



Medien brauchen Erziehung

Die kindliche Entwicklung ist eine tolle Reise gefüllt mit täglichem Lernen und unaufhörlichen Veränderungen – vom hilflosen Neugeborenen – dem entdeckenden Einjährigen – dem fragenden 4-Jährigen – dem übermütigen 7-Jährigen – dem schüchternen 11-Jährigen – dem unsicheren 14-Jährigen – bis hin zum aktiv im Leben stehenden, selbstbewussten 18-Jährigen.

Diese Entwicklung spiegelt das **riesige Potential** wider, das in jedem einzelnen Kind steckt und nur darauf wartet, durch die liebevolle und behutsame Pflege, allen voran der Eltern, aber auch der Familien und Freunde entdeckt, gefördert und begleitet zu werden.

Ein großes Potential, das aber auch sehr empfindlich ist und in der Entwicklung und Entfaltung gestört werden kann!

Natürlich war das immer schon so und immer schon waren frisch „gebackene“ Eltern mit dieser immensen Aufgabe der Kinderbetreuung und -Erziehung am Rande der Überforderung. Großfamilie und Traditionen, die früher als Garant für eine sichere Entwicklung der Kinder angesehen wurden, haben sich verändert und existieren in der heutigen Gesellschaft oft nicht mehr. Stattdessen ist das **Smartphone** zu unserem 24-h-Begleiter geworden, ist mitten im Familienalltag gelandet und hat gar nicht selten bereits einen regelmäßigen Einsatz in der Kinderbetreuung.

„Wie kann ich mein Kind am besten fördern?“ – „Lassen Sie das Handy weg!“

Ohne die gewaltigen Vorteile des Internets mit endlosem Wissen und allen Möglichkeiten in Form des Handys in der Hosentasche schmälern zu wollen, steckt im Smartphone sowie in den Medien generell auch eine **große Bedrohung**. Ursprünglich als Belohnung oder Ablenkung gedacht, kann durch ein Zuviel an Medien leicht die über die gesamte Kindheit hinweg so wichtige **Zeit der Zuwendung und persönlichen Beschäftigung mit dem Kind** verloren gehen, mit dem Risiko, Entwicklungspotentiale **ungenützt zu lassen**.

So wie bei einem scharf geschliffenen Messer muss der richtige Umgang mit Smartphone, Tablet & Co bewusst vermittelt und klaren Regeln folgend genau geübt werden – dazu ein paar Hinweise:

- **Handyfreie „Familien-Kernzeiten“**: beim Stillen, bei den Mahlzeiten, beim gemeinsamen Kuscheln, während des Vorlesens, beim Geschichte-Erzählen – so oft es geht wird das Smartphone abgedreht, dadurch kann ich meine ungeteilte Aufmerksamkeit schenken.
- **Kein Hintergrundgeräusch** durch Fernsehen oder Radio.
- **Langeweile ist auch eine wichtige Entwicklungszeit** – sie fördert Fantasie und Kreativität. Versuchen Sie es auch!
- Handys sind **am Esstisch absolutes Tabu!** Die gemeinsame Mahlzeit ist der soziale Höhepunkt des Tages.
- **Geschichten vorlesen bzw. erzählen**: hier lernen die Kinder die Sprache, das Verständnis. Beim Vorlesen wird die Fantasie beflügelt.
- Hinterfragen Sie ihr **eigenes Medienverhalten** – Sie sind das Vorbild Ihres Kindes!
- **Möglichst wenig Bildschirmzeit**: Bildschirmzeit ist **fehlende Bewegungszeit, fehlende Schlafenszeit!**
- **„Kinder raus!“**: ab dem 1. Geburtstag sollte sich Ihr Kind **täglich 2 Stunden im Freien** aufhalten.

Lesen, lesen, viel lesen – Lesen Sie täglich mindestens eine Geschichte vor!

- Immer wieder hören wir ...
 - von aggressiven, aufmerksamkeitsgestörten Kindern, die sich nur mit dem Handy beruhigen lassen.
 - „Mein Sohn kann nachts nicht schlafen, so groß ist der Druck, die WhatsApp Nachrichten nicht zu versäumen.“
 - „Handy und Tablet sind im Dauereinsatz, mein Kind wird immer dicker.“
 - „Mein Kind schlägt auf mich ein, wenn ich versuche, ihm das Smartphone wegzunehmen“
 - Lehrerin: „in meiner 3. Klasse Volksschule habe ich Kinder, die keine Sprache richtig können! Deutsch ohne korrekte Grammatik. Mehr noch Englisch, da aber auch nur YouTube-Floskeln. Die Muttersprache der Eltern auch nicht geschweh! – Es ist zum Verzweifeln!“
- Erhöhter Medienkonsum
 - stört das Ein- und Durchschlafen; stört das Essverhalten und führt zu Übergewicht
 - stört die Körperwahrnehmung und Bewegungsentwicklung, führt zu Haltungsschäden, falschem Sitzen und geringerer Leistungsfähigkeit
 - stört die Gefühlskontrolle, vermindert die Frustrationstoleranz – fördert eigen- und fremdaggressives Verhalten
 - stört die Sprachentwicklung, die Dialogfähigkeit; stört das Knüpfen sozialer Kontakte, führt zum Rückzug
 - stört die Entwicklung des Denkens, die Aufmerksamkeits-Fähigkeit, stört die Fantasie und führt zur Passivität.

Schenken Sie volle Aufmerksamkeit – schenken Sie Beziehungszeit!

- **Medienfreie Zeit ist gewonnene Zeit**: malen, Bilderbuch anschauen, Geschichte vorlesen, gemeinsames Spiel
- **Schaffen Sie Rituale und klare Regeln**: klare Bildschirmzeiten, beim Essen keine Medien, beim Spielen selbst kein Handy nutzen, in den letzten 2 Stunden vor dem Schlafen gar keine Bildschirmzeit.
- **Medienzeit ist fehlende Beziehungszeit!** Die kindliche Entwicklung lebt vom intensiven Austausch über körperliche Nähe, Blicke, Berührungen, Worte und Aufeinander-Eingehen
- **Vielfältige und reichhaltige Sinneserfahrungen sind entscheidend** – Medien liefern nur Sehen und Hören. Es fehlt das Riechen, Schmecken und Fühlen, es fehlt der Austausch mit allen Sinnen!

Ehrliche, liebevolle Beziehung mit dem Kind! – Ein gelegentliches „NEIN“ und klare GRENZEN geben dem Kind die so dringend benötigte Sicherheit.

- **Medien für Jugendliche**: – der nicht einfache Weg zur **Medien-MÜNDIGKEIT**
 - **Ja zum Sportverein**: Gemeinschaftssport mehrmals wöchentlich zusätzlich zum Schulsport – wichtig schon ab 7-8 Jahren
 - das eigene Smartphone ist **frühestens ab 10 Jahren** zu empfehlen
 - **Sichere Internetnutzung**: entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind altersgerechte Inhalte und erklären Sie das sichere Surfen
 - **Das Jugendzimmer ist frei von TV-Geräten / Tablets / Spielkonsolen**; auch das Handy bleibt über Nacht in der Küche
 - **Nein zu Gewalt in Filmen und Videospielen** – ZB sind bei „**FSK ab 12**“ brutale Gewalt, Vergewaltigungsszenen, Drogenkonsum möglich.
 - **App-Store** am Handy mit Passwort sichern; Websites am Laptop mit **Jugendschutz-Software** filtern;
 - **Fotos und Videos** von sich und anderen betreffen die **ganz persönliche Privatsphäre** – kein wahlloses Posten – lehren Sie den richtigen Umgang!

Empfehlungen: (pro Tag)

Alter (Jahre)	Schlafenszeit (Std.)	Bewegungszeit (Std.)	Medienzeit
0-6	10-16	bis 3	0 Min (ab 4 J.: 10 Min <u>gemeinsame</u> Nutzung)
6-10	10-12	mind. 2	max. 30 Min
ab 10	8-10	mind. 2	max. 60 Min