

Was Kinder im Umgang mit digitalen Medien brauchen

Begleitung

- Was schaut/spielt mein Kind?
- Was versteht mein Kind?
- Hat mein Kind Angst?

klare Regeln und Grenzen

- Familienregeln
- **3-6-9-12 Faustregel**
 - Keine Bildschirme unter 3 Jahren
 - Keine eigene Spielkonsole unter 6 Jahren
 - Kein Handy unter 9 Jahren
 - Kein unbegleitetes Internet unter 12 Jahren
- Begrenzung der Seh-/Spieldauer
- kein TV/PC/Tablet im Kinderzimmer
- möglichst wenig Hintergrundfernsehen

Hilfe beim Abschalten

Möglichkeiten für Familienregeln zum Thema Fernsehen und digitale Medien

- Während des Essens wird bei uns der Fernseher (das Handy) nicht eingeschaltet.
- Wir schauen nicht vor (z. B. 17 Uhr) fern.
- Wir schauen nicht täglich fern. / Spielen nicht täglich am Computer.
- Bei uns wird der Fernseher/PC in der Früh nicht eingeschaltet.
- Wir schauen nicht mehrere Sendungen hintereinander.
- Die Kinder müssen fragen, ob sie Fernseher/Computer/Tablet benutzen dürfen.
- Fernsehen/Computerspielen wird nicht als Erziehungsinstrument (Belohnung/Strafe) eingesetzt.
- Die Kinder sind nicht dabei, wenn sich Erwachsene „Erwachsenen-Filme“ ansehen oder „Erwachsenen-Spiele“ am PC spielen.
- Wir sehen gemeinsam mit den Kindern fern.
- Bei uns gibt es kein „Hintergrundfernsehen“.
- Es gibt keinen Fernseher/PC im Kinderzimmer.
- Es gibt einen bildschirmfreien Abend, an dem wir gemeinsam etwas spielen.

Empfehlungen für die tägliche max. „Mediendauer“

Alter	Tägliche max. „Mediendauer“ (Durchschnitt)	Fernsehen, Video, Computerspiele	Internet
3-6	30 min	Gemeinsam mit Eltern, vor allem am Anfang	Wenig interessant wg. mangelnder Lesefähigkeit
6-10	45 min/Schultag (5h / Woche)	Eltern sollten Filme bzw. Spiele aussuchen bzw. kontrollieren.	Wenige Inhalte geeignet. Immer gemeinsam mit den Eltern Vor allem Kinderseiten wie www.wdrmaus.de
10-13	60 min/Schultag (10h / Woche)	Eltern sollten sich weiterhin interessieren und ggf. eingreifen	Eltern sollten ihre Kinder noch begleiten und sich weiterhin interessieren. PC nach Möglichkeit „öffentlich aufstellen“ → Problem Smartphone