

Mediennutzung von Kindern

Wissenschaftliche Erkenntnisse - Gefahren – Empfehlungen



Liebe Eltern

Wir alle möchten nur das Beste für unsere Kinder – sowohl zu Hause in der Familie als auch in der Schule. In einer zunehmend digitalisierten Welt fragen sich viele von uns, wann der richtige Zeitpunkt für das erste Smartphone gekommen ist. Es mag verlockend erscheinen, Ihrem Kind schon in jungen Jahren ein Smartphone zu geben, sei es aus praktischen Gründen, um den Kontakt im Alltag aufrechtzuerhalten, weil «alle anderen Kinder eines haben», wie es viele Kinder fordern, oder weil andere Spielsachen und Aktivitäten «langweilig» sein sollen.

Es gibt jedoch viele stichhaltige Gründe, warum es sich für Kinder bis mindestens Ende der Primarschulzeit lohnen würde, auf ein eigenes Smartphone und eine Smartwatch zu verzichten.

Lassen Sie uns diese Gründe gemeinsam betrachten.

Die folgenden Abschnitte bilden eine zusammengefasste Übersicht aus den im grauen Kasten aufgelisteten Studien und Publikationen:

Literatur

- [Digitale Medien und frühe Kindheit, Positionspapier, 2024](#)
- [MIKE-Studien, ZHAW, Schweiz](#)
- [JAMES-Studien, ZHAW, Schweiz](#)
- [KIM-Studien, mpfs, Deutschland](#)
- [Augsburger Metastudie, 2024](#)

1. Gefährdung der emotionalen und sozialen Entwicklung

Kinder während der Primarschulzeit befinden sich in einer entscheidenden Phase ihrer emotionalen und sozialen Entwicklung. Sie lernen, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen, Konflikte lösen und Beziehungen aufbauen können. Eine häufige Nutzung von Smartphones kann diese Entwicklung stören, da sie oft zu einer virtuellen Kommunikation verleiten, die echte zwischenmenschliche Interaktionen ersetzt. Kinder, die viel Zeit mit ihrem Smartphone verbringen, neigen dazu, weniger reale Zeit mit Freund*innen und der Familie zu verbringen – eine Zeit, die entscheidend für die Entwicklung von Empathie und sozialen Fähigkeiten ist.

2. Gefahr von Abhängigkeit und Überreizzungen

Die Mechanismen sozialer Medien und Apps sind darauf ausgelegt, Nutzer*innen möglichst lange zu binden. Kinder sind besonders anfällig für die ständige Reizüberflutung durch Benachrichtigungen, Likes, Videos und Spiele. Eine übermässige Nutzung von Smartphones kann bei Kindern zu Konzentrationsproblemen, schlechterem Schlaf und sogar Suchtverhalten führen. Das Gehirn eines Kindes ist noch in der Entwicklung und besonders sensibel für solche Einflüsse.

3. Mangelnder Schutz vor schädlichen Inhalten

Obwohl es technische Möglichkeiten zur Kontrolle gibt, sind Kinder im Internet oft schädlichen Inhalten wie Gewalt, Pornografie oder Cybermobbing ausgesetzt. Selbst scheinbar harmlose Plattformen wie YouTube, Tiktok, Snapchat oder Instagram können Inhalte anzeigen, die nicht altersgerecht sind. Daher sind diese Plattformen offiziell frühestens ab 13 Jahren erlaubt und sollten auch dann in Begleitung benutzt werden. Kinder verfügen meist nicht über die kognitive Reife, um solche Inhalte emotional einzuordnen, kritisch zu hinterfragen oder sich davor zu schützen.

4. Negative Auswirkungen auf die schulische Leistung

Smartphones und Smartwatches können stark ablenken. Hausaufgaben, das Lernen und die Konzentration in der Schule können erheblich beeinträchtigt werden, wenn ein Smartphone griffbereit ist. Kinder, die häufig Smartphones nutzen, erbringen tendenziell schlechtere schulische Leistungen, da sie ihre Aufmerksamkeit nicht ausreichend auf das Wesentliche fokussieren können.

5. Wertvolle Kindheitserfahrungen können verloren gehen

Kinder brauchen Zeit, um ihre Welt aktiv zu erkunden – sei es beim Spielen im Freien, beim Basteln oder beim Lesen eines Buches. Ein Smartphone kann diese aktiven Erfahrungen durch passive Bildschirmzeit vernachlässigen. Diese aktiven Erlebnisse sind jedoch entscheidend für die Entwicklung von Kreativität, Problemlösungsfähigkeiten und einem gesunden Selbstbewusstsein.

6. Einfluss von Gruppenzwang und Konsumdenken

Wenn Kinder ein Smartphone besitzen, werden sie häufig in die Welt von sozialen Medien und Konsumideologien hineingezogen. Sie vergleichen sich häufiger und intensiver mit anderen, messen ihren Wert an der Anzahl von Likes und Followern und können sich dadurch schneller wertlos fühlen. Diese ständigen Selbstvergleiche können das Selbstwertgefühl von Kindern langfristig schädigen.

7. Vorbildwirkung der Eltern

Kinden orientieren sich stark an den Verhaltensweisen ihrer Eltern. Wenn Eltern überlegt und reflektiert mit digitalen Medien umgehen und klare Grenzen setzen, vermitteln sie ihren Kindern den verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Geräten. Digitale Medien sollten im Alltag nicht als Betreuungsersatz oder zur Beruhigung bzw. Ablenkung der Kinder eingesetzt werden. Ein Smartphone oder eine Smartwatch erst später zu erlauben, ist ein starkes Signal dafür, dass reale Erfahrungen und echte zwischenmenschliche Beziehungen immer Vorrang haben.

Rolle der Schule

Die Schule möchte an dieser Stelle betonen, dass sie selbstverständlich gemäss Lehrplan 21 des Kantons Zürich weiterhin alle Kompetenzen im Bereich Medien und Informatik verfolgen wird. Die digitale Bildung bzw. die Vermittlung von Medienkompetenz bleibt ein integraler Bestandteil der schulischen Ausbildung, sodass Ihr Kind die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Umgang mit digitalen Technologien erlernen wird.

Empfehlung Smartphone-Verzicht bis Ende Primarschule

Mit diesen Informationen möchte die Schule Altweg möglichst viele Eltern erreichen und ihnen empfehlen, sich untereinander zu vernetzen und mit ihren Kindern eine freiwillige Smartphone-Verzichtserklärung bis Ende Primarschule sowie Mediennutzungsregeln zu vereinbaren. Eine solche Vereinbarung und klare Regeln sind dann besonders nachhaltig und effektiv, wenn die Mehrheit der Familien im gleichen sozialen Umfeld mitmacht. Wenn Klassenchats beispielsweise nur aus ein paar wenigen anstatt der Mehrheit der Kinder einer Klasse bestehen, verlieren sie deutlich an Bedeutung und Attraktivität für die Kinder. Gleichzeitig entfällt das Argument, dass "alle anderen Kinder auch ein Smartphone haben". Dies schafft unter den Familien eine stärkere Gemeinschaft im Lebensraum der Schule und erleichtert es den Familien, den Verzicht und vereinbarte Mediennutzungsregeln konsequenter umzusetzen.

Alternativen und Empfehlungen für Kinder ohne eigenes Smartphone

Es ist vollkommen nachvollziehbar, dass Eltern ihr Kind in gewissen Situationen telefonisch erreichen möchten oder dass das Kind ausserhalb der Schule auch erste Erfahrungen mit der digitalen Welt sammeln soll.

Hier sind einige Alternativen und Lösungsvorschläge für Familien mit Kindern ohne eigenes Smartphone.

- **Mobiltelefon ohne Internetzugang:** Ein Handy ohne Internetzugang und ohne Games reicht aus, um unterwegs mit der Familie im Kontakt zu bleiben.
- **Medienkompetenz vermitteln:** Begleiten Sie Ihr Kind in die digitale Welt, indem Sie gemeinsam über Inhalte sprechen und den Umgang mit digitalen Medien üben.
- **Internetnutzung mit anderen Geräten:** Ermöglichen Sie Ihrem Kind den kontrollierten und begleiteten Zugang zu einem Familien-Tablet, Smartphone eines Elternteils oder Computer unter Ihrer Aufsicht.
- **Klare Regeln:** Legen Sie Regeln und Zeiten fest, in denen Ihr Kind digitale Geräte bzw. Medien nutzen darf, und achten Sie darauf, dass diese Zeit begrenzt bleibt.

Fazit

Ein Smartphone ist kein Spielzeug. Es ist ein leistungsfähiges Werkzeug, das Chancen, aber vor allem auch viele Risiken birgt. Indem Sie die Entscheidung für ein eigenes Smartphone hinauszögern (z.B. ab der Oberstufe), geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich kognitiv und körperlich gesünder zu entwickeln sowie soziale Fähigkeiten besser zu festigen. Und seien Sie versichert: Ihr Kind wird Ihnen später dafür danken.

Die Kindheit ist kurz und wertvoll. Lassen Sie uns dafür sorgen, dass sie nicht von Bildschirmen und deren Inhalten dominiert wird.

Herzliche Grüsse

Schule Altweg

Weitere Informationen und Links:

⇒ [Webseite Schule Altweg - Mediennutzung von Kindern](#)

Kontaktperson: Micha Demsar, Schulleitung

⇒ [Kontaktformular Webseite](#)