

Liebe Eltern,

für Sie selbst ist das Einschalten des Fernsehers oder des Computers vielleicht ein gewohntes Ritual, genauso wie Sie das Smartphone immer in Griffweite haben. Ihrem Kind zuliebe sollten Sie das in dessen Anwesenheit aber lieber lassen bzw. reduzieren. **Schon sehr kleine Kinder sind fasziniert von Fernseher, Smartphone, Tablet und Co., aber Medien zu nutzen ist für so kleine Kinder nicht geeignet.** Die flimmernden Bilder mit ihren schnellen Wechseln, die Musik und die unterschiedlichen Lautstärken binden zwar die Aufmerksamkeit der Kleinen, führen aber oft zu Ängsten, die erst später, z.B. nachts, ans Licht kommen. Wenn das Interesse einmal da ist, können Sie es nicht ignorieren, aber Sie sollten Ihr Kind unbedingt dabei begleiten.

Manche Hersteller versprechen zwar, dass bestimmte Filme oder Spiele schon für Kinder im Alter von 18 Monaten geeignet seien, in Wirklichkeit begreifen Kinder unter vier Jahren aber gar nicht, was dort auf dem Bildschirm abläuft. Die Bildwechsel verlaufen zu schnell, ganz zu schweigen von komplexen Handlungen. Das ist für Kleinkinder eine absolute Überforderung.

Fachleute empfehlen beispielsweise, dass Kinder frühestens ab 3 Jahren fernsehen sollten und zwar ausschließlich abgefilmte Einzelbilder und nur wenige Minuten lang. Bei „normalem“ Fernsehen und auch bei Spielen auf Tablet oder dem Computer wechseln die Bilder zu schnell, als dass das Kind etwas erfassen und wiedererkennen könnte. **Hinzu kommt, dass für Kinder dieses Alters eine Unterscheidung von Realität und Fiktion noch nicht möglich ist.** Sie nehmen im Gesehenen vielleicht Gewalt, Einsamkeit oder Dunkelheit wahr – Dinge vor denen viele Kinder ohnehin schon Angst haben.

Wenn Kinder vor dem Fernseher oder dem Computer sitzen, starren sie wie gebannt auf die Mattscheibe und bewegen sich nicht. Diese Zeit geht ihnen also für das altersgerechte Spielen verloren. **Dennoch spricht nichts dagegen, Ihr Kind ab einem Alter von etwa 3 bis 4 Jahren kontrolliert für kurze Phasen fernsehen oder mit Smartphone bzw. Tablet spielen zu lassen, Bilderbuch-Apps bieten sich z.B. an.** Das ist in jedem Fall besser als ein komplettes Verbot, das im Kind nur weitere Neugierde weckt. Begleiten Sie Ihr Kind bei seinen ersten Schritten der Mediennutzung.

Herzliche Grüße

Ihr Kita-Team

## Empfehlung für Sie: Gesunder Medienkonsum

### Verantwortungsvoller Medienkonsum

Halten Sie Ihr Kind ab einem Alter von 3 bis 4 Jahren nicht vollständig vom Medienkonsum fern, sondern begleiten Sie es dabei. Nur so lernt es, verantwortungsvoll mit Medien umzugehen:

- ▶ Medien nicht wahllos zu konsumieren, sondern auszuwählen, was wirklich interessant ist.
- ▶ das Gesehene zu verarbeiten und richtig einzuordnen.
- ▶ Gesehenes auch kritisch zu hinterfragen und sich eine eigene Meinung zu bilden.
- ▶ Medien als Anstoß zu nutzen, Kreativität zu entwickeln und sich mit anderen auszutauschen.

### In welchem Alter sollte mein Kind was dürfen?

- ▶ Kinder unter 3 Jahren sollten weder Fernseher, noch Laptop, Smartphone, Tablet und Co. nutzen.
- ▶ Im Alter von 3 bis 6 Jahren sollte Ihr Kind pro Tag Bildschirmmedien (Fernsehen, DVD, Computer, Tablet etc.) insgesamt für allerhöchstens 30 Minuten konsumieren dürfen.
- ▶ Zwischen 6 und 10 Jahren können Sie die Mediennutzung auf eine Dauer von insgesamt 45 bis 60 Minuten pro Tag erweitern.
- ▶ Mit Spielekonsolen sollten Sie warten, bis das Kind mindestens 6 Jahre alt ist.
- ▶ Eigene Handys und Smartphones sollten den Weg in Kinderhände nicht vor Vollendung des 9. Lebensjahres finden.
- ▶ Erst Kinder im Alter von 12 Jahren sollten allein und ohne Aufsicht einen Computer und das Internet nutzen dürfen.

### Noch ein paar Regeln

- ▶ Falls Sie mit Ihrem Kind einen Film anschauen, achten Sie auf genügend Pausen. Falls nötig, verteilen Sie den Film auf zwei oder drei Tage.
- ▶ Wählen Sie spezielle Kindersender, wie den Kika, so vermeiden Sie werbeüberfrachtetes Privatfernsehen. Auch kindgerechte Apps verzichten auf Werbung.
- ▶ Halten Sie die Lautstärke möglichst niedrig.
- ▶ Ersparen Sie Ihrem Kind schlechte Angewohnheiten, wie beim Fernsehen nebenbei zu essen oder zu trinken, vor allem keine Süßigkeiten, Knabbersnacks oder Limonaden.
- ▶ Halten Sie das Kinderzimmer frei von Fernseher, Tablet, Laptop oder Spielekonsole. Nur so können Sie den Medienkonsum Ihres Kindes kontrollieren.
- ▶ Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend Ausgleich zur Fernseh- oder Computerspielzeit bekommt. Es sollte spielen und toben können.
- ▶ Halten Sie die gemeinsamen Mahlzeiten frei von Smartphones, Radio/Musik und Fernsehen. Das gilt vor allem für **Ihre** Mediennutzung, Sie sind für Ihr Kind ein Vorbild.