

11-14 Jahre: Heranwachsende Medienprofis

Für ältere Kinder und Jugendliche wird der Kontakt zu Gleichaltrigen immer wichtiger. Sie können sich austauschen, surfen, Musik hören, sich selbst darstellen – dazugehören eben. Sie nutzen ihre Smartphones ganz selbstverständlich in jeder Lebenslage. Oft können sie jedoch nicht abschätzen, welche Folgen ein Klick für die reale Welt haben kann. Deshalb sind in diesem Alter Regeln zu Sicherheit, Datenschutz und Verhalten im Netz besonders wichtig. Sie können Ihre Kinder auch in diesem Alter auf ihrem Weg in die Eigenverantwortung unterstützen.

Technik-Tipps: Informationen über sichere Smartphone-Einstellungen finden Sie u.a. unter www.handysektor.de. Achten Sie beim Installieren von Messengern und sozialen Netzwerken auf das Mindestalter der Kinder. WhatsApp z.B. ist erst ab einem Alter von 16 Jahren erlaubt. Aktivieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Sicherheitseinstellungen. Hinweise hierzu finden Sie auch unter www.klicksafe.de/eltern/. Der Kauf oder Download von Apps oder Spielen sollte auch weiterhin Elternsache bleiben.

Gesprächs-Tipps: Thematisieren Sie, was geteilt werden darf. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind weiterhin verbindliche Regeln wie kein Handy am Esstisch, bei den Hausaufgaben oder vor dem Zubettgehen. Privatsphäre bekommt für die Heranwachsenden eine immer größere Bedeutung. Kontrollieren Sie nicht heimlich Chatverläufe, sondern lassen Sie sich besser zeigen, womit sich Ihr Kind gerade beschäftigt.

Verstehen ist besser als Verbieten

Sprechen Sie über Gefühle und scheuen Sie keine Konflikte. Bieten Sie sich als GesprächspartnerIn an, wenn Ihr Kind im Netz belästigt, beleidigt oder bedroht werden sollte. Blockieren und melden Sie Störenfriede gemeinsam, auch bei der Polizei.

Bei Mobbing im Netz (Cybermobbing) sollte so früh wie möglich der Kontakt zu Lehrkräften oder anderen betroffenen Eltern hergestellt werden. Sprechen Sie bei Elternabenden das Thema „Medienerziehung in der Schule“ an und tauschen Sie sich über Ihre Erfahrungen und Vorstellungen aus. Sollten Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind **trotz Ihrer Fürsorge einen ungesunden Medienkonsum** aufweist, finden Sie **Hilfe und Beratung** unter lostinspace@caritas-berlin.de oder in der **Sprechstunde des Vivantes Klinikums Friedrichshain** (Tel.: 030-130238011).

Alternativen zum Mediengebrauch

Sicherlich spielen Medien im Leben von Heranwachsenden eine bedeutende Rolle, aber für die Entwicklung von Kindern ist es genauso wichtig, sich mit allen Sinnen zu betätigen und auch einmal Langeweile auszuhalten. Sie sollten eigenen Ideen und Impulsen folgen können und unterschiedliche Angebote ausprobieren, um sich zu verwirklichen und selbst wirksam zu werden. Dies ist nur in einer entspannten, freien und ruhigen Atmosphäre möglich, denn Kreativität erfordert Muße und Zeit. Bieten Sie Ihrem Kind, vielleicht auch zusammen mit anderen Eltern, Aktivitäten an, die Ihr Familienleben abseits von Medien bereichern:

- Spaziergänge und Fahrradausflüge
- Gemeinsam Jonglieren lernen
- Lesen, Kochen, Basteln
- Gemeinsame Spieleabende
- Theater spielen, Modenschau uvm.

Weitere Anregungen dazu bietet das Programm „Das andere Leben“ auf www.ins-netz-gehen.de.

Der beste Schutz für Ihre Kinder ist kein Filter oder eine App, sondern Ihre Fürsorge. Suchen Sie mit Ihren Kindern die besten Lösungen für einen gesunden und verantwortungsbewussten Umgang mit Medien in Ihrer Familie.

SIBUZ

Marzahn-Hellersdorf

MEDIEN UND FAMILIE

Eine Handreichung für Eltern

© Weber, I. (Berlin, 2020)



- Alltag mit Medien
- Digital gesund aufwachsen
- Alternativen zum Mediengebrauch

Aus der Reihe:

HANDREICHUNGEN SCHULPSYCHOLOGIE



SIBUZ Marzahn - Hellersdorf
Fachbereich Schulpsychologie
Eisenacher Str. 121
12685 Berlin
Telefon: 030 22501 3210
E-Mail: 10sibuz@senbjf.berlin.de

Alltag mit Medien

Kennen Sie das? Es gibt Ärger, weil Ihr Sohn zu lange vor dem Bildschirm sitzt oder Ihre Tochter beim Essen zu lange auf ihr Handy schaut. Kinder und Jugendliche nutzen eine Vielzahl digitaler Medien zur Kommunikation, Information und Unterhaltung. Laut KIM-Studie 2019 besitzen 51% der 6-13-jährigen und 97% der Jugendlichen ein eigenes Smartphone und nutzen es oft mehrere Stunden täglich. Für Eltern ist es da häufig nicht leicht zu beurteilen, welches Maß angemessen ist.

Woran erkennt man, dass es zu viel ist?

1. Schulleistungen werden schlechter
2. Schlafstörungen sind zu beobachten
3. Wichtige soziale Kontakte und andere Freizeitaktivitäten werden vernachlässigt
4. Familienzeit wird immer unwichtiger
5. Stimmung wird schlechter, Gespräche seltener

Empfohlene Nutzungszeiten nach Alter (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

- **unter 3 Jahren:** Kinder sollten sich noch nicht mit digitalen Medien beschäftigen
- **3-5 Jahre:** max. 30 min/Tag in Begleitung der Eltern, nicht unbedingt täglich
- **6-10 Jahre:** max. 30-45 min/Tag möglichst in Begleitung der Eltern

Weiterhin sollten Kinder jünger als 11 Jahre kein eigenes internetfähiges Handy besitzen, da sie die Gefahren ihres digitalen Handelns nicht überblicken. Unter www.schau-hin.info finden Sie eine Checkliste, mit der Sie prüfen können, ob Ihr Kind schon reif für ein eigenes Smartphone ist.

Digital gesund aufwachsen

0-3 Jahre: Eltern sind Vorbilder

Schon Kleinkinder imitieren ihre Eltern. Gerade in den ersten Lebensjahren aber brauchen Kinder viele verschiedene Sinneserfahrungen wie: Riechen, Schmecken, Hören, Sehen und Fühlen. Kleine Kinder erfahren ihre Umwelt durch Ausprobieren und Nachahmen. Dazu brauchen sie keine Geräte. Wenn also Eltern alle paar Minuten auf das Smartphone schauen, dann macht der Nachwuchs das meist genauso.

Tipps: Reduzieren Sie Ihre eigene Medien-nutzung in Anwesenheit Ihrer Kinder und gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Übrigens: Auch Kinder haben ein Recht auf Privatsphäre! Respektieren Sie dies, indem Sie Kinderfotos nur an Verwandte und enge Freunde verschicken und nicht in sozialen Netzwerken veröffentlichen.



4-6 Jahre: Ausflüge in die Medienwelt

Für Kinder im Vorschulalter sind Erfahrungen in der realen Welt besonders wichtig. Mit den Eltern an ihrer Seite „wachsen“ sie aber auch in die Medienwelt hinein. In diesem Alter nehmen die Kinder die bewegten Bilder noch als wirkliche Welt wahr. Sie können aber nichts anfassen und ausprobieren. Dies brauchen sie jedoch, um

sich die Welt anzueignen und das Gesehene aktiv zu verarbeiten. Gerade deshalb ist es notwendig, die Bildschirmzeit zu begrenzen.

Tipps: Wählen Sie kindgerechte Sendungen gemeinsam mit Ihrem Kind aus und schauen Sie sie auch gemeinsam (z.B. www.flimmo.de). Begrenzen Sie die Zeit auf max. 30 Minuten und reden Sie danach über das Gesehene. Achten Sie auf kindgerechte Sicherheitseinstellungen (www.schau-hin.info/sicherheit).

7-10 Jahre: Langsam mehr Freiräume

Grundschulkindern wollen immer öfter selbst entscheiden, was sie anschauen und spielen. Allerdings müssen sie auch den verantwortungsvollen Umgang mit dem Internet lernen. Einerseits bietet der Unterricht in den Schulen viele wertvolle und sichere Anregungen z.B. im Umgang mit Rechercheportalen, aber auch Eltern sollten ihre Kinder bei der Erkundung der „großen Medienwelt“ weiterhin unterstützen.

Tipps: Richten Sie eine kindgerechte Startseite ein und nutzen Sie eine Kinderschutzsoftware (wie z.B. www.klicksafe.de/jugendschutzfilter). Wählen Sie geschützte Surf Räume aus, die nur zu altersentsprechenden Angeboten weiterleiten (z.B.: www.fragFINN.de, www.blinde-kuh.de oder www.helles-köpfchen.de) und speichern Sie diese auf dem Startbildschirm. Wählen Sie in erster Linie werbefreie Seiten aus, Hinweise hierzu gibt es bei www.kinderonlinewerbung.de.

Surfen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam und vereinbaren Sie Regeln, wie lange es digitale Medien nutzen darf. Hilfe dazu finden Sie unter www.mediennutzungsverlag.de.

Bleiben Sie stets aufmerksam und im Gespräch mit Ihrem Kind, das schafft Zusammenhalt und Vertrauen.