

Inhalt



Kinder stärken

Tipps für Eltern von Kindern bis 3 Jahren 4

TV, Tablet und Handy

Tipps für Eltern von Kindern von 4 bis 10 Jahren 8

Medien und Internet

Tipps für Eltern von Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren 12

Angaben zur Bildschirmzeit 16

Einige Begriffe knapp erklärt 18

Empfohlene Websites 19

Beratungsstellen 20

Kinder stärken

Tipps für Eltern von Kindern bis 3 Jahren:
8 wertvolle Inputs für die kindgerechte Mediennutzung

1

Ermöglichen Sie Lernen mit allen Sinnen

Kleinkinder entdecken die Welt spielerisch. Sie lernen mit allen Sinnen, indem sie hören, riechen, anfassen, schmecken und sehen. Darum sind direkte Kontakte mit anderen Menschen, realen Dingen und der Natur so wichtig. Mit einem Kochlöffel auf eine Pfanne schlagen, alles in den Mund nehmen, eine Schnecke berühren oder an einer Blume riechen. Keine App kann solche Erlebnisse ersetzen.

2

Schenken Sie volle Aufmerksamkeit

In den ersten Lebensjahren ist es wichtig, eine stabile Beziehung zu Ihrem Kind aufzubauen. Eine solche entsteht, wenn Sie schnell merken, wenn Ihr Kind Sie braucht, und Sie möglichst passend darauf reagieren – z. B. wenn Ihr Kind Essen, Trost, Schlaf, Nähe oder frische Windeln benötigt. Kleinkinder brauchen die volle Aufmerksamkeit von Eltern, die mit ihnen sprechen, sie anschauen und sich mit ihnen beschäftigen. Wenn Sie oft durch das Smartphone abgelenkt sind, ist das nicht gut für die Beziehung zu Ihrem Kind.

3

Ihr Kind braucht Bewegung

Ermöglichen Sie Ihrem Kind von Anfang an, sich viel zu bewegen. Es gibt in jedem Alter andere Möglichkeiten: nach einem Finger oder Spielzeug greifen, auf einer Decke strampeln, das Drehen üben, erste Schritte versuchen, durchs Gras rollen, hüpfen, auf einen Stein klettern. In jedem Alter sind vielfältige Lernerfahrungen wichtig. Babys sollten sich mehrmals täglich frei bewegen können; Kleinkinder mehrere Stunden pro Tag – einen Teil davon an der frischen Luft.

4

Setzen Sie Bildschirmmedien nur sehr selten ein

Im ersten Lebensjahr können Kinder selbst einfachste Videos noch nicht erfassen, weil die Bilder viel zu schnell wechseln. Kleinkinder können Videos nicht von der Wirklichkeit unterscheiden. Bildschirmmedien helfen Babys und Kleinkindern nicht bei der Entwicklung. Im Gegenteil: Studien zeigen, dass z. B. Medienkonsum in den ersten Lebensjahren schlecht für die sprachliche Entwicklung ist. Kinder schlafen weniger gut und der Austausch zwischen Eltern und Kind wird gestört. Kinder lernen die Welt durch Berührung kennen, nicht durch Bilder. Man sagt: Um etwas zu «begreifen», muss ein Kleinkind Dinge «greifen» können. Darum sind direkte Kontakte mit anderen Menschen, echten Dingen und der Natur so wichtig. Bei Kleinkindern bis 3 Jahren sollten Bildschirmmedien eine Ausnahme bleiben. Werden sie ab und zu genutzt, sollte dies nicht länger als eine halbe Stunde dauern.

5

Sorgen Sie für entspannte Mahlzeiten

Gemeinsames Essen stärkt die Beziehungen in der Familie. Schalten Sie die Bildschirme zum Essen aus. So werden Gespräche möglich. Untersuchungen zeigen, dass man besser spürt, wann man satt ist, und das Essen mehr genießt, wenn man nicht gleichzeitig Medien nutzt. Bei Babys ist das Stillen oder den Schoppen zu geben eine gute Gelegenheit für den Beziehungsaufbau. Schenken Sie dem Kind dazu möglichst volle Aufmerksamkeit. Falls Sie während dem Stillen lesen oder fernsehen: Achten Sie dennoch auf die Signale des Kindes und reagieren Sie sofort. Experten empfehlen, in der direkten Nähe von Babys und Kindern Geräte mit Strahlung möglichst selten zu verwenden.

6

Verwenden Sie Medien, die zum Alter passen

Zum Alter passende Bilderbücher, Hörbücher oder Musik eignen sich am besten, um erste Erfahrungen mit Medien zu machen. Vorlesen, Bücher anschauen und gemeinsam Geschichten oder Musik hören gefällt Kleinkindern sehr gut.

Mit Verwandten zu skypen, gemeinsam Bilderbücher auf dem Tablet oder Bilder von sich auf dem Smartphone anzuschauen, sind eine Möglichkeit, Kleinkindern digitale Geräte zu zeigen. Falls Sie mit Ihrem Kind ausnahmsweise einmal ein Spiel oder Video auf dem Bildschirm nutzen, beachten Sie zuvor die Altersfreigabe und hinterfragen Sie diese kritisch.

7

Begleiten Sie Ihr Kind

Lassen Sie Ihr Kind nicht allein und unbeaufsichtigt vor dem Bildschirm. Benutzen Sie daher YouTube und andere Apps nicht als Babysitter. Wenn Sie mit Ihrem Kind Bildschirmmedien nutzen: Beobachten Sie seine Signale. Wirkt das Kind angestrengt, unkonzentriert, nervös oder abgelenkt, ist dies ein Zeichen, das Gerät auszuschalten. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Erlebte.

8

Leben Sie einen guten Umgang vor

Babys und Kleinkinder bekommen schon sehr viel davon mit, wie in der Familie Fernseher, Tablet und Smartphone genutzt werden.

Weil Kinder sehr vieles durch Nachahmen lernen, ist es wichtig, dass Sie selbst einen massvollen Medienkonsum vorleben.

Machen Sie wenn immer möglich «Medienpausen», wenn Sie mit ihm zusammen sind.

Bei den Kleinsten gilt die Regel, je weniger Sie sich im Beisein Ihres Kindes Ihrem Smartphone widmen, umso besser. Schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit, nicht den Medien!

«Kinder lernen die Welt durch Berührung kennen, nicht durch Bilder»



TV, Tablet und Handy

Tipps für Eltern von Kindern von 4 bis 10 Jahren:
ein altersgerechter Umgang schützt vor späterer Abhängigkeit

Sie sind Vorbild

Wie Kinder Medien nutzen, lernen sie vor allem in der Familie. Fragen Sie sich deshalb, wie Sie mit dem Handy und anderen Bildschirmmedien umgehen. Schenken Sie den Medien nicht mehr Aufmerksamkeit als Ihrem Kind. Machen Sie wenn immer möglich «Medienpausen», wenn Sie mit ihm zusammen sind.

Begleiten Sie Ihr Kind

Kleinkinder können TV-Geräte, Tablets und Smartphones alleine bedienen. Aber: Nutzen sollten sie diese nicht alleine. Denn im Fernsehen und im Internet gibt es viele Inhalte, die Kinder überfordern. Das kann die gesunde Entwicklung gefährden. TV oder Computer gehören darum nicht ins Kinderzimmer. Sie gehören in einen Raum, der von allen genutzt wird. Es gibt jedoch gute Inhalte für Kinder. Entdecken Sie diese gemeinsam mit Ihrem Kind. Ihr Kind braucht Ihre Begleitung.

4–7
Jahre

Erste digitale Schritte

Ab 4 Jahren können Sie mit Ihrem Kind ab und zu einen kurzen Film schauen, gamen oder eine App nutzen. Achten Sie darauf, dass der Inhalt zum Alter Ihres Kindes passt. Warum? Kinder zwischen drei und fünf Jahren können sich häufig nicht lange konzentrieren. Und sie verstehen einen Film nicht als ganze Geschichte und erkennen daher nicht, wenn etwas nur gespielt ist. Darum haben viele Kinder schnell Angst. Lassen Sie den Fernseher also nicht im Hintergrund laufen und nutzen Sie die Medien nicht als Babysitter.

7–10
Jahre

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, und erklären Sie dies. Das hilft Ihrem Kind, eine eigene Meinung zu entwickeln.

Auch in diesem Alter gilt: Spielen mit anderen Kindern und Bewegung in der Natur sind für die gesunde Entwicklung sehr wichtig.

Einführung ins Internet

«Was fressen Haie?» Nutzen Sie die Fragen Ihres Kindes, um es bei seinen ersten Schritten im Internet zu begleiten. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind dabei gute Websites nutzt (Links siehe Rückseite). Es gibt im Internet viele Orte, an denen sich Ihr Kind besser nicht aufhält, und diese sind nur einen Klick entfernt. Sprechen Sie darüber, dass im Internet z. B. viel Gewalt und Sex gezeigt wird. Fragen Sie ab und zu, ob Ihr Kind etwas gesehen hat, das es nicht versteht oder nicht mochte. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie immer helfen werden, wenn es online etwas Unangenehmes erlebt hat. Wichtig ist, dass Kinder die Medien nicht nur konsumieren, sondern sie auch kreativ nutzen dürfen. Etwa indem sie eine eigene Geschichte aufnehmen oder Fotos machen und bearbeiten. So lernen Kinder, wie Medien funktionieren.

Ab wann kann Ihr Kind das Internet allein nutzen? Selbstständiges Surfen empfehlen Fachleute ab 12 Jahren. Jüngere Kinder brauchen darum auch keine eigenen Geräte.

Chancen und Risiken von Bildschirmmedien

Chancen

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

Risiken

- Überforderung und Ängste
- Zu viele Reize
- Zu wenig Zeit für andere Interessen oder Freunde
- Bewegungsmangel
- Abhängigkeit



«Kinder schützen bedeutet, sie auch für die digitale Welt zu sensibilisieren»

Medien und Internet

Tipps für Eltern von Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren:
gemeinsam eine fördernde Haltung entwickeln

Machen Sie sich Sorgen, weil Ihr Kind oft online und in sozialen Netzwerken aktiv ist? Die meisten Jugendlichen nutzen das Internet in einer unproblematischen Weise und Häufigkeit. Viele Jugendliche verwenden das Internet und neue Medien für eine gewisse Zeit sehr intensiv. Das bedeutet nicht automatisch, dass es sich um eine Sucht handelt; oft ist es nur eine vorübergehende Phase. Eine kleine Gruppe von Jugendlichen entwickelt jedoch ernsthafte Probleme. Wenn Ihr Kind zum Beispiel andere Freizeitaktivitäten vernachlässigt, keine Freunde mehr trifft, die schulischen Leistungen nachlassen, die Stimmung zunehmend schlechter wird und Gespräche immer seltener möglich sind, dann ist dies ein Grund zur Besorgnis.

1

Geben Sie Ihren Kindern nach und nach mehr Freiheit

Wenn Jugendliche verantwortungsbewusst mit digitalen Geräten wie Computern und Handys umgehen, können Sie langsam damit aufhören, sie dabei zu beaufsichtigen. Aber bleiben Sie interessiert und offen für Gespräche.

2

Eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung ist wichtig

Es ist wichtig, dass Jugendliche nicht nur vor Bildschirmen sitzen, sondern auch andere Dinge tun, zum Beispiel Sport treiben oder sich mit Freunden treffen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, warum es gut ist, verschiedene Aktivitäten zu haben, und wie man auch ohne Bildschirmmedien Spaß haben kann. Es ist auch besser, vor dem Schlafengehen keine Bildschirme zu benutzen, weil das Einschlafen dann schwerer sein kann.

3

Legen Sie bildschirmfreie Zeiten und Regeln gemeinsam fest

Für Jugendliche eignen sich bildschirmfreie Zeiten besser als festgelegte Medienzeiten. Treffen Sie gemeinsam klare Absprachen und achten Sie darauf, dass diese eingehalten werden. Die Konsequenzen für das Nichteinhalten müssen von vornherein bekannt sein. Stellen Sie klare Regeln auf über Nutzungszeiten. Bei Familienaktivitäten, während der Hausaufgaben oder beim Essen sollten Handy, Tablet oder PC nicht genutzt werden. Legen Sie Budgets für Spiele oder Apps fest oder nutzen Sie Gutscheinkarten in Höhe von Taschengeldbeträgen. Besprechen Sie im Vorfeld gemeinsam die Massnahmen im Falle von Regelverstößen, damit diese nicht als ungerecht empfunden und von jedem leicht verstanden werden können. Mehr Infos zu diesem Thema finden Sie im Kapitel «Angaben zur Bildschirmzeit».

4

Achten Sie auf Ihre Vorbildrolle

Für Kinder und Jugendliche sind ihre Eltern und Bezugspersonen wichtige Vorbilder im Umgang mit Medien. Beobachten Sie deshalb auch Ihren eigenen Medienkonsum und vereinbaren Sie gemeinsam medienfreie Zeiten für die ganze Familie, z. B. bei den Mahlzeiten oder vor dem Schlafengehen. Leben Sie einen sparsamen Umgang mit dem Veröffentlichen von persönlichen Daten vor.

5

Ermutigen Sie, Medien positiv und kreativ zu nutzen

Unterstützen Sie die kreative Nutzung von digitalen Fotos, Videos und Musik. Es gibt gute Spiele und Videos, die Spass machen. Im Internet gibt es auch viele Lerninhalte und Anleitungen für die Umsetzung von Ideen.

6

Respektvolle Kommunikation ist bedeutsam

Ermutigen Sie Kinder, freundlich zu sein, wenn sie Kommentare und Nachrichten senden. Wenn sich ein Kind online schlecht fühlt, ist es wichtig, dies ernst zu nehmen. Wenn es um Cybermobbing, Hassreden und Diskriminierung geht, kann es notwendig sein, professionelle Hilfe zu suchen.

7

Wichtiger als Filtersoftware sind offene Gespräche

Wenn Ihr Kind im Internet auf Inhalte stösst, die negative Emotionen hervorrufen, sprechen Sie altersgerecht darüber. Filtersoftware kann nützlich sein, bietet jedoch keine vollständige Sicherheit. Filtersoftware sollte nicht dazu verwendet werden, das Kind zu überwachen. Respektieren Sie die Privatsphäre Ihres Kindes.

8

Achtung vor dem Teilen von privaten Informationen und Onlinebekanntschaften

Es ist wichtig, Jugendlichen zu erklären, dass es riskant ist, persönliche Informationen und Bilder von sich und anderen weiterzugeben. Erste Treffen mit Internetfreunden sollten an einem Ort sein, wo viele Menschen sind. Auch sollte Ihr Kind Sie oder eine andere Person über das Treffen informieren.

Chancen und Risiken von Bildschirmmedien

Chancen

- Das Internet vermittelt Wissen und bereitet auf das Berufsleben vor.
- Neue Medien ermöglichen den Austausch mit anderen Menschen.
- Das Internet bietet spannende Geschichten und Einblicke in andere Welten.
- Internet und neue Medien unterhalten und entspannen.
- Digitale Medien bieten eine Vielfalt an kreativen Möglichkeiten, wie Anleitungen, Kurse, Werkzeuge und Plattformen. Das eröffnet die Chance, neue Fähigkeiten zu erwerben und zu vertiefen (z. B. Kochen, Basteln, Malen, Filmen, Programmieren usw.).

Risiken

- Im Internet vergeht die Zeit schnell und man kann sich darin verlieren. Bei intensiver Nutzung kommen soziale Kontakte in der realen Welt zu kurz.
- Es gibt im Internet problematische Inhalte wie Gewaltdarstellungen oder Pornografie, die Kinder und Jugendliche überfordern und ängstigen können.
- Die Leistung in der Schule kann bei allzu intensiver Nutzung neuer Medien abnehmen.
- Was einmal im Internet veröffentlicht wurde, kann kaum mehr gelöscht werden, so etwa private Bilder, Adressen oder Telefonnummern.
- Soziale Netzwerke wie Snapchat und TikTok oder Instagram können benutzt werden, um andere Kinder und Jugendliche zu belästigen und blosszustellen (Cybermobbing, Sexting).
- Unbekannte können die Neugier von Kindern und Jugendlichen und die Anonymität im Internet ausnutzen, um sie zu belästigen.
- Verzerrte (Schönheits-)Ideale, die dem Selbstbild schaden können.

Angaben zur Bildschirmzeit

Begrenzen Sie die Medienzeit

Stellen Sie Regeln auf, wie Ihr Kind die Medien nutzen kann. Regeln helfen Kindern, Medien bewusster zu nutzen. Das schützt davor, später von Medien abhängig zu werden. Mit Medienzeit zu belohnen oder zu bestrafen, ist nicht zu empfehlen. Ein Medienverbot ist nur dann sinnvoll, wenn abgemachte Medienregeln nicht eingehalten wurden.



Wie viel Bildschirmzeit ist sinnvoll?

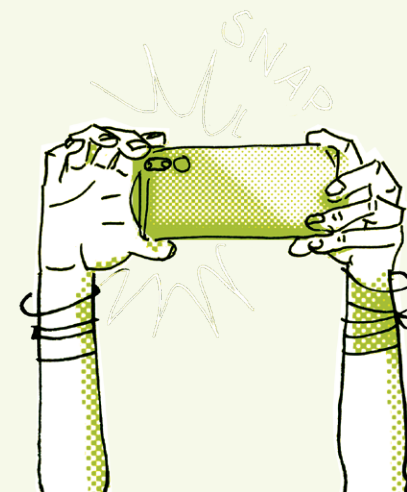
3–5 Jahre	bis 30 Minuten täglich
6–9 Jahre	bis 45 Minuten täglich
ab 10 Jahren	für jedes Lebensjahr eine Stunde pro Woche (am Handy, TV, Tablet). Sprich: 12-Jährige erhalten 12 Stunden Bildschirmzeit. In Form von Mediengutscheinen kann auch ein wöchentliches Zeitkontingent vereinbart werden.

Wichtig Diese Angaben gelten für die Freizeit. Sie können als Orientierung helfen und gelten vor allem, wenn Medien zur Unterhaltung und zum Zeitvertreib genutzt werden. Wenn Medien als Werkzeug und Hilfsmittel eingesetzt werden, z.B. für die Umsetzung kreativer Ideen für Denkspiele, kann dies zusätzliche Bildschirmzeit für Ihr Kind absolut rechtfertigen. Es ist wichtig, einen ausgewogenen Ansatz zu verfolgen, der sowohl die Nutzung zur Unterhaltung als auch jene zur persönlichen Entwicklung berücksichtigt.

Auch darf es gelegentlich mehr Bildschirmzeit sein, z. B. wenn Kinder einen Film schauen, dafür an einem anderen Tag weniger. Für Hausaufgaben kann zusätzliche Zeit hinzukommen. Älteren Kindern hilft es manchmal, wenn sie eine bestimmte Medienzeit pro Woche haben. So können sie diese selbst einteilen. Probieren Sie aus, was für Ihr Kind passt. Sprechen Sie auch mit anderen Eltern.

«Ich habe eine Vorbildrolle. Indem ich vorlebe, wie ich meine Freizeit ohne digitale Geräte verbringe, lernt auch mein Kind einen anderen Umgang mit diesen»

Tip Machen Sie ab und zu gemeinsam bildschirmfreie Tage. Für Eltern und Kinder ist eine Vereinbarung zur Mediennutzung eine Möglichkeit, Regeln schriftlich festzuhalten. Das hilft, um nicht ständig dieselben Diskussionen führen zu müssen. Eine gute Vorlage, die individuell angepasst werden kann, bietet der Mediennutzungsvertrag.de.



Einige Begriffe knapp erklärt

Soziale Netzwerk / Social Media

In sozialen Netzwerken wie Snapchat, TikTok oder Instagram kann man chatten, Bilder, Videos, Meinungen etc. posten (veröffentlichen) und Beiträge von anderen kommentieren. Die wahre Identität kann dabei versteckt werden (Anonymität).

Cybermobbing

Cybermobbing ist Mobbing im Internet. Bei Cybermobbing wird eine Person über längere Zeit via digitale Medien schikaniert und blossgestellt. Es werden (meist von Bekannten) Gerüchte, Lügen oder auch intime Fotos verbreitet.

Cybergrooming

Per Internet werden Kinder oder Jugendliche von einer erwachsenen Person mit sexuellen Absichten kontaktiert.

Fake News

Fake News sind absichtlich verbreitete Falschinformationen, die als echte Nachrichten dargestellt werden. Ziel ist es, Menschen zu täuschen oder zu manipulieren. Fake News können erfundene Geschichten, verzerrte Fakten oder manipulierte Bilder und Videos umfassen. Sie verbreiten sich oft über soziale Medien, Blogs und Websites.

Games

Gaming bedeutet das Spielen von Videospielen auf Geräten wie Spielkonsolen, Smartphone oder Computer. Für viele Kinder und Jugendliche ist Spielen eine unterhaltsame und gesellige Beschäftigung. Lassen Sie sich von Ihrem Kind auch erklären, welche Games es spielt.

Mehr Infos
dazu auf:



Empfohlene Websites

Alle Medien

- Elternratgeber (für Apps, Bücher, Kindersicherungen) [vjps.ch/listen](https://www.vjps.ch/listen)
- Elternratgeber (für jedes Alter) [jugendundmedien.ch](https://www.jugendundmedien.ch)
- Elternratgeber [schau-hin.info](https://www.schau-hin.info)
- Elternratgeber [meinteenger.ch](https://www.meinteenger.ch)
- Elternratgeber-App (in 15 Sprachen) **parentu:**

Google Play



App Store



Filme und TV-Sendungen

- TV-Programm-Tipps für Eltern [flimmo.tv](https://www.flimmo.tv)

Apps und Spiele

- Altersangaben Spiele [pegi.info](https://www.pegi.info)
- Pädagogischer Ratgeber Spiele [spieleratgeber-nrw.de](https://www.spieleratgeber-nrw.de)

Internet

- Suchmaschinen für Kinder [blinde-kuh.de](https://www.blinde-kuh.de) / [fragfinn.de](https://www.fragfinn.de)
- Websites für Kinder und Eltern [internet-abc.de](https://www.internet-abc.de) / [seitenstark.de](https://www.seitenstark.de)
- Infos zu technischem Schutz [jugendundmedien.ch](https://www.jugendundmedien.ch) > **Themen > Sicherheit und Datenschutz**

Tipps für mehrsprachige Familien

- Flyer zum Thema digitale Medien in über 15 verschiedenen Sprachen:



Beratungsstellen

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 Stellen helfen weiter



vjps.ch



Kinder- und Jugenddienst SH
oder 052 632 71 60



teddybaer-sh.ch



elternberatung.projuventute.ch
oder 058 261 61 61



elternnotruf.ch
oder 0848 35 45 55