

„SCHAU MICH AN!“ – Familie und Medien

Die Kinder werden heute in einer nicht-kindgerechten Welt groß, die Sie als Eltern dazu zwingt die Mediennutzung in der Familie zu regulieren. Dies beginnt schon im Säuglingsalter mit Ihrer eigenen Smartphone-Nutzung als Eltern. Wenn Sie mit dem Baby spazieren gehen und es wach ist, dann gehört Ihr Smartphone in die Tasche! Gucken Sie Ihr Kind an und reden Sie mit ihm und chatten/checken/daddeln Sie nicht. Wenn Sie es nicht fürs Kind tun, dann tun Sie es für sich: wenn Sie statt Ihr Baby anzusehen Ihr Smartphone angucken, wird Ihr Kind spätestens im Schulalter auf sein Smartphone gucken und Sie nicht mehr ansehen. Es ist nicht schön nicht beachtet zu werden.

Die Mediennutzung der Kinder ist bis zur Pubertät allein Ihre Verantwortung als Eltern! Kleinkinder können noch nicht die Uhr lesen, also müssen sie auch nicht alleine wissen, wann die Viertel-Stunde vorbei ist. Klare Regeln einhalten:

KEIN Fernsehen / You tube "sehen" / Smartphone in die Hand bis 3 Jahre! Kleinkinder lernen durch Spielen mit Bauklötzen aber nicht durch Tippen/Wischen auf einem Smartphone. Das Smartphone macht Kleinkinder dumm.

KEIN tägliches Fernsehen/You tube/Computerspielen bis 5 Jahre, 2 Tage pro Woche Bildschirmfrei.

3 bis 4 Jahre maximal 15 Minuten im Durchschnitt, unbedingt 2 Tage pro Woche Bildschirmfrei.

5 bis 9 Jahre maximal 30 Minuten/Tag im Durchschnitt, gerne 2 Tage pro Woche Bildschirmfrei.

10 bis 13 Jahre maximal 60 Minuten/Tag im Durchschnitt, gerne 1 Tag Bildschirmfrei.

Über 13 Jahre maximal 2 Stunden/Tag im Durchschnitt.

„im Durchschnitt“ heißt: Wenn der 7 Jährige einen Film von 90 Minuten gesehen hat, gibt es dafür 2 Tage NULL Minuten. Je unruhiger das Kind desto weniger Bildschirm, umso mehr raus ins Grüne.

KEIN Fernsehen / YouTube / Computer etc. morgens vor Kindergarten / Schule!

KEIN Fernsehen / You tube / Smartphone / Computer etc. bei Mahlzeiten! Auch nicht die Eltern!

Kein Smartphone liegt auf den Tisch oder wird beim Essen rausgeholt „um mal schnell ne Nachricht zu checken“ oder „was zu googeln“.

Bei übergewichtigen Kinder KEINERLEI Essen bei Fernsehen / Computer etc. (außer Rohkost).

KEIN Fernseher / Computer / Konsole / PSP etc. im Kinderzimmer!

KEIN Smartphone im Grundschulalter! Zur weiterführenden Schule ist völlig ausreichend.

KEINE Inhalte mit Gewalt vor dem Schulalter (auch nicht Trickfilme). Keine Inhalte mit brutaler Gewalt (z.B. Herr der Ringe, Star Wars) im Grundschulalter.

KEINE Filme unter der Altersempfehlung – nicht im Fernsehen, nicht zuhause auf DVD, nicht im Kino!

Alle Geräte, die das Kind ohne ihre direkte Aufsicht benutzt, müssen Kinderfilter haben.

Bei Jugendlichen: Bleiben Sie informiert, was und wie viel Ihr Kind sieht / spielt. Bleiben Sie im Gespräch über kritische Medieninhalte in Fernseher/Computer/Handys wie Gewalt / Pornos / Egoshooter / Cybermobbing.

Gucken oder Daddeln soll gemeinsame Tätigkeit sein, d.h. Sie sollen mitgucken und sich beteiligen. Nur so können Sie beurteilen, was das Kind sieht und im gemeinsamen Gespräch dabei/danach das Gesehene für das Kind nutzbar machen.

Kinder NICHT vorm Gerät parken, damit Sie Ihre Ruhe haben.

Öfter mal (VOR)lesen! Öfter mal ZUSAMMEN spielen (Mensch ärgere Dich und Co. für die älteren)!

Öfter mal ZUSAMMEN malen / zeichnen!

Öfter mal rausgehen zum Spaziergehen / Radfahren / Spielplatz – auch bei schlechtem Wetter!

Es gibt auch gute Radioprogramme zum Hören.

Gehen Sie mit gutem Vorbild voran!

Machen Sie ein Experiment: Versuchen Sie mal drei Tage ohne Fernsehen/YouTube/DVD.

Und schauen Sie nur auf Ihren Taschenkleincomputer (Smart"phone"), wenn jemand anruft.