

# Empfehlungen zum achtsamen Gebrauch von Bildschirmmedien

Kinder wachsen mit Bildschirmmedien auf, sie benutzen diese selbstverständlich zu ihrer Unterhaltung, zum Spielen und um zu kommunizieren. Neben den Chancen der Mediennutzung sehen wir Kinder- und Jugendärzte auch die Schattenseiten dieser Entwicklung: Spielen mit realen Dingen, Sprechen, Lesen, Künstlerisches, Bewegung im Freien, Schlafen und Schule werden häufig vernachlässigt. Die für die Förderung von Kreativität wichtige Langeweile und Ruhe kommen oft zu kurz. Zudem bedeutet technische Versiertheit noch lange nicht Medienkompetenz. Wie man mit den eigenen Daten und denen anderer, mit Cybermobbing oder auch der Informationsflut im Netz umgeht, wissen Kinder meist nicht.



Wir Kinder- und Jugendärzte sind über diese Entwicklung besorgt. Deshalb empfehlen wir Eltern, Großeltern und anderen Bezugspersonen, die Mediennutzung der ihnen anvertrauten Kinder zu begleiten. Die Empfehlungen zahlreicher Fachgesellschaften sind auf der nächsten Seite zusammengefasst. Sie basieren sowohl auf Erfahrungen aus unserer täglichen Arbeit als auch auf wissenschaftlichen Daten.

Uns ist es daher vor allem wichtig, den Konsum von Bildschirmmedien (PC, Tablet, Spielekonsolen, Handy etc.) zeitlich zu begrenzen und Kindern zu zeigen, welche Freude es macht, mit allen Sinnen die reale Welt und das reale Miteinander mit Freunden zu erleben. Verankert in der Wirklichkeit können Kinder und Jugendliche später auch mit Medienwelten selbstbestimmter umgehen.

Uns geht es also nicht um ein Verbot, sondern um den gesunden Umgang mit digitalen Medien. Dafür müssen Eltern ihre Kinder altersgerecht in die Medienwelten hinein begleiten, über Inhalt und Ausmaß der Mediennutzung ihrer Kinder informiert sein, darüber mit ihnen im Gespräch bleiben und auch steuern - von Anfang an.

Die folgenden Empfehlungen helfen dabei. Nicht alle Empfehlungen gelten dabei gleichermaßen für jedes Alter. Vielseitige Forschung belegt, wie sich kindliche Bildschirmmediennutzung ab welchem Alter auswirkt. Dennoch ist eine allgemein festlegende Empfehlung immer willkürlich und unter internationalen Experten kontrovers. Es gilt: Je kleiner die Kinder sind, desto größer sollte der bildschirmfreie Raum in ihrem Leben sein. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an uns.

## **Selbst achtsam mit Bildschirmmedien umgehen**

- Machen Sie sich bewusst: Sie sind Vorbild für Ihr Kind, es wird Sie nachahmen.
- Verwenden Sie selbst technische Geräte zielorientiert und nicht aus Langeweile.
- Essen Sie ohne Bildschirmmedien und nutzen Sie Bildschirmmedien, ohne zu essen.
- Ermöglichen Sie gesunden Schlaf: Bildschirmfreie Einschlafrituale und bildschirmfreie Schlafräume sind dafür notwendig.

## **Bildschirmmedien nicht als Erziehungshelfer einsetzen**

- Nutzen Sie Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung.

## **Vorfahrt für Wirklichkeit und aktives Lernen**

- Ermöglichen Sie sich und Ihren Kindern reale Erfahrung mit anderen Menschen und allen Sinnen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind, und hören Sie ihm aufmerksam zu.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind, kreativ zu werden, indem Sie ihm weniger vorgeben.
- Vermeiden Sie Bildschirmmedien bei unter Dreijährigen.
- Sorgen Sie in der Freizeit für mehr Bewegungszeit als Bildschirmzeit.

## **Erste Filmerfahrungen begleiten**

- Begleiten Sie Filmerfahrungen Ihres Kindes: Unterbrechen Sie anfangs bei Rückfragen, sprechen Sie mit Kindern über Gesehenes.
- Wählen Sie ruhige, altersgerechte Fernsehsendungen ohne Gewalt aus; überlassen Sie die Fernbedienung nicht Ihren Kindern.
- Machen Sie den Werbeblock zur Pause; schalten Sie den Ton aus.

## **Bildschirmmedien in altersentsprechenden Grenzen nutzen**

- Stellen Sie klare Regeln auf, und begrenzen Sie die Bildschirmmediennutzungszeit vor dem Einschalten.
- Halten Sie Altersbeschränkungen für Computerspiele, Filme & soziale Medien ein
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind klare Regeln für die Nutzung des Smartphones, zum Beispiel mithilfe eines Handynutzungsvertrages.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind die Handyregeln der Schule einhält

## **Aufklärung und Internet**

- Sorgen Sie für eine sexuelle Aufklärung Ihres Kindes, bevor es sich diese aus dem Internet holt.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Datenschutz, soziale Medien, Gewalt, Pornographie, Glücksspiel; beginnen Sie damit, bevor Sie ihm einen eigenen Internetzugang ermöglichen.
- Lassen Sie sich auch von Ihrem Kind zeigen und erklären, was es im Internet interessiert.

## **Ohne elektrische Nabelschnur**

- Erlauben Sie sich und Ihrem Kind, auch unerreichbar zu sein.
- Bestärken Sie Ihr Kind, unabhängig vom Smartphone zu bleiben. 3 Unterstützen Sie Kommunikation ohne elektronische Geräte.

## **WICHTIG**

- Wenn Ihr Kind das reale Leben vernachlässigt: Suchen Sie professionelle Hilfe. Sprechen Sie uns an, wir helfen gerne.