

MIT KINDERN

ÜBER MEDIEN REDEN!

Antworten auf häufige Fragen rund um die Medienerziehung.



Impressum

Herausgeber:

SUPRO - Gesundheitsförderung und Prävention

www.supro.at

April 2022

3. überarbeitete Auflage

Für den Inhalt verantwortlich:

Mag. Andreas Prenn

AutorInnen:

Fabienne Lunardi

Christian Rettenberger, MSc

Mag. (FH) Cornelia Müller

Gestaltung:

Christian Rettenberger, MSc

Svitlana Kopf, BA

Fotos:

Adobe Stock

Fotolia

SUPRO

Quellen:

saferinternet.at

bmfj.gv.at

bupp.at

klicksafe.de

mpfs.de

TIPPS FÜR ELTERN

- Entdecken Sie Medien gemeinsam und helfen Sie Ihrem Kind bei der Orientierung in der Medienwelt. Achten Sie dabei auf Altersfreigaben.

Suchen Sie interessante und spannende Websites, Fernsehsendungen, Inhalte von Streaming Angeboten, die für das Alter Ihres Kindes geeignet sind und schauen Sie diese gemeinsam an. Interesse und Austausch ermöglichen eine vertrauensvolle Basis zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Suchen Sie daher das offene Gespräch und begegnen Sie dem Medieninteresse Ihres Kindes grundlegend unvoreingenommen.

- Seien Sie bei den Medien-Entdeckungsreisen Ihres Kindes nicht zu kritisch.

Ihr Kind kann im Internet oder im Fernsehen durch Zufall auf ungeeignete Inhalte stoßen. Nehmen Sie dies zum Anlass, über diese Inhalte zu diskutieren und Regeln zu vereinbaren. Drohen Sie Ihrem Kind aber nicht sofort mit Medienverbot. Sie möchten ja, dass es sich auch in Zukunft wieder an Sie wendet, wenn es in einer unangenehmen Situation ist. Gegenseitiges Vertrauen ist sehr wichtig!



■ **Medienfreie Alternativen bieten.**

Viele Kinder sitzen aus Langeweile vor dem Smartphone, Fernseher, Computer oder der Spielekonsole. Vermeiden Sie es, Medien als Babysitter einzusetzen. Bieten Sie Ihrem Kind zum Ausgleich gemeinsame Unternehmungen und Aktivitäten an. Auch medienfreie Tage für die ganze Familie sind zu empfehlen.

■ **Medien nicht als Druckmittel verwenden.**

Medien sollten weder zur Belohnung noch als Bestrafung eingesetzt werden, weil sie dadurch einen ungewollt hohen Stellenwert im Alltag Ihrer Kinder erhalten. Halten Sie lieber an einer verbindlichen Regelung fest: Zuerst die Aufgaben, dann eine Pause und danach erst Medienkonsum.

■ **Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind Regeln für die Mediennutzung.**

Diese Regeln sollten medienfreie Zeiten (z.B. gemeinsame Mahlzeiten) und medienfreie Orte (Schlafzimmer) beinhalten. Auch die genutzten Inhalte sollten reglementiert werden, denn nicht alle Inhalte sind kindgerecht. Vergessen Sie nicht, dass Regeln nur wirksam sind, wenn Kinder diese verstehen und deren Berechtigung akzeptieren. Zur Orientierung können folgende Zeitangaben hilfreich sein:

0-3 Jahre	möglichst keine Bildschirmzeit
4-6 Jahre	max. 30 Minuten pro Tag
7-10 Jahre	max. 60 Minuten pro Tag

Für Kinder unter drei Jahren ist es wichtiger, erst einmal die reale Welt mit allen Sinnen zu erfahren, bevor sie elektronische Medien entdecken.

Besorgen Sie Papiermeterstäbe, wie man sie im Bauhaus oder Möbelgeschäft bekommt. Ein Meterstab (1 cm = 1 Minute) steht für eine Medienwoche. Immer wenn Medien genutzt wurden, werden die Minuten abgeschnitten. So können sich die Kinder die Nutzung selbst einteilen und lernen, ähnlich wie beim Taschengeld, den eigenverantwortlichen Umgang.



TIPPS FÜR ELTERN

- **Machen Sie Ihr Kind darauf aufmerksam, persönliche Daten mit Vorsicht weiterzugeben.**

Sprechen Sie über die Gefahren leichtfertiger Datenweitergabe. Ihr Kind sollte den eigenen Namen, Adresse, Telefonnummer und Fotos nur nach Absprache mit Ihnen weitergeben.

- **Ermöglichen Sie Ihr Kind zu guter Netiquette.**

Netiquette sind die informellen Verhaltensregeln im Internet. Einfach gesagt: Was im realen Leben erlaubt ist, ist auch im Internet erlaubt. Was im realen Leben verboten ist, ist auch im Internet verboten.

- **Die Chancen von Medien übertreffen die Risiken!**

Medien können sowohl zum Lernen als auch in der Freizeit sinnvoll eingesetzt werden. Ermöglichen Sie Ihr Kind, Medien bewusst zu nutzen und alle Chancen zu erforschen. Unter Anleitung können die Risiken sehr gut eingeschränkt werden.

- **Tauschen Sie sich aus.**

Fragen Sie andere Eltern, wie sie mit dem Medienkonsum Ihrer Kinder umgehen. Informieren und unterstützen Sie sich gegenseitig. Das gibt Ihnen Sicherheit und fördert Ihre eigene Kompetenz.

- **Vergessen Sie nicht: Vorbilder wirken.**

Beobachten Sie Ihre eigene Mediennutzung, denn Ihr Kind schaut sich viel von Ihnen ab.



TIPPS FÜR DIE NUTZUNG VON MEDIEN

■ Machen Sie die Geräte kindersicher.

Wählen Sie wenige, gute Angebote für Ihr Kind aus. Sperren Sie In-App-Käufe und Content Dienste, um ungeplante Kosten zu verhindern.

■ Wählen Sie wenige und gute Apps für Ihr Kind aus.

Apps sollen Ihr Kind in der Entwicklung stützen, anregen und sicher sein. Kostenpflichtige Apps sind oft die bessere Wahl, da Datenmissbrauch und Werbung weniger wahrscheinlich sind.

■ Beachten Sie Altersgrenzen.

Alterskennzeichnungen geben eine wichtige Orientierung und schützen Ihr Kind vor ungeeigneten Inhalten - sie ersetzen aber nicht, dass Sie sich zunächst selbst ein Bild vom Inhalt machen sollen.

■ Nutzen Sie z.B.: YouTube nicht als Babysitter.

Lassen Sie Ihr Kind niemals unbeaufsichtigt, auch nicht beim Schauen einer Serie. Leider kommt es immer wieder vor, dass selbst harmlose Kinderserien mit verstörenden Inhalten angereichert sind.

■ Achten Sie auf Zeichen.

Wann ist Ihrem Kind die Nutzung digitaler Medien zu viel? Wenn Sie merken, dass Ihr Kind unruhig wird oder von der Mediennutzung überfordert ist, so schreiben Sie ein. Bieten Sie konkrete Alternativen an und unterstützen Sie so Ihr Kind.

Geben Sie sich jedoch nicht der Illusion hin, dass Ihr Kind so vor allem geschützt ist - eine hundertprozentige Garantie gibt es nicht. Kinder nutzen auch bei Freunden und Verwandten Medien, für die nicht immer dieselben Schutzmaßnahmen getroffen wurden oder lernen sehr schnell diese zu umgehen. Der beste Schutz ist es, Ihr Kind bei der Medien-Entdeckungsreise zu begleiten und es so auf mögliche Risiken vorzubereiten.

Ausführliche
Broschüre von
Saferinternet.at:
„Mama, darf ich
dein Handy?“

DIGITALE SPIELE FÜR KINDER



Achten Sie unbedingt auf Alterskennzeichnungen!

Egal ob Apps, Konsolenspiele oder Computerspiele: Digitale Spiele üben eine große Faszination auf Kinder aus. Einige davon sind erst ab einem gewissen Alter empfohlen und das aus gutem Grund.

Nehmen Sie sich die Zeit und lassen Sie sich die Lieblingsspiele Ihres Kindes erklären. So können Sie besser nachvollziehen, was für Ihr Kind die Faszination des Spieles ausmacht. Sollten im Spiel Aspekte vorkommen, die Sie bedenklich finden, können Sie das auch direkt ansprechen. Weitere Tipps zu empfehlenswerten Spielen bekommen Sie auf www.bupp.at.

PEGI-System

Die Kennzeichnungen geben Hinweis darauf, ob das Spiel nach Gesichtspunkten des Jugendschutzes für eine Altersgruppe geeignet ist oder nicht. Der Schwierigkeitsgrad des Spiels oder die für das Spielen erforderlichen Fähigkeiten werden bei der Vergabe der Altersempfehlung nicht berücksichtigt.

Ausführlichere
Informationen
unter:
pegi.info/de



DAS ERSTE SMARTPHONE

„Alle anderen“ Kinder haben ein Smartphone, muss ich meinem Kind nun auch eines kaufen?

Wenn Kinder ein Smartphone wollen, argumentieren sie oft, dass auch „alle anderen“ eines haben. Das mag in der Wahrnehmung der Kinder vielleicht so sein, die Realität ist meistens eine andere. Lassen Sie sich dadurch nicht unter Druck setzen, sondern wägen Sie die Vor- und Nachteile des Smartphones ab. Für Notfälle eignet sich ein nicht internetfähiges Handy bereits für jüngere Kinder. Für ängstliche Kinder kann es auch eine emotionale Hilfe sein, zu wissen, dass die Eltern immer erreichbar sind. Dieses Handy sollte jedoch nur ein Basisgerät sein. Ein Handy mit Internetzugang ist für Kinder unter 10 Jahren nicht geeignet. Bevor Sie Ihrem Kind ein Handy geben, sollten Sie klare Regeln vereinbaren und besprechen, für welche Zwecke das Handy genutzt wird. Außerdem sollten Sie sich überlegen, ob Ihr Kind das Handy immer bei sich haben sollte oder wirklich nur in besonderen Situationen mitnehmen darf.

Mich persönlich interessieren Medien wenig und ich nutze sie auch kaum. Muss ich mich damit beschäftigen?

Ja und Nein. Sie brauchen kein Smartphone oder eigenes Tablet, um die Mediennutzung Ihrer Kinder zu verstehen. Dafür brauchen Sie nur Interesse und ein offenes Ohr. Die Basis jeder Medienerziehung ist die Erziehung. Lassen Sie Ihre Kinder an Ihrer Lebenserfahrung teilhaben, denn viele Regeln des Alltags gelten auch für die Mediennutzung, wie der Umgang miteinander oder eine kritische Haltung gegenüber neuen Bekanntschaften. Beraten Sie sich mit anderen Eltern und holen Sie sich so Informationen und Tipps. Mediennutzung will gelernt sein und nur gemeinsam mit Ihnen können Ihre Kinder die Herausforderungen der Medien meistern.

Fragen Sie Ihr Kind, wie viel es finanziell zum Smartphone beitragen will. Wenn es weniger als die Hälfte ist, merken Sie, dass das Bedürfnis doch noch nicht ganz so groß sein kann. Wenn das Kind selbst finanziell einen Teil dazu beiträgt, wird es wahrscheinlich noch besser darauf aufpassen.



WIE KANN ICH MEIN KIND SCHÜTZEN?

Welche Medieninhalte ängstigen Kinder?

Je realistischer die Gewalt auf dem Bildschirm ist, desto größer ist die Angst der Kinder. Deshalb wirken Nachrichten auf sie häufig sehr beängstigend. Ist die gezeigte Gewaltszene von den Kindern jedoch eindeutig als gespielte Gewalt in einer erfundenen Geschichte zu erkennen, ängstigen sich nur noch wenige. Dieser Effekt ließ sich früher schon bei den klassischen Märchen beobachten. Dennoch haben Kinder ein natürliches Bedürfnis nach Geschichten mit Action und Spannung. Kinderprogramme bedienen dieses Bedürfnis mit einem besonderen Augenmerk auf eine altersgerechte Darstellung, die Mitfiebern erlaubt und Alpträume verhindert.

Schaden Medien der Entwicklung meines Kindes?

Medien können Kinder sogar in ihrer Entwicklung fördern. Das hängt allerdings von deren Nutzung ab. Grundlegend sind vielfältige Erfahrungen im realen Leben. Nur wenn Kinder diese machen, können sie digitale Inhalte anschließend richtig zuordnen. Denn Lebenskompetenzen, wie Kommunikationsfähigkeit oder der Umgang mit Konflikten, erwerben die Kinder in der realen Welt. Das bedeutet: Ohne Lebenskompetenz keine Medienkompetenz! Diese kann sich nur entwickeln, wenn der Medienkonsum begleitet und gemeinsam reflektiert wird. Was Medien mit den Kindern machen, hängt also von der Nutzung und vor allem vom Umfeld des Kindes ab.

Machen Medien gewalttätig?

Diese Frage wird kontrovers diskutiert. Fakt ist aber, dass das keine Studie eindeutig beweisen kann. Gewalthandlungen im Fernsehen anzuschauen oder gewalthaltige PC-Spiele zu spielen, bedeutet nicht zwangsläufig, dass man zum/zur GewalttäterIn wird. Sie sollten allerdings nichtsdestotrotz auf Ihr eigenes Bauchgefühl hören: Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind zu brutale Sendungen sieht oder ihm die Gewalt im TV als einzige Problemlösung dargestellt wird, erklären Sie ihm warum Sie diese Sendungen nicht dulden.

Ein seelisch stabiles Kind kann mit Gewaltdarstellungen besser umgehen als ein Kind, das schon im realen Leben mit Gewalt konfrontiert ist. Mitunter könnte eine solche Sendung deshalb letzter Auslöser für spontan aggressives Verhalten sein - eine Fernsehsendung allein macht allerdings kein Kind aggressiv. Der beste Schutz für Kinder sind Eltern, die aktiv am Leben ihrer Kinder teilnehmen und ihnen Freiräume für Freunde und andere Aktivitäten schaffen.



LEBENSKOMPETENZ SCHÜTZT VOR SUCHT

Medienkompetenz ist nichts anderes als Lebenskompetenz, die das spezielle Gebiet der Medien mit einbezieht. Um dem Lebensalltag, der selbstverständlich auch das Gebiet der Medien beinhaltet, gewachsen zu sein, sollten folgende Lebenskompetenzen gestärkt werden:

- **Selbstkompetenzen**, wie den Umgang mit den eigenen Gefühlen, Stress, Angst oder Problemen.
- **Sachkompetenzen**, wie die Fähigkeit, Gefahren erkennen zu können.
- **Sozialkompetenzen**, wie Kommunikationsfähigkeit und die Fähigkeit „nein“ sagen zu können.

Mein Kind ist fasziniert von Medien, muss ich mir Sorgen machen, dass es süchtig wird?

Nur eine sehr kleine Anzahl der Menschen, die viel Zeit am Computer, der Konsole oder dem Handy verbringt, ist wirklich krankhaft süchtig.

Die Dauer oder die Intensität der Nutzung entscheiden nicht unbedingt über Sucht oder Nicht-Sucht, sondern die Beweggründe, die einen veranlassen, Zeit mit Medien zu verbringen. Viele Kinder erleben gerade im Zusammenhang mit Medien Phasen, in denen sie so gefesselt sind, dass sie ihre gesamte Zeit dieser Tätigkeit widmen und vieles andere dabei vergessen. Eltern stufen dies häufig als Vorstufe zur Sucht ein.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind, wenn Sie das Gefühl haben, dass es unangenehmen Situationen (wie z. B. lernen, Hausaufgaben machen) mittels der Medien ausweicht. Schrauben Sie die Zeit auf ein angemessenes Maß herunter. Kinder brauchen Eltern, die Grenzen setzen, auch wenn diese im Moment nicht erwünscht scheinen und auf Widerstand stoßen. Denn Grenzen bieten Schutz. Empfehlenswert ist, gemeinsam eine Lösung zu finden, so ist es für die Kinder einfacher diese zu akzeptieren.

CYBERMOBBING - WAS TUN?

Mobbing ist kein neues Phänomen, bekommt aber durch Smartphones und Internet eine neue Dimension.

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber und zeigen Sie so, dass es jederzeit mit Ihnen reden kann. Mobbing kann vor allem dann zu einem großen Leidensdruck führen, wenn sich Kinder niemandem anvertrauen können.
- Achten Sie sensibel auf mögliche Verstörungen Ihres Kindes im Zusammenhang mit Handy- und Internetaktivitäten.
- Verurteilen Sie Ihr Kind nicht, sondern zeigen Sie, wie man aus Fehlern gemeinsam lernen kann.
- Besprechen Sie gemeinsam, was Ihr Kind im Internet und mit dem Handy tut. Überlegen Sie neue Regeln, wenn Sie gemeinsam zu dem Schluss kommen, dass das bisherige Verhalten Belästigungen erleichtert haben könnte.
- Reagieren Sie nicht mit einem Handy- oder Internetverbot. Wenn Kinder Opfer von Schikanen werden, ist eine Bestrafung nicht sinnvoll.
- Sichern Sie Beweise.
- Versuchen Sie die TäterInnen ausfindig zu machen. Niemand ist anonym im Netz. Je nach Art der Belästigung kann auch die Polizei eingeschaltet werden.
- Kontaktieren Sie die Eltern des Täters oder der Täterin (falls bekannt) und die Schule und fordern Sie ein gemeinsames Gespräch.
- Sorgen Sie dafür, dass negative Inhalte, die Ihr Kind betreffen, gelöscht werden.

Beratung & Hilfe:

Bildungsdirektion
Vorarlberg,
Koordinationsstelle
Mobbing
0664 88619001
mobbing@bildung-vbg.gv.at

Schulpsychologischer
Dienst
[www.lsr-vbg.gv.at/
schulpsychologie](http://www.lsr-vbg.gv.at/schulpsychologie)

Kinder- und Jugendan-
walt Vorarlberg
vorarlberg.kija.at

ifs - Institut für Sozial-
dienste
[http://www.ifs.at/
erziehungsberatung.
html](http://www.ifs.at/erziehungsberatung.html)

Informationen:
www.saferinternet.at
www.rataufdraht.at

EMPFEHLENSWERTE WEBSITES

Das Tippen auf der Tastatur oder das Benutzen der Maus macht den Kindern Spaß. Lassen Sie Ihr Kind praktische Erfahrungen sammeln und nutzen Sie altersgemäße Medien dafür. Lassen Sie Ihr Kind anfangs nicht alleine. Wenn Ihr Kind zunehmend kompetenter und verantwortungsbewusster im Umgang mit Medien wird, können Sie es Schritt für Schritt auch alleine auf Entdeckungsreise schicken.

Für Kinder:

- www.blinde-kuh.de
- www.fragfinn.de
Suchmaschinen
- www.klick-tipps.net
Nachrichten und Informationen kindgerecht aufbereitet.

Für Eltern:

- www.bupp.at
Informationen zu digitalen Spielen.
- www.saferinternet.at/fuer-eltern
- www.schau-hin.info
Tipps zur verantwortungsvollen Internetnutzung.
- www.mediennutzungsvertrag.de
Tipps und konkrete Hilfestellungen für die sichere und verantwortungsvolle Nutzung des Handys.
- www.internet-abc.at/eltern
Portal mit einer umfangreichen Informationssammlung.

WO BEKOMME ICH PROFESSIONELLE HILFE?

Sollten Konflikte und Probleme rund um den Umgang mit Medien auftauchen, können Sie sich gerne für eine erste Abklärung an uns wenden. Wir werden uns bemühen, Sie bestmöglich zu unterstützen.

SUPRO - Gesundheitsförderung und Prävention

Am Garnmarkt 1, 6840 Götzis

T 05523 - 54 9 41

info@supro.at

www.supro.at

Goldene Regeln

- Begleiten ist besser als verbieten. Bleiben Sie neugierig und interessiert an dem was Ihr Kind macht.
- Bildschirme sind keine Babysitter: Smartphone, TV und Spielekonsole gehören nicht ins Kinderzimmer.
- Regeln für die Mediennutzung gemeinsam festlegen.
- Vorsicht mit privaten Daten im Netz.
- Offene Gespräche sind besser als Filtersoftware.
- Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder.
- Beachten Sie Altersfreigaben.
- Interessieren Sie sich für die Mediennutzung Ihres Kindes.

