

Chancen von digitalen Medien

- Freude und Abwechslung
- Wissen und Lernmöglichkeiten
- Kreativität
- Technisches Verständnis
- Kommunikation und Austausch
- Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit

Risiken von digitalen Medien

- Überforderung und Ängste
- Reizüberflutung
- Vernachlässigung anderer Interessen
- Bewegungsmangel
- Abhängigkeit

Beratung

Haben Sie Fragen zur Mediennutzung Ihres Kindes? Sind Sie unsicher, ob Ihr Kind zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt? Haben Sie Probleme beim Durchsetzen von Regeln? Diese Fachstellen helfen weiter:

- Elternberatung Pro Juventute:
elternberatung.projuventute.ch,
058 261 61 61 (24 h)
- Elternnotruf: 0848 35 45 55 (24 h)
- Weitere Beratungsstellen:
lotse.zh.ch

Dieser Flyer ist in vielen weiteren Sprachen erhältlich.

Empfohlene Websites

Alle Medien

- Elternratgeber (für alle Altersstufen):
jugendundmedien.ch > Medienkompetenz fördern > Eltern & Familie
- Elternratgeber: schau-hin.info

Filme und TV-Sendungen

- TV-Programmtipps für Eltern: flimmo.tv
- Altersangaben Filme: filmrating.ch > Kinofilme
- Altersangaben Videos: filmrating.ch > Bildtonträger

Apps und Spiele

- Infos zu Kinderapps:
datenbank-apps-für-kinder.de
- Altersangaben Spiele: pegi.info

Internet

- Übersicht zu Kinderwebsites:
enfkd.de > Kinderwebsites
- Weitere empfohlene Sites:
internet-abc.de, seitenstark.de
- Infos zu technischem Schutz:
jugendundmedien.ch > Themen > Sicherheit & Datenschutz

Bestellung

Dieses Faltblatt und Informationen für Eltern mit älteren Kindern können bestellt werden unter: suchtprevention-zh.ch

7. Auflage, Januar 2017



TV, Tablet und Handy

Digitale Medien: Abhängigkeit vermeiden

Tipps für Eltern von Kindern bis 10 Jahren

TV, Tablet und Handy sind für Kinder unterhaltsam, spannend und laden ein zum Kommunizieren und Lernen. Aber: Sie können Kinder auch überfordern und abhängig machen.

Sie sind Vorbild

Kinder lernen den Umgang mit Medien vor allem in der Familie. Fragen Sie sich deshalb: Wie nutze/gebrauche ich selbst TV, Tablet und Handy im Alltag?

Machen Sie wenn immer möglich eine «Medienpause», wenn Sie mit Ihrem Kind zusammen sind. Dies gilt ganz besonders für Säuglinge und Kleinkinder.

Begleiten Sie Ihr Kind

Schon Kleinkinder können TV-Geräte, Tablets und Handys alleine bedienen. Sie sollten sie aber nicht alleine nutzen, denn im TV und Internet gibt es viele Inhalte, die Kinder überfordern oder

Wie viel Bildschirmzeit ist empfehlenswert?

0–3 Jahre: keine digitalen Medien

3–5 Jahre: bis 30 Minuten täglich

6–9 Jahre: bis 45 Minuten täglich

10 Jahre: bis 1 Stunde täglich

Wichtig: Die empfohlenen Zeiten gelten für die Freizeit. Es darf auch einmal mehr sein, dafür an einem anderen Tag weniger. Für Hausaufgaben kann zusätzliche Zeit hinzukommen.

Tipp: Nutzen Sie und Ihr Kind auch einmal einen Tag lang keine digitalen Medien.

ihnen Angst machen. Digitale Medien gehören nicht ins Kinderzimmer.

Suchen Sie im TV und Internet Inhalte, die dem Alter Ihres Kindes entsprechen, und nutzen Sie diese gemeinsam.

Unter 3 Jahre Keine digitalen Medien

Kinder brauchen direkte Kontakte mit Menschen, realen Dingen und der Natur, um gut lernen und sich entwickeln zu können. Auch wichtig ist Bewegung im Freien.

Deshalb gilt als generelle Regel: Kinder unter drei Jahren sollen digitale Medien, besonders Filme, möglichst nicht nutzen. Es ist aber kein Problem, sich gemeinsam ein paar Fotos anzuschauen oder mit Verwandten online zu telefonieren. Lassen Sie sich jedoch nicht vom Handy ablenken, wenn Sie mit Ihrem Kind sind. Es braucht Ihre volle Aufmerksamkeit, Zuwendung und das Gespräch für seine gesunde Entwicklung.

3–7 Jahre Erste Erfahrungen mit digitalen Medien

Ab drei Jahren können Sie mit Ihrem Kind ab und zu gemeinsam einen kurzen Film schauen, gamen oder eine App nutzen. Achten Sie darauf, dass die Inhalte dem Alter und der Entwicklung Ihres Kindes angepasst sind. Lassen Sie den Fernseher nicht im Hintergrund laufen und nutzen Sie die Medien nicht als Babysitter. Beobachten Sie die Reaktion Ihres Kindes und gehen Sie darauf ein. Fragen Sie Ihr Kind, was es am Gesehenen gut

oder weniger gut findet. Sagen Sie ihm, was Ihnen gefallen hat und was nicht. Begründen Sie es. Das hilft Ihrem Kind, eine eigene Meinung zu entwickeln. Auch in diesem Alter gilt: Das Zusammensein mit anderen Kindern und Bewegung in der Natur sind für die gesunde Entwicklung zentral.

7–10 Jahre Internet einführen

«Was haben Kamele in ihren Höckern? Können Pinguine fliegen?» Ab dem Schulalter dienen Fragen Ihres Kindes für erste gemeinsame Entdeckungen im Internet. Bei den Links finden Sie geeignete Websites.

Fragen Sie immer wieder nach, ob Ihr Kind etwas gesehen hat, das es nicht versteht oder nicht mag. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm immer helfen werden, auch wenn es online etwas Unangenehmes erlebt hat, egal was.

Es ist wichtig, dass Kinder die Medien nicht nur konsumieren, sondern sie auch kreativ nutzen dürfen (z.B. Fotos machen und bearbeiten).

Ab wann ist Ihr Kind bereit, das Internet allein zu nutzen? Fachleute empfehlen selbstständiges Surfen ab 12 Jahren. Jüngere Kinder brauchen darum auch keine eigenen Geräte.

Begrenzen Sie die Medienzeit

Vereinbaren Sie als Eltern mit Ihrem Kind klare Nutzungszeiten. Kontrollieren Sie, ob sie eingehalten werden. Denn: Ein begrenzter Konsum beugt einer Suchtentwicklung vor.

Ein Medienverbot ist nur dann sinnvoll, wenn abgemachte Medienregeln nicht eingehalten wurden. Belohnen oder bestrafen Sie sonst nicht mit Medienzeit/Mediennutzungszeit.

Was Eltern tun können

- Keine digitalen Medien für Kinder von 0–3 Jahren
- Widmen Sie den Medien nicht mehr Aufmerksamkeit als Ihrem Kind.
- Beachten Sie die Altersangaben und informieren Sie sich über die Inhalte.
- Entdecken Sie die Medien gemeinsam mit Ihrem Kind. Sprechen Sie mit ihm über das Gesehene.
- Begrenzen Sie die Medienzeit und kontrollieren Sie die Einhaltung.
- Kein TV oder Computer im Kinderzimmer.
- Kein eigenes Handy oder Computer unter 12 Jahren.
- Schalten Sie hin und wieder alle digitalen Medien aus. Ermöglichen Sie damit gemeinsame Familienerlebnisse ohne Medienkonsum.
- Wenn Sie sich unsicher fühlen, kann der Austausch mit anderen Eltern helfen. Unterstützung und Rat finden Sie auch auf einer Beratungsstelle.