



Umgang mit Medien im aktuellen Familienalltag

Der Umgang mit Medien ist gerade in vielen Familien ein wichtiges, aber auch ein brisantes Thema. Fast überall wird gerade deutlich mehr Zeit von allen Familienmitgliedern mit elektronischen Medien verbracht als bisher. Eltern, die sich plötzlich rund um die Uhr unter sehr schwierigen Bedingungen um ihre Kinder kümmern, können sich zum Beispiel so eine kurze Verschnaufpause ermöglichen. Und nicht selten entsteht gerade dadurch in der Folge wieder neuer Stress, z.B. weil die Kinder beim Ausschalten den Aufstand proben oder im Anschluss sehr aufgedreht sind oder abends schlecht in den Schlaf finden. Darum findet Ihr hier ein paar Ideen, wie Ihr Euren Familienalltag im Spannungsfeld Medien so gestalten könnt, dass Ihr die mit ihnen verbundenen positiven Möglichkeiten für Euch nutzen könnt, ohne auf die Dauer einen zu hohen Preis zahlen zu müssen.

Wie gehen wir als Familie normalerweise mit Medien um?

Wenn Kitas und Schulen geöffnet sind, gibt es eher begrenzte Zeitfenster, in denen wir in unserer Familie Medien nutzen. Und meist gibt es ein paar Eckpunkte, an denen wir uns orientieren:

- ✓ Es gibt klare Absprache, wer was wann nutzen darf.
- ✓ Wir versuchen, die Mediennutzung auf ein vernünftiges Maß zu beschränken.
- ✓ Wir lassen jüngere Kinder nicht vor dem Bildschirm allein.
- ✓ Wir wählen gut aus, was die Kinder sehen dürfen.

- ✓ Wir begleiten und unterstützen ältere Kinder z.B. bei der sicheren Nutzung von PC, Internet und Smartphone.
- ✓ Wir stellen gemeinsame Regeln auf, die für alle nachvollziehbar und gerecht sind und halten diese fest, z.B. in einem Mediennutzungsvertrag
<https://www.mediennutzungsvertrag.de/>
- ✓ Wir geben den Kindern alterstgemäße Auswahlmöglichkeiten, z.B. was oder wann sie etwas sehen wollen
- ✓ Wir sind unseren Kindern ein Vorbild.

Maximale empfohlene Bildschirmnutzungszeit

0 – 3 Jahre

- 30 Minuten Musik oder Hörgeschichten
- am besten keine Bildschirmzeit
- Um angestregten Eltern aktuell eine kurze Pause zu ermöglichen, ist es möglich, auch Kinder ab 2 Jahren 15-20 Minuten Bildschirmzeit zu erlauben, wenn wir die Formate sehr gezielt auswählen und z.B. Wiederholungen ermöglichen.

3-6 Jahre

- 45 Minuten Musik oder Hörgeschichten
- 30 Minuten Bildschirmzeit, gerne dieselben Formate mehrmals wiederholen (DVD, Mediathek)
- Auch hier: aktuell zur Entlastung von Eltern auch länger, wenn möglich aber nicht länger als 1 h oder zweimal 30 Minuten. Als Notfalllösung für eine dringende Pause der Eltern aber immer möglich. Nicht als Dauerlösung!

6-10 Jahre

- 60 Minuten Hörspiele
- 45-60 Minuten Bildschirmzeit
- (Ausnahmen siehe oben)

Worin besteht eigentlich die direkte Gefahr von zu viel Mediennutzung für Kinder?

- Kinder bekommen zu wenig Bewegung.
- Sie können sich danach oft schlechter konzentrieren.
- Kinder zeigen vermehrt Zeichen von Stress oder reagieren aggressiv.
- Kinder verlieren den Kontakt zu ihren Freunden und vereinsamen.
- Häufig bekommen die Kinder in diesem Zusammenhang und auch allgemein deutlich mehr Konflikte mit den Bezugspersonen.

Mit welchen Fragen sollten sich Eltern unbedingt auseinandersetzen?

- Was wird geschaut? – Eltern sollten sich mehr Gedanken darüber machen, **WAS** geschaut wird, als wie lange!
- Wie reagiert mein Kind beim Ausschalten?
- Wie geht es meinem Kind danach? Wirkt es teilnahmslos, gelangweilt oder aggressiv, kann es sich nicht konzentrieren oder ist überdreht?
- Was sind gerecht Regeln? Jedes Kind ist anders – Medienregeln individuell zu gestalten wird Kindern besser gerecht!
- Kinder nicht mit dem Internet allein lassen!!!!
- Bin ich meinem Kind ein gute Vorbild?

Kinder lernen alles, was wirklich wichtig ist, am Vorbild - also von **UNS!**

Darum sollten wir als Eltern...

- ... die eigene Medienzeit klar begrenzen (das ist auch die Zeit am Smartphone!)
- ... geeignete Zeiträume wählen
- ... keine Medien nutzen, wenn wir im Kontakt mit dem Kind sind (nicht während dem Stillen, Essen, Spielen...). Auch hier sind natürlich sinnvolle Ausnahmen möglich. Wir können z.B. Musik oder Podcasts hören, während wir unsere Kinder im Mittagsschlaf begleiten, sie im Kinderwagen oder in der Trage schlafen. Oder auch, wenn das Kind mich gerade wirklich nicht braucht, z.B. im Spiel versunken ist. Aber ich muss immer ansprechbar bleiben und dann die Mediennutzung abbrechen, wenn das Kind mich braucht.

Wie können wir aktuell unsere Tagesstruktur gut gestalten?

- Dem Tag einen **festen, wiederkehrenden Rhythmus** geben: gemeinsam eine Struktur für den Tag entwickeln und einhalten, z.B: als Plakat oder Zeitstrahl festhalten, mit einem Marker für Kleinkinder, wo am Tag wir uns gerade befinden
- **Neue Rituale erfinden**, z.B. einen Ersatz für den Morgenkreis (was werden wir heute machen), einen Abendabschluss (wie war der Tag für dich? Highlights, Lowlights..., Wünsche für den nächsten Tag)
- Die **Kinder am Alltag beteiligen** und ihnen kleine Aufgaben geben (Tisch decken, bei Kochen dabei sein, gemeinsam Wäsche zusammenlegen...)
- ausreichend Zeiten mit **viel Licht und frischer Luft** einplanen: rausgehen, im Garten oder auf dem Balkon oder nur auch am Fenster
- **besondere Momente** schaffen: Aktivitäten vereinbaren, z.B. zu einem besonderen Ort gehen, etwas basteln, die Wohnung umgestalten, gemeinsam spielen oder auch gemeinsam was kochen.
- Gelegenheit für **Bewegung** für jeden schaffen, am besten draußen, aber drinnen ist auch möglich. Im Netz gibt es gerade viele Anregungen - von Yoga bis zur „Silent-Disco“, in der jede*r mit Kopfhörern zu seiner Musik tanzt.
- **Kontakt** ermöglichen: Auch wenn persönliche Treffen nicht möglich sind, können (zeitlich beschränkte) Videokonferenzen auch Kinder mit ihren Freund*innen verbinden, am besten zu festen Zeiten, Freunde besuchen und durch ein offenes Fenster miteinander sprechen....
- Feste **Regeln für alle Familienmitglieder für den Umgang mit Medien** festlegen, festhalten, sichtbarmachen, sich dran halten
- Auch Regeln für den **Umgang mit Telefonanten** festlegen (auch/vor allem für die Erwachsenen: z.B. keine Telefonate während dem Essen oder dem gemeinsamem Spiel annehmen, später zurückrufen. Auf die Dauer der Gespräche achten. Lange Gespräche nur führen, wenn ich nicht für mein Kind ansprechbar sein sollte.
- **Gemeinsame Medienerlebnisse zulassen**: z.B. zusammengekuschelt auf dem Sofa einen richtig schönen Film schauen

Wie stellen wir eine Regel auf

Tatsächlich ist es gerade im Zusammenhang mit Medien besonders wichtig, die Regeln, die ich als Eltern etablieren möchte, so aufzustellen, dass sie uns allen gut tun, dass sie Klarheit schaffen, Konflikte vermindern und unsere Beziehungen nicht belasten.

Aber warum brauchen wir überhaupt Regeln?

Wäre es nicht viel schöner, ohne sie auskommen zu können?

- Wenn Kinder ein Jahr alt werden, müssen sie lernen, dass auch andere Menschen Bedürfnisse haben und ein Recht darauf haben, dass diese angemessen geachtet werden.
- Außerdem müssen sie verstehen lernen, dass sie manchmal Dinge wollen, die nicht gut für sie sind. Und dass ihre Eltern die Aufgabe haben, sie davor zu schützen – z.B. durch eine Regel. Dies ist ein langer Prozess.
- Kinder lieben Regeln – sie wissen es nur nicht! Viele Kinder erschaffen ihre eigenen Regeln, um sich in ihrem Umfeld Sicherheit zu Zuverlässigkeit zu erschaffen (es gibt nur einen richtigen Teller für sie, die Breite des Türspalts beim Mittagsschlaf muss immer gleich sein, nur sie dürfen den Schlüssel im Schloss umdrehen...).
- Regeln geben Kindern Orientierung und Sicherheit - sie sagen ihnen, was erlaubt und richtig ist.
- Regeln ersparen es Kindern zumindest zum Teil, immer wieder in die Auseinandersetzung mit den Menschen gehen zu müssen, die sie lieben.
- Kinder müssen sich aber auch gegen Regeln auflehnen (dürfen).
- Und Eltern müssen dies gut aushalten und die Regel aufrechterhalten.
- Eine Regel sollte am besten für alle Erziehungsberechtigten gelten.
- Regeln müssen individuell für jedes Kind passen. Es ist oft nicht gerecht, wenn dieselben Regeln für alle gelten.
- Regeln müssen von Zeit zu Zeit angepasst werden, z.B. auf die aktuelle Situation oder auf das zunehmende Alter des Kindes.
- Nur dann eine Regel aufstellen, wenn ich mir sicher bin, dass ich dafür sorgen werde, dass sie eingehalten wird.
- Nur so viele Regeln gleichzeitig aufstellen, wie ich durchhalten kann.
- Regeln stufen- oder portionsweise einführen

- Eine Regel sollte grundsätzlich immer gelten. Jede Ausnahme fordert einen hohen Preis von den Eltern.
- Wenn ich doch eine Ausnahme mache, sollte ich mir dies sehr gut überlegen und dem Kind klar vermitteln, dass dies eine Ausnahme ist.
- In bestimmten Situationen kann es trotzdem sinnvoll sein, nach einen Kompromiss zu suchen, der allen Bedürfnissen entspricht. Dies kann eine Kunst sein!

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

(Nicht alle der folgenden Empfehlungen eignen sich für jede Altersgruppe. Bei Jüngeren Kindern braucht es reduzierte Formen, die einfach Klarheit schaffen: So ist es! Immer!)

Im Vorfeld:

- eine neue Regelung in einer ruhigen Situation ankündigen und kurz erklären bzw. begründen
- ruhig, deutlich, knapp, Blickkontakt, kurze Begründung, für Kinder verständlich
- freundlich sprechen, zugewandert Gesichtsausdruck, offener Blick
- durch die Formulierung eine Ja-Umgebung schaffen. Die Regel sollte erklären, was erlaubt ist.
- falls möglich, dem Kind einen eigene Entscheidungsspielraum zugestehen, aber nicht zu viele Optionen
- Falls nötig, eine Konsequenz ankündigen
- Eine bevorstehende Situation noch einmal kurz vorbesprechen

In der Situation:

- ein Nein nicht wiederholen
- eine bestehende Regel nicht immer wieder neu erklären oder verhandeln
- stattdessen z.B. Schweigen mit Blickkontakt,
- das Kind nochmals mit Namen ansprechen
- abwarten, Geduld haben

- die Bedürfnisse der Kinder wahrnehmen, akzeptieren, dies auch benennen
- die vermuteten Gefühle des Kindes ansprechen, die Gefühle der Kinder als richtig anerkennen und zulassen
- Kinder durch ihre Gefühle begleiten mit so viel Nähe wie sie möchten
- Die Wut, der Frust und die Aggression des Kindes gelten der Regeln, nicht mir als Elternteil!
- Kinder nicht erpressen

Hinterher:

- Beruhigen, Nähe anbieten
- Nicht wieder ins Thema einsteigen
- einen Wutanfall nicht an sich bestrafen, das Kind hat sich nicht für ihn entschieden.
- die Einhaltung einer neuen Regel angemessen aber nicht übermäßig loben
- mit zeitlichem Abstand ist es oft sinnvoll, eine schwierige Situation noch einmal nach- bzw. die nächste Situation vorzubesprechen

Eine Konsequenz...

- sollte wenn möglich vorher bekannt sein.
- Eine Konsequenz muss einen logischen Bezug zur Regel haben.
- Eine Konsequenz muss angemessen sein und auf jeden Fall umgesetzt werden.

Warum könnte es mir schwerfallen, eine Regel einzuführen?

Eltern fällt es manchmal erstaunlich schwer, für ihr Kind eine Regel aufzustellen und diese durchzuhalten. Hierfür gibt es immer gute Gründe, und es lohnt sich, einen Blick darauf zu werfen, wo diese Gründe herkommen und aus welchen Grundüberzeugungen sie ihre Kraft schöpfen. Häufig stammen sie aus meiner Vergangenheit, haben aktuell gar keinen realen Bezug mehr, bestimmen aber trotzdem immer noch mein Handeln und machen so mir und meinem Kind das Leben unnötig schwer. Falls Ihr in den folgenden Sätzen welche entdeckt, die euch sehr ansprechen, lohnt es sich wahrscheinlich, euch

mit der Frage zu beschäftigen, warum dies so ist und ob ihr euch auch in Zukunft an dieser Haltung orientieren möchtet. Manchmal tut hier ein Gespräch mit einer vertrauten Person gut.

- 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.
- Was denken Andere über mich als Elternteil, 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.

Familien, Medien und die Angst vor Corona:

Wie sollten wir uns als Eltern im Spannungsfeld Medien und Corona bewegen?
Wie kann ich die Angebote der Medien für mich und meine Kinder nutzen, ohne mich von ihnen zu sehr beeinflussen zu lassen?

- Eltern sollten sich gut informieren – aber nicht pausenlos!
- Wir Erwachsenen müssen einen guten Umgang mit den eigenen Sorgen und Ängsten finden, unsere Kinder spüren sie und reagieren entsprechend.
- Kinder brauchen das Gefühl von Sicherheit und Stabilität - dies müssen ihnen ihre Eltern vermitteln.
- Eltern sollten im Umgang mit Informationsmedien mit gutem Beispiel vorangehen:
 - ✓ Informationen sorgfältig prüfen und auswählen
 - ✓ Gerüchte, Hetze und Spekulationen aussortieren

- ✓ Mit den Kindern besprechen, was verlässliche Quellen sind (etwa seriöse Tageszeitungen, Online-Magazine, Fernsehnachrichten)
- ✓ Informationsflut bewusst begrenzen, aktuelle Informationen nur zu wenigen Zeitpunkten am Tag beziehen (2-3 Mal)
- Wir sollten in unseren Familien das Thema „Coronavirus“ im familiären Kontext nicht totschrveigen. Kinder bekommen die Ereignisse mit und machen sich Sorgen. Abwiegeln ist keine angemessene Reaktion. "Das verstehst du noch nicht" bringt sie nicht weiter, sondern erhöht Verunsicherung und Angst. Erhalten Kinder zu Hause keine Informationen, suchen sie sich diese oft auf anderem Wege, z.B. Social-Media-Plattformen. Auf vielen Plattformen wie TikTok oder Instagram, die besonders bei jüngeren Usern beliebt sind, finden sich allerdings viele Videos mit falschen und angsteinflößenden Informationen, so genannte „Fake News“. Diese Gerüchte können Kinder stark verunsichern.
- Wir können unsere Kinder mithilfe von seriösen Internetquellen aufklären.
- Mit schlimmen Nachrichten, egal aus welcher Quelle, sollten wir sie nicht allein lassen.
- Wir können gemeinsam mit unseren Kindern kindgerechte Nachrichten schauen, z.B. <https://www.zdf.de/kinder/logo/>
- Vor allem sollten wir mit Kindern behutsam und altersentsprechend reden, und nur, solange es sie interessiert, nicht länger.
- Nicht nur Kinder, auch Jugendlichen müssen wir mit ihre Ängste ernst nehmen, sie beruhigen und Panik vorbeugen. Unter älteren Kindern und Jugendlichen werden Meldungen zu schlimmen Ereignissen in Echtzeit über WhatsApp, Twitter und Facebook verbreitet. Dadurch können sich Emotionen aufschaukeln, weil vieles ungefiltert auf die Mädchen und Jungen einströmt. Ein anderer Effekt ist, dass die Bedrohung jedem Einzelnen näher erscheint, als sie eigentlich ist. Auch das sollte man Kindern klarmachen: Durch die ständigen Onlinemeldungen hat man das Gefühl, mittendrin zu sein, was die eigene Verunsicherung verstärken kann.

Informationen für Kinder über das Coronavirus:

Bildergeschichte für Grundschul Kinder und neugierige Vorschüler:

[https://design-fotolulu.de/Warum Corvid die Welt erschreckte free.pdf](https://design-fotolulu.de/Warum_Corvid_die_Welt_erschreckte_free.pdf)

Erklärvideo der Stadt Wien:

<https://www.youtube.com/watch?v= kU4oCmRFTw>

Sammlung/Plattformen

<https://www.flimmo.de/uebers-fernsehen-hinaus/redaktioneller-inhalt/wissen-fuer-kinder-rund-um-corona/controller/show/Content/>

<https://www.klick-tipps.net/kinder/themen/detail/n/alles-zum-thema-coronavirus/>

<https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>

<https://www.kindersache.de/bereiche/wissen/natur-und-mensch/die-wichtigsten-fragen-zum-coronavirus>

Corona-Wissen für Erwachsene:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html>

Welche Medienangebote eignen sich gut für Kinder? Hilfreiche Links:

Überblick über das Kinderprogramm sowie viele Videos auf Abruf – online:

<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 für das gesamte Fernsehprogramm aller Sender:

<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/>

Quellen: BZgA, Digi4family, Schau hin!, <https://www.iff.de/>

Fotoquelle: Unsplash