

Umgang mit Medien im Familienalltag



**Handout
Durlacher
Online-Elterntreff
am 21. Oktober 2023**

Dies ist ein Beitrag des KiFaZ Explorateurs der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH

Überblick

- Medien
- Medien in der Kleinkinderwelt
- Mediennutzung von Eltern
- Mediennutzung für Kinder
- Folgen für die kindliche Entwicklung
- Medienzeit
- Familienregeln
- Medienregeln für Kinder
- & Einführen und Durchhalten



Welche Medien gibt es?

■ Mediengruppen

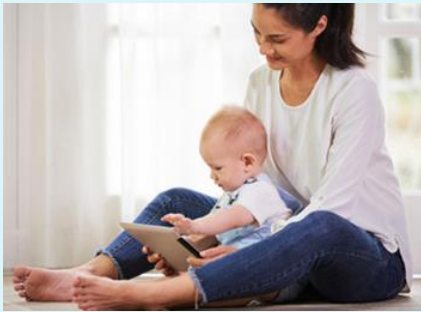
- Printmedien
- Hörmedien
- Bildschirmmedien



■ Bildschirmmedien

- Live-TV
- Filme auf Abruf (DVD, Streaming, Mediathek, YouTube)
- Internetseiten, Apps
- Computer- & Konsolenspiele
- Videotelefonie
- Fotos
-

Warum Kinder schon früh digitalen Medien begegnen



- Eltern/Dritte nutzen Medien
- Gemeinsam mit den Eltern
- Babysitter
- Eltern brauchen Zeit für das jüngere Geschwisterkind
- Hoffen auf wertvolle Lerninhalte
- Versuch Medienkompetenz zu vermitteln
- ...

Mediennutzung der Eltern im Beisein der Kinder



„Ich wär so gerne ein Handy!
Meine Eltern lieben ihre Handys sehr!“

Beispiel: Still Face Experiment von Edward Tronick
<https://www.youtube.com/watch?v=YTTSXc6sARg>

Unser Vorbild:
www.youtube.com/shorts/KxRuDQ3d4rQ

Selbstreflexion

- Selbstbeobachtung Mediennutzung:
Wann? Was? Wieviel? Warum?
- Wie verhält sich mein Kind, wenn ich Medienzeit verbringe?
- Möchte ich etwas verändern?
- Was möchte ich meinem Kind vorleben?
- Was soll mein Kind von mir lernen?
- Wann hat mein Kind Priorität?
- Woran merkt es das?



Bildschirm gegen negative Gefühle

- Zur Beruhigung
- Zur Ablenkung
- Gegen Langeweile



Bildschirm als Babysitter

- Haushaltstätigkeit
- Auszeit als Eltern
- In Ausnahmesituationen
- Beim Homeoffice
- Zeit für das Geschwisterkind



Bildschirm als Belohnung oder Bestrafung

„Wenn ..., dann... –
Erziehung“

..., dann darfst du
(zur Belohnung)...

..., dann darfst du
(zur Strafe) nicht...



Folgen von Bildschirmkonsum



- Körperliche Entwicklung
- Sprachentwicklung
- Psychische Entwicklung
- Beziehungen
- Sozialkompetenz
- Emotionskompetenz
- Spiel und Kreativität
- Schlafverhalten

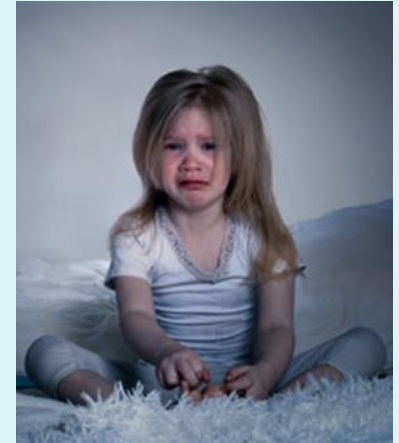
Folgen für die körperliche Entwicklung / Sprachentwicklung



- weniger Bewegung
- motorische Entwicklung leidet
- Geringere Fitness
- Ungesündere Ernährung
- Gefahr von Übergewicht
- motorische Hyperaktivität
- Sprachentwicklung leidet

Folgen für die psychische Entwicklung

- Erleben ungeeignete Inhalte
- Stressreaktionen
- Emotionale Probleme
- Verminderte Konzentrationsfähigkeit
- Geringere Selbstkontrolle
- Sucht-Potential in der weiteren Kindheit/Jugend



Folgen für die Beziehungen

- Bindungsqualität kann abnehmen
- mehr Konflikte mit den Bezugspersonen
- Angespanntere Beziehungen zu den Eltern
- Aggressive Reaktionen sind häufiger
- weniger Kontakt zu Freunden/Geschwistern
- Geringere Sozialkompetenz



Folgen für das Spiel und die Vorstellungskraft

- verpasste Lern- und Entwicklungschancen in der realen Welt
- Langeweile ist die Hauptquelle von Kreativität.
- Aufmerksamkeitsspanne wird kürzer.



Folgen für das Schlafverhalten

Studien belegen Zusammenhang zwischen Bildschirmzeit und schlechterer Schlafqualität

Es treten auf:

- Einschlafschwierigkeiten
- Durchschlafschwierigkeiten
- unruhiger Schlaf
- Albträume
- kürzere Schlafdauer



Folgen für das Heranwachsen

- Kinder, die früh Bildschirmmedien nutzen, nutzen diese in der weiteren Kindheit ebenfalls intensiver.
- Sie protestieren heftiger gegen deren Einschränkung.
- Sie sind stärker gefährdet für Medienspezifische Süchte



Fazit aktive Mediennutzung

- Digitale Medien sind überwiegend Zeiträuber für Kinder.
- Für Kleinkinder bestenfalls unschädlich
- Digitale Medien sind für die Entwicklungsförderung von Kindern nicht gut genug.
- Eine geringe, sehr gut gelenkte und begleitete Nutzung ist möglicherweise unschädlich.

Maximal empfohlene Medienzeit (pro Tag)

Alter	Hören	Bildschirm	Zur Not
0 - 3	30 min	---	ab 2 Jahre bis 20 min
3 - 6	45 min	30 - 45 min	max. 60 min
6 - 9	60 min	45 - 60 min	max. 90 min

Weitere wichtige Fragen für Eltern:

- Was wird geschaut?
- Wie reagiert mein Kind beim Ausschalten?
- Wie geht es meinem Kind danach?
- Was dürfen die Kinder allein schauen?

Wie wollen wir als Familie mit Medien umgehen?

- Maß halten (wieviel?)
- Auswahl treffen (was?)
- Der Schutz der Jüngeren hat Priorität
- ältere Kinder begleiten und unterstützen
- Klare, gerechte, gemeinsame Regeln



(Medien-)Regeln für Kinder

- Regeln geben Kindern Orientierung und Sicherheit: Was ist erlaubt und richtig?
- Schutz für Kinder
- verhindern Konflikte
- passgenau
- Widerstand ist okay!
- zuverlässig
- ganz oder gar nicht
- Eine für Alle (Eltern)
- Ausnahmen sind teuer.



Warum ist es schwer Regel einzuführen?

- Ich fürchte den Widerstand des Kindes.
- Ich habe Angst, nicht geliebt zu werden, wenn ich etwas verbiete.
- Ich bin unsicher und habe Angst, einen Fehler zu machen.
- Ich will das Kind nicht bestrafen.
- Ich will dem Kind viele Freiraum geben, ihm möglichst viel erlauben.
- Ich möchte nicht, das andere schlecht über mich als Mutter denken, wenn mein Kind einen Wutanfall bekommt.
- Ich habe selbst kein positives Verhältnis zu Regeln.
- Ich bin erschöpft, müde oder überfordert.
- Ich bin immer allein für das Kind verantwortlich (oder habe das Gefühl, dass es so ist.)
- Meine eigene Vorbildfunktion widerspricht der Regel.

Wie stellen wir eine Regel auf – und erhalten sie aufrecht?

1. Im Vorfeld



- ankündigen
- in einer ruhigen Situation
- freundlich, ruhig und deutlich sprechen
- mit Blickkontakt
- kurz erklären bzw. begründen
- eine Ja-Umgebung schaffen: Was ist erlaubt?
- Entscheidungsspielraum geben
- Bevorstehende Situation noch einmal kurz besprechen
- wenn nötig, eine Konsequenz ankündigen

2. In der Situation

- Bedürfnisse des Kindes wahrnehmen, akzeptieren, benennen
- Gefühle des Kindes ansprechen, anerkennen, zulassen
- durch die Gefühle begleiten
- nicht immer wieder neu verhandeln
- ein Nein nicht wiederholen
- nicht einknicken
- nicht erpressen lassen
- nicht bestechen
- Nähe anbieten
- Wut gilt der Regeln, nicht dem Elternteil!



3. Hinterher



Falls nötig:

- beruhigen, Nähe anbieten
- nicht wieder ins Thema einsteigen
- einen Wutanfall an sich nicht bestrafen
- die Einhaltung angemessen (aber nicht übermäßig) loben
- mit zeitlichem Abstand nachbesprechen
- gemeinsam aus Erfahrung lernen
- Gemeinsam vorausplanen

Medienkonsum außerhalb der Kernfamilie



- Eigene Regeln mitteilen
- Um Einhaltung bitten
- Erklären, falls nötig
- Konflikte riskieren, aber nicht suchen.

Welche Medienangebote eignen sich gut für ältere Kinder?

- Überblick über das Kinderprogramm und viele Videos auf Abruf :
 - <https://www.zdf.de/kinder>
- beliebte Filme und Serien jederzeit per Smart-TV oder App:
 - <https://www.kika.de/erwachsene/ueber-uns/auftrag/kika-player100.html>
- Pädagogische Bewertungen und Altersempfehlungen fürs Fernsehen:
 - <https://www.flimmo.de/ueber-flimmo/>
- Wie lernen Kinder sicher das Internet kennen:
 - <https://www.internet-abc.de/kinder/lernen-schule/lernmodule/>
- Webseiten-suche für Kinder:
 - <https://mobil.seitenstark.de/>
- Flimportal mit Empfehlungen für Eltern über Kinderfilme (Kino/DVD):
 - <https://www.kinderfilmwelt.de/index.php/de/>
- Thema Altersempfehlung:
 - https://www.kjf.de/uploads/file/expertise_altersempfehlung.pdf
- Welche Apps und Games für welches Alter:
 - <https://www.spielbar.de/>
 - <https://www.spieleratgeber-nrw.de/>

Quellen

- Positionspapier der GAIMH
https://www.gaimh.org/files/cto_layout/downloads/publikationen/GAIMH-Positionspapier-digitale-Medien-und-fruehe-Kindheit.pdf
- MiniKIM-Studie 2020
https://www.mpfs.de/fileadmin/user_upload/lfk_miniKIM_2020_211020_WEB_barriere_frei.pdf
- Patricia Cammarata: Dreißig Minuten, dann ist aber Schluss! Mit Kindern tiefenentspannt durch den Mediendschungel, eichborn 2020
- Paula Bleckmann, Ingo Leipner: Heute mal bildschirmfrei. Das Alternativprogramm für ein entspanntes Familienleben, Knauer 2018
- Kai Hugger, Mareike Hugger: Was Eltern bewegt: Umgang mit Medien, Klett 2014
- www.schau-hin.info
- www.medien-kindersicher.de

Podcasts:

- Leuchtturm sein. Folge #36: Medienkonsum für Kinder
- Das gewünschtteste Wunschkind: Folgen im Dez 2018/Jan 2019
- FamilieVerstehen Folge 047 M- wie Umgang mit Medien
- ELTERNgespräch: Mediennutzung bei Kindern 23.03.2020

Die Bilder der Präsentation stammen aus ADOBE und UNSPLASH