

Die Autoren



Caroline von Keudell

lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Dresden. Sie studierte Germanistik, Französisch und Kunstgeschichte. Während und nach dem Studium arbeitete sie sowohl als Journalistin als auch als Kunstführerin an Dresdener Museen. Heute kümmert sie sich als Familienfrau um ihre vier Kinder im Alter von 12 bis 5 Jahren.

Landesverband Sachsen e.V.
Boltenhagener Str. 70
01109 Dresden
Tel.: 0351-88963823
Fax: 0351-88963822
Familie@DFV-Sachsen.de
www.DFV-Sachsen.de
twitter.com/dfv_sachsen

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE47 8502 0500 0003 5921 00
BIC BFSWDE33DRE

DFV Aue-Schwarzenberg
Am Fürstenberg 1
08344 Grünhain-Beierfeld
Tel.: 03774-22500
info@hollandheim.de

DFV Dresden
Boltenhagener Str. 70
01109 Dresden
Tel.: 0351-8890977
info@Familienzentrum-Heiderand.de

DFV Gelsenau
Ernst-Grohmann-Str. 5
09423 Gelsenau
Tel.: 037297-49460
dfv-gelsenau@web.de

DFV Vogtland
Andreas-Schubert-Str. 19
08209 Auerbach
Tel: 03744-183780
info@dfv-vogtlandkreis.de

Fotos: Pixabay / Privat
Auflage: 15.000 Stück

Nachbestellungen: Bitte wenden Sie sich an den DFV Landesverband Sachsen e.V., Sie können gern jederzeit nachbestellen.



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

„Ich habe Sie beobachtet – ... wie Sie die ganze Zeit Ihr Kind anschaut, sich unterhalten und gelacht haben. Das sieht man ja gar nicht mehr so oft.“ Überrascht sehe ich der älteren Dame nach. Ich bin aus der Straßenbahn ausgestiegen, mein kleiner Sohn sitzt in seinem Buggy. Hat sie recht? Ist das wirklich so?

Inzwischen sind einige Jahre vergangen und ich habe selbst viel beobachtet. Das Smartphone ist ein permanenter Begleiter – immer griffbereit, immer da. Ob auf dem Spielplatz, beim Kinderwagen-Schieben oder bei den Mahlzeiten – die digitale Entwicklung macht vor keiner Familie halt. Schon ganz kleine Kinder tippen und wischen gekonnt über Bildschirme und YouTube gehört zum Leben dazu wie früher „Das Sandmännchen“ am Abend. Natürlich ist Kindheit immer im Wandel, aber der Einfluss der Medien stellt uns aktuell vor ganz besondere Aufgaben. Kinder brauchen hierbei unsere sorgfältige Begleitung und unser Vorbild. Und zwar von Anfang an. Nur wenn sie einen guten Umgang mit Tablet, Smartphone und Computer erlernen, können sie als Jugendliche selber ein gesundes Maß bei der Nutzung von Medien und Internet finden.

Je nach Altersgruppe müssen Eltern auf ganz unterschiedliche Dinge achten. Als Richtwert kann die „3-6-9-12“-Regel helfen:

- Keine Bildschirmmedien unter 3 Jahren
- Keine eigene Spielekonsole vor 6 Jahren
- Kein Handy oder Smartphone vor 9 Jahren
- Keine unbeaufsichtigte Computer-/Internetnutzung vor 12 Jahren



0-3 Jahre

Schon Babys sind in ihrem Alltag von Musik, Bildern und Geräuschen durch Medien umgeben. Radio oder Fernsehen laufen, während des Fütterns liest die Mutter schnell eine WhatsApp und der Vater checkt mit Baby im Arm die Mails. Babys spüren, ob die Eltern abgelenkt oder ganz „da“ sind. Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre und schenken Sie Ihrem Baby beim Füttern, Kuscheln, Tragen und Spielen Ihre ganze Aufmerksamkeit und Nähe. Das sorgt für Vertrauen und stärkt die Bindung. Zu viele Reize überfordern ein Baby – es reagiert nervös, erschöpft oder sogar wütend. Fütter- und Einschlafschwierigkeiten sind mögliche Folgen. Radio und Fernseher sollten deshalb nie permanent laufen. Wissenschaftler und Ärzte betonen, dass Kinder unter drei Jahren keine Medien brauchen! Unsere Jüngsten sind von der schnellen Bildabfolge bei Filmen sehr schnell

überfordert. Das kann sie total aus dem Gleichgewicht bringen. Was sie hingegen unbedingt brauchen, ist viel gemeinsame Zeit und eine Fülle von eigenen Erfahrungen.



Kleinkinder sind Forscher und Entdecker: Lassen Sie Ihre Kinder – wo immer es irgend geht – analog mitmachen. Sie müssen kochen? Richten Sie eine Extra-Schublade mit Plastikschüsseln und Holzlöffeln ein. Wie viele Kartoffeln passen in einen leeren Joghurteimer? Wie klingt das Nudelholz, wenn es über den Boden rollt? Kinder sind leidenschaftliche Forscher und Entdecker. Sie müssen sich ausprobieren dürfen! Das ist ein gesundes Bedürfnis. Die Küche wird unordentlich? Stimmt. Aber das kreative Chaos ermöglicht jede Menge sinnlicher Erfahrungen. Für die Entwicklung des Gehirns sind dies perfekte Bedingungen. Und auch Motorik und Koordination entwickeln sich nicht am Bildschirm, sondern im echten, „greifbaren“ Leben. Deshalb ist das Spielen in der Natur so wertvoll. Nehmen Sie sich die Zeit, um Bilderbücher anzuschauen – es ist eine der besten Möglichkeiten, um die sprachliche Entwicklung ihres Kindes zu fördern. Digitale Geräte sollten möglichst nicht als Babysitter eingesetzt werden, um sich im Alltag ein wenig Ruhe zu erkaufen.

Vorbild sein: Kleine (und große) Kinder beobachten ihre Eltern ganz genau. Wie in allen anderen Bereichen ist auch hier das elterliche Vorbild ganz wichtig. Liegt beim Essen das Smartphone neben dem Teller oder entsteht ein Gespräch? Erleben die Kinder die Eltern sehr oft vor dem Computer oder gibt es auch Zeiten „ohne“? Werden Hobbies gepflegt und die Wochenenden für gemeinsame Unternehmungen genutzt? Gibt es medienfreie Tage? Prüfen Sie kritisch, welche Rolle Medien in Ihrem eigenen Leben spielen.

Literatur & Links

Manfred Spitzer: Die Smartphone-Epidemie: Gefahren für die Gesundheit, Bildung und Gesellschaft, 3. Auflage 2020, Klett-Cotta

<https://www.familienhandbuch.de>
<https://www.kindergesundheit-info.de>
<https://www.klicksafe.de>

<https://www.klick-tipps.net/startseite>
<https://www.schau-hin.info>

Otto Brenner Stiftung: „Unboxing YouTube“, 2019

Der Tagesspiegel: „Sind Smartphones und Tablets für Kinder schädlich?“, 2019

Deutschlandfunk: „Smartphones und Tablets machen Kinder dick und nervös“, 2017

BLIKK-Medien Projekt, 2016

Microsoft Family Safety

Google Family Link

Software

<https://www.n-tv.de/21994574>
<https://www.test.de/Kinderschutz-Apps-im-Test-5644632-0/>



3-7 Jahre

In diesem Zeitraum werden Kinder mit Medien immer vertrauter. Es ist eine echte Herausforderung, diese zu nutzen, ohne dass sie den Alltag zu sehr prägen. Ganz wichtig ist, dass Eltern ihre Kinder – vor allem wenn es um das Internet geht – konsequent begleiten. Es gibt nämlich ein vorgeschriebenes Mindestalter für YouTube (16 Jahre), WhatsApp (16 Jahre) und Instagram (13 Jahre).

Medienkompetenz – der Schlüssel:

Hierbei geht es um viel mehr als das reine Bedienen von digitalen Geräten. Das schaffen selbst kleine Kinder schon sehr schnell. Doch je älter Kinder werden, desto wichtiger sind folgende Fähigkeiten:

- Für sich sinnvolle Informationen auswählen können, anstatt wahllos zu konsumieren
- Informationen einordnen und verarbeiten können
- Angebote und Werbung erkennen und durchschauen
- Medien auch für den sozialen Austausch und die eigene Kreativität nutzen
- Gefahren einschätzen und vermeiden
- Spüren, wann der Medienkonsum zu viel wird

Kinder erwerben diese Kompetenzen nicht von einem Tag auf den nächsten, sondern in einem jahrelangen Prozess.

Chancen: Medienerziehung bedeutet u.a., dass Eltern ihren Kindern zeigen, wie das Internet für das eigene kreative Handeln genutzt werden kann. Ob eine Bastelanleitung, ein Kuchenrezept, ein Ausmalbild oder eine Sporteinheit – werden Sie miteinander aktiv! So entgehen Sie der Konsumfalle. Woran haben Ihre Kinder Interesse? Ferne Länder, Malen/Basteln oder exotische Tiere? Das Internet bietet viele Möglichkeiten, um sein Wissen zu erweitern und sich fremde Welten ins Wohnzimmer zu holen.

Risiken von YouTube und Co: Die YouTube-App ist auf allen Android-Geräten vorinstalliert. Der Zugang ist so einfach, dass es nur einen sprichwörtlichen „Fingertipp“ braucht, um sie zu öffnen. Lesekenntnisse sind keine Voraussetzung, da alle App-Symbole klar unterscheidbar und groß genug sind. So sind sie „kinderleicht“ anwendbar. Wenn Kleinkinder bereits die Fingerma-App auf einem Tablet benutzen können, können sie auch weitere Apps zumindest starten.

YouTube und alle anderen „sozialen“ Apps und Plattformen sind immer darauf ausgelegt, möglichst viel Geld mit Werbung zu verdienen und Nutzer zu binden. So gibt es bereits „Kinder-YouTuber“ im Vorschulalter, die auf von den Eltern betriebenen Kanälen Werbung machen, meist für Spielzeug. Dazu werden regelmäßig die passenden Spots der Werbetreibenden eingeblendet. Firmen wie Google (damit auch YouTube) setzen das Fachwissen von Psychologen und Soziologen ein: Sie wollen genau die Mechanismen unserer Psyche nutzen, die uns dazu bringen, immer mehr Zeit mit dem jeweiligen Medium zu verbringen. Das kann zu einer Sucht führen. So kommt

zum Beispiel immer, wenn ein Video vorbei ist, automatisch ein neues, welches zum Thema passt und uns auch interessieren könnte. Je länger wir schauen, desto besser lernen die Systeme, was uns interessiert. Sie zeigen uns immer mehr davon, bis die sprichwörtliche digitale „Blase“ entsteht. Wir zahlen die Nutzung nicht mit Geld, sondern mit unserer Lebenszeit!

Kinder durchschauen diese Mechanismen überhaupt noch nicht. Deshalb müssen wir Eltern die Verantwortung übernehmen und Regeln festlegen. Damit sie auch eingehalten werden, kann ein „Mediennutzungsvertrag“ helfen. Unter www.pebonline.de/projekte/sitzender-lebensstil/mediennutzungsvertraege/ finden Sie Vorlagen zum Ausdrucken für unterschiedliche Altersgruppen.



Gute Vorgaben

Zeit: Wissenschaftler und Ärzte empfehlen für Kinder von drei bis sechs Jahren höchstens 30 Minuten Bildschirmzeit am Tag, für Grundschulkindern nicht mehr als 45-60 Minuten. Um „Dauerberieselung“ zu vermeiden, sollten auch Hörspiele nicht mehr als 45 Minuten pro Tag laufen. Machen Sie den Test, ob Ihr Kind überhaupt noch zuhört und den Inhalt nacherzählen kann. Und Fernsehen sollte möglichst nicht täglich auf dem Programm stehen, planen Sie lieber schöne Punkte für ein entspanntes Miteinander (Waffeln backen, auf den Spielplatz gehen, Freunde besuchen). Eine Stunde vor dem Schlafengehen sollte Ihr Kind nicht mehr vorm Bildschirm sitzen. So bleibt genug Zeit, um „abzuschalten“ – und abends gut einzuschlafen.



Ort: Keine Medien im Kinderzimmer! Handy, Computer, Fernseher oder Spielekonsole verführen dazu, doch mehr Zeit vor den Geräten zu verbringen als ausgemacht. Es hilft, wenn Sie Ihr Kind bei seiner Medienzeit „im Blick“ haben. So bekommen Sie auch mit, womit es sich beschäftigt.

Inhalte: Welche Apps nutzt Ihr Kind, mit welchen Themen beschäftigt es sich? Achten Sie auf eine gute, kindgerechte Auswahl sowie auf die Altersempfehlung und –freigabe von Sendungen, Filmen und Spielen. Schauen Sie sich KinderApps immer selber an und prüfen Sie diese. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind nicht von Themen überfordert und verängstigt wird. Gut sind Formate, welche die Interessen Ihres Kindes aufgreifen und in kurzen Einheiten Wissen

vermitteln (z.Bsp. „Die Sendung mit der Maus“). Lassen Sie sich erzählen, was Ihr Kind beeindruckt hat. Lassen Sie es nicht alleine am Computer, vor allem nicht alleine im Internet surfen.



Schutzsoftware und Sicherheit: Schließen Sie aus, dass Ihr Kind im Netz auf verstörende Inhalte stößt! Es gibt Software, die zum einen die zeitliche Nutzung reguliert und zum anderen definierte schädliche Inhalte aus dem Informa-



tionsstrom herausfiltert. Im ersten Schritt ist es empfehlenswert, zuerst die kostenfreien Tools und Apps zu nutzen, welche die Hersteller selber anbieten.

Bei Google sind dies „Family Link“ und „YouTube Kids“, bei Apple sind diese Funktionen bereits in iOS integriert. Microsoft hält mit „Family Safety“ vergleichbare Funktionen vor. Stiftung Warentest hat verschiedene Kinderschutz-Apps getestet und gibt einen guten Überblick („Begleiten, nicht verfolgen“ – kostenpflichtig). Unter www.klick-tipps.net/eltern/ wird Schritt für Schritt gezeigt, wie Sie Ihr Gerät kindgerecht einrichten können (Käufe verhindern, Altersbeschränkungen einstellen, nicht benötigte Funktionen ausstellen). Je jünger Ihr Kind ist, desto konsequenter sollten Sie auf die Einstellungen achten.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch darüber, dass es mit persönlichen Daten (Name, Adresse, Telefonnummern) vorsichtig und verantwortungsvoll umgehen sollte. Das gilt genauso für das Versenden bzw. Hochladen von Fotos (Privatsphäre schützen).



Freiraum – Das Smartphone hat Pause:

Machen Sie Ihre Mahlzeiten zur medienfreien Zone. Genießen Sie das gemeinsame Essen und nehmen Sie sich Zeit für echte Gespräche. Freuen Sie sich, dass Sie als Familie zusammen sind! Gelingt Ihnen vielleicht sogar ein medienfreien Tag? Planen Sie Ihre Freizeit bewusst und nehmen Sie sich Zeit zum gemeinsamen Spielen und für Aktivitäten mit den Kindern. Wer nicht immer online ist, hat weniger Stress... Leben Sie Ihren Kindern eine gute Balance zwischen Online- und Offlinesein vor.

Informationen: Nutzen Sie Fachwissen! Unter www.schauhin.info und www.kindergesundheit-info.de/themen/medien finden Sie viele gute, weiterführende Tipps für eine – je nach Alter – mediengerechte Erziehung sowie die Wirkung von Medien auf unsere Kinder. Unter www.klicksafe.de/eltern/gute-internetseiten-und-apps-fuer-kinder/ werden regelmäßig neue und sichere Apps für Kinder vorgestellt.



Für die Gesundheit unserer Kinder

Ja, Medien sind ein Teil unseres Lebens. Ein zu hoher Konsum kann jedoch Risiken wie Sprachentwicklungsstörungen, Unruhe und Konzentrationsstörungen nach sich ziehen. Wie immer kommt es also auf das richtige Maß an. Sorgen Sie für einen guten Ausgleich: Haben Kinder längere Zeit ferngesehen, müssen sie sich nach Herzenslust austoben können. Gerne spielen sie auch ganze Szenen nach – so verarbeiten sie das Gesehene. Unterhalten Sie sich mit Ihren Kleinen über Filme und Spiele. So spüren Sie, ob es Ihrem Kind damit gut geht. Zugleich stärkt es auch die Beziehung.

Achten Sie auf eine ausgewogene Freizeitgestaltung. Nach wie vor ist Vorlesen für die sprachliche Entwicklung absolut wichtig. Soziale Kompetenzen wie Mitgefühl und die Fähigkeit, sich in einen anderen hineinzuversetzen, werden nur im Miteinander gelernt – nicht vorm Computer. Deshalb ist der Austausch und das Spielen mit anderen Kindern ganz besonders wichtig, genauso wie das Draußen-Sein und die Freude an der Bewegung. Das sollte nie zu kurz kommen. Wie geht Ihr Kind mit Medien um? Müssen Sie vielleicht andere Regeln aufstellen oder neu auf ihre Einhaltung achten?

Machen Sie (immer wieder einmal) den Test:

- Wieviel Zeit am Tag verbringt Ihr Kind vor Bildschirmmedien?
- Zu welcher Tageszeit?
- Welche Inhalte werden konsumiert?
- Gibt es Phasen von intensivem freien Spiel?
- Wieviel Zeit verbringt Ihr Kind an der frischen Luft?
- Trifft es Freunde in seiner Freizeit?
- Ist Ihr Kind meistens fröhlich und ausgeglichen, oder wirkt es oft müde, überreizt und unkonzentriert?
- Fragen Sie Ihr Kind, was es so richtig glücklich macht!

Was immer zählt:

Unser Alltag ist ohne Medien nicht mehr denkbar. Einen guten Umgang mit ihnen lernen Kinder durch unser Vorbild, unsere Hilfe und unsere Vorgaben. Der beste Schutz vor einer Internet- und Spielsucht im Jugendalter ist die Verankerung im Hier und Jetzt.

Um nicht nur mediale Welten spannend zu finden, müssen sie wissen, wie echtes Leben schmeckt: Lagerfeuer und Spiele, Sport und Entdeckungen, Familienausflüge und Feste, Hobbys und Kreativität, Freundschaften und intensive Gespräche: damit sich unsere Kinder so richtig ins Leben verlieben!