf nicht auch noch fernsehen. Die Kinder halten sich meistens an diese Regel. Natürlich gibt es hin und wieder eine Ausnahme, z.B. einen längeren Film oder ein intensives Computerspiel, aber nicht aufgrund von Nörgelei. Der etwas ältere Mika darf gelegentlich mit Freunden oder mit einem Elternteil einen Film wie *Herr der Ringe* sehen, der für Sina noch zu spannend wäre. Sina hat dann ihre altersgeeigneten Computerspiele oder sie bekommt eine halbe Stunde extra vorgelesen. Hörspiele oder Musik dürfen auch zwischendurch mal gehört werden. Wir achten darauf, dass diese Medien nicht täglich zum Einsatz kommen. Das Langeweileparadies nennen wir das: Hält man es eine Zeit lang aus, dann findet sich schnell etwas und eine neue Spielidee ist entstanden.“

### **Die nichtmedialen Interessen fördern:**

#### **Britta, Mutter von Tim (12 Jahre), alleinerziehend**

„Ich bin berufstätig, mein Sohn kommt zwischen 13:30 Uhr und 14:00 Uhr nach Hause, ich gegen 17:00 Uhr. Bis vor kurzem hat er die Zwischenzeit häufig mit Computerspielen überbrückt, sodass er seine Hausaufgaben erst spät machte und kaum Freundschaften pflegte. Er war wie besessen davon und wollte sich selten mit etwas anderem beschäftigen. Deswegen gab es häufig Streit. Wir haben gemeinsam überlegt, was er außer dem Computerspielen richtig gern macht, und sind auf Basketball gekommen. Jetzt ist er einem Verein beigetreten. Dort spielt er seit einem Jahr zwei-

mal die Woche. Seine Hausaufgaben erledigt er an den Tagen fast immer vorher, Medien spielen dann nur eine untergeordnete Rolle. Er hat über den Sport auch Freunde gefunden und den Medienkonsum reduziert. Natürlich liebt er weiterhin Computerspiele, und wir streiten uns auch hin und wieder deswegen, aber alles ist etwas ausgeglichener geworden. Mein Tipp: Die nichtmedialen Interessen fördern.“

### **Gemeinsam spielen und gezielt fernsehen:**

#### **David und Maria, Eltern von Janina (4 Jahre) und Ben (5 Jahre)**

„Früher lief bei uns oft der Fernseher, egal was kam, er gehörte einfach dazu. Wir haben aber gemerkt, dass es die Kinder unruhig macht und sie sich kaum länger auf ein Spiel konzentrieren konnten. Deshalb schalten wir das Gerät nur noch für spezielle Sendungen ein. Die Kinder spielen gern an ihrer Mini-Konsole. Weil das ausuferte, sammeln wir das Gerät immer wieder ein und geben es nur für bestimmte Zeiten heraus, zum Beispiel während einer von uns Essen zubereitet. Wir haben eine Verkleidungskiste im Kinderzimmer, da sind alte Kleidungsstücke drin. Das kommt sehr gut an. Zusätzlich liest einer von uns den Kindern an mehreren Wochentagen vor dem Abendessen etwas vor, schaut mit ihnen ein Bilderbuch an oder spielt gemeinsam ein Spiel, das kann dann ein Brettspiel oder auch mal ein Videospiel-Match sein.“

**„Bons“ regeln den wöchentlichen Medienkonsum:  
Katrin und Uwe, Eltern von Luise (6 Jahre) und Maxi-  
milian (8 Jahre)**

„Nachdem es bei uns oft Streit gab, vor allem wegen der Spielkonsole, haben wir nun strikte Regeln: Die Kinder bekommen Gutscheine, wir nehmen dazu selbstgebastelte ‚Bons‘. Jeder Bon ist eine halbe Stunde Computer, Konsole oder Fernsehen wert. Pro Woche bekommt jedes Kind sechs Bons. Die Kinder bestimmen selbst, wie lange und wann sie Konsole, Computer oder Fernsehen nutzen. Hin und wieder gibt es auch eine Extrazeit, in der wir zum Beispiel einen längeren Film oder eine längere Sendung gemeinsam schauen. Maximilian nutzt den Computer auch für die Schule, das regeln wir dann ohne Bons. Ins Internet darf und kann man bei uns nur im Wohnzimmer, da haben wir das im Griff. Wir besprechen auch, welche Sendungen oder Spiele gespielt werden, und achten auf die Altersfreigaben.“

**Getrennt wohnen, gemeinsam regeln:  
Frank, Vater von Meike (9 Jahre)**

„Meike lebt wochentags bei Sandra, meiner Ex-Frau. Die hatte ihr einen Fernseher ins Zimmer gestellt. Meike durfte gucken, was und wann sie wollte, Hauptsache, sie ging um 20:00 Uhr ins Bett. Ich fand Meike viel zu jung für ein eigenes TV-Gerät. Sandra und ich hatten viel Streit deswegen. Wenn Meike bei mir ist, alle zwei Wochen am Wochenende, gibt's gar kein Fernsehen. Hin und wieder spielen wir zusammen am Computer, wir gehen auch raus, fahren Rad oder Inliner. Sandra organisiert den Alltag mit Meike, das ist sicher schwieriger. Meike hatte Konzentrationsschwierigkeiten in der Schule und Probleme mit dem Lesen. Wir führten ein Gespräch mit der Lehrerin. Der Fernseher kam wieder aus dem Kinderzimmer



raus und Sandra und ich haben es geschafft, uns abzusprechen. Bei Sandra darf Meike jetzt am frühen Abend vor dem Abendessen oder wenn sie aus der Schule kommt insgesamt maximal eine Stunde fernsehen, Hörbuch hören oder an den Computer. Die Umstellung fiel zunächst schwer, aber jetzt hat sich das gut eingespielt. Zur Entspannung und zum Tanzen hört sie auch gern Musik. Neu ist auch die regelmäßige Lesezeit vor dem Einschlafen. Sandra und Meike haben in der Bibliothek Bücher gefunden, die einfach zu lesen sind, da kommt Meike gut voran und hat zunehmend Spaß. Wenn Meike bei mir ist, lesen wir jetzt abwechselnd. Ich habe ihr auch gezeigt, wie man am Computer Geschichten schreiben und Bilder bearbeiten kann.“

#### **Alle wollen an den Computer – Medienregeln in der Familie:**

##### **Nina und Ahmed, Eltern von Kenan (7 Jahre), Leyla (11 Jahre) und Suzan (13 Jahre)**

„Bei uns gab es oft Streit rund um den Computer. Ahmed wollte nach der Arbeit in Ruhe seine Computerspiele oder Playstation spielen, Kenan saß oft bei ihm auf dem Schoß. Dazu kamen die Mädchen, die ‚nur ganz kurz‘ mal chatten wollten, oder ich wollte schnell noch nach einer Auktion schauen. Zusätzlich lief nebenan der Fernseher im Zimmer der Mädchen, die parallel ihre Serien schauten. Kenan lief nach dem Spiel immer wieder hektisch durch die Wohnung und hat wild herumgetöbt und alle anderen genervt. Kein Wunder, denn Ahmeds Spiele waren ja meist erst ab zwölf oder ab 16 Jahren freigegeben. Es war immer ziemlich chaotisch, vor allem rund um das Abendessen. Wir haben jetzt einiges geändert, es gibt feste Computerzeiten für alle Familienmitglieder, meistens klappt das auch. Die Mädchen haben gelernt, dass sie nicht immer im Chat erreichbar sein müssen, und ich schaue nicht ständig nach den Auktionen. Sogar das Smartphone wird während des Essens leise gestellt und weggelegt. Ahmed und Kevin spielen regelmäßig an zwei Tagen in der Woche altersgerechte Spiele. Nicht nur am Computer, auch mal mit den Spielfiguren, oder sie gehen zusammen raus und spielen Fußball.“

##### **Boulevardfernsehen und Doku-Soaps bei Oma und Opa – jetzt nicht mehr: Heinz und Ulla, Großeltern von Freja (4 Jahre) und Ole (5 Jahre)**

„Unsere Enkelkinder sind wochentags an drei Tagen bei uns, wir holen sie vom Kindergarten ab. Die Eltern sind berufstätig. Wir freuen uns über den lebhaften Besuch, aber manchmal sind wir erschöpft und ohnehin läuft bei uns oft der Fernseher. Besonders gern schauen wir nachmittags Sendungen wie Familien im Brennpunkt oder auch Explosiv und Brisant an, man will sich ja informieren. Jetzt gab's Ärger mit unserer Tochter und unserem Schwiegersohn. Unsere Enkel hatten Alpträume und Angst, dass sie entführt werden oder jemand ihre Eltern umbringt. Ole hat immer wieder Bilder von seinem Kinderzimmer gemalt, auf denen ein Einbrecher mit einer Pistole zu sehen ist. Diese Wirkung war uns gar nicht so klar. Wir verzichten jetzt an den Tagen, an denen sie bei uns sind, auf die aufreibenden Sendungen. Wir spielen dann gemeinsam oder lassen unsere Enkel eine Kindersendung sehen. Höchstens eine Stunde lang läuft der Fernseher. Und wenn einer von uns unbedingt das Tennismatch zu Ende sehen will, spielt der andere mit den Kindern im Nebenraum oder liest etwas vor, das entspannt auch.“



**Viel erlauben und besprechen, andere Aktivitäten fördern und den Kontakt bewahren:****Fred und Martina, Eltern von Zoe (10 Jahre) und Luca (12 Jahre)**

„Wir haben mit den Medien kaum Probleme, die Kinder dürfen die Medien spielerisch erkunden und auch im Internet surfen. Wichtigste Regel: zuerst die Hausaufgaben. Zoe und Luca dürfen ihr Fernsehprogramm selbst aussuchen, müssen sich aber an die Altersempfehlungen halten, da achten wir drauf. Montags bis donnerstags ist spätestens um 20:30 Uhr Schluss. Am Wochenende können sie auch mal richtig über die Stränge schlagen, wenn nichts anderes ansteht. Dann spielt Luca auch schon mal drei Stunden lang ein Computerspiel oder komponiert etwas mit dem Musikprogramm. Zoe hat das Bildbearbeitungsprogramm für sich entdeckt und witzige Collagen und Einladungskarten erstellt, oder sie stellt sich Musik zusammen. Dabei kann sie sich intensiv konzentrieren und vergisst die Zeit. Manchmal schauen wir dann auch zwei Filme hintereinander an. Die Kinder erzählen viel von dem, was sie spielen, erfahren oder gesehen haben. Wir geben ihnen Tipps und schauen uns seltsame oder schrille Videoclips oder Internetseiten, die ihnen aufgestoßen sind, auch mal gemeinsam an. Wir sprechen dann miteinander darüber, was uns daran gefällt und was nicht. Medien sind für unsere Kinder zwar wichtig, aber weil vieles bei uns offen und erlaubt ist, hat es nicht so einen starken Reiz. Die Kinder gehen regelmäßig zum Sport, treffen sich gern mit ihren Freunden, Luca spielt Gitarre und Zoe singt im Chor. Natürlich gibt's bei uns auch mal Streit: Luca war im Internet auf ein teures Software-Abo hereingefallen, das er uns zunächst verschwiegen hatte. Und manchmal nervt auch die laute Musik ...“

**Intensivzeiten vereinbaren:****Sandra, Mutter von Alexander (14 Jahre)**

„Alexander hat sich eine Zeit lang so intensiv mit Computerspielen beschäftigt, dass er kaum ansprechbar war und Schule und Freunde vernachlässigt hat. Es gab viel Streit, weil ich eine tägliche Computerzeit einführen wollte (eine Stunde am Tag). Das ließ sich aber mit den zeitintensiven Rollen- und Strategiespielen, die er besonders mag, kaum umsetzen. Als die Situation in der Schule problematisch wurde, ist es uns gelungen, eine neue Vereinbarung zu treffen. An einem Tag in der Woche darf Alexander nach den Schularbeiten intensiv über mehrere Stunden hinweg spielen. Zusätzlich kann er sich an einem Tag am Wochenende intensiv mit den Computerspielen beschäftigen. So kommt er auf 8 bis 10 Stunden pro Woche. Er trifft sich an einem festen Tag mit Freunden zum Basketball, geht auch zur Nachhilfe und verabredet sich öfter spontan zum Skaten oder Kino.“



### **Immer Online? Bildschirmfreie Bereiche und Zeiten schaffen:**

#### **Svenja und Oliver, Eltern von Emma (11) und Lasse (14)**

„Bei uns hatte sich die Lage zugespitzt, seitdem alle mit Smartphones ausgestattet sind. Dazu kommt noch ein Laptop und ein Tablet – an sich alles sinnvoll, aber so wie es lief, ging es nicht weiter: Entspannungsphasen sahen bei uns täglich so aus, dass unsere Kinder sich jeweils ihren Bildschirmen zuwandten und sich dort mit Spielen, Videos gucken und dem Austausch von Nachrichten beschäftigten. Auch während der Hausaufgaben, während der Mahlzeiten, zur Bettgezeit waren die Geräte immer angeschaltet und meist auch im Blick, weil man ja was Wichtiges verpassen könnte oder unbedingt noch das eine witzige Video schauen wollte. Dazu oft Kopfhörer mit lauter Musik. Und offen gestanden: Wir Erwachsenen waren auch nicht viel besser und fanden oft kein Ende beim Surfen oder Netzwerken. Kurz: Die Verständigung und die Gemeinschaft innerhalb der Familie litten darunter und die Jugendlichen konnten sich auch nicht so richtig einer Aufgabe zuwenden. Streit und liegen gebliebene Aufgaben nahmen zu. (Das Ganze schien irgendwie aus dem Ruder zu laufen!)“

Wir haben uns zusammengesetzt und einige Regeln vereinbart: Wochentags sind die Geräte zwischen 18:00 und mindestens 20:00 Uhr, rund um unsere Abendessenzeit, abgeschaltet. Zu der Zeit räumen wir auf, machen Abendessen, die Kids evtl. noch ein paar Hausaufgaben und nach dem Essen schauen wir gemeinsam eine Serie oder einen Film oder wir spielen auch mal Doppelkopf. Während der Mahlzeiten liegt grundsätzlich kein mobiles digitales Gerät in Sichtweite, möglichst auch nicht in Hörweite und während der Hausaufgaben/Schularbeiten sollte nur ausnahmsweise zu schulischen Zwecken gechattet und gesurft werden. Wir wundern uns selbst. Aber eigentlich waren alle erleichtert und es klappt meist wirklich!“





## **2. Was Eltern wissen müssen: Kinder nehmen Medien anders wahr!**

Kinder erleben Medien anders als Erwachsene. Was Kinder den Medienangeboten entnehmen und was sie verstehen, hängt von ihrem Entwicklungsalter ab.

Kindergartenkinder nehmen oft nur einzelne Teile aus Filmen und Sendungen auf, zumeist können sie einer umfangreichen Handlung noch nicht im Einzelnen folgen. Sie begeistern sich für einfache, amüsante und auch spannende Geschichten mit kurzen Episoden, für Magazine oder Computerspiele, die für dieses Alter gemacht sind. Die meisten Kinder dieses Alters können noch nicht zwischen Werbung und Programm unterscheiden. Ob im Puppentheater oder vor dem Fernseher: Bis hinein ins Grundschulalter äußern Kinder ihre Gefühle und oft auch ihren Bewegungsdrang spontan und brauchen das auch zur Verarbeitung des Erlebten.

Ältere Grundschul Kinder begeistern sich für Zeichentrickfilme oder Wissenssendungen und können schon mehr auf Ironie und Wortwitz eingehen. Sie verstehen, was Werbung ist und sind zugleich für deren Botschaften sehr empfänglich. Mit zunehmendem Alter bilden sich unterschiedliche Interessen heraus, die auch von Cliquen geprägt sein können. Manche möchten regelmäßig Fernsehsendungen sehen, „über die man redet“, andere gehen nach ganz individuellen Interessen vor.

Während ein Teil der Kinder problemlos dem Nervenkitzel der Harry-Potter-Filme oder der Drei-Fragezeichen-Krimihörspiele viel abgewinnen kann, ist das für andere Kinder schwer verdaulich. Wieder andere Kinder orientieren sich eher an amüsanten, turbulenten Geschichten. Bei älteren Kindern bilden sich dann in Sachen Mediengebrauch im Laufe der Zeit bestimmte Kenntnisse, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Interessen, Vorlieben und auch Routinen heraus. Diese haben dann mehr und mehr Einfluss darauf, welche Bedeutung die Heranwachsenden solchen Medien wie Fernsehen, Spielkonsolen, Computer und Internet, sozialen Netzwerken, Handy oder Smartphones zuschreiben.

Was man bei den einzelnen Altersstufen beachten sollte, ist in den folgenden Tipps zusammengefasst. Jedes Kind und jede Lebenssituation ist individuell verschieden - passen Sie die Empfehlung daher immer Ihrer persönlichen Situation an!

Diese Tipps sollten lediglich als „Leitplanken“ für den Umgang einer Familie mit Medien verstanden werden. Man kann sich z.B. an die weit verbreitete „3-6-9-12-Regel“ halten, die Folgendes für den Medienkonsum von Kindern sagt: Bildschirmmedien nicht unter 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6 Jahren, kein Handy oder Smartphone vor 9 Jahren und keine unbeaufsichtigte Computer-/ Internetnutzung vor 12 Jahren.

Solche Faustregeln haben natürlich ihre Tücken, weil sie zu dem aktuellen Medien-Leben in Familien oder dem Entwicklungsstand Ihres Kindes mitunter nicht recht passen. Daher verstehen sich die Tipps und Zeitregeln als bedenkenswerte Empfehlungen, die jeweils für Ihre Situation variiert werden können.

### 0 bis 2 Jahre: Babys und Kleinkinder

Babys und Kleinkinder bekommen schon „nebenbei“ viel von dem Mediengebrauch in der Familie mit: die am Computer arbeitende Mutter, den Bruder, der beim Computerspiel nicht gestört werden will, die Großeltern, die sich bei Volksmusik im Fernsehen amüsieren. Sie nehmen den Fernseher und das Radio wahr, die womöglich als Geräuschkulisse den ganzen Tag über laufen. Und das Smartphone, dem sich ältere Geschwister oder Eltern immer wieder konzentriert zuwenden. Noch verstehen sie zwar kaum etwas, doch sie reagieren auf die verschiedenen Situationen, freuen sich über Musikstücke, quietschen vor Vergnügen bei Unterhaltungssendungen oder möchten vielleicht auf dem Computer oder Smartphone „mitarbeiten“. Grundsätzlich gilt dabei, dass sie vor allem das wahrnehmen, was sie in ihrer Lebenswelt und im ständigen Austausch mit ihren Bezugspersonen selbst erkunden können und verstehen lernen. Sie können aber auch nervös, wütend oder erschöpft auf die Medienumgebung reagieren. Und sie nehmen außerdem wahr, dass diesen Geräten mitunter mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird als ihnen selbst.

#### Empfehlungen für Mediennutzungszeiten bei den 0- bis 2-Jährigen

Babys und Kleinkinder sollten nicht oder so wenig wie möglich fernsehen. Das tägliche Fernsehen sollte in Anwesenheit der Kleinen maximal 20 Minuten nicht überschreiten. Hörmedien (Musik, altersgerechte Hörgeschichten) können maximal 30 Minuten am Tag genutzt werden.

#### Tipps für diese Altersgruppe:

- Das wichtigste Medium für Kinder ab ca. 6 Monaten sind Bilderbücher. Lesen Sie Ihrem Kind regelmäßig vor, zeigen Sie auf die Bilder oder lassen Sie es die Bilder deuten oder beschreiben (auch wenn die Kleinen zunächst nur „brabbeln“ können). Sprechen Sie mit dem Kind über das, was es sieht und was Sie vorlesen. So lernt es, das Gesehene mit Sprache zu verbinden. Hierfür können mit zunehmendem Alter des Kindes z.B. auch Bilderbuch-Apps auf Tablets nützlich sein (beispielsweise interaktive Bilderbuch-Apps mit Sprachspielen). Empfehlungen für Kinder-Apps finden Sie u.a. auf [klick-tipps.net](http://klick-tipps.net). Apps sind Anwendungsprogramme für Mobilgeräte wie z.B. Smartphones.
- Schon Babys können mit entspannender, fröhlicher Musik etwas anfangen (z.B. aus Spieluhren). Anregend oder auch entspannend sind für Kleinkinder außerdem einfache, kurze Hörgeschichten im Wechsel mit Musik.
- Mit ein bis zwei Jahren sind Kinder durchaus in der Lage, ganz simplen Fernsehprogrammen (*Kikaninchen*, *Bob der Baumeister*) zu folgen, doch sollten sie nur selten schauen. Fernsehen hat für Kinder in diesem Alter kaum förderliche Aspekte, daher sollten Sie als Eltern weitgehend darauf verzichten, Ihr Kind vor den Fernseher zu setzen.

- Babys und Kleinkinder benötigen vor allem direkte Zuwendung und Anregungen, also Personen, die mit ihnen sprechen und spielen. Sie genießen einfache Spielsachen, um herauszufinden, was man alles damit machen kann. Auch der Wechsel von Anregung und Ruhe ist wichtig. Schmecken, Riechen, Fühlen, Hören und Sehen stehen im Vordergrund, aber ebenso die Möglichkeit, sich durch Bewegung auszudrücken. Wenngleich Apps heute altersgerechte Spiele bieten und einfache Bedienung durch Tippen und Wischen des Bildschirms kindlichen Bedürfnissen entgegenkommen, so geht im Grunde nichts über gemeinsames Spielen, Malen, Vorlesen und Entdecken.
- Setzen Sie Ihr Kind nicht unkontrolliert den Medien aus und achten Sie darauf, wie es auf die Medienumgebung in Ihrer Familie reagiert. Reduzieren Sie im Zweifelsfall die eigene Mediennutzung.



### 3 bis 5 Jahre: Kindergartenalter

Direkte Kontakte und Spielerfahrungen mit allen Sinnen sind auch in diesem Alter sehr wichtig. Bilderbücher und zunehmend Hörmedien spielen eine wichtige Rolle.

Lesen Sie Ihrem Kind (auch später noch) regelmäßig etwas vor. Sie können dafür ein gedrucktes Bilderbuch oder auch eine Bilderbuch-App nutzen. Regen Sie dabei das Kind zum Gespräch und zum aktiven Zuhören und Mitschauen an: Lassen Sie sich Figuren oder Handlungen auf den Bildern zeigen und beschreiben. Bei neuen, noch nicht bekannten Geschichten können Sie das Kind auch dazu anregen, Vermutungen über den weiteren Verlauf der Geschichte anstellen zu lassen. (Was könnte als nächstes pas-

sieren?) In diesem Alter sind Kinder auch schon in der Lage, sich auf etwas längere Geschichten ohne Bilder einzulassen. Ob Hörbuch oder von Eltern und Geschwistern vorgelesene Geschichte: Sprechen Sie mit dem Kind auch über die Themen, Handlungen und Figuren der Geschichten. (Wer gefällt dir gut, wer nicht, wie könnte die Geschichte weitergehen?) Nutzen Sie bei Hörmedien immer wieder einmal die Pausenfunktion, um zwischendurch ins Gespräch zu kommen.

In diesem Alter können Kinder auch schon etwas mit Fernseh-sendungen/Filmen und Computerspielen anfangen, die auf diese Altersgruppe zugeschnitten sind. Den Handlungsbogen langer Filme verstehen sie noch nicht, aber in Erinnerung bleiben häufig gerade die dramatischen und unheimlichen Szenen, weil sie den größten Eindruck hinterlassen. Das kann mitunter zu Ängsten oder auch Aggressionen führen. Deshalb eignen sich für Kinder dieser Altersgruppe besonders Fernseh-Magazine wie Kikaninchen, Löwenzähnnchen oder auch die seit Jahrzehnten bei Kindern und Familien beliebte Sendung mit der Maus. Der Wechsel von informativen und lustigen Elementen ist ideal für dieses Alter, weil dies sowohl ihrem Interesse an neuen Informationen als auch ihrem Bedürfnis nach Spaß und Humor entgegenkommt.

Auch turbulente Zeichentrickserien wie Yakari oder Die Oktonauten sorgen für Spaß und Unterhaltung. Spielfilme, die für Kinder ab vier Jahren geeignet sind, bestehen aus verschiedenen kurzen Geschichten und Szenen, die meist in einer Haupthandlung verwoben sind (z.B. *Puh der Bär*, *Shaun das Schaf*, *Paddington Bär*).

4- bis 5-Jährige können auch schon mit altersgerechter Computersoftware geschickt umgehen und haben besonderen Spaß an Software, mit der sie z.B. etwas gestalten.

### **Empfehlungen für Mediennutzungszeiten bei den 3- bis 5-Jährigen**

Seit kurzem liegen für Deutschland aussagekräftige Daten zur Mediennutzung der 2- bis 5-Jährigen vor. Danach spielen schon bei den Vorschulkindern Medien wie Bücher, Hörmedien und Fernsehen eine wichtige Rolle. Vor allem das Fernsehen ist im Alltag der 4- bis 5-Jährigen mit einer durchschnittlichen Nutzungsdauer von 50 Minuten fest verankert. Bei den jüngeren Kindern ist das Interesse für das Fernsehen allerdings weit weniger ausgeprägt als bei den Älteren. Die schalten den Fernseher vor allem ein, um ihre Lieblingssendungen zu sehen.

**Die Hälfte der Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren sieht jeden oder fast jeden Tag fern, drei Viertel aller Kinder sehen mindestens einmal pro Woche fern. 15 Prozent der Kinder dieses Alters sehen zu Hause gar kein Fernsehen.**

Damit andere Aktivitäten nicht zu kurz kommen, ist zu empfehlen, dass Kinder dieser Altersgruppe täglich nicht länger als 30 Minuten fernsehen oder am Computer aktiv sind. Auch die Nutzung von Konsolen ist in diesem Zeitbudget inbegriffen. Hörmedien wie Musik-CDs, das „Mithörmedium-Radio“, der Kinderfunk oder altersangemessene Hörspiel-Angebote können durchaus zwischen 30 und 45 Minuten genutzt werden. Wie für die anderen Altersgruppen, handelt es sich um Durchschnittswerte. Hat es an einem verregneten Wochenende mal etwas mehr Bildschirmbeschäftigung gegeben, können einige Tage ohne Konsole oder Fernsehen folgen.

### Tipps für diese Altersgruppe:

- Begrenzen Sie den Medienkonsum Ihres Kindes und sorgen Sie täglich für Alternativen. Regeln Sie auch die Nutzung von Computerspielen und mobilen Medien wie Mini-Konsolen oder Tablets.
- Begleiten Sie Ihr Kind in seinem Medienerleben. Das bedeutet nicht, dass Sie permanent daneben sitzen müssen. Sie sollten jedoch zumindest die Medienformate und -helden kennen, die Ihr Kind momentan schätzt, um mit ihm im Gespräch über das Gespielte oder Gesehene zu bleiben. („Was haben Cosmo und Wanda/ Yakari/ Spongebob heute erlebt?“) Beachten Sie außerdem Altersempfehlungen und -freigaben.
- Machen Sie Ihr Kind auf Werbeformen und die Absicht der Werbung aufmerksam. Es sollte lernen, zu unterscheiden, was zum eigentlichen Computerspiel oder zur Fernsehsendung gehört und was zur Werbung. Verdeutlichen Sie, dass durchaus nicht alles so gut, sinnvoll und schön ist, wie es dargestellt wird. Weisen Sie darauf hin, dass man nicht jedes beworbene Produkt haben muss und dass es wichtig ist, zu unterscheiden und zu bewerten.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind, dass es sich im Anschluss an den Medienkonsum austoben kann. Nach konzentriertem Computerspiel oder dem Anschauen einer Sendung im Fernsehen benötigt es Zeit, sich zu bewegen. Vielleicht möchte es dann eine Runde Roller fahren oder sich zum Beispiel durch Malen und Rollenspiele mit dem Erlebten auseinandersetzen.
- Nutzen Sie die Sicherheitseinstellungen und Filter bei Computern und mobilen Medien, schalten Sie die Geräte evtl. auf offline. Bedenken Sie aber, dass Filterprogramme keine absolute Sicherheit bieten!
- Computerspiele wie *Oscar der Ballonfahrer* (Oscar, ein kleiner Naturforscher, ist Hauptfigur einer Computer-Lernspielreihe), die kleine Heldin *Milli-Metha* oder auch der *Fragenbär* bieten Kindern altersgerechte Software mit Herausforderungen, die sie meistern können. Einfache Zuordnungsspiele können den Wortschatz und das Wissen über Natur und Technik erweitern. Manche Software (z.B. *Sendung mit der Maus* oder *Meine erste App*) enthalten auch kreative Elemente, die ältere oder medienerfahrenere Vorschulkinder aktiv gestalten können (Trickfilmelemente erstellen, ein kurzes Musical komponieren).
- Kleine Kinder imitieren am Computer gern das Verhalten der Erwachsenen oder der älteren Kinder. 3- bis 5-Jährigen gefällt es, wenn auf ihr Maus-Kommando etwas aus dem Drucker ausgedruckt wird (was sie dann mit Schere, Stift und Papier weiterbearbeiten). Sie haben Spaß an der Macht und Gestaltungsmöglichkeit per Mausclick und Wischbewegung bei Smartscreens von Tablets etc.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es fotografieren kann, oder lassen sie es mit einem Audiorecorder oder Diktiergerät (Smartphone, Tablet) Töne oder Ansagen aufnehmen. Vielleicht gibt es in Ihrer Familie auch ein Video-Aufnahmegerät, mit dem Sie zusammen mit Ihrem Kind erste Filmaufnahmen machen können.

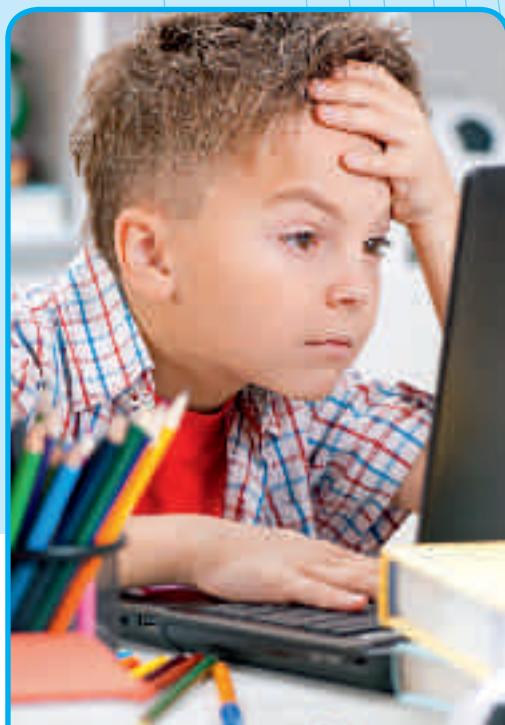
**6 bis 7 Jahre: 1./2. Grundschuljahr**

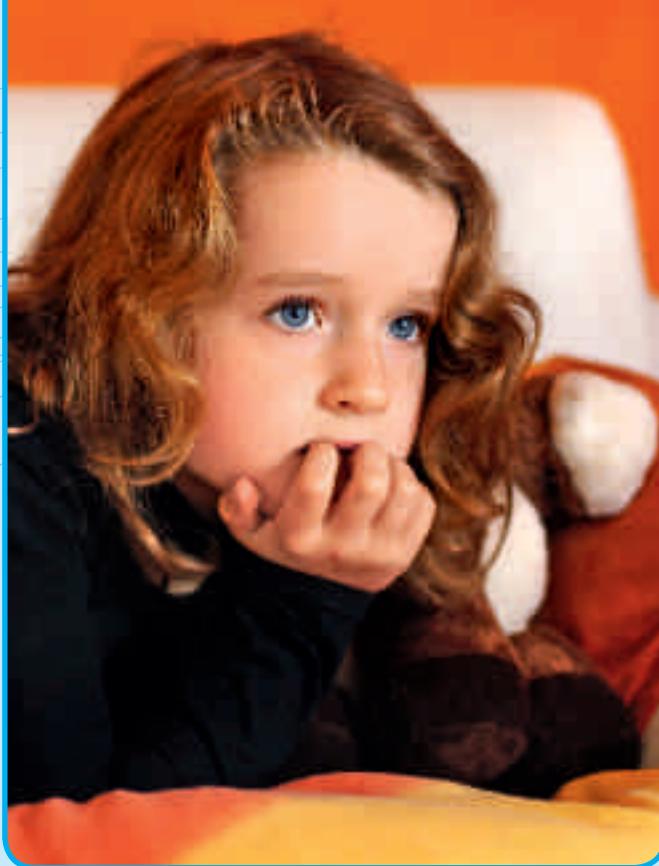
Kinder dieses Alters entwickeln zunehmend die Fähigkeit, den roten Faden, also den wesentlichen Handlungsablauf eines altersgemäßen Films, wahrzunehmen. Sie interessieren sich besonders für Serien mit Action und Wortwitz, die auch bei den älteren Geschwistern ankommen, oder für Formate, die ihnen kindgerecht Wissen vermitteln.

**Tipps für diese Altersgruppe:**

- Ermuntern Sie die Kinder, bei Hörspielen genau hinzuhören: Wann spricht welcher Sprecher, und welche Geräusche werden eingeblendet? Wie werden Spannung oder Action in einem Hörspiel erzeugt? Vielleicht haben Sie einen Kassetten- oder Audiorekorder, dann kann Ihr Kind mit Hilfe der Aufnahmemöglichkeit selbst Geräusche produzieren und aufnehmen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es mit Digitalkamera/Tablet/Handy fotografieren und wie es Fotos herunterladen und bearbeiten kann (ausschneiden, verbessern). Geben Sie evtl. ein Fotothema vor (schöne oder auch hässliche Ecken in unserer Straße, mein Lieblingsspielzeug, unsere Haustiere).
- Lassen Sie sich nach einem Film- oder Fernseherlebnis von Ihrem Kind erklären, was ihm besonders gefallen oder missfallen hat und warum das so ist. Welche Figuren oder Helden haben Ihr Kind besonders beeindruckt, welche Szene fand Ihr Kind besonders spannend?
- Zeigen Sie Ihrem Kind kindgerechte Seiten im Internet ([www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de)). Manche Seiten (zum Beispiel [www.die-maus.de](http://www.die-maus.de)) halten E-Cards bereit, die sich die Kinder gegenseitig schicken können.
- Sorgen Sie auch in diesem Alter für viel Bewegung und Alternativen zum Medienkonsum.

Was Computerspiele betrifft, so stehen Kindern, die fast nie damit spielen, andere Kinder gegenüber, für die das zum Alltag gehört. Dementsprechend zeigen sich bei Kindern auch Unterschiede in ihrer Medienkompetenz. Hinsichtlich des aktiven und kreativen Umgangs mit Medien sind Kinder dieses Alters bereits in der Lage, Fotos zu laden, einfache Programme zu bearbeiten oder Malprogramme zu nutzen. Sie können einfache Geschichten filmen (z.B. Trickboxx-Animationsfilme) und Inhalte von Lernspielen nach ihren Wünschen bearbeiten. Außerdem experimentieren sie beim Fotografieren gern mit verschiedenen Perspektiven und Ausschnitten. Sie skypen mit Freunden und Familienmitgliedern, senden sich Cartoons und Fotos und je nach Schreib- und Lesekompetenz schreiben sich einige Kinder dieses Alters bereits SMS, E-Mails oder E-Cards.





### 8 bis 10 Jahre: 3./4. Grundschuljahr

Jetzt beginnen die meisten Kinder, sich genauer für die Inszenierungen von Filmen und Sendungen zu interessieren. Meist sind sie in der Lage, in Filmen und Fernsehsendungen Rückblenden und Ortswechsel zu erkennen. Sie haben Spaß an eigenen Produktionen. Ihre Medienkritikfähigkeit wird immer besser und sie bewerten Filme, Fernsehsendungen und Computerspiele nach eigenen Qualitätskriterien (die sich von denen der Eltern unterscheiden können).

### Empfehlungen für Mediennutzungszeiten bei den 6- bis 10-Jährigen

Mit zunehmendem Alter nimmt die Nutzung aller Medien zu. Während das Lesen und die Radionutzung eher mäßig bleiben, steigen die Nutzungszeiten für das Fernsehen sowie Computer und Internet deutlich an. Nach wie vor ist das Fernsehen das dominante Kindermedium (2013 betrug zum Beispiel die durchschnittliche tägliche Sehdauer der 6- bis 9-Jährigen 91 Minuten. Quelle: Media Perspektiven 4/2014). Wenn man also davon ausgehen kann, dass Kinder in diesem Alter nicht nur das Fernsehen nutzen, sondern auch Computer, Internet, Konsolenspiele, Radio oder Hörbuch, dann empfiehlt es sich, für Alternativen zum Mediengebrauch zu sorgen und ihre Mediennutzung insgesamt zu regulieren.

Als Richtwert können in dieser Altersgruppe täglich maximal durchschnittlich 30 bis 45 Minuten Fernsehen oder Computerspiel gelten. Die Nutzung von Konsolen und anderen mobilen Medien sind in diesem Zeitbudget inbegriffen. Auch hier gilt: Auf einen intensiveren Tag sollte ein Tag folgen, an dem die unterhaltungsorientierte Mediennutzung sehr gering ist und andere Aktivitäten im Vordergrund stehen. Bei den Hörmedien wie Radio, MP3-Player, Musik-CD oder Hörbuch, die Kindern mitunter „ganz für sich allein“ als Stimmungsmacher dienen, kann man durchaus großzügiger sein.

**Tipps für diese Altersgruppe:**

- Lassen Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn eine Reportage gestalten (mögliches Thema: „Ein Tag bei uns Zuhause“) oder zeigen Sie Ihrem Kind, wie es eine eigene „Show“ aufnehmen kann. Nutzen Sie hierfür die Ton- oder Videoaufzeichnung von Handy, Tablet, Kamera oder auch Audio-Recorder.
- Lassen Sie Ihr Kind (vielleicht gemeinsam mit seinen Freunden) ein Fotorätsel erstellen. Es kann dazu Details aus Haus, Straße oder Wohnung aufnehmen und die anderen dann raten lassen, was die Aufnahmen zeigen oder woher sie stammen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind kindgerechte Seiten im Internet, legen Sie ein Benutzerkonto für das Kind an, in dem Seiten wie *Blinde Kuh*, *Frag Finn* oder *Wissen macht Ah!* als Startseiten festgelegt sind. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Gefahren im Internet und zeigen Sie ihm, wie man sinnvoll und gekonnt mit dem Netz umgehen kann (siehe dazu die Empfehlung zum Umgang mit Computer und Internet in der Familie S. 36 und Informationen auf [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)).
- Kinder dieses Alters können sich als Ausgleich zur Schule oder auch zu Medien intensiv mit nichtmedialen Spielen beschäftigen. Draußen mögen es Inliner, Skateboard, Einrad, Fußball oder Tischtennis sein, drinnen Rollenspiele mit Puppen und Spielfiguren oder auch die Konstruktion von Robotern oder ganzen Städten. Bei manchen Kindern stehen auch Brettspiele, Malen, Basteln, Verkleiden oder Puzzles hoch im Kurs. Bieten Sie Ihrem Kind Gelegenheit zum freien Spiel ohne Medien. Überlegen Sie auch, was Sie gemeinsam als Familie gern spielen und legen Sie gemeinsam einen regelmäßigen Termin für diese Aktivitäten fest.



### **11 bis 13 Jahre: Übergang in die weiterführende Schule**

Kinder dieses Alters interessieren sich für Sendungen, in denen Wortwitz, Slapstick oder „Alltagspannen“ vorkommen, und sie begeistern sich für Action, Spannung und Fantasy. Aber auch Vorabendserien, in denen es um Freundschaft und Liebe geht, kommen gut bei ihnen an, weil sich die alltagsnahen Verhaltensweisen gut bewerten und überprüfen lassen. Sie haben ein umfangreiches Medienwissen über ihre Lieblingsgenres oder Lieblingsspiele. Kindern, die gern noch altersgerechte Kindersendungen schauen oder entsprechende Computerspiele nutzen, stehen solche Kinder gegenüber, die beginnen, sich am Medienverhalten von Jugendlichen oder Erwachsenen zu orientieren. Sie diskutieren über Macharten, Inszenierungen und Geschmack und versuchen mehr und mehr, sich durch ihre eigene Meinung bewusst gegenüber anderen abzugrenzen. Das ist für ihre Persönlichkeitsentwicklung sinnvoll und wichtig.

Zugleich wollen und sollen Sie aber als Eltern nicht den Kontakt zu Ihrem Kind verlieren. Dabei können Medien sehr bedeutsam sein. Denn sie können Gespräche über wichtige Lebensthemen anregen, die in den Medien der Kinder auftauchen, und ebenso kann auch der Austausch über gemeinsame Medienlebnisse das Verständnis füreinander fördern.

Eine wichtige Rolle in dieser Altersgruppe spielt auch die Kommunikation untereinander via Smartphone oder Handy. Zunehmend sind Kinder über Soziale Netzwerke (Facebook), über WhatsApp, Skype oder andere Dienste miteinander und auch innerhalb der Familie verbunden.

### **Empfehlungen für Mediennutzungszeiten bei den 11- bis 13-Jährigen**

Fernsehen und Computerspiele sind in dieser Altersgruppe sehr beliebt, so dass es sich lohnt, Fernseh- oder Spielzeiten, auch gemeinsame, zu vereinbaren und zu regeln. Insgesamt sind heute der Gerätebesitz und auch die Nutzung nicht nur bei den Eltern, sondern auch bei den Heranwachsenden vielfältiger und individueller geworden. Smartphones, Konsolen, Laptops oder Tablets sind mobil fast überall nutzbar. Lernen, spielen, kreativ sein, kommunizieren: All das ist mit den digitalen mobilen Medien fast überall möglich. Da Kinder dieser Altersgruppe mehr und mehr lernen, mit diesem Medienmix und den damit verbundenen Aktivitäten gut umzugehen, fällt es schwer, ihre Mediennutzung zeitlich festzulegen.

Als Richtwert für die intensive, freizeitbetonte Hinwendung zu Computerspielen oder Fernsehsendungen können wochentags durchschnittlich 60 Minuten gelten. Sinnvoll ist es auch in dieser Altersgruppe, nach einem intensiveren Film-, Fernseh- oder Computerspieltag, ein, zwei Tage mit alternativen Beschäftigungen und weniger Medienkonsum folgen zu lassen. In jedem Fall ist davon abzuraten, nach 60 Minuten „den Stecker zu ziehen“. Ein Spielfilm, ein intensives Match oder auch eine längere Lieblingssendung sind kein Problem, wenn es im Mix und in der Abfolge mit anderen Aktivitäten erfolgt.

Achten Sie auch bei älteren Kindern auf viel medienfreie Zeit und Alternativen zum Medienkonsum. Verabreden Sie bei Problemen Regeln, wann und wie lange der Computer oder Fernseher zu welchem Zweck angeschaltet sein darf.

Unsere Fallbeispiele liefern dafür eine Fülle von Anregungen.

**Tipps für diese Altersgruppe:**

- Schauen Sie zusammen Filme oder Fernsehsendungen an, die nicht nur Sie, sondern auch Ihre Kinder interessieren, und tauschen Sie sich darüber aus. So behalten Sie den Zugang zu den Meinungen, realen Erfahrungen und Empfindungen Ihrer Kinder. Stellen Sie Ihre Meinung dabei nicht zwingend voran, sondern versuchen Sie, sich in Ihr Kind hineinzusetzen. Vielleicht gibt es auch ein Computer- oder Konsolenspiel, das Sie beide mögen? Oder Sie treten alle gegeneinander beim Karaoke-Singen an.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich sicher im Internet bewegen kann (siehe Empfehlungen zum Umgang mit Computer und Internet in der Familie S. 36). Machen Sie die Risiken deutlich und sorgen Sie für einen sicheren Medienumgang in Ihrem Zuhause. Verdeutlichen Sie Ihrem Kind, wie es sicher chatten kann und wie es sich in Sozialen Netzwerken (z.B. Facebook) verhalten, schützen und gegen Mobbing wehren kann.
- Regen Sie in der Schule altersgerechte Info-Veranstaltungen und auch Elternabende an.

**Zu den feinen Unterschieden zwischen Jungen und Mädchen**

Jungen und Mädchen haben unterschiedliche Bedürfnisse, und deshalb benötigen und genießen sie auch Medienangebote, die besonders auf Jungen oder Mädchen zugeschnitten sind. Manche Formate oder Spiele kommen auch bei beiden Geschlechtern gut an. Doch die meisten Rollenbilder, die in vielen Computerspielen oder Fernsehserien verbreitet werden, wirken wie Abziehbilder: Für Mädchen finden sich Rosa und Rüschen oder Pferdetraining, für Jungen tauchen superstarke Helden, jede Menge Action und schnelle Autos auf.

- Sprechen Sie mit Ihrem Sohn, Ihrer Tochter über die Rollenmuster, die dort verwendet werden: Was gefällt ihm oder ihr an den Figuren einer beliebten Serie besonders? Warum gefällt eine bestimmte Serie Jungen bzw. Mädchen nicht?
- Achten Sie als Eltern aber auch darauf, dass sich Ihr Sohn oder Ihre Tochter nicht ausschließlich mit geschlechtsspezifischen Spielwaren und Medienangeboten beschäftigt. Fördern Sie den Blick über den Tellerrand: Mädchen haben auch an den „Wilden Fußballkerlen“ ihren Spaß, und Jungen können mit „Die wilden Hühner und die Liebe“ mehr anfangen, als sie vielleicht zugeben werden. So verhindern Sie, dass sich zwischen den Geschlechtern schon im Kindesalter ein Graben auftut. Gemeinsame Medienerlebnisse (wie z.B. bei *Harry Potter*) können die Verständigung zwischen Jungen und Mädchen fördern. Auch wenn jede/jeder etwas anderes wahrnimmt – so ergibt sich doch eine gemeinsame Grundlage, um ins Gespräch zu kommen und um sich zu verständigen.

### 3. Tipps zu einzelnen Medien

**Betrifft: Fernsehen, DVD und Video**

Das Fernsehen ist bei vielen Kindern und Familien nach wie vor Medium Nr. 1. Es kann für Unterhaltung, Information, Spannung, Entspannung und Anregung sorgen. Familien bietet das Fernsehen Themen für Gespräche und Diskussionen. Doch zuweilen ist es auch Anlass für Streit unter den Familienmitgliedern.

Inzwischen steht in Deutschland in drei von zehn Kinderzimmern ein Fernsehgerät. Und man weiß, dass Kinder mit eigenen Geräten im Durchschnitt mehr sehen als Kinder ohne eigenes Gerät. Im Übrigen ist bei Kindern die Bedeutung des Fernsehens als „Langweilekiller“ ungebrochen. Deshalb darf man sich nicht wundern, wenn Kinder sich auf Knopfdruck mal schnell Spannung, Spaß und Unterhaltung „besorgen“, wenn gerade „nichts los ist“. Neben dem klassischen Fernsehen nutzen Kinder auch Videoportale wie YouTube zum Anschauen von Clips oder auch längeren Filmen.

Viele Familien schauen zeitversetzt Fernsehen über das Internet oder eigene Mitschnitte oder nutzen DVDs.

So können Sendungen und Filme dann gesehen werden, wenn es passt. Wie bei Hörmedien ist das Wiederholen einer Sendung oder eines Filmes möglich, was den kindlichen Bedürfnissen entgegenkommt. Durch mehrmaliges Schauen können die Kinder spannende Szenen verarbeiten oder immer wieder neue Aspekte in lustigen Sketchen entdecken. Eltern finden es vorteilhaft, dass sie durch die Möglichkeiten dieser Speichermedien Inhalt und Dauer der Mediennutzung (mit-)bestimmen können.

**Tipps in Sachen Fernsehen, DVD und Video**

- Stellen Sie Kindern möglichst keine eigenen Fernseher, Video- oder DVD-Player ins Kinderzimmer. Dies gilt besonders für Kinder im Vor- und Grundschulalter. Viele Kinder mit eigenen Geräten schauen mehr und nutzen Sendungen, die womöglich für ihr Alter ungeeignet sind. Eigene Geräte im Kinderzimmer können auch auf Kosten gemeinsamer Familienzeit gehen: Familienmitglieder kapseln sich ab.
- Ältere Kinder (die 10- bis 13-Jährigen) möchten sich gern eine Zeit lang von den anderen Familienmitgliedern zurückziehen und etwas Eigenes sehen oder spielen. Geben Sie Ihrem Kind diesen Freiraum und sprechen Sie beispielsweise Zeiten oder Sendungen ab, die von dem Kind und seinen Geschwistern oder Freunden ungestört genutzt werden können. Vereinbaren Sie für die Nutzung des Familienengeräts oder eigener Geräte Ihres Kindes feste Zeiten.
- Suchen Sie zugleich das Gespräch über die Inhalte, respektieren Sie die Interessen und den anderen Geschmack Ihres Kindes weitgehend (im Rahmen der Altersfreigaben und Altersempfehlungen). Lassen Sie sich von Ihrem Kind erklären, was ihm bestimmte Sendungen, Figuren oder Filme bedeuten.
- Schaffen Sie auch regelmäßig Möglichkeiten für gemeinsame familiäre Medienerlebnisse (Video-/DVD-Abend, Kinobesuch,



gemeinsames Anschauen von Lieblingssendungen, Familienshows, Match an der Konsole, Karaoke-Abend etc.). Respektieren Sie auch hier andere Bewertungen und Sichtweisen Ihres Kindes, machen Sie aber ruhig Ihre eigene Meinung deutlich.

- Seien Sie Vorbild, indem Sie selbst Medien nicht vorwiegend nutzen, um sich vor den anderen Familienmitgliedern abzuschirmen (durch häufiges Chatten, Surfen oder Sehen von Formaten, die die Kinder nicht mitsehen können/dürfen).
- Achten Sie bei Auswahl von Filmen auf die Altersfreigabe. Unter [www.top-videonews.de](http://www.top-videonews.de) findet man im Internet zusätzlich Altersempfehlungen, denn die Freigabe besagt noch nicht, ob ein Film, der z.B. ab 6 Jahren freigegeben ist, auch tatsächlich für 6- oder 7-Jährige geeignet ist.
- Achten Sie auch beim Aufnehmen aus dem Fernsehen auf Altersfreigaben. Nehmen Sie also nicht einen Sciencefiction-Film wie *Alien* oder eine Serie wie *Spartacus* aus dem Spätprogramm auf, um das dann womöglich zusammen mit Ihrem 8- oder 12-jährigen Kind anzuschauen.
- Nutzen Sie DVDs und Fernsehen nicht regelmäßig und dauerhaft, um Ihre Kinder allein vor dem Bildschirm zu belassen. Bieten Sie Ihren Kindern gezielt Beschäftigungen ohne Medien an, wenn Sie mit anderen Erwachsenen unter sich sein wollen oder wenn Sie als Mutter/Vater einkaufen gehen oder im Haus beschäftigt sind.

### **Betrifft: Handys und Smartphones in der Familie**

Viele Kinder besitzen mittlerweile eigene Handys oder Smartphones (im folgenden Text ist mit „Handy“ auch das Smartphone gemeint). Den meisten Eltern vermitteln Handys ein Gefühl der Sicherheit, weil sie ihre Kinder überall und jederzeit erreichen können. Meistens bekommen Kinder schon ein Smartphone, wenn sie die nahe Grundschule verlassen und in die weiterführende Schule gehen. Doch die ständige Erreichbarkeit kann sich auch als Bumerang erweisen, weil sie sowohl Kinder als auch Eltern ziemlich „nerven“ kann.

Für Kinder bedeuten Handys aber noch mehr: Sie können unabhängig oder unbemerkt von ihren Eltern mit ihren Freunden in Kontakt bleiben und ihr Handy durch Klingeltöne, Handyhüllen oder Bootskins (Bilder oder Grafiken auf dem Startbildschirm des Handys) zu ihrem individuellen Markenzeichen machen. Sie können Fotos und Videos aufnehmen und diese untereinander austauschen. Häufig wird das Gerät auch zum Spielen genutzt. Für ältere Kinder und Jugendliche spielen dann auch Internetdienste eine Rolle. Kurzum: Vor allem das Smartphone ist heute eine Art Minicomputer für kreativen, kommunikativen, aber auch mitunter teuren und riskanten Zeitvertreib von Kindern.

#### **Info - günstige Klingeltöne**

Es gibt zu kommerziellen und oft überbewerteten Angeboten interessante Alternativen: Klingeltöne z.B. kann man selber herstellen. Hierfür gibt es kostenlose Programme im Internet, z.B. unter [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de) [www.handywissen.info](http://www.handywissen.info)

Wichtig ist es, nicht nur die Kosten fürs Telefonieren und Versenden von kurzen Botschaften (SMS) durch entsprechende Verträge zu begrenzen: Auch Klingelton-Abos, Apps, Internetdienste oder das Verschicken von Fotos/Filmen (MMS) können kostspielig werden und müssen deshalb im Blick behalten werden. Weitere Infos zu den Kosten und zu Ihren Rechten finden Sie in einer Publikation der Verbraucherzentrale ([www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)) oder auf den Seiten von Handysektor ([www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)).

Schließlich wäre da noch die Frage nach Gesundheitsrisiken, die sich für die Kinder durch elektromagnetische Wellen beim mobilen Telefonieren ergeben könnten. Diese Frage, die viele Eltern beschäftigt, ist aber bisher wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt. Infos hierzu erhalten Sie z.B. beim Bundesamt für Strahlenschutz ([www.bfs.de](http://www.bfs.de)).

Weitere Linktipps finden Sie unter [www.bzga.de/medienkompetenz](http://www.bzga.de/medienkompetenz)



### Tipps in Sachen Handy/Smartphone

- Klären Sie vor allem beim jüngeren Kind (Vor- und Grundschulalter), ob es überhaupt ein Handy benötigt. Die Ausstattung mit Handys bei Kindern unterscheidet sich je nach Altersgruppe erheblich: Hat bei den 6- bis 7-Jährigen nur etwa jedes zehnte Kind ein Handy, sind es bei den 12- bis 13-Jährigen schon neun von zehn (Zahlen aus der KIM-Studie 2012). Es ist anzunehmen, dass in den kommenden Jahren der Handybesitz auch bei jüngeren Kindern steigen wird.
- Überlegen Sie sich auch gut, ab welchem Alter Sie Ihrem Kind ein internetfähiges Smartphone zutrauen. Besonders für jüngere ist eher ein recht einfaches Handy mit Telefon- und SMS-Funktion empfehlenswert.
- Handy ausschalten: Im Kino, Theater und in vielen Situationen in der Schule ist es üblich, das Handy auszuschalten. Vereinbaren Sie in Ihrer Familie, wann das Handy „ruht“ (z.B. während des Essens, in Ruhezeiten oder während der Hausaufgaben). Am besten ignorieren Sie in dieser Zeit auch Störungen durch das Festnetztelefon.
- Leben Sie selbst Ihren Kindern einen entspannten Umgang mit dem Handy vor. Nutzen Sie es kostengünstig und lassen Sie sich bei wichtigen Angelegenheiten nicht durch das Handy stören.
- Ein Handytelefonat sollte kurz sein, nicht nur wegen der Kosten, sondern auch wegen möglicher Strahlenbelastungen.
- Vereinbaren Sie in der Familie allgemeine Handyregeln, z.B. an wen man die Handynummer, persönliche Daten oder auch Fotos weitergeben kann und an wen nicht. Sprechen Sie über Mobbing und Belästigung und sagen Sie Ihrem Kind, wie es sich wehren und wo es sich beschweren kann. Zeigen Sie die Folgen auf, wenn es andere beleidigt oder jugendgefährdende Inhalte, Bilder oder Videos weiterleitet.
- Klären Sie das Thema Klingelton- und Logo-Abos und was bei Verlust des Handys zu tun ist.

### Info - Umgang mit dem Handy Informationen im Internet:

Österreichische Initiative Handywissen:

[www.handywissen.at](http://www.handywissen.at)

Schulprojekt Mobilfunk des Informationszentrums Mobilfunk (IZMF):

[www.schulprojekt-mobilfunk.de](http://www.schulprojekt-mobilfunk.de)

Informationsseite der Landesanstalt für Medien NRW, des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest (MPFS):

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

### Broschüre

„Handy ohne Risiko? Mit Sicherheit mobil – ein Ratgeber für Eltern“ zu den Themen Kosten, Belästigung, Daten- und Jugendschutz u.v.m.

Die Broschüre wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend kostenlos verteilt (siehe S. 49).

### Tipps in Sachen Handy/Smartphone

- Versuchen Sie von vornherein, die Kosten in den Griff zu bekommen, indem sie das Tarifmodell wählen, das zum Familienbudget passt. Aber auch hier bleibt die Qual der Wahl: Ist eine Prepaid-Karte, eine Flatrate, ein Laufzeitvertrag oder ein Minutenpaket sinnvoll? Einige Netzanbieter offerieren beispielsweise spezielle Kinder- und Jugendtarife, die an einen Handyvertrag der Eltern gekoppelt sind. Falls es den Eltern aber vor allem um Kostenkontrolle geht, sollten sie ihren Kindern ein Handy mit Guthabekarte (Prepaidkarte) zur Verfügung stellen. Das Kind kann dann nur so lange telefonieren, bis das Guthaben verbraucht ist.
- Bleiben Sie als Familie im Gespräch über die Handynutzung. Vielleicht fällt es Ihrem Kind leichter, über unangenehme Dinge (Mobbing, Pornografie, Gewaltvideos) zu sprechen, wenn es zunächst über die Erfahrungen von anderen (z.B. aus der Klasse) berichtet. Davon ausgehend können Sie über persönliche Erfahrungen sprechen.
- Beachten Sie bei den Spielen die Altersfreigaben und Eignung.
- Regeln Sie, ob und wann Ihr Kind Bluetooth, WLAN oder das Internet über ein Handynetzen nutzen darf.
- Schalten Sie gegebenenfalls diese Dienste ab oder besorgen Sie Ihrem Kind ein Handy bzw. einen Handyvertrag ohne diese Möglichkeiten.
- Regeln Sie auf dem Smartphone den Zugang zu In-App Käufen (Kaufmöglichkeiten, die in Apps eingebunden sind) durch Kennworte und/oder durch Abschalten dieser Funktion in den Einstellungen.
- Durchsuchen Sie nicht heimlich das Handy Ihres Kindes.
- Lassen Sie sich von Ihrem Kind zeigen, was das Handy alles leisten kann. Interessieren Sie sich für Fotos, Videos, Musik,

die Ihnen Ihr Kind zeigt. So bleiben Sie miteinander im Gespräch.

- Unterstützen Sie Ihr Kind darin, dass es sein Selbstwertgefühl nicht vom Besitz teurer Handys oder MP3-Player abhängig macht. Verdeutlichen Sie Ihrem Kind seine Stärken. Regel: Man muss nicht alle Medienmoden mitmachen und soll nie mit solchen Dingen angeben.

Ist Ihr Kind im Internet unterwegs oder nutzt es Apps mit seinem Smartphone, können weitere Probleme entstehen, die sowohl mögliche Kosten, den Datenschutz als auch die Privatsphäre Ihres Kindes betreffen. Informationen hierzu finden Sie unter:

Handysektor: [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)

Watchyourweb: [www.watchyourweb.de](http://www.watchyourweb.de)

Kinder, Jugendliche und auch Eltern nutzen gern WhatsApp als Alternative zu SMS und Chat. Das Programm bietet auch Möglichkeiten, Gruppen zu bilden, Bilder und Songs zu versenden. Allerdings ist der Umgang mit Daten bei WhatsApp problematisch. Informationen hierzu finden Sie auf der Webseite [www.watchyourweb.de](http://www.watchyourweb.de)

### **Betrifft: Computer, Smartphones, Tablets und Internet**

Computer, Tablets und Smartphones sind Teil unseres Alltags, und sie spielen inzwischen auch im Leben von Kindern eine wichtige Rolle. Etwa ein Drittel (34 %) der 6- bis 7-Jährigen nutzten 2012 laut der Studie Kinder und Medien, Computer und Internet zumindest selten einen Computer, bei den 12- bis 13-Jährigen waren es nahezu alle (98%). Und da Computererfahrungen Voraussetzung für die Nutzung des Internets sind, ist es kein Wunder, dass sich bei den 12- bis 13-Jährigen Computernutzern und -nutzerinnen auch 93 Prozent Internetnutzer und -nutzerinnen finden, selbst wenn nur wenige von ihnen täglich oder fast jeden Tag „im Netz“ sind.

Die Tablets, mittlerweile für viele Familien bezahlbar, verstärken die Präsenz von Computer und Internet in der Familie. Für Kinder sind die Tablets und Smartphones besonders attraktiv, da sie zum großen Teil intuitiv und selbsterklärend bedienbar sind und durch einfache Fingerbewegungen bedient werden können. Der Computer wird oftmals für Spiele genutzt. Erfreulicherweise nutzen Kinder den Computer auch häufig, um Schulaufgaben zu erledigen, Lernprogramme zu bearbeiten und sich im Internet gezielt Informationen zu beschaffen. Doch auch Onlinespiele, das „Plaudern“ im Internet (Chatten) und das Versenden von E-Mails sind für Kinder attraktiv. Dies alles ist durch die Tablets noch deutlich einfacher geworden. Dazu kommt, dass Tablets in jeder Situation und in jedem Raum genutzt werden können. Darüber hinaus ist die Bindung ans Internet verstärkt, da die Speicher der Tablets kleiner sind als die von Computer und Notebook und daher viele Programme/ Apps direkt aufs Internet zugreifen.

Bei Spielen kann man dann ganz schnell in Netzwerkspiele geraten, die vielleicht sehr spannend sind, aber auch neue Verbindlichkeiten und Zwänge aufbauen können: Man spielt im Team und muss präsent sein, damit man Erfolge erzielt. Diese Art Zwang zum Dabeisein und Mitmachen kann sich dann als großer Zeitfresser erweisen.

Weitere Infos zu Apps finden Sie z.B. bei Klicksafe ([www.klicksafe.de/smartphones](http://www.klicksafe.de/smartphones)) und bei Klicktipps ([www.klick-tipps.net/kinderapps](http://www.klick-tipps.net/kinderapps)).

Manche Kinder steigen – oft phasenweise – derart intensiv in die Computer- und Internetwelt ein, dass sie sich in diesem künstlichen Medien-Netzwerk verfangen und dann die Hilfe der Erwachsenen brauchen, um sich wieder daraus zu befreien. Eine problematische Situation kann eventuell vorliegen, wenn:

- die Schule wegen der Spiele dauerhaft vernachlässigt wird,
- das Interesse und die Pflege von Freundschaften oder anderen Hobbys über eine längere Zeit hin abnimmt,
- wenn immer wieder üble Laune und Missstimmungen auftreten, wenn auf das Spielen verzichtet werden muss.

Die Ursachen für exzessive Mediennutzung können vielfältig sein. Forschungen zeigen, dass oftmals Gründe für das übermäßig intensive Hinwenden zu Spiel oder auch Chat nicht nur im Medienangebot selbst, sondern auch in der Familie, der Schule oder auch dem Freundeskreis zu suchen sind.

Infos zur exzessiven Mediennutzung finden Sie bei SCHAU HIN! ([www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)) und bei Klicksafe ([www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)).

Aber bitte bedenken Sie auch: Medien bringen für uns alle viele positive Aspekte mit sich!

### Tipps zum Umgang mit Computer und Internet

- Beobachten Sie, wie sich das Spielen auf Ihr Kind auswirkt: Ist es ausgeglichen und offen für andere Aktivitäten? Verabredet es sich mit Freunden bzw. Freundinnen? Treibt es Sport, kann es die Zeit gut begrenzen? Kann es das Computerspiel auch einige Tage meiden? Wenn nicht, dann suchen Sie gemeinsam nach den Ursachen, diese müssen nicht im Spiel selbst liegen. Wenn doch, dann führen Sie klare Regeln ein, wann und wie viel gespielt werden darf.
- Klären Sie Ihr Kind über Gefährdungen im Internet auf: Falsche Freunde, Belästigungen, Mobbing (Schikanieren anderer), problematische Inhalte oder windige Geschäfte sind keinesfalls selten.
- Wählen Sie altersgerechte Seiten aus, die Ihr Kind besuchen darf. Erstellen Sie dazu eine „Positivliste“ (zum Beispiel Seiten wie [www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de) oder [www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de)) oder/und sperren Sie nach Möglichkeit Seiten, die es nicht besuchen darf.
- Kinder, die sich für das Chatten interessieren, sollten moderierte Kinderchats besuchen. Wichtig ist es, einen neutralen Decknamen zu wählen, keine persönlichen Daten oder Fotos preiszugeben und sich allenfalls in Begleitung der Eltern oder anderer erwachsener Vertrauenspersonen an sicheren Orten mit den Chatbekanntschaften zu treffen. Kommt es zu unangenehmen oder seltsamen Situationen im Chat, sollte Ihr Kind den Chat abbrechen und/oder die Eltern oder pädagogische Fachkräfte informieren.
- Einen moderierten Chat für Kinder finden Sie bei der Webseite Blinde Kuh: [www.blinde-kuh.de/chat](http://www.blinde-kuh.de/chat).
- Zwei geschützte, medienpädagogisch begleitete Angebote richten sich an 6- bis 12-jährige Kinder, die gern fotografieren und zugleich etwas über einen sicheren Umgang mit dem Internet erfahren möchten: [www.kamerakinder.de](http://www.kamerakinder.de) und [www.knipsclub.de](http://www.knipsclub.de).
- Stichwort Internettagebücher/Soziale Netzwerke (z.B. Facebook, oder Lokalisten): Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, dass alles, was es dort veröffentlicht, für alle Welt sichtbar sein kann – so, als wenn man die Infos auf einem Plakat an die Haustür hängt. Weisen Sie es darauf hin, dass es seinen richtigen Namen im Internet nicht nennt und auch keine Daten preisgibt (Telefonnummer, Adresse etc.). Auch mit persönlichen Fotos und mit den Fotos von Familienmitgliedern und Freunden bzw. Freundinnen sollte es vorsichtig umgehen und sich vorstellen, dass die Fotos eben nicht nur von den Freunden bzw. Freundinnen gesehen werden können.
- Unterstützen Sie Ihr Kind bei den persönlichen Einstellungen (Privatsphäreneinstellungen) in den sozialen Netzwerken wie z.B. Facebook. Weitere Informationen dazu finden Sie z.B. bei Klicksafe ([www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)).

**Betrifft: Hörmedien**

Hörmedien sind die ersten wahren Kindermedien. Denn über Geräte wie CD-Player/Kassettenrekorder, MP3-Player, Computer/Laptop oder auch das Handy/Smartphone können jüngere wie ältere Kinder oft selbst verfügen, um ihre Musik und Hörspiele/Hörbücher abzuspielen. Egal ob es sich um Musik aus dem Internet handelt oder um ein Hörspiel aus dem Radio: Kinder nutzen ihre Hör-Stoffe in der Regel, wenn sie sich in Stimmung bringen wollen oder Spaß, Spannung und Unterhaltung brauchen. Und nicht zuletzt bietet das eigene Radio jüngeren Kindern tagtäglich qualitativ gute Kindersendungen und lässt auch ältere Kinder an der „angesagten Musikszene“ teilhaben.

In Küchen, Wohn- und Kinderzimmern oder im Auto, fast überall und jederzeit, können Musikstücke, Hörspiele oder Hörbücher genutzt werden. Ein Teil der Kinder hört ganz konzentriert zu, andere lieben die Geschichten und Musikstücke als Nebenbei-Medium, wieder andere nutzen sie zum Einschlafen. Vorgelesene Geschichten, auch solche auf Tonträgern, können die Fantasie anregen und die sprachlichen Fähigkeiten fördern. Aber auch hier kommt es auf gut erzählte Geschichten an, die Kinder durch ein kunstvolles Gewebe aus Sprache, Tönen, Klängen und Geräuschen zu faszinieren vermögen.



### Tipps zum Umgang mit Hörmedien

- Versuchen Sie herauszufinden, aus welchen Gründen Ihr Kind Hörmedien nutzt, vor allem, wenn es nicht für kurze, sondern für längere Zeit oder wiederholt bestimmte Hörserien, Geschichten oder auch Lieder hört. Kinder nutzen ihre Hörstücke oftmals, um problematische Lebenssituationen zu verarbeiten, fehlende Freundschaft zu ersetzen oder mangelnde Freizeitangebote zu überspielen. Überlegen Sie, welche alternativen Freizeitangebote und Kontakte Sie anregen können.
- Beteiligen Sie Ihr Kind am Aufbau seiner eigenen Audiothek. Vielfach bringen Eltern ihrem Kind „gute Hörspiele“ mit, die dann ungenutzt in einer Ecke des Kinderzimmers landen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über solche Hörangebote, die es interessieren könnten und die es gern besitzen möchte. Vereinbaren Sie dann mit Ihrem Kind, welche Angebote es sich in welcher Menge aussuchen kann. Machen Sie dabei Ihr Kind auch begründet auf solche Angebote aufmerksam, die Sie selbst für empfehlenswert halten und kritisieren Sie durchaus, was Ihnen an Massenware missfällt.
- Nutzen Sie das gemeinsame Hören von Sendungen im Radio, um im Gespräch über das Gehörte das Weltwissen Ihres Kindes kennenzulernen und zu erweitern. Viele ältere Kinder wollen wissen, wie es in der Welt zugeht und haben durchaus Interesse an aktuellen Themen, die in Magazinsendungen behandelt werden. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Unverstandenes. Bieten Sie ihm dabei soweit wie möglich Erklärungs- und Deutungshilfen an, am besten auch mit Hilfe von Abbildungen oder Fotos, die sich in Tageszeitungen und Zeitschriften finden. Ähnlich können Sie sich Schritt für Schritt mit Ihrem Kind auch das tägliche Kinderfunkprogramm der ARD-Sendeanstalten erschließen, das von Kindernachrichten, Radiogeschichten, Reportagen und Mitmach-Aktionen bis hin zu Hörspielen praktisch ein „Radio im Kleinen“ anbietet.
- Vielleicht haben Sie Spaß daran, gemeinsam mit Ihren Kindern ein „Familien-Magazin“ zu produzieren. Das können Familien-Nachrichten, Alltagsreportagen aus der Wohnumwelt, Sketche, Geräuscherätsel, Lieblingsmusikstücke oder Interviews mit Nachbarn, Freunden bzw. Freundinnen und Verwandten sein. Solche Hörproduktionen können dann auch per E-Mail an Freunde bzw. Freundinnen, Bekannte und Verwandte verschickt werden. Bei Interviews holt man sich natürlich vorher die Zustimmung der Befragten! Auf diese Weise können nicht nur Familien- und Alltagsthemen spielerisch bearbeitet werden, es lassen sich auch die gestalterischen Fähigkeiten von Kindern fördern und wie nebenbei auch Einsichten in die Funktionsweisen von Hörmedien gewinnen.

Wie man Hörspiele gestalten kann und produktiv mit Hörmedien arbeitet, dazu gibt es verständliche, praktische Anregungen im Internet. Sie sind eigentlich für die Kita oder Grundschule entwickelt, lassen sich aber auch gut für die Familie nutzen:

Die Auditorix Hörwerkstatt ([www.auditorix.de](http://www.auditorix.de)) bietet vielfältiges Material zum Thema „Hörspiel“, und das Ohrenspitzer-Projekt ([www.ohrenspitzer.de](http://www.ohrenspitzer.de)) liefert viele Ideen und Materialien rund um das Thema „Hören und Zuhören“.

### **Betrifft: Kinder im Medienverbund**

Immer wieder einmal kann man auf den Schulhöfen von Grundschulen eine besondere Beobachtung machen: Kinder wickeln in den Unterrichtspausen wie auf einem Markt intensive Tauschgeschäfte ab. Dabei geht es um ganz besondere Tauschgegenstände: Sammelkarten aller Art.

Wenn man sich als Erwachsener dann in der aktuellen Medienszene der Kinder nicht gut auskennt, ist man zunächst einmal ratlos. Lässt man sich aber von Kindern in diese Tauschszene einführen, wird schnell Folgendes klar: Diese Sammelkarten sind in der Regel Bestandteil einer ausgeklügelten Spiel- und Medienwelt, die eigens für Kinder bestimmt ist. Zu ihr gehören meist noch Fernsehserien, Spielfilme, Computer-, Video- und Konsolenspiele, Comics oder Internetportale. Alle diese Medien sind durch die erzählten Geschichten miteinander verbunden und lassen eine einzigartige Figuren- und Handlungswelt entstehen. In dieser fantastischen Medienwelt voller Abenteuer und Action – sei es Magic, Pokémon oder Yu-Gi-Oh – können die Kinder dann mit Hilfe der Sammelkarten auf der Tauschbörse Schulhof „mitmachen“. Sie können beim Tauschen miteinander wetteifern, spielen, Freundschaften festigen, Konflikte austragen und auch „gute Geschäfte“ machen. Denn die Sammelkarten kosten (Taschen-) Geld, und manche Karten sind selten, müssen zugekauft und teuer bezahlt werden.

Von Zeit zu Zeit werden immer einmal neue Wellen eines solchen Medienverbundfiebers auf der Tauschbörse Schulhof nach außen hin sichtbar. Nicht selten wird der hektische Tauschbetrieb an Grundschulen von Schulleitungen untersagt. Mit dem Erfolg, dass die Kinder ihre Aktivitäten einfach an andere Tauschplätze verlegen. Damit vergibt manche Schule eine Chance, mit den Kindern über ihr deutlich sichtbares „Medienleben“ ins Gespräch zu kommen. Eine Chance, die Sie als Eltern aber bewusst nutzen sollten.

### **Tipps zum Umgang mit einem Medienverbund**

Wenn Sie bei Ihrem Kind in Sachen Medien das „Sammel- und Tauschfieber“ wahrnehmen, sollten Sie sich von ihm erklären lassen,

- welche Bedeutung eine Fernsehserie oder Spielkartenserie für Ihr Kind hat,
- welche der Figuren es mag oder nicht,
- weshalb das Kaufen und Tauschen von Sammelkarten/von anderen Produkten des Medienverbunds für Ihr Kind so wichtig ist oder
- wie es den Kauf von Sammelkarten/anderen Produkten finanziert oder organisiert.

Für Sie selbst kann ein solches Gespräch Anlass sein,

- um sich ein Urteil über eine „angesagte“ Fernseh- oder Kartenserie zu bilden,
- um respektvoll mit Ihrem Kind über die Serie oder die Figuren zu sprechen,
- um herauszufinden, wie Ihr Kind mit den Angeboten des Medienverbunds umgeht,
- um seine Kaufwünsche kennenzulernen und um begründete Kaufentscheidungen auszuhandeln.

Führen Sie schon früh Regeln ein, um den Konsum der Karten zu begrenzen (z.B.: die Hälfte des Taschengeldes darf dafür eingesetzt werden oder einmal pro Woche/Monat dürfen für einen bestimmten Betrag Karten gekauft werden).

**Betrifft: Werbung**

Werbung ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Wir begegnen ihr in Form von Plakatwerbung in Straßen und auf öffentlichen Plätzen; wir nehmen sie in den eigenen vier Wänden als Anzeigenwerbung in Zeitungen und Zeitschriften wahr und wir hören sie als Werbespot im Radio. Als Fernseh-Spot lassen wir sie besonders bei den privaten Sendern mehr oder weniger gelassen über uns ergehen, denn diese müssen ihr Programm hauptsächlich durch Werbung finanzieren. Computerspiele, das Internet, E-Mails und auch Apps sind oft eng mit der Platzierung von Werbung verbunden. Vieles ist selbst für Erwachsene nicht auf Anhieb als Werbung erkennbar.

Werbefreie Kinderangebote, das Ausblenden von Werbeclips oder Werbeblocker können ein Weg sein, um Kinder vor Fernseh- oder Internetwerbung zu schützen. Doch Werbung gehört zu unserem Wirtschaftssystem und durchdringt alle gesellschaftlichen Bereiche. Unsere Märkte sind darauf angewiesen, dass Produkte bekannt sind und auch verbraucht werden. Werbung kann uns über Produkte informieren, sie kann uns aber auch mehr über sie versprechen, als sie schließlich halten. Und sie kann uns Produkte so begehrenswert erscheinen lassen, dass wir uns manchmal etwas „gönnen“, ohne es wirklich zu brauchen. Mit dieser Situation müssen nicht nur Erwachsene vernünftig umgehen können. Auch Kinder müssen Schritt für Schritt lernen, sich bewusst mit der Werbung auseinanderzusetzen, um kritische Verbraucher bzw. Verbraucherinnen zu werden, die sich nichts „unterjubeln“ lassen. Vor allem geht es dabei zunächst einmal um solche Werbung, die sich an Kinder richtet und die „für die ganze Familie“ bestimmt ist.



### Tipps zum Umgang mit Werbung

- Ab etwa sechs Jahren sind Kinder in der Lage, Werbung im Fernsehen vom Programm zu unterscheiden. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Produkte und darüber, wie und was in der Werbung dargestellt wird. Vielleicht haben Sie ja auch das eine oder andere der Produkte in Ihrem Haus, dann lassen Sie Ihr Kind die Darstellung der Werbung mit dem realen Produkt vergleichen.
- Lassen Sie Ihr Kind seine Kinderzeitschrift untersuchen und zählen, wie viele Seiten Werbung sie enthält und wofür geworben wird.
- Lassen Sie Ihr Kind Collagen aus Zeitschriften-Werbung zusammenstellen – z.B. zu den Themen „Ein volles Spielzimmer“ (5- bis 6-Jährige), „Pink für Mädchen – Action für Jungen“ (8- bis 9-Jährige), „Supergirls – Superboys und ihr tolles Zubehör“ oder auch „Müssen wir das alles kaufen?“ (10- bis 11-Jährige).
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie Werbung im Internet eingefügt ist (siehe dazu [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)). Installieren Sie auf Ihrem PC oder dem Ihres Kindes einen Werbeblocker.
- Erklären Sie zwei Sachverhalte: Werbung ist einerseits nötig, damit Produkte bekannt gemacht und eventuell gekauft werden. Andererseits muss der Kunde bzw. die Kundin (z.B. Ihre Tochter/Ihr Sohn) genau überlegen, ob er bzw. sie eine Sache wirklich benötigt und ob sie wirklich gut und wichtig genug ist, um dafür z.B. das Taschengeld auszugeben.
- Die Werbung erzeugt immer neue Bedürfnisse. Sie will zeigen, dass man ein Produkt benötigt und dass es einem besonders gut damit geht. Unterstützen Sie Ihr Kind darin, „Nein“ zu sagen, und loben Sie es, wenn es einigen Verlockungen der Werbung widersteht.
- Kinder ab dem Grundschulalter haben viel Spaß dabei, Werbung nachzuspielen oder Werbeclips zu erfinden. Bieten Sie Ihrem Kind Gelegenheit dazu, lassen Sie es für unsinnige Dinge werben. Das ist eine kindgerechte Art der Medien- und Werbekritik.
- Ausstellung: Alle Familienmitglieder holen Kleidungsstücke oder Accessoires ins Wohnzimmer, auf denen Medienfiguren abgebildet sind oder die mit Produktnamen/Logos verbunden sind. Gemeinsam wird überlegt, wie man auf das Produkt aufmerksam gemacht wurde oder woher die Idee stammte, genau das zu kaufen. Sind die lustigen oder coolen Helden der Hintergrund? Geht es darum, zu einer bestimmten Gruppe dazuzugehören? Haben Nachbarn oder Freunde dazu inspiriert? Hat man direkt auf Werbung aus Radio oder Fernsehen reagiert? Wurde eine bestimmte Qualität angenommen?
- Machen Sie einen Werbe-Wettbewerb: Die Familienmitglieder oder/und Freunde bzw. Freundinnen der Kinder ziehen sich mit einigen Produkten zurück und überlegen, wie sie diese am besten bewerben können. Dann treffen sich alle zu einer großen „Show“, bei der Punkte vergeben werden (ausgenommen die eigene Präsentation). Möglich ist es auch, einen „Basar“ zu veranstalten, bei dem die einzelnen Mitglieder ihre Waren besonders anpreisen.
- Besprechen Sie mit älteren Kindern die vielfältigen Wege der Werbung. Klären Sie sie über die Platzierung von Werbung und über Productscouts auf. Productscouts sind beliebte oder angesagte Typen, die Produkte (z.B. bestimmte Handys) in Jugendszenen populär machen sollen.

**Betrifft: Achtung Medien!**

An diesem Problem kommt man nicht vorbei: Wer in seiner Freizeit Tag für Tag viele Stunden lang Bildschirmmedien nutzt, verliert Zeit für andere Tätigkeiten und Vorhaben, zieht sich vielleicht zurück und klappt so womöglich auch mehr und mehr die nonmedialen Verbindungen zu seinen Mitmenschen. Was Kinder betrifft, wird in diesem Zusammenhang in der Öffentlichkeit vor allem Folgendes diskutiert: Übermäßige Mediennutzung würde Kinder dick, krank und dumm machen!

So wird beispielsweise das Vielsehen oder das zeitintensive Computerspielen von Kindern dafür verantwortlich gemacht, dass sie sich nicht mehr ausreichend im Freien bewegen und dass sie wegen des Bewegungsmangels dick werden. Zweifellos können stundenlanges Fernsehen oder Spielen am Computer eine mögliche Ursache dafür sein, dass sich durch Bewegungsmangel Übergewichtigkeit bei Kindern entwickelt und dass dies auf lange Sicht zu gesundheitlichen Problemen wie Fettleibigkeit (Adipositas) oder Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) führen kann. Zudem scheinen übergewichtige Kinder auch gegenüber der gezielten Werbung für Lebensmittel sehr „empfindlich“ zu sein. Allerdings können in diesem Fall auch Eltern als fragwürdige Vorbilder beteiligt sein, weil sie selbst Vielseher sind, weil sie sich von den Werbebotschaften für Lebensmittel angesprochen fühlen, sich nur ungern und wenig bewegen und sich auch einseitig und kalorienreich ernähren.

Aber nur wenn Bewegungsmangel und weitere Umstände zusammenspielen, dürfte sich bei Kindern und auch Erwachsenen Übergewicht einstellen. Die Ursachen für Übergewicht sind sehr vielfältig und in ihren Wechselwirkungen noch nicht eindeutig geklärt. So spielen beim Entstehen von Übergewicht nicht nur Bewegungsgewohnheiten eine Rolle, sondern auch erbliche Anlagen, problematische Essgewohnheiten und Umwelteinflüsse wie beispielsweise eine verkehrsreiche und verbaute Wohnumwelt. Denn sie kann im Wortsinn die Spielräume von Kindern stark einschränken.

Ebenso wird darauf hingewiesen, dass vielsehende Kinder durch schlechte Schulleistungen auffallen. Verständlicherweise können Kinder Schulprobleme bekommen, wenn sie durch Vielsehen oder langes Spielen am Computer Zeit fürs Lernen oder für das Erledigen von Hausaufgaben verlieren. Doch könnte man auch vermuten, dass diese Kinder sehr viel Zeit am Fernseher und Computer verbringen, weil sie Schulprobleme haben und sich davon ablenken wollen. Und wer als „schlechter“ Schüler bzw. „schlechte“ Schülerin gilt, hat in seiner Klasse nicht immer einen guten Stand. So wäre es nicht verwunderlich, wenn ein Kind sich auf Knopfdruck seine verlässlichen „Medienfreunde“ bzw. „-freundinnen“ ins Kinderzimmer holen würde, weil sie ihm immer die gewünschte Entlastung und Ablenkung bringen können, wenn auch nur für eine begrenzte Zeit.

Man kann also nicht kurzschlüssig überzogene Fernseh- und Computernutzung für Übergewicht und Schulprobleme von Kindern verantwortlich machen. Bei Medienproblemen aller Art können verschiedenen Momente eine Rolle spielen. Die Persönlichkeit und der Entwicklungsstand eines Kindes, seine soziale Situation, das Verhalten der Eltern sowie seine Freizeit- und Umweltsituation sind dabei immer zu berücksichtigen.

Kinder benötigen Bewegung, Anregung, Entspannung und gesunde Ernährung. Sie haben selbstverständlich auch ein Recht auf Spiel, Zerstreuung, Unterhaltung und schulunabhängigen Lernstoff. All dies können Medien bieten. Digitale Medien locken sogar mit Sing- und Bewegungsspielen

oder Entspannungsübungen vor die Bildschirme. Der Vorwurf vom stumpfen, passiven Konsum trifft auf viele Medienaktivitäten der Kinder nicht zu. Dennoch ist nicht zu übersehen, dass zu viel Fernsehen und Computernutzung gesundheitliche, soziale und auch schulische Probleme mit sich bringen können. Aufgabe von Eltern ist es daher, für Ausgleich und Alternativen zum Mediengebrauch zu sorgen, auffälligen Medienkonsum eindeutig zu begrenzen und durch gemeinsam verabredete Familienregeln aktiv zu bearbeiten.



### Tipps in Sachen „gesundheitsbewusste“ Mediennutzung

- Wenn Sie glauben, dass Ihr Kind zu lange fernsieht oder vor dem Computer sitzt, versuchen Sie, die Gründe dafür herauszufinden. Manchmal handelt es sich um eine Phase, in der ein Kind versucht, bestimmte Probleme wie Streit mit den Freunden, Ärger in der Schule oder fehlende Freizeitangebote zu überspielen. Solche Probleme lösen Kinder oft selbst, sodass sich auch überzogenes Fernsehen und „Computern“ wieder normalisieren. Wenn Sie aber feststellen, dass Ihr Kind mit Hilfe von Medienkonsum vor solchen persönlichen Problemen flieht, dann ist es wichtig, mit ihm gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen und diese auch in gemeinsames Handeln umzusetzen.
- Bei drei von zehn Kindern im Alter von sechs bis 13 Jahren steht inzwischen ein Fernsehgerät im Kinderzimmer (vgl. KIM-Studie 2012). Untersuchungen zeigen, dass Kinder diese Möglichkeit nutzen, um mehr fernzusehen als die Kinder, die über keinen Fernseher verfügen. Überlegen Sie sich also gut, ob Sie Ihrem Kind „den eigenen Fernseher“ zugestehen wollen. Handeln Sie mit ihm gegebenenfalls klare Fernsehregeln aus und beobachten Sie, wie Ihr Kind mit seiner „Fernsehfreiheit“ umgeht. Sorgen Sie bei „Vielseherei“ für Pausen, indem Sie gemeinsam etwas mit Ihrem Kind unternehmen, zum Beispiel eine Entspannungsübung zu Musik, die Zubereitung einer leckeren Mahlzeit, eine kleine Radtour oder ein Gespräch an „frischer Luft“.
- Wenn Ihr Kind über einen eigenen Computer verfügen soll, dann bieten Sie ihm ein qualitativ gutes Gerät mit großem Bildschirm und gegebenenfalls „Kindertastatur und -maus“. Prüfen Sie auch, ob Ihr Kind vom Sitzplatz aus die Tastatur bequem erreichen und den Bildschirm gut betrachten kann und regeln Sie die Zeit für die Computernutzung. Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind beim Fernsehen oder am Computer Sehprobleme oder Kopfschmerzen bekommt, suchen sie vorsichtshalber Augen- oder Hausarzt auf.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind es sich nicht angewöhnt, beim Fernsehen, Radiohören oder Computerspielen „nebenbei“ Süßigkeiten und Chips zu sich zu nehmen oder gezuckerte Fruchtsäfte und Softdrinks zu trinken. Bieten Sie ihm stattdessen Obst, Mineralwasser oder eine Schorle an. Und: Lassen Sie den Fernseher und auch mobile Medien wie das Smartphone beim Essen am besten immer ausgeschaltet!



## **4. Zusammengefasst - 14 Empfehlungen zum Umgang mit Medien in der Familie**

1. Vereinbaren Sie in der Familie gemeinsam mit den Kindern altersangemessene Regeln zum Mediengebrauch (Zeit, Ort, Umfang). Planen Sie auch Ausnahmen ein (z.B. für verregnete Wochenenden, Sportereignisse, ein neu zu entdeckendes Computerspiel).
2. Sprechen Sie mit Ihren Kindern über Medien und deren Inhalte. Und zwar nicht nur über Gefahren und Probleme, sondern auch über die Lieblingssendungen und -figuren Ihrer Kinder. Versuchen Sie zu verstehen, welche Bedeutung diese für Ihre Kinder haben. Vielleicht erinnern Sie sich an die Sendungen aus Ihrer eigenen Kindheit.
3. Jüngere Kinder benötigen direkte Begleitung beim Medienkonsum, ältere benötigen Begleitung durch Gespräche und eventuell Regeln. Sie sollten die Serien, Figuren, Musikbands, Computerspiele, Internetchats kennen, für die sich Ihr Kind interessiert. Achten Sie darauf, wie Ihr Kind reagiert (fröhlich, aufgedreht, verängstigt, angeregt, aggressiv?). Bleiben Sie auch mit Jugendlichen über Medienthemen im Gespräch, respektieren Sie den Geschmack und die Vorlieben der Kinder und Jugendlichen (im Rahmen des Jugendschutzes). Suchen Sie nach Gemeinsamkeiten oder schaffen Sie Gelegenheit für gemeinsame Mediennutzung (Computerspiel, Fernsehsendung, Familienkino, Konzertbesuch).
4. Stimmen Sie Ihre Familienregeln individuell auf Ihr Kind ab. Manche Kinder sind durchaus in der Lage, erfolgreich mehrere Dinge parallel zu erledigen: Sie machen manchmal „leichte“ Hausaufgaben oder lernen Vokabeln und hören dabei Musik; oder sie verfolgen ein Hörspiel und räumen dabei ihr Zimmer auf. Andere Kinder wiederum reagieren aggressiv und unausgeglichen, wenn sie zu lange vor dem Bildschirm sitzen oder zu viele Beschäftigungen parallel laufen. Machen Sie Ihrem Kind klar, was für Sie noch akzeptabel ist und begründen Sie in bestimmten Einzelfällen Ihr „Nein“. Ein enges Regelwerk ist nur dann nötig, wenn es Probleme (Leistungsprobleme in der Schule, Konzentrationsprobleme, zu einseitige Freizeitbeschäftigung) gibt.
5. Kreativ mit Medien: Regen Sie Ihr Kind zum Selbermachen von Medien an. Lassen Sie Ihr Kind selbst fotografieren, Videos aufnehmen oder kleine Hörspiele herstellen. Und: Lernen Sie auch selbst umgekehrt von Ihrem Kind.
6. Sorgen Sie für einen Ausgleich zum Medienkonsum, z.B. durch Sport, Musik, Spiele, kreatives Gestalten. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich ausreichend bewegen und toben kann, auch in der Wohnung, z.B. mit Hilfe einer „Kleiderkiste“, durch Spring- und Kletterseile oder durch eine „Wohnzimmer-Disco“. Vereinbaren Sie einen festen Termin für einen Spieleabend, für gemeinsames Kochen oder fürs Vorlesen.
7. Fernseher und Computer im Kinderzimmer erhöhen die Dauer des Medienkonsums deutlich. Wir raten von Fernseher, DVD/Video und Computer/Tablets/Konsolen im Kinderzimmer ab. Sollten diese Medien doch im Kinderzimmer präsent sein, helfen Regeln, den Konsum einzuschränken.
8. Mobile Medien wie Tablets oder Smartphones brechen heute gleichsam auch „die eigenen vier Wände“ auf. Deshalb sollten Sie Zuhause besonders darauf achten, dass diese Medien nicht massiv in Ihr Familienleben hineinspielen. Verabreden Sie deshalb entsprechende Familienregeln.

9. Hörspiele und Hörbücher sind beliebte Kindermedien. Beobachten Sie den Umgang Ihres Kindes damit. Hört es wirklich zu? Kann es Inhalte wiedergeben, Lieder nachsingen etc.? Es sollte möglichst keine Dauerberieselung stattfinden.
10. Begleiten Sie jüngere Kinder ins Internet, vermitteln Sie Ihrem Kind die wichtigsten Regeln zum selbstständigen „Surfen im Internet“ (s. S. 36). Zeigen Sie Ihrem Kind interessante und sichere Web-Angebote und bleiben Sie im Gespräch über amüsante, informative und spielerische Seiten des Internets. Lassen Sie das Kind nur an einem zentral einsehbaren Ort in Ihrer Wohnung surfen und chatten. Weisen Sie Ihr Kind auf die Gefahren hin (z.B. Abonnements, illegale Aktionen, Kosten für Online-Spiele).
11. Chatten: Vermitteln Sie Ihrem Kind die wichtigsten Regeln zum sicheren Chatten. Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch über Erlebnisse und Kontakte, über lustige und schöne Erfahrungen im Chat. Das ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Ihr Kind mit Ihnen auch über beunruhigende oder gefährdende Situationen spricht.
12. Medien sollen Spaß, Kommunikation und Lernen ermöglichen. Kinder lernen medial nicht nur mit anspruchsvoller Lernsoftware, Wissenssendungen und Sprachlern-CDs. Sie können auch in unterhaltsamen Formaten wie Serien und Shows Wissenswertes finden und ihre Medienkompetenz erweitern. Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind nach solchen Angeboten.
13. Ältere Kinder und Jugendliche interessieren sich in Film, Fernsehen und Internet für das Verhalten und die Äußerungen von Darstellern bzw. Darstellerinnen oder realen Personen. Sie bewerten durchaus schon, ob sie diese Verhaltensweisen als angemessen oder „fragwürdig“ ansehen. Sie übernehmen die Verhaltensweisen nicht einfach, sondern sie spiegeln sie

vor ihrem eigenen Lebenshintergrund, spielen sie nach, probieren sie manchmal auch aus, können sich darüber amüsieren und diskutieren auch gern darüber. Diskutieren Sie ruhig mit.

14. Bedenken Sie bei allen Regelungen und Maßnahmen, die Sie treffen: Sie selbst als Eltern sind Vorbilder! Ihr persönlicher Umgang mit Medien wird die Mediennutzung Ihrer Kinder immer beeinflussen.



## 5. Lesetipps

Daten und Zeitempfehlungen dieser Broschüre basieren auf folgender Literatur:

Norbert Neuß: Kinder & Medien. Was Erwachsene wissen sollten. Seelze-Velber 2012

Media Perspektiven 4/2014 ([www.media-perspektiven.de/](http://www.media-perspektiven.de/))

KIM- und JIM Studien, Medienpädagogischer Forschungsverband Südwest ([www.mpfs.de](http://www.mpfs.de))

Hinweis: Die folgenden Lesetipps verweisen auch auf viele Internetadressen. Auf diese Weise kann man sich manche Broschüren per Download relativ problemlos und schnell beschaffen. Alle Adressen waren bei Drucklegung der Broschüre auf dem aktuellen Stand. Doch leider gilt auch hier, wie für so vieles im Internet: Manche Adresse ändert sich schnell und manches Angebot verschwindet auch im Laufe der Zeit. **Alle Linkempfehlungen finden Sie auch auf der Internetseite [www.bzga.de](http://www.bzga.de):medienkompetenz**

### Fernsehen

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.): Geflimmer im Zimmer. Informationen, Anregungen und Tipps zum Umgang mit dem Fernsehen in der Familie. 8. überarbeitete Auflage (Stand: Dezember 2011). PDF-Download unter [www.gmk-net.de/fileadmin/pdf/geflimmer\\_im\\_zimmer.pdf](http://www.gmk-net.de/fileadmin/pdf/geflimmer_im_zimmer.pdf).

Projektbüro Mekonet (Hg): Mekonet kompakt: Medienbildung in der Familie auf einen Blick. 4. überarbeitete Auflage (Stand: Oktober 2011). PDF-Download unter [www.mekonet.de/t3/uploads/media/mekonet\\_hr\\_medienbildung-in-der-familie\\_2011-12-12\\_screen.pdf](http://www.mekonet.de/t3/uploads/media/mekonet_hr_medienbildung-in-der-familie_2011-12-12_screen.pdf).

[www.flimmo.de](http://www.flimmo.de): Programmberatung für Eltern e. V., Informationen und Bewertungen von Fernsehsendungen (auch als Broschüre im Abo, für Einzelpersonen kostenpflichtig, für Einrichtungen kostenlos).

[www.top-videonews.de](http://www.top-videonews.de): Aktuelle Neuerscheinungen für Kinder und Jugendliche auf DVD und Video, sortierbar nach Altersfreigaben und Altersempfehlungen, gesichtet vom Kinder- und Jugendfilmzentrum in Deutschland.

### Computer und Internet

Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (Hg): Computerspiele. Fragen und Antworten. 3. Auflage. Köln 2012. Bestellbar unter [www.ajs.nrw.de/index.php/bestellungen/shop/product/view/2/1.html](http://www.ajs.nrw.de/index.php/bestellungen/shop/product/view/2/1.html).

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg): Ein Netz für Kinder – Surfen ohne Risiko? 10. Auflage (Stand: Juni 2013). PDF-Download unter [www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/publikationen,-did=4712.html](http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/publikationen,-did=4712.html).

Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien (Hg): Computerspiele. 20 Fragen und Antworten zur gesetzlichen Regelung und zur Medien-erziehung. Bonn überarbeitete Ausgabe 2014. PDF-Download unter [www.bundespruefstelle.de/RedaktionBMFSFJ/RedaktionBPJM/PDFs/bpjm-thema-computerspiele](http://www.bundespruefstelle.de/RedaktionBMFSFJ/RedaktionBPJM/PDFs/bpjm-thema-computerspiele)

Jugendschutz.net (Hg): Chatten ohne Risiko! Was Eltern und Pädagogen wissen sollten. Mainz 2008. PDF-Download unter [www.jugendschutz.net/pdf/Chat\\_Faltblatt\\_erw.pdf](http://www.jugendschutz.net/pdf/Chat_Faltblatt_erw.pdf).

Jugendschutz.net (Hg): „App“gepasst, sicherer Umgang mit mobilen Anwendungen Mainz 2013, <http://jugendschutz.net/pdf/App-gepasst.pdf>

USK.de – Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle: Übersicht über die Altersfreigaben von Computerspielen – ebenfalls zur Beurteilung von Computerspielen: Spieleratgeber.de

www.klicksafe.de: Internet und Computerspielabhängigkeit Unter dem Motto „Damit der Spaß nicht aus dem Ruder läuft“ hat die EU-Initiative klicksafe in diesem Flyer notwendiges Elternwissen zur Internet- und Computerspielabhängigkeit zusammengestellt. <http://www.klicksafe.de/service/materialien/broschueren-ratgeber/internet-und-computerspielabhaengigkeit>

Klicksafe.de (Hg): Abzocke im Internet: Erst durchblicken – dann anklicken! LFM-NRW. Neuauflage (Stand: September 2012). PDF-Download unter [www.klicksafe.de/service/materialien/broschueren-ratgeber/abzocke-im-internet-erst-durchblicken-dann-anklicken](http://www.klicksafe.de/service/materialien/broschueren-ratgeber/abzocke-im-internet-erst-durchblicken-dann-anklicken).

www.klicksafe.de: Jugend- und Informationsportal der Landesanstalt für Medien in Zusammenarbeit mit Imk und ecmc. Enthält umfangreiche Tipps und Informationen zum Thema Computer, Internet und Medienerziehung.

Frag-Finn – der Weg zum sicheren Surfraum, Informationen für Eltern: <http://www.fragfinn.de/kinderliste/eltern/information.html>

So erstellen Sie einen sicheren Surfraum für Ihr Kind: <http://www.kinderserver-info.de/>

<http://wir-machen-kinderseiten.seitenstark.de>. „Seitenstark“ ist ein Verbund von Anbietern für Kinderinternetseiten und engagiert sich für eine sichere und vielfältige „Kinderseitenlandschaft“ im Internet.

### **Handy und Mobiltelefonie**

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg): Handy ohne Risiko? Mit Sicherheit mobil – ein Ratgeber für Eltern. 3. Auflage (Stand: August 2011). PDF-Download unter [www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publikationen/publikationen,did=101196.html](http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publikationen/publikationen,did=101196.html).

Handysektor – Sicherheit in mobilen Netzen. Portal der Landesanstalt für Medien in Zusammenarbeit mit dem Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest. Enthält vielfältige Informationen rund um Mobiltelefone. Erreichbar unter [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de).

### **Medienkompetenz/Medienpädagogik und Familie**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Anregung statt Aufregung – Neue Wege zur Förderung von Medienkompetenz in Familien. Köln 2012. PDF-Download unter [www.gmk-net.de/fileadmin/pdf/anregungstatt\\_aufregung.pdf](http://www.gmk-net.de/fileadmin/pdf/anregungstatt_aufregung.pdf)

Norbert Neuß: Kinder und Medien – Was Erwachsene wissen sollten. Seelze: Kallmeyer/Klett-Verlag 2012.

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hg.): Infoset „Medienkompetenz und Medienpädagogik in einer sich wandelnden Welt“. Enthält Hefte zu Themen wie Medien und Wirklichkeit, Gewalt und Fernsehen, Fernsehen, Lesen, Multimedia, Werbung, Internet oder Handy. Die Hefte können bestellt oder im PDF-Format heruntergeladen werden unter [www.mpfs.de](http://www.mpfs.de).

Bernward Hoffmann: Medienkompetenz im System Familie. In: Medienkompetenzförderung für Kinder und Jugendliche. Eine Bestandsaufnahme. Hrsg: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Berlin 2013, Download: [www.medienkompetenzbericht.de](http://www.medienkompetenzbericht.de)

### **Internetportale für Eltern**

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de): Informationen zum sicheren Umgang mit dem Internet. Tipps für Jugendliche und Erwachsene zu Themen wie Cybermobbing, Computerspielen, Soziale Netzwerke, Datenschutz, Abzocke, Jugendschutzsoftware (teils mehrsprachig), auch Unterrichtsmaterial.

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info): Informationen zur Medienerziehung für Eltern zu Themen wie Internet, Computer, Fernsehen, Mobile Medien.

[www.flimmo.de](http://www.flimmo.de): Programmberatung für Eltern. Empfehlungen und Einordnungen zum aktuellen Kinderprogramm. Medienerziehungstipps, Informationen rund um Fernsehen und Kindermedien.

Internet-abc, Tipps für Eltern: <http://www.internet-abc.de/eltern/>  
Regelmäßige Studien zum Mediengebrauch von Kindern und Jugendlichen und Familien

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

Der Medienpädagogische Forschungsverbund untersucht in regelmäßigen Abständen den Mediengebrauch und Medienbesitz von Kindern, Jugendlichen und Familien.

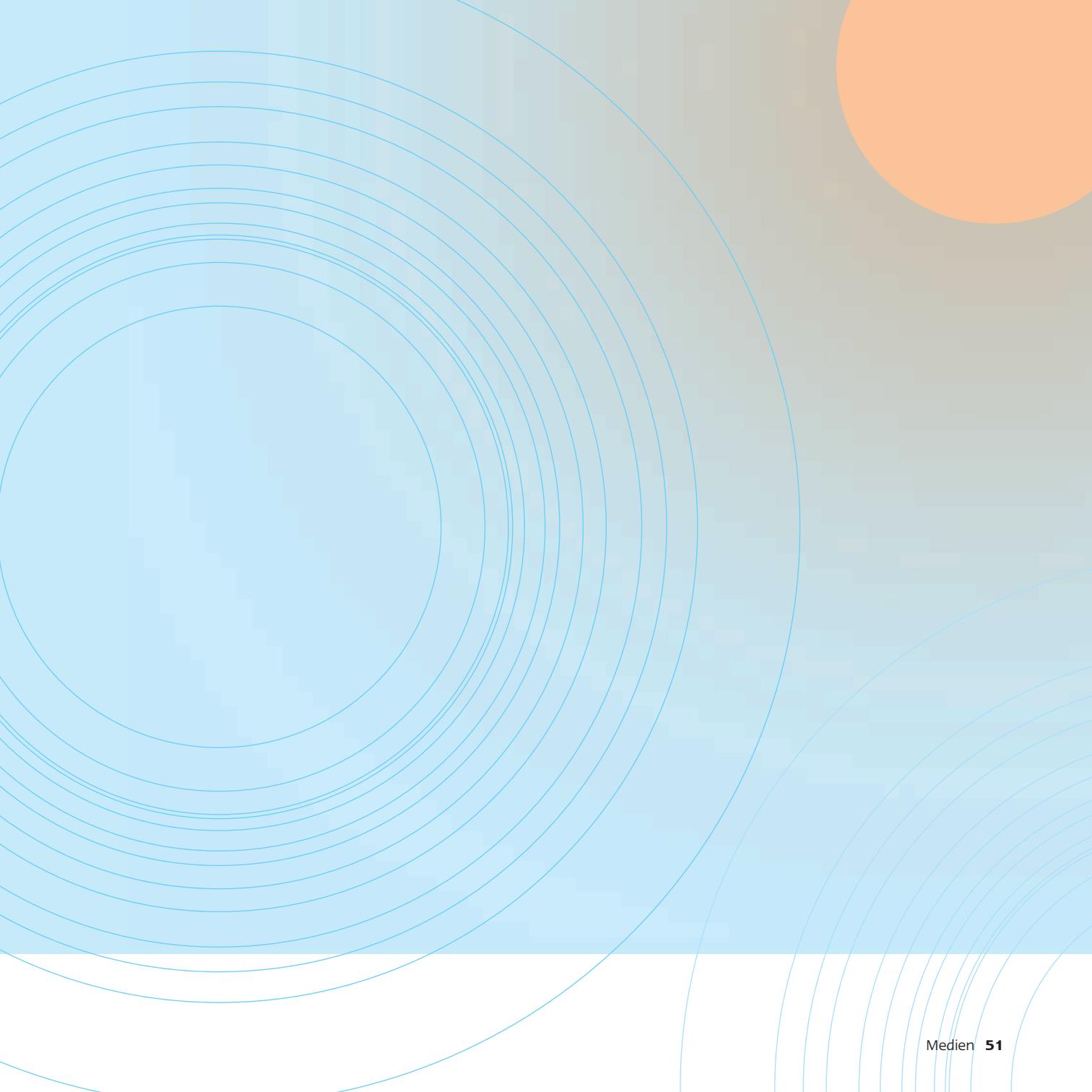
Die Jahreszahlen der Studie (z.B. KIM-Studie 2013) beziehen sich jeweils auf das untersuchte Jahr.

KIM-Studie: Kinder und Medien, Computer und Internet. Basisuntersuchung 6- bis 13-Jähriger.

JIM-Studie: Jugend Information, (Multi-) Media. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger.

FIM-Studie – Familie, Interaktion und Medien. Studie zur Kommunikation und Mediennutzung in der Familie.

Mini-KIM – Kleinkinder und Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 2- bis 5-Jähriger.





**BZgA**

**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**

Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung  
Ostmerheimer Straße 220  
51109 Köln