



Mediennutzung in Familien

Themenpaket Digitale Medien 0 - 3 Jahre

Das Netzwerk Frühe Kindheit – KoKi unterstützt Familien mit Informationen, Angeboten und Beratung zum Thema Mediennutzung.

Kontaktstelle Frühe Hilfen -
Telefon: 0971/801-9230
Mail: fruehe-hilfen-koki@kg.de

Aus dem Inhalt:

- Bildschirmmedien im Familienleben – 6 Empfehlungen
- Umgang mit Medien: 0-3 Jahre
- Welche Medien sind für Babys und Kleinkinder geeignet?
- Empfehlungen zur Höchstdauer der Mediennutzung

Bildschirmmedien im Familienleben – 6 Empfehlungen

Fernsehen, Internet, Smartphone und Computer gehören zum Familienalltag.
Was Eltern tun können, um ihre Kinder durch die Welt der Medien zu begleiten.

Unter 3 Jahren möglichst keine Bildschirmmedien



- Babys und Kleinkinder sind fasziniert, verstehen aber die Medieninhalte kaum.
- Bildschirmzeit macht passiv, Kinder brauchen Zuwendung und aktive, sinnliche Erfahrungen.

Vorbild sein



- Babys und Kindern die volle Aufmerksamkeit schenken.
- Handy immer wieder weglegen.

Echte Welt hat Vorrang



- Mehr Bewegungszeit als Bildschirmzeit!
- Viel draußen spielen, miteinander kuscheln, basteln, toben ...

Zeit im Auge behalten



- 3–6 Jahre: Maximal 30 Minuten täglich.
- 7–11 Jahre: Maximal 1 Stunde täglich.

Regeln vereinbaren



- Medienzeiten festlegen.
- TV, PC und Konsole nicht im Kinderzimmer.
- Beim Essen und eine Stunde vor dem Schlafen ist Bildschirm-Pause.

Dabei bleiben



- Altersgerechte Medieninhalte gemeinsam anschauen und über das Erlebte sprechen.
- In der Nähe sein, wenn das Kind etwas alleine sieht.



Gut zu wissen

Was fasziniert Kinder am Fernsehen und wie gehen sie mit den vielen Möglichkeiten von Tablets und Smartphones um? Das Portal des BIÖG zur Kindergesundheit informiert über die einzelnen Medienarten und ihre Wirkung auf Kinder.

www.kindergesundheit-info.de

Baby und Kleinkind: Tipps zum Umgang mit Medien

Kleine Kinder wollen vor allem ihr Umfeld mit allen Sinnen erkunden und sich viel bewegen. Aber auch erste, wohldosierte Erfahrungen mit Medien kommen gut an.

Babys

Im ersten Lebensjahr beschäftigen sich Kinder am liebsten damit, die Dinge um sie herum zu hören, zu sehen, zu schmecken, zu riechen, zu fühlen – kurz: mit allen Sinnen zu erforschen und zu erfahren.

- Schon Babys hören gern entspannende, fröhliche Musik, zum Beispiel aus Spieluhren.
- Babys lauschen gern den Geräuschen um sie herum, vor allem Stimmen. Zu viele oder zu laute Geräusche (zum Beispiel durch einen laufenden Fernseher) oder „Dauerberieselung“ durch Musik können aber auch schnell zu viel werden. Achten Sie auf die Reaktionen Ihres Babys (Weinen, Quengeln, Unruhe) und sorgen Sie für ausreichend Ruhe.
- Mit Bildschirmmedien wie Fernsehen, PC, Tablet oder auch Smartphone können Babys noch nichts anfangen. Geben Sie Ihrem Kind direkte Zuwendung, sprechen und spielen Sie mit ihm.
- Ab etwa sechs, sieben Monaten werden Bilderbücher interessant. Schauen Sie sie mit Ihrem Baby an, erzählen Sie ihm, was es sieht, und lesen Sie ihm einfache Geschichten vor.

Kleinkinder

Kleinkinder genießen es, gemeinsam mit Vater, Mutter oder einem älteren Geschwisterkind Bücher anzuschauen, vorgelesen zu bekommen und einfache Geschichten oder Lieder von einem Player zu hören.

- Schauen Sie mit Ihrem ein- oder zweijährigen Kind so oft wie möglich gemeinsam Bilderbücher an, erzählen Sie ihm, was es dabei alles zu sehen gibt, und lesen Sie ihm regelmäßig etwas vor, zum Beispiel einfache Gute-Nacht-Geschichten.
 - Halten Sie sich beim Hören von Geschichten in der Nähe auf, sodass Sie jederzeit ansprechbar sind. Behalten Sie Ihr Kind im Auge und beobachten Sie seine Reaktionen, ob es zum Beispiel verängstigt wirkt.
-

-
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das, was es sieht oder hört – zum Beispiel über bekannte und neue Figuren, über Farben usw. Geht es beispielsweise in einem Bilderbuch oder einer Hörgeschichte um die Begriffe „hinauf- und hinabgehen“, so ist es sinnvoll, diese Wörter bei passender Gelegenheit direkt erfahrbar zu machen („Wir gehen jetzt die Treppe hinauf!“).
-
- Bedenken Sie, dass zu viele Reize auf einmal (geräuschvolles Elektrospielzeug plus Hörgeschichte, Fernseher plus Geschrei aus dem Nebenraum) Ihr Kind überfordern und zu Überreizung führen können.
-
- Kindgerechte Musik muss nicht eigens für die Kleinen hergestellt sein. Suchen Sie etwas aus, was auch Ihnen persönlich gefällt, denn gemeinsames Tanzen oder Mitsingen macht Kindern viel Spaß.
-
- Auch Kleinkinder sollten besser noch nicht fernsehen. Auch aus anderen Angeboten wie zum Beispiel digitalen Spielen auf PC, Tablet oder Smartphone ziehen sie noch keinen Nutzen.
-
- Bei älteren Geschwistern in der Familie lässt es sich manchmal kaum vermeiden, dass das Kleinkind mit den Großen „mitschaut“. Achten Sie dann aber besonders darauf, was sich die Kinder ansehen, und bleiben Sie dabei. Bei Sendungen, die für ganz Kleine ungeeignet sind oder auf die Ihr jüngeres Kind unruhig oder verängstigt reagiert, sollten Sie für ein attraktives Gegenangebot für das Jüngere sorgen („Das ist jetzt nur was für große Kinder, aber ich lese dir inzwischen eine ganz lange Geschichte vor. Die ist nur für dich.“)
-

Welche Medien sind für Babys und Kleinkinder geeignet?

Viel spannender als Handy, Fernsehen und Co. ist für mich das tägliche Leben: Hören, schmecken, schauen, lauschen und kuscheln. Entdecke mit mir gemeinsam die Welt: Sprich viel mit mir und sag mir, wie die Dinge um mich herum heißen.

Mein tollstes Lernspiel ...



... ist meine Umgebung. Digitale Lernspiele und Apps brauche ich nicht. Ich mag einfache Sachen wie Aufbewahrungsdosen, die klappern oder sich zu Türmen bauen lassen. Und draußen im Sand spielen oder gemeinsam wippen.

Ich höre gerne zu ...



... wenn du singst oder meine Spieluhr läuft. Ab und zu lausche ich auch einer einfachen Hörgeschichte oder höre mir ein fröhliches Lied an, wenn du in meiner Nähe bist.

Ich schaue mir gerne an ...



... was es in Bilderbüchern zu entdecken gibt. Erzähl mir doch, was wir da sehen. Wenn ich älter bin, mag ich es, wenn du mir eine Gute-Nacht-Geschichte vorliest.

Du bist nicht bei mir ...



... wenn du aufs Handy schaust. Spiel oder sprich doch lieber mit mir.

Wie oft und wie lange dürfen Kinder Medien nutzen?

Wie oft und wie lange? Babys und Kleinkinder unter drei Jahren sollten besser noch nicht fernsehen. Und auch danach heißt es: Nur in Maßen! Hier bekommen Sie einige Anhaltspunkte je nach Alter und Medienart.

Empfehlungen zu den täglichen Mediennutzungszeiten von Kindern

Alter	Bilderbücher/ Bücher	Hörmedien (Musik oder Hörgeschichten)	Bildschirmmedien (Fernsehen, Video, Computer, Spielekonsole, Tablet, Smartphone)
unter 3 Jahre	regelmäßig Bilderbücher anschauen und	höchstens 30 Minuten	am besten gar nicht
3–6 Jahre	vorlesen (ab etwa 6 Monate)	höchstens 45 Minuten	zusammen höchstens 30 Minuten
6–9 Jahre	regelmäßig vorlesen/lesen	höchstens 60 Minuten	zusammen höchstens 45 Minuten

Empfehlung: Damit andere Aktivitäten wie Bewegung, gemeinsame Familienzeiten und „klassische“ Spiele nicht zu kurz kommen, wird empfohlen, dass Kinder möglichst nicht täglich und dann nicht länger als die angegebenen Zeiten Bildschirmmedien wie Fernsehen, Computer, Spielekonsole wie auch Tablets und Smartphones nutzen. Während der Mahlzeiten und eine Stunde vor dem Schlafengehen heißt es am besten: Abschalten!

Jedes Kind ist anders

Die Angaben in der Tabelle bieten eine Orientierung, wie lange Kinder in den unterschiedlichen Altersgruppen die verschiedenen Medien höchstens nutzen sollten. Es sind ungefähre Richtwerte, denn jedes Kind ist anders, und das richtige Maß, wie viel ein Kind zum Beispiel fernsehen sollte, kann auch bei gleichem Alter von Kind zu Kind verschieden sein.

Auch lässt sich ein Kind mal mehr und mal weniger stark von Medieninhalten beeinflussen. Achten Sie auf altersgerechte Medieninhalte und beobachten Sie Ihr Kind: Wirkt es nach dem Fernsehen oder Computerspielen teilnahmslos, gelangweilt oder aggressiv, kann es sich nicht konzentrieren oder ist überdreht? Dann kann es sein, dass es zu lange vor der „Mattscheibe“ gesessen hat. Versuchen Sie beim nächsten Mal, die Zeit etwas zu kürzen.