



An die Eltern von Kindergartenkindern

Tipps zur Mediennutzung bei Kindergartenkindern

(Tipps zu Mediennutzung gibt es auch auf albanisch, bosnisch/kroatisch/serbisch, englisch, portugiesisch, spanisch, somalisch, tamilisch und türkisch. Siehe www.suchtprevention-zh.ch)

Kinder wachsen heutzutage in einer vielseitigen Medienwelt auf. Sie gänzlich davon abzuschirmen ist weder möglich noch sinnvoll. Vielmehr gilt es klare Regeln festzulegen und Kindern Medienkompetenz, d.h. einen sinnvollen Umgang mit Medien beizubringen. Wie finden Eltern und Kinder zu einer gesunden Nutzung mit Fernseher, Computer, Smartphones, Gameboy und Co?

Medien prägen den Alltag unserer Kinder. Dabei nimmt das Angebot an neuen Medien und Medieninhalten stetig zu und wird für Eltern oft unüberschaubar.

Die Befragung des Schulärztlichen Dienstes zeigte, dass fast 80 % der 4-5-jährigen Kinder in der Stadt Zürich täglich mit elektronischen Medien beschäftigt sind. Die meisten davon tun dies in einem angemessenen Rahmen, hingegen konsumieren 11 % der Kinder unter der Woche deutlich mehr als eine Stunde Medieninhalte pro Tag. Medien können - massvoll und klug eingesetzt - nicht nur Spass und Spannung bieten, sondern auch Vorstellungsvermögen, Konzentration, Geschicklichkeit sowie technisches Know-how fördern. Wie aber lernen Kinder, Medien sinnvoll und kompetent zu nutzen? Der Schulärztliche Dienst empfiehlt auf folgende Punkte zu achten:

Verbindliche Regeln

Legen Sie klare Regeln fest, welche Medien und Medieninhalte wann und

wie lange genutzt werden dürfen. Als Faustregel empfehlen wir **pro Werktag bei Kindergartenkindern höchstens 30 Minuten** (TV, DVD, Computer- und Konsolennutzung zusammengezählt!) und höchstens eine Stunde an Wochenenden. Medienkonsum ist oft so faszinierend, dass Kinder darüber leicht die Zeit vergessen. Deshalb ist wichtig, dass Sie auf die Einhaltung der abgemachten Regeln achten. Auch sollte klar sein, dass gemeinsame Mahlzeiten, aktive Freizeitbeschäftigungen, Lesen und Hausaufgaben der Mediennutzung stets vorgehen.

Kluge Auswahl

Erlauben Sie Ihrem Kind nur solche Filme und Spiele, welche für sein Alter freigegeben sind und seinem individuellen Entwicklungsstand entsprechen. Achten Sie auf verständliche, kindergerechte Inhalte und langsame Bildabfolgen. Filme sollten nicht zu spannungsgeladen und dramatisch sein. Auf der Rückseite finden Sie nützliche Internetadressen mit Infos zu empfehlens-

TV und PC gehören nicht ins Kinderzimmer!

Sie machen Ihrem Kind keinen Gefallen, wenn Sie ihm einen eigenen Fernseher, Computer, Internetzugang oder die Spielkonsole im Zimmer erlauben. Es besteht die Gefahr, dass das Kind unkontrolliert viel zu lange vor dem Bildschirm sitzt und für sein Alter ungeeignete Programme sieht.

werten Sendungen, Altersangaben, kindergerechten Webseiten u.a.m.

Gemeinsam mit dem Kind

Begleiten Sie Ihr Kind beim Medienkonsum. Dadurch erfahren Sie, was Ihrem Kind besonders gut gefällt bzw. was ihm Angst macht und können auftauchende Fragen beantworten. Das bedeutet nicht, dass Sie permanent daneben sitzen müssen. Aber Sie sollten zumindest die aktuellen Medienformate und Medienhelden Ihres Kindes kennen, um mit ihm über das Geschehene im Gespräch zu bleiben. Es empfiehlt sich, TV und Computer in einem gemeinsam genutzten Raum zu platzieren, damit Sie als Eltern mitbekommen, was Ihr Kind schaut bzw. mit welchen Games es sich beschäftigt.

Darüber reden

Lassen Sie sich von Ihrem Kind erklären, was ihm bestimmte Sendungen, Figuren oder Spiele bedeuten. Kindergartenkinder können oft noch nicht



zwischen Realität und Fiktion unterscheiden. Sprechen Sie über erlebte Medieninhalte, damit es seine Eindrücke einordnen kann.

Anregender Familienalltag

Der Konsum von Medien sollte nicht zur täglichen Routine werden und schon gar nicht zur vorrangigen Freizeitbeschäftigung von Kindern. Sorgen Sie für einen farbigen Familienalltag: Bewegung an der frischen Luft, das Spielen mit anderen Kindern, Geschichten erzählen sowie kreative und musische Betätigung fördern nicht nur die Entwicklung von Kindern, sondern sollten auch Vorrang vor Mediennutzung haben. Denn digitales Erleben kann reales Erleben mit allen Sinnen sowie den Kontakt zu anderen Kindern nie ersetzen. Ausserdem sollte Langeweile nicht der Grund für Medienkonsum sein.

Vorbild sein

Ob ein Kind lernt, verantwortungsbewusst mit TV, Computer & Co. umzugehen, ist auch stark vom elterlichen Vorbild abhängig. Stimmen die Abmachungen, die sie mit Ihrem Kind getroffen haben, mit Ihrem eigenen Verhalten überein? Falls nicht, ist es erfahrungsgemäss für Kinder schwieriger, die Regeln einzuhalten. Wussten Sie übrigens, dass Kinder gemäss Untersuchungen umso mehr TV schauen, je mehr auch ihre Eltern vor dem Fernsehgerät sitzen?

Fernsehen, DVD

Der Fernseher mit seinen farbigen und bewegten Bildern zieht sehr viele Kin-

der in seinen Bann. Gestatten Sie Ihrem Kind kein wahlloses Fernsehen, sondern nur ausgesuchte Sendungen. Setzen Sie Ihr Kind auch nicht vor den TV, damit es eine (Fremd)-Sprache besser lernt. Dies funktioniert nicht: Ein Kind braucht Gespräche, die mit seiner Wahrnehmung und seinen Interessen zu tun haben, damit es eine Sprache lernt. Nutzen Sie DVDs oder zeichnen Sie Fernsehsendungen auf, so wird Ihr Tagesablauf nicht vom Fernsehprogramm bestimmt. Ausserdem entspricht das mehrmalige Sehen einer Sendung dem kindlichen Bedürfnis nach Wiederholung. Spätestens eine Stunde bevor das Kind ins Bett geht, sollte der Fernseher ausgeschaltet sein, damit das Kind Inhalte verarbeiten und dadurch kindliche Schlafstörungen vermieden werden können.

Computer / Internet

Computer und Internet sind aus den meisten Familien kaum noch wegzudenken. Für Kindergartenkinder können Malprogramme, Lern- und Geschicklichkeitsspiele interessant sein, welche mit Bildern oder gesprochener Sprache durch das Angebot führen. Lassen Sie Ihr Kind im Internet nie unbeaufsichtigt surfen. Favorisierte Seiten können als Link auf dem Desktop platziert werden, um so Irrwege auf falsche Seiten zu vermeiden. Machen Sie Ihr Kind mit Sicherheitsregeln im Internet vertraut. Nutzen Sie Kindersuchmaschinen, so umgehen Sie die Gefahr, dass ein Kind auf ungeeignete Seiten kommt.

Werbung

Bis zum Altern von ca. 5 Jahren können Kinder zwischen Werbung und Programm nicht unterscheiden. Machen Sie Ihr Kind schrittweise mit Werbeformen und der Absicht von Werbung bekannt. Kinder sollen lernen, was zum Medieninhalt und was zur Werbung gehört und welches die Absicht von Werbung ist.

Nicht als Babysitter einsetzen

Fernsehen und Computer sind keine Babysitter. Kinder sollten nur in Ausnahmefällen davor «parkiert» werden.

Austoben

Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich nach dem Medienkonsum ausgiebig zu bewegen und auszutoben. Das hilft, den Kopf zu «lüften», Gesehenes zu verarbeiten und fördert die körperliche Gesundheit ganz allgemein.

Alarmzeichen

Ist ein Kind mit Inhalten von Medien überfordert oder sind einzelne Medien im Kinderalltag übermächtig geworden, sollten Eltern die Handbremse ziehen. Anzeichen, dass Kindern der Medienkonsum nicht mehr gut tut, können sein, dass das Kind kaum mehr Ideen für andere Beschäftigungen hat, sehr gereizt auf Medieneinschränkungen reagiert, nicht mehr nach draussen spielen geht oder sich zurückzieht. Hier müssen Eltern eingreifen und den Medienkonsum klar reglementieren.

Kontakt und weitere Informationen

Schulgesundheitsdienste
der Stadt Zürich
Schulärztlicher Dienst
Die Adresse Ihres Schularztes oder Ihrer
Schulärztin finden Sie unter:
www.stadt-zuerich.ch/schularzt

Weiterführende Informationen:

- ▶ www.suchtpraevention-zh.ch (Tipps zur Mediennutzung in 9 Sprachen)
- ▶ www.security4kids.ch (Tipps für sicheres Verhalten im Internet)
- ▶ www.blind-kuh.de (Suchmaschine für Kinder, die ausschliesslich auf kindergerechte Seiten verweist)
- ▶ www.elternet.ch (Anregungen für Medienerziehung)
- ▶ www.internet-abc.de (Chancen und Risiken des Internets für Kinder und Eltern)
- ▶ www.flimmo.de (Infos zu TV-Sendungen inkl. Altersangaben)
- ▶ www.klicksafe.de (Infos zu mehr Sicherheit im Netz)