

Tipps zur Mediennutzung in der Coronakrise

Liebe Eltern,

in der Coronakrise müssen Sie eine Vielzahl von Herausforderungen gleichzeitig bewältigen. Zum einen verbringen Sie und Ihre Familienmitglieder im Homeoffice, beim Homeschooling oder in der häuslichen Kinderbetreuung derzeit mehr gemeinsame Zeit zu Hause miteinander, als Sie es wahrscheinlich gewohnt sind. Dies ist für viele eine neue Situation, die auch anstrengend sein kann. Zum anderen verursachen Gefühle der Ungewissheit, beruflicher Druck oder vielleicht sogar existenzielle Sorgen Ihnen womöglich zusätzlichen Stress. Vielleicht fühlen Sie sich in einem Zwiespalt, wenn Sie dann manchmal digitale Medien wie Handys, Tablets, Fernseher oder Computer als „Ersatz-Babysitter“ verwenden, um den dringenden Arbeitsauftrag Ihres Vorgesetzten erledigen zu können oder das wichtige berufliche Telefonat schnell noch zu beenden.

Wie können Sie in dieser Situation den Bedürfnissen Ihrer Familienmitglieder gerecht werden, Ihre eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick verlieren und die beruflichen bzw. schulischen Anforderungen jedes Einzelnen berücksichtigen? Zunächst einmal: Reduzieren Sie den Stress so gut es geht. Schaffen Sie sich Freiräume. Und vor allem: Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst und Ihren Liebsten. Schließlich befinden wir uns in einer Krisensituation, für deren Bewältigung es keine Patentlösung gibt.

Tatsächlich ist der Einsatz von digitalen Medien für Kinder nicht grundsätzlich schädlich, auch wenn dieser in der Coronakrise über das normale Maß hinausgeht, das Sie in Ihrer Familie eigentlich halten. Das ist vorübergehend in Ordnung. Sie sollten aber ein paar Dinge im Umgang mit digitalen Medien für Kinder berücksichtigen. Im Folgenden möchten wir Ihnen hierfür einige nützliche Tipps an die Hand geben und anschließend eine Auswahl an geeigneten Inhalten vorstellen.

1. Welche Medien sind für Kinder in Ordnung?

- *Entscheidend ist nicht die Art des Mediums, sondern der Inhalt und wie Sie damit umgehen:*

Digitale Medien sind heute allgegenwärtig und gehören zum familiären Alltag. Oft betrachten wir Computer, Tablets oder Smartphones vor allem als Spiel- oder Arbeitsgeräte. Dabei können sie auch sehr gut kreativ genutzt werden, und sie bieten wertvolle Gesprächsanlässe, wenn Sie sich beispielsweise gemeinsam mit Ihren Kindern Urlaubsfotos auf dem Smartphone anschauen und sich gegenseitig begeistert von den Erlebnissen erzählen.

- *Es ist ganz normal und auch nicht schädlich, dass Ihre Kinder heute andere Medien nutzen als Sie in deren Alter:*

Manchmal finden technische Veränderungen so schnell statt, dass wir uns unsicher fühlen. Auch das ist ganz normal. Für Ihre Kinder ist das aber kein Problem, da sie ganz selbstverständlich mit diesen Dingen groß werden. Neu ist allerdings, dass Ihre Kinder mit Medieninhalten aufwachsen, die jederzeit und unbegrenzt verfügbar sind. Während Sie früher vielleicht voller Vorfriede auf das Sandmännchen warteten, können Sie heute mit Ihren Kindern auf Knopfdruck Streamingdienste, Mediatheken oder Apps wie Youtube nutzen. Dadurch wächst Ihre Verantwortung als Erziehungspersonen, Ihre Kinder durch eine riesengroße Menge von Angeboten zu begleiten und ihnen Orientierung zu geben, was gut für sie ist und was nicht. Dies gilt insbesondere für den Umgang mit dem Internet.

2. Wie viel Medienkonsum ist für Kinder in Ordnung? Wann wird es ungesund?

- *Es geht nicht darum, einen konkreten Zeitrahmen zu setzen, sondern die Tätigkeiten der Kinder ernst zu nehmen:*

Wie bei allen Tätigkeiten, hängt die Frage nach der angemessenen Dauer damit zusammen, was Ihre Kinder mit digitalen Medien konkret tun und was sie damit bezwecken. Wenn Ihre Kinder beispielsweise ihren Großeltern in einem Videocall auf dem Tablet angeregt von ihrem Tag berichten, dann ist die angemessene Dauer der Mediennutzung so lange, bis das Gespräch beendet ist. Wenn Sie mit Ihren Kindern einen Film gucken, dann ist die angemessene Dauer der Mediennutzung die Länge des Films. Treffen Sie am besten klare und transparente Absprachen darüber, was Ihre Kinder mit den digitalen Medien tun und wann die Tätigkeit beendet ist. Grundsätzlich können Kinder selbst gut einschätzen, wann sie eine Abwechslung brauchen und sich bewegen wollen. Eine Ausnahme bilden Spiele, bei denen es kein logisches Ende gibt, die also darauf angelegt sind, immer weiter gespielt zu werden. Bei diesen Spielen sollten Sie selbst für eine Zeitbegrenzung sorgen.

- *Ungesund wird es immer dann, wenn Sie Ihr Kinder mit ihren (negativen) Erlebnissen allein lassen:*

Manchmal beunruhigen Kinder Eindrücke, die wir als Erwachsene gar nicht bewusst wahrnehmen oder die für uns auf den ersten Blick unproblematisch erscheinen. Einige Kinder können vielleicht die spannende Musik in Filmen nicht gut aushalten. Andere Kinder identifizieren sich womöglich so intensiv mit den Helden ihrer Serien, Filme oder Spiele, dass sie über alle Maßen bestürzt sind, wenn ihnen Ungerechtigkeiten widerfahren. Achten Sie also sensibel auf die Signale Ihrer Kinder und nehmen Sie ihre Sorgen und Ängste ernst.

- *Sprechen Sie mit Ihren Kindern über das Erlebte:*

Auch wenn Ihre Kinder keine Sorgen äußern, ist es wichtig, mit ihnen über das Erlebte zu sprechen. Fragen Sie Ihre Kinder zum Beispiel beim gemeinsamen Abendessen, was sie zuvor in ihrem Computerspiel erlebt haben oder wie es ihren Serienhelden heute ergangen ist. Sie

werden aus den Erzählungen Ihrer Kinder eine Menge über ihre Gefühlswelten, Wahrnehmungen und Vorlieben lernen. Obendrein werden sich Ihre Kinder mit den für sie bedeutsamen Helden und Geschichten von Ihnen akzeptiert und ernst genommen fühlen.

3. Welche Medieninhalte sind für Kinder in Ordnung?

- *Setzen Sie auf die Kreativität und den Forscherdrang Ihrer Kinder:*

Bieten Sie Ihren Kindern die Gelegenheit, mit dem Smartphone, PC oder Tablet kreativ zu sein. Die wahrscheinlich einfachste Form des kreativen Gestaltens ist es, mit dem Smartphone Fotos zu machen oder Videos aufzunehmen. Lassen Sie sich doch einmal bei einer Fotosafari die Welt aus der Sicht Ihrer Kinder zeigen. Sie werden staunen, was Ihre Kinder fotografieren. Ihre Kinder könnten am PC oder Tablet mit Paint malen oder Familienfotos verändern. Wie klingen Ihre Kinder als Erwachsene? Wie klingt Papa als Frau? Dies können Ihre Kinder herausfinden, indem sie Stimmen aufnehmen und mit einem Stimmenwandler verändern. Träumen Sie mit Ihren Kindern den Traum, ein großer Popstar zu sein. Mit Apps wie Garageband oder Auxy stehen Ihnen und Ihren Grundschulkindern ein ganzes Tonstudio zum Musikmachen zur Verfügung. Wenn Sie Lust haben und Ihre Kinder schon etwas älter sind, können Sie mit der Stop Motion App zusammen ganz einfach Trickfilme drehen oder mit Scratch, der Programmiersprache für Kinder, kleine Spiele erstellen.

- *Nutzen Sie digitale Medien als Möglichkeit für Ihre Kinder, Kontakt zu Freunden und Verwandten zu halten:*

Sicherlich vermissen Ihre Kinder bereits ihre Freunde und Verwandten. Auch für die Kleinsten sind soziale Kontakte über die Kernfamilie hinaus wichtig. Mit dem Einsatz digitaler Medien können Sie es Ihren Kindern beispielsweise ermöglichen, selbstgemalte Bilder an Oma zu verschicken, Opa das blitzschnelle Fahrzeug vorzuführen, an dem sie den ganzen Vormittag aus Lego gebaut haben oder der besten Freundin die geheimnisvollen Schätze zu zeigen, die sie vorhin draußen im Park gefunden haben.

- *Lassen Sie Kinder im Kita- und Grundschulalter nicht alleine im Internet surfen:*

Ihre Kinder mögen mit der Technik der digitalen Medien schnell zurechtkommen. Mit den Tücken des Internets sind sie alleine aber genauso schnell überfordert. Mit Kindern im Grundschulalter können Sie zwar darüber sprechen, dass es im Internet Filme und Fotos gibt, die nicht für sie geeignet sind, dass nicht alles, was im Internet steht, stimmt, dass es Geld kosten kann, wenn sie auf einer unbekanntenen Webseite irgendwo hinklicken und dass sie immer gut überlegen müssen, bevor sie Fotos veröffentlichen oder Informationen über sich preisgeben. Um einen kompetenten Umgang mit all diesen Risiken zu erlernen, müssen Kinder jedoch noch älter sein und über eine längere Zeit begleitete Erfahrungen sammeln. Deshalb ist unsere dringende Empfehlung, Kinder im Kita- und Grundschulalter nicht alleine im Internet surfen zu lassen.

- *Nutzen Sie die vorhandenen Sicherheitseinstellungen und prüfen Sie im Vorfeld genau, was Ihr Kind alleine nutzen darf:*

Nutzen Sie bei Ihrem Tablet oder Smartphone die Funktion „Geführter Zugriff“ (Für iOS <https://support.apple.com/de-de/HT202612>) bzw. „Bildschirm fixieren“ (Für Android <https://support.google.com/android/answer/9455138?hl=de>), die es Ihnen erlaubt, Ihr Gerät für Ihre Kinder auf eine einzige App zu beschränken oder Schalten Sie den Flugmodus an. Sie können sich außerdem auf der Homepage des Deutschen Jugendinstitut e.V. (DJI) oder auf <https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/kindermedien/> darüber informieren, welche Apps für das Alter Ihrer Kinder empfohlen werden.

4. Was sollten Sie sonst noch beachten?

- *Schaffen Sie Ausgleichszeiten für Bewegung:*

Ihre Kinder zeigen Ihnen, was sie brauchen: Kinder wollen am liebsten rausgehen und mit Freunden spielen, erst an dritter Stelle kommen Fernsehen und digitale Medien. Beides ist im Moment nur begrenzt machbar. Überlegen Sie deshalb, wo sich Ihre Kinder in der Wohnung und draußen gut bewegen können. Vielleicht brauchen Sie selbst auch mal Bewegung? Dann machen Sie zusammen mit Ihren Kindern Gymnastik oder einen Spaziergang zur nächsten Baustelle.

- *Schenken Sie Ihren Kindern zwischendurch Aufmerksamkeit, wenn sie spielen:*

Schauen Sie Ihren Kindern 10-15 Minuten beim Spielen zu und sagen Sie ihnen, was Sie sehen. Sie dürfen sich dabei entspannt zurücklehnen. Ihre Kinder werden die Aufmerksamkeit genießen und sich danach leichter und zufriedener alleine beschäftigen. Und vielleicht ist es auch für Sie eine schöne Zeit, gemütlich bei Ihren Kindern zu sitzen und zu entdecken, was sie für kreative Spielideen haben.

- *Setzen Sie Medien nicht als Belohnung ein. Und verbieten Sie auch nicht Medien als Strafe:*

Wenn es Konflikte mit ihren Kindern gibt, kann das einfach an der allgemeinen Anspannung, an Bewegungsmangel und dem Wegfall des gewohnten Tagesrhythmus liegen. Hier kann es eher helfen, wenn Sie Ihren Kindern signalisieren, dass es gerade für alle eine schwierige Zeit ist, und es ganz normal ist, wenn man mal ärgerlich, traurig oder schlecht gelaunt ist. Vielleicht findet sich etwas, das die Laune wieder hebt.

5. Weiterführende Links für Eltern

<https://www.klicksafe.de>
<https://www.schau-hin.info/>

<https://www.internet-abc.de/eltern/die-juengsten-im-netz/kleinkinder-und-medien/>
<https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/index.cfm>
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/>

6. Kinderwebseiten und –Suchmaschinen

<https://www.fragfinn.de/>
<https://blinde-kuh.de>
<https://www.klicksafe.de/fuer-kinder/>
<https://www.seitenstark.de/>
<https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/kindermedien/>

7. Apps und Inhalte:

<https://scratch.mit.edu/parents>
https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/db_kindermedien/

Wir wünschen Ihnen viel Kraft. Bleiben Sie gesund – und bleiben wir in Kontakt miteinander!

Ihre Elbkinder

Zusammengestellt von André Becker und Gesa Löhnner-Bonk