

# Gut hinsehen und zuhören!

Tipps für Eltern zum Thema „Mediennutzung in der Familie“





# **Gut hinsehen und zuhören!**

## **Tipps für Eltern zum Thema „Mediennutzung in der Familie“**

Herausgegeben von der Bundeszentrale  
für gesundheitliche Aufklärung,  
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, Köln 2009

**Konzept:** Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur, Bielefeld

**Texte:** Jürgen Lauffer, Renate Röllecke, Wolfgang Schill

**Fotos:** Fotolia.de, Fotosearch

**Redaktion:** Sabine Goette, MediaBüro

**Projektleitung vorseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:**

Dr. Eveline Maslon

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Druck: Kaufmann, Lahr

Auflage: 1.200.11.09

Bestell-Nr.: 20281000

	<b>Seite</b>
<b>Worum es in dieser Broschüre geht</b>	<b>7</b>
<b>Unser Check-up in Sachen Medien und Familie</b>	<b>8</b>
<b>1. Wie Familien ihren Umgang mit Medien regeln</b>	<b>12</b>
<b>2. Was Eltern wissen müssen: Kinder nehmen Medien anders wahr!</b>	<b>18</b>
2.1 0 bis 2 Jahre: Babys und Kleinkinder	20
2.2 3 bis 5 Jahre: Kindergartenalter	21
2.3 6 bis 7 Jahre: 1./2. Grundschuljahr	23
2.4 8 bis 10 Jahre: 3./4. Grundschuljahr	24
2.5 11 bis 13 Jahre: Übergang in die weiterführende Schule	25
<b>3. Tipps zu einzelnen Medien</b>	<b>27</b>
3.1 Betrifft: Fernsehen, DVD und Video	28
3.2 Betrifft: Handys in der Familie	30
3.3 Betrifft: Computer und Internet	33
3.4 Betrifft: Hörmedien	36
3.5 Betrifft: Kinder im Medienverbund	37
3.6 Betrifft: Werbung	39
3.7 Betrifft: Achtung Medien!	41
<b>4. Zusammengefasst - 12 Empfehlungen zum Umgang mit Medien in der Familie</b>	<b>44</b>
<b>5. Lesetipps</b>	<b>47</b>



## Worum es in dieser Broschüre geht

Zum Alltagsleben in Familien gehören heute technische Medien aller Art. Wie selbstverständlich scheinen Fernsehen, Video, Computer und Internet, Radio, CD-Player, das Mobiltelefon oder Spielkonsolen in das Leben von Eltern und Kindern hineinzuspielen. Genutzt werden Medien dabei von Erwachsenen vor allem zur Information, Unterhaltung, Ablenkung und Entspannung, zum Spielen oder Lernen, um ein Hobby zu pflegen, Musik zu genießen, in Kontakt mit anderen zu bleiben, neue Leute kennenzulernen, etwas gemeinsam zu erleben oder auch, um Geschäfte abzuwickeln. Und im Grunde haben die Medien auch für Kinder eine ähnliche Bedeutung, das gilt sogar für das „Geschäfte machen“, denn Kinder werden heute von der Wirtschaft als Kunden ernst genommen und über Medien stark umworben.

Zweifellos kann die Mediennutzung unseren Alltag verschönern und bereichern. Doch gibt es auch negative Seiten, die viele von uns kennen: Medien aller Art verbrauchen unsere Zeit und unser Geld, und manchmal führt die selbstbestimmte Mediennutzung in der Familie dazu, dass sich Eltern und Kinder voneinander entfernen. Mediengebrauch kann uns auch Zeit rauben, um intensiv zu lernen, um allein oder gemeinsam mit anderen etwas zu unternehmen und um sich aktiv bei Sport und Spiel zu bewegen. Fernseh-, Video-, Computer- oder Internetnutzung kann manche Menschen auch dazu anreizen, ständig nach spannenden und neuen erregenden Inhalten zu suchen. Mitunter können solche Inhalte bei ihnen Ängste auslösen oder die Bereitschaft zu aggressivem Verhalten begünstigen, und sie können auch dazu führen, dass sich Menschen mehr und mehr aus der Wirklichkeit zurückziehen.

Der Umgang mit Medien in der Familie ist heute im wahrsten Sinne des Wortes kein Kinderspiel. Deshalb will Ihnen diese Broschüre Wege zu einem sinnvollen Mediengebrauch in der Familie aufzeigen. Dabei geht es vor allem darum, folgende Fragen zu beantworten:

- Was fasziniert Kinder an unterschiedlichen Medien?
- Was kann man in einer Familie tun, um den Medienkonsum zu regeln?
- Wie nehmen Kinder unterschiedlichen Alters Medienangebote wahr und was ist bei der Medienerziehung in der Familie zu beachten?
- Was kann man als Nutzungszeiten für den täglichen Medienkonsum von Kindern empfehlen?
- Was ist bei einzelnen Medien wie Fernsehen, Computer und Internet, dem Handy oder den Hörmedien zu beachten?

Hierzu gibt es nicht nur Antworten, sondern auch Tipps. Fallbeispiele aus dem Familienalltag zeigen dabei auch, wie sich schwierige Medien-Situationen bearbeiten lassen. Bevor Sie aber weiterlesen, sollten Sie den folgenden Check-up in Sachen Medien und Familie durchführen. Er kann Ihnen eine Art Momentaufnahme dazu liefern, ob in Ihrer Familie mit Medien alles gut läuft oder ob es sich womöglich lohnt, etwas zu ändern.



## Unser Check-up in Sachen Medien und Familie



1. Wir haben in unserer Familie gemeinsamen Spaß mit Medien.  
kommt häufig vor  kommt hin und wieder vor  kommt selten vor
2. Mediennutzung hat in unserer Familie einen hohen Stellenwert.  
trifft zu  kommt auf das Medium an  trifft nicht zu
3. Manchmal gibt es in unserer Familie Ärger wegen der Mediennutzung.  
kommt häufig vor  kommt ab und zu vor  kommt so gut wie nie vor
4. Die Medienvorlieben unseres Kindes sind uns Eltern bekannt. Wir kennen zum Beispiel ...
- |                               |                             |                               |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| sein Lieblingscomputerspiel   | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| seine Lieblingsfernsehsendung | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| seinen Lieblingsstar/-helden  | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
5. Wir sprechen mit unserem Kind über seine Medienvorlieben. (Wir wissen zum Beispiel, was unserer Tochter/unserem Sohn aus welchen Gründen gefällt/nicht gefällt.)
- |                                 |                                 |                              |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| häufig <input type="checkbox"/> | selten <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
6. Wir sehen Fernsehsendungen/Filme mit unserem Kind gemeinsam.
- |                                     |                                 |                              |
|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| regelmäßig <input type="checkbox"/> | selten <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |
|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
- Wir spielen gemeinsam mit ihm Computerspiele.
- |                                 |                                 |                              |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| häufig <input type="checkbox"/> | selten <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
7. Wir sprechen vor allem über problematisches Medienverhalten mit unserem Kind (Menge des Konsums, Qualität, Kosten, Gefahren, Altersfreigaben, mögliche negative Auswirkungen).
- |                                 |                                 |                              |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| häufig <input type="checkbox"/> | selten <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
8. Wir glauben/wissen, dass sich unser Kind uns anvertraut, wenn es an Inhalte geraten ist, die es sehr belasten.
- |                             |   |                               |
|-----------------------------|---|-------------------------------|
| ja <input type="checkbox"/> | kommt darauf an/nicht sicher <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
|-----------------------------|---|-------------------------------|

9. Medien werden bei uns genutzt, um etwas gemeinsam zu machen und zu gestalten (z.B. Fotografieren, Bilder am Computer bearbeiten, Videos machen, Homepage-Basteln, kreative Spielprogramme nutzen, Musik komponieren).  
trifft zu  kommt hin und wieder vor  kommt selten/nie vor
10. Wir sind als Familie auch ohne Medien aktiv (gemeinsames Spielen, Sport treiben, Ausflüge, Feste feiern).  
trifft zu  kommt häufig vor  kommt selten/nie vor
11. Wir als Eltern und unser Kind nutzen Medien unabhängig voneinander (z.B. hört unser Kind in seinem Zimmer ein Hörspiel, surfe ich im Internet, sieht mein Partner/meine Partnerin sich einen Spielfilm im Fernsehen an).  
kommt täglich vor  kommt hin und wieder vor  kommt selten vor
12. Die Mediennutzung führt dazu, dass mein Kind sich abkapselt, nur noch schwer ansprechbar ist, mehrere Stunden täglich mit Computerspielen, Chats und/oder Fernsehen verbringt.  
trifft zu  kommt hin und wieder vor  kommt selten/nie vor
13. Wir glauben, dass unser Kind wegen seines hohen Medienkonsums Probleme in der Schule und auch wenig Zeit für sonstige Aktivitäten hat (wie Freunde treffen, draußen spielen, lesen, Sport treiben, Musik machen etc.).  
trifft zu  kommt hin und wieder vor  können wir nicht erkennen
14. „Knabberzeug“ und süße Getränke (z.B. Chips, Süßigkeiten, Fastfood, Cola oder Limonade) begleiten den Medienkonsum unseres Kindes/unserer Familie.  
kommt oft vor  kommt hin und wieder vor  kommt selten/nie vor
15. Medien wie Handys, Computerspiele, Spielkonsolen, Sammelkarten oder kostenpflichtige Internetprogramme (Online-Spiele) verursachen in unserer Familie zu hohe Kosten.  
trifft zu  kommt hin und wieder vor  kommt selten/nie vor



Mit diesem „Check-up“ sollen Sie natürlich nicht getestet werden! Sicherlich haben sich beim Beantworten der 15 Punkte in Sachen Medienerziehung Bereiche gezeigt, die in Ihrer Familie gar keine große Rolle spielen. Möglicherweise sind dafür aber andere Bereiche umso deutlicher hervorgetreten, für die Sie sich gern Lösungsvorschläge wünschen. Vielleicht können Ihnen die Tipps in dieser Broschüre dabei weiterhelfen.

Und nun viel Spaß beim Lesen!





# 1. Wie Familien ihren Umgang mit Medien regeln

Familie ist nicht gleich Familie. Deshalb muss auch jede Familie ihre eigenen Regeln für den Umgang mit Medien finden. Die folgenden Beispiele zeigen, wie das funktionieren kann.

**Sarah und Lutz, Eltern von Sina (7 Jahre) und Mika (10 Jahre): Feste Regeln für die Medienzeiten und das Langeweileparadies**

„Unsere Regeln lauten: Nur eine Stunde pro Tag Fernsehen, Computer, Playstation oder Game Boy. Und das nie vor der Schule oder vor dem Frühstück. Wer also eine Stunde am Computer gespielt hat, darf nicht auch noch fernsehen. Die Kinder halten sich meistens an diese Regel. Natürlich gibt es hin und wieder eine Ausnahme, z.B. einen längeren Film oder ein intensives Computerspiel, aber nicht aufgrund von Nörgelei. Der etwas ältere Mika darf gelegentlich mit Freunden oder mit einem Elternteil einen Film wie *Harry Potter* sehen, der für Sina noch zu spannend wäre. Sina hat dann ihre altersgeeigneten Computerspiele oder sie bekommt eine halbe Stunde extra vorgelesen. Hörkassetten oder Musik dürfen auch zwischendurch mal gehört werden. Wir achten darauf, dass diese Medien nicht täglich zum Einsatz kommen. Das Langeweileparadies nennen wir das: Hält man es eine Zeit lang aus, dann findet sich schnell etwas und eine neue Spielidee ist entstanden.“

**Elisabeth, Mutter von Tim (12 Jahre), alleinerziehend: Die nichtmedialen Interessen fördern**

„Ich bin berufstätig, mein Sohn kommt zwischen 13:30 Uhr und 14:00 Uhr nach Hause, ich gegen 17:00 Uhr. Bis vor Kurzem hat er die Zwischenzeit häufig mit Computerspielen überbrückt, sodass er seine Hausaufgaben erst spät machte und kaum Freundschaften pflegte. Er war wie besessen davon und wollte sich kaum mit etwas anderem beschäftigen. Deswegen gab es häufig Streit. Wir haben gemeinsam überlegt, was er außer dem Computerspielen richtig gern macht, und sind auf Basketball ge-

kommen. Jetzt ist er einem Verein beigetreten. Dort spielt er seit einem Jahr zweimal die Woche. Seine Hausaufgaben erledigt er an den Tagen fast immer vorher, Medien spielen dann nur eine untergeordnete Rolle. Er hat über den Sport auch Freunde gefunden und den Medienkonsum reduziert. Natürlich liebt er weiterhin Computerspiele, und wir streiten uns auch hin und wieder deswegen, aber alles ist etwas ausgeglichener geworden. Mein Tipp: Die nichtmedialen Interessen fördern.“

**David und Maria, Eltern von Janina (4 Jahre) und Kevin (5 Jahre): Gemeinsam spielen und gezielt fernsehen**

„Früher lief bei uns oft der Fernseher, egal was kam, er gehörte einfach dazu. Wir haben aber gemerkt, dass es die Kinder unruhig macht und sie sich kaum länger auf ein Spiel konzentrieren konnten. Deshalb schalten wir das Gerät nur noch für spezielle Sendungen ein. Die Kinder spielen gern Playstation oder Game Boy. Weil es Probleme mit dem Game Boy gab, sammeln wir den immer wieder ein und geben ihn nur für bestimmte Zeiten heraus, zum Beispiel während einer von uns Essen zubereitet. Wir haben eine Verkleidungskiste im Kinderzimmer, da sind alte Kleidungsstücke von uns drin. Das kommt sehr gut an. Dazu kommt, dass einer von uns an mehreren Tagen pro Woche den Kindern vor dem

Abendessen vorliest, mit ihnen ein Bilderbuch anschaut oder ein gemeinsames Spiel spielt, das kann dann ein Brettspiel oder auch mal ein Playstation-Match sein.“

**Katrin und Uwe, Eltern von Luise (6 Jahre) und Maximilian (8 Jahre): „Bons“ regeln den wöchentlichen Medienkonsum**

„Nachdem es bei uns oft Streit gab, vor allem mit dem Game Boy, haben wir nun strikte Regeln: Die Kinder bekommen Gutscheine, wir nehmen dazu selbstgebastelte ‚Bons‘. Jeder Bon ist eine halbe Stunde Computer, Game Boy oder Fernsehen wert. Pro Woche bekommt jedes Kind sechs Bons. Die Kinder bestimmen selbst, wie lange und wann sie Game Boy, Computer oder Fernsehen nutzen. Hin und wieder gibt es auch eine Extrazeit, in der wir zum Beispiel einen längeren Film oder eine längere Sendung gemeinsam schauen. Maximilian nutzt den Computer auch für die Schule, das regeln wir dann ohne Bons. Ins Internet darf und kann man bei uns nur im Wohnzimmer, da haben wir das im Griff. Wir besprechen auch, welche Sendungen oder Spiele gespielt werden, und achten auf die Altersfreigaben.“

**Frank, Vater von Meike (9 Jahre): Getrennt wohnen, gemeinsam regeln**

„Meike lebt wochentags bei Sandra, meiner Ex-Frau. Die hatte ihr einen Fernseher ins Zimmer gestellt. Meike durfte gucken, was und wann sie wollte, Hauptsache sie ging um 20:00 Uhr ins Bett. Ich fand das zu viel und zu früh, wir hatten viel Streit deswegen. Wenn Sandra bei mir ist, alle zwei Wochen am Wochenende, gibt's gar kein Fernsehen. Hin und wieder spielen wir zusammen am Computer, wir gehen auch raus, fahren Rad oder Inliner. Sandra organisiert den Alltag mit Meike, das ist sicher schwieriger. Meike hatte Konzentrationsschwierigkeiten in der Schule und Probleme mit dem Lesen. Wir führten ein Gespräch mit der Lehrerin. Der Fernseher kam wieder aus dem Kinderzimmer raus, und Sandra und ich haben es geschafft, uns abzusprechen. Bei Sandra darf

Meike jetzt am frühen Abend vor dem Abendessen oder wenn sie aus der Schule kommt insgesamt maximal eine Stunde fernsehen, Kassette hören oder an den Computer. Die Umstellung fiel zunächst schwer, aber jetzt hat sich das gut eingespült. Zur Entspannung und zum Tanzen hört sie auch gern Musik. Neu ist auch die regelmäßige Lesezeit vor dem Einschlafen. Sandra und Meike haben in der Bibliothek Bücher gefunden, die einfach zu lesen sind, da kommt Meike gut voran und hat zunehmend Spaß. Wenn Meike bei mir ist, lesen wir jetzt abwechselnd. Ich habe ihr auch gezeigt, wie man am Computer schreiben und Bilder bearbeiten kann.“

**Nina und Ahmed, Eltern von Kenan (7 Jahre), Leyla (11 Jahre) und Suzan (13 Jahre): Alle wollen an den Computer – Medienregeln in der Familie**

„Bei uns gab es oft Streit rund um den Computer. Ahmed wollte nach der Arbeit in Ruhe seine Computerspiele oder Playstation spielen, Kenan saß oft bei ihm auf dem Schoß. Dazu kamen die Mädchen, die ‚nur ganz kurz‘ mal chatten wollten, oder ich wollte schnell noch nach einer Auktion schauen. Dazu lief im Nebenzimmer der Fernseher der Mädchen, die parallel ihre Serien schauten. Kenan lief nach dem Spiel immer wieder hektisch durch die Wohnung und hat wild herumgetobt und alle anderen genervt. Kein Wunder, denn Ahmeds Spiele waren ja meist erst ab zwölf oder ab 16 Jahren freigegeben. Es war immer ziemlich chaotisch, vor allem rund um das Abendessen. Wir haben jetzt einiges geändert, es gibt feste Computerzeiten für alle Familienmit-

glieder, meistens klappt das auch. Die Mädchen haben gelernt, dass sie nicht immer im Chat erreichbar sein müssen, und ich schaue nicht ständig nach den Auktionen. Sogar das Handy ist während des Essens aus. Ahmed und Kevin spielen regelmäßig an zwei Tagen in der Woche altersgerechte Spiele. Nicht nur am Computer, auch mal mit den Spielfiguren, oder sie gehen zusammen raus und spielen Fußball.“

**Heinz und Ulla, Großeltern von Freja (4 Jahre) und Ole (5 Jahre): Boulevardfernsehen bei Oma und Opa - jetzt nicht mehr**

„Unsere Enkelkinder sind wochentags an drei Tagen bei uns, wir holen sie vom Kindergarten ab. Die Eltern sind berufstätig. Wir freuen uns über den lebhaften Besuch, aber manchmal sind wir erschöpft und ohnehin läuft bei uns oft der Fernseher. Besonders gern schauen wir nachmittags Boulevard-Sendungen, man will

sich ja informieren. Jetzt gab's Ärger mit unserer Tochter und unserem Schwiegersohn. Unsere Enkel hatten Alpträume und Angst, dass sie entführt werden oder jemand ihre Eltern umbringt. Ole hat immer wieder Bilder von seinem Kinderzimmer gemalt, auf denen ein Einbrecher mit einer Pistole zu sehen ist. Diese Wirkung war uns gar nicht so klar. Wir verzichten jetzt an den Tagen, an denen sie bei uns sind, auf die Boulevardsendungen. Wir spielen dann gemeinsam oder lassen die Kinder eine Kindersendung sehen. Höchstens eine Stunde lang läuft der Fernseher, und wenn einer von uns unbedingt das Tennismatch zu Ende sehen will, spielt der andere mit den Kindern im Nebenraum oder liest etwas vor, das entspannt auch.“



**Fred und Martina, Eltern von Zoe (10 Jahre) und Luca (12 Jahre): Viel erlauben und besprechen, andere Aktivitäten fördern und den Kontakt bewahren**

„Wir haben mit den Medien kaum Probleme, die Kinder dürfen die Medien spielerisch erkunden und auch im Internet surfen. Wichtigste Regel: Zuerst die Hausaufgaben. Zoe und Luca dürfen ihr Fernsehprogramm selbst aussuchen, müssen sich aber an die Altersempfehlungen halten, da achten wir drauf. Montags bis donnerstags ist spätestens um 20:30 Uhr Schluss. Am Wochenende können sie auch mal richtig über die Stränge schlagen, wenn nichts anderes ansteht. Dann spielt Luca auch schon mal drei Stunden lang ein Computerspiel oder komponiert etwas mit dem Musikprogramm. Zoe hat das Bildbearbeitungsprogramm für sich entdeckt und witzige Collagen und Einladungskarten erstellt. Dabei kann sie sich intensiv konzentrieren und vergisst die Zeit. Manchmal schauen wir dann auch zwei Filme hintereinander an.

Die Kinder erzählen viel von dem, was sie spielen, erfahren oder gesehen haben. Wir geben ihnen Tipps und schauen uns seltsame oder schrille Internetseiten, die ihnen aufgestoßen sind, auch mal gemeinsam an. Wir sprechen dann miteinander darüber, was uns daran gefällt und was nicht. Medien sind für unsere Kinder zwar wichtig, aber weil vieles bei uns offen und erlaubt ist, hat es nicht so einen starken Reiz. Die Kinder gehen regelmäßig zum Sport, treffen sich gern mit ihren Freunden, Luca spielt Gitarre und Zoe singt im Chor. Natürlich gibt's bei uns auch mal Streit: Luca hatte sich versehentlich ein teures Klingelton-Abo angeschafft und manchmal nervt auch die laute Musik ...“



### **Sandra, Mutter von Alexander (14 Jahre): Intensivzeiten vereinbaren**

„Alexander hat sich eine Zeit lang so intensiv mit Computerspielen beschäftigt, dass er kaum ansprechbar war und Schule und Freunde vernachlässigt hat. Es gab viel Streit, weil ich eine tägliche Computerzeit einführen wollte (eine Stunde am Tag). Das ließ sich aber mit den zeitintensiven Rollen- und Strategiespielen, die er besonders mag, kaum umsetzen. Als die Situation in der Schule problematisch wurde, ist es uns gelungen, eine neue Vereinbarung zu treffen. An einem Tag in der Woche darf Alexander nach den Schularbeiten intensiv über mehrere Stunden hinweg spielen. Zusätzlich kann er sich an einem Tag am Wochenende intensiv mit den Computerspielen beschäftigen. So kommt er auf 8-10 Stunden pro Woche. Er trifft sich an einem festen Tag mit Freunden zum Basketball, geht auch zur Nachhilfe und verabredet sich öfter spontan zum Skaten oder Kino.“





## 2. **Was Eltern wissen müssen: Kinder nehmen Medien anders wahr!**

Kinder nehmen Medien anders wahr als Erwachsene. Was Kinder den Medienangeboten entnehmen und was sie verstehen, hängt von ihrem Entwicklungsalter ab.

Kindergartenkinder nehmen nur einzelne Teile aus Filmen und Sendungen auf, zumeist können sie einer umfangreichen Handlung noch nicht im Einzelnen folgen. Sie begeistern sich für einfache, amüsante und auch spannende Geschichten mit kurzen Episoden, für Magazine oder Computerspiele, die für dieses Alter gemacht sind. Die meisten Kinder dieses Alters können noch nicht zwischen Werbung und Programm unterscheiden. Ob im Puppentheater oder vor dem Fernseher: Bis hinein ins Grundschulalter äußern Kinder ihre Gefühle und oft auch ihren Bewegungsdrang spontan und brauchen das auch zur Verarbeitung des Erlebten.

Ältere Grundschul Kinder begeistern sich für Zeichentrickfilme oder Wissenssendungen und können schon mehr auf Ironie und Wortwitz eingehen. Sie verstehen, was Werbung ist und sind zugleich für deren Botschaften sehr empfänglich.

Mit zunehmendem Alter bilden sich unterschiedliche Interessen heraus, die auch von Cliquen geprägt sein können. Manche möchten regelmäßig Fernsehsendungen sehen, „über die man redet“, andere gehen nach ganz individuellen Interessen vor. Während ein Teil der Kinder problemlos dem Nervenkitzel der Harry-Potter-Filme oder der Drei-Fragezeichen-Krimihörspiele viel abgewinnen kann, ist das für andere Kinder schwer verdaulich. Wieder andere Kinder orientieren sich eher an amüsanten, turbulenten Geschichten.

Was man bei den einzelnen Altersstufen beachten sollte, ist in den folgenden Tipps zusammengefasst.



### 2.1 0 bis 2 Jahre: Babys und Kleinkinder

Babys und Kleinkinder bekommen schon „nebenbei“ viel von dem Mediengebrauch in der Familie mit: die am Computer arbeitende Mutter, den Bruder, der beim Game-Boy-Spiel nicht gestört werden will, die Großeltern, die sich beim Musikantenstadl im Fernsehen amüsieren, den Fernseher und das Radio, die womöglich als Geräuschkulisse den ganzen Tag über laufen. Sie verstehen zwar noch kaum etwas. Doch sie reagieren auf die verschiedenen Situationen, sie freuen sich über Musikstücke und quietschen vor Vergnügen bei Unterhaltungssendungen mit oder möchten vielleicht auf der Computertastatur „mitarbeiten“. Grundsätzlich gilt dabei, dass sie vor allem das wahrnehmen, was sie in ihrer Lebenswelt und im ständigen Austausch mit ihren Bezugspersonen selbst erkunden können und verstehen lernen. Sie können aber auch nervös, wütend oder erschöpft auf die Medienumgebung reagieren. Und sie nehmen auch wahr, dass diesen Geräten mitunter mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird als ihnen selbst.

#### Empfehlungen für Mediennutzungszeiten bei den 0- bis 2-Jährigen

Wenn überhaupt, sollten Babys und Kleinkinder so wenig wie möglich fernsehen. Das tägliche Fernsehen sollte maximal 20 Minuten nicht überschreiten. Hörmedien (Musikkassetten, -CDs, altersgerechte Hör-Erzählungen und -stücke) sollten maximal 30 Minuten am Tag genutzt werden.



#### Tipps für diese Altersgruppe:

- Das wichtigste Medium für Kinder ab ca. 6 Monaten sind Bilderbücher. Lesen Sie Ihrem Kind regelmäßig vor, zeigen Sie auf die Bilder oder lassen Sie es die Bilder deuten oder besprechen (auch wenn die Kleinen zunächst nur „brabbeln“ können). Sprechen Sie mit dem Kind über das, was es sieht und was Sie vorlesen. So lernt es, das Gesehene mit Sprache zu verbinden.
- Schon Babys wissen, mit entspannender, fröhlicher Musik etwas anzufangen (z.B. aus Spieluhren). Anregend oder auch entspannend sind für Kleinkinder außerdem einfache kurze Hörgeschichten im Wechsel mit Musik.
- Mit ein bis zwei Jahren sind Kinder durchaus in der Lage, ganz einfachen Fernsehprogrammen (*Teletubbies*, *Bob der Baumeister*) zu folgen, doch sollten Kinder dieses Alters nur selten schauen. Fernsehen in diesem Alter hat kaum förderliche Aspekte, daher sollten Sie als Eltern weitgehend darauf verzichten, Ihr Kind vor den Fernseher zu setzen.
- Babys und Kleinkinder benötigen vor allem direkte Zuwendung und Anregungen, also Personen, die mit ihnen sprechen und spielen. Sie genießen einfache Spielsachen, um herauszufinden, was man alles mit ihnen und aus ihnen machen kann. Auch der Wechsel von Anregung und Ruhe ist wichtig. Schmecken, Riechen, Fühlen, Hören und Sehen stehen im Vordergrund, aber auch die Möglichkeit, sich durch Bewegung auszudrücken.
- Setzen Sie Ihr Kind nicht unkontrolliert den Medien aus und achten Sie darauf, wie es auf die Medienumgebung in Ihrer Familie reagiert. Reduzieren Sie im Zweifelsfall die eigene Mediennutzung.

## 2.2 3 bis 5 Jahre: Kindergartenalter

Direkte Kontakte und Spielerfahrungen mit allen Sinnen sind auch in diesem Alter sehr wichtig. Bilderbücher und zunehmend Hörmedien spielen eine wichtige Rolle.

Lesen Sie Ihrem Kind (auch später noch) regelmäßig etwas vor und sprechen Sie gemeinsam über die Themen und Figuren der Hörmedien.

In diesem Alter können Kinder auch schon etwas mit Fernsehsendungen/Filmen und Computerspielen anfangen, die auf diese Altersgruppe zugeschnitten sind. Den Handlungsbogen langer Filme können sie noch nicht verstehen. In Erinnerung bleiben häufig gerade die dramatischen und unheimlichen Szenen, weil sie den größten Eindruck hinterlassen. Das kann mitunter zu Ängsten oder auch Aggressionen führen. Deshalb eignet sich für Kinder dieser Altersgruppe besonders ein Fernseh-Magazin wie die *Sendung mit der Maus*, seit Jahrzehnten schon ein Renner unter den Lieblingssendungen der Kinder. Der Wechsel von informativen und lustigen Elementen ist ideal für dieses Alter, weil dies sowohl ihrem Interesse an neuen Informationen als auch ihrem Bedürfnis nach Spaß und Klamauk entgegenkommt. Auch turbulente Zeichentrickserien wie Disneys *Gummibärenbande* sorgen für Spaß und Unterhaltung. Spielfilme für diese Altersgruppe bestehen aus verschiedenen kurzen Geschichten und Szenen, die meist in eine große verwoben sind (z.B. *Petterson und Findus* oder *Winnie Puh*). Vier- bis Fünfjährige können auch schon mit altersgerechter Computersoftware geschickt umgehen und haben besonderen Spaß an Software, mit der sie z.B. etwas gestalten und ausdrücken können.



### Empfehlungen für Mediennutzungszeiten bei den 3- bis 5-Jährigen

Kinder dieser Altersgruppe sollten täglich nicht länger als 30 Minuten fernsehen oder am Computer aktiv sein. Auch die Nutzung von Handspielgeräten (wie zum Beispiel der Game Boy) und Konsolen ist in diesem Zeitbudget inbegriffen. Hörmedien sollten maximal 45 Minuten genutzt werden.

**Tipps für diese Altersgruppe:**

- Begrenzen Sie den Medienkonsum. Lassen Sie Ihr Kind nicht länger als 30 Minuten fernsehen oder an den Computer, und das auch nicht jeden Tag. Regeln Sie auch die Nutzung von Game Boys oder Konsolen.
- Begleiten Sie Ihr Kind in seinem Medienerleben. Das bedeutet nicht, dass Sie permanent daneben sitzen müssen. Sie sollten jedoch zumindest die Medienformate und -helden kennen, die Ihr Kind momentan schätzt, und mit Ihrem Kind im Gespräch über das Gespielte oder Gesehene bleiben („Was haben Tabaluga/Wickie/Spongebob heute erlebt?“). Beachten Sie außerdem Altersempfehlungen und -freigaben.
- Machen Sie Ihr Kind nach und nach auf Werbeformen und die Absicht der Werbung aufmerksam. Es sollte lernen, zu unterscheiden, was zum eigentlichen Computerspiel oder zur Fernsehsendung gehört und was zur Werbung. Verdeutlichen Sie, dass durchaus nicht alles so gut, sinnvoll und schön ist, wie es dargestellt wird. Weisen Sie darauf hin, dass man nicht jedes beworbene Produkt haben muss und dass es wichtig ist, zu unterscheiden und zu bewerten.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind, dass es sich im Anschluss an den Medienkonsum austoben kann. Nach konzentriertem Computerspiel oder dem Anschauen einer Sendung im Fernsehen benötigt es Zeit, sich zu bewegen. Vielleicht möchte es dann eine Runde Roller fahren oder sich zum Beispiel durch Malen und Rollenspiele mit dem Erlebten auseinandersetzen.
- Computerspiele wie *Oscar der Ballonfahrer* (Oscar, ein kleiner Naturforscher, ist Hauptfigur einer Computer-Lernspielreihe) oder die kleine Heldin *Milli-Metha* bieten Kindern altersgerechte Software mit Herausforderungen, die sie meistern können. Einfache Zuordnungsspiele können den Wortschatz und das Wissen über Natur und Technik erweitern. Manche Software (z.B. die CD-ROM mit der Maus) enthält auch kreative Elemente, die ältere oder medienerfahrenere Vorschulkinder aktiv gestalten können (Trickfilmelemente gestalten, ein kurzes Musical komponieren).
- Kleine Kinder imitieren am Computer gern das Verhalten der Erwachsenen oder der älteren Kinder. 3- bis 5-Jährigen gefällt es, wenn auf ihr Maus-Kommando etwas aus dem Drucker ausgedruckt wird (was sie dann mit Schere, Stift und Papier weiterbearbeiten). Sie haben Spaß an der Macht und Gestaltungsmöglichkeit per Mausklick (das trifft auch auf Playstation und Game Boy zu).
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es fotografieren kann oder lassen sie es mit seinem Kassettenrekorder Töne oder Ansagen aufnehmen. Vielleicht gibt es in Ihrer Familie auch eine Videokamera, mit der Ihr Kind selbst etwas aufnehmen kann.

### 2.3 6 bis 7 Jahre: 1./2. Grundschuljahr

Kinder dieses Alters entwickeln zunehmend die Fähigkeit, den roten Faden, also den wesentlichen Handlungsablauf eines altersgemäßen Films, wahrzunehmen. Sie interessieren sich besonders für Serien mit Action und Wortwitz, die auch bei den älteren Geschwistern ankommen, oder für Formate, die ihnen kindgerecht Wissen vermitteln.

Was Computerspiele betrifft, so stehen Kindern, die nie an einer Playstation spielen, andere gegenüber, für die diese zum Alltag gehört. Dementsprechend zeigen sich bei Kindern auch Unterschiede in ihrer Medienkompetenz. Hinsichtlich des aktiven und kreativen Umgangs mit Medien sind Kinder dieses Alters bereits in der Lage, Fotos zu laden, einfache Programme zu bearbeiten oder Malprogramme zu nutzen. Sie können einfache Geschichten filmen (z.B. Trickbox-Animationsfilme) und Inhalte von Lernspielen nach ihren Wünschen bearbeiten und ausdrucken. Außerdem experimentieren sie beim Fotografieren gern mit verschiedenen Perspektiven und Ausschnitten. Je nach Schreib- und Lesekompetenz schreiben sich einige Kinder dieses Alters bereits E-Mails oder E-Cards.



#### Tipps für diese Altersgruppe:

- Ermuntern Sie die Kinder, bei Hörspielen genau hinzuhören: Wann spricht welcher Sprecher, und welche Geräusche werden eingeblendet? Wie werden Spannung oder Action in einem Hörspiel erzeugt? Vielleicht haben Sie einen Kassettenrekorder mit Aufnahmemöglichkeit, dann kann Ihr Kind selbst Geräusche produzieren und aufnehmen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es mit einer Digitalkamera fotografieren und wie es Fotos herunterladen und bearbeiten kann (ausschneiden, verbessern). Geben Sie evtl. ein Fotothema vor (hässliche oder schöne Ecken in unserer Straße, unsere Verwandten, unsere Haustiere).
- Lassen Sie sich nach einem Film- oder Fernseherlebnis von Ihrem Kind erklären, was ihm besonders gefallen oder missfallen hat und warum das so ist. Welche Figuren oder Helden haben Ihr Kind besonders beeindruckt, welche Szene fand Ihr Kind besonders spannend?
- Zeigen Sie Ihrem Kind kindgerechte Seiten im Internet ([www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de)). Manche Seiten (zum Beispiel [www.die-maus.de](http://www.die-maus.de)) halten E-Cards bereit, die sich die Kinder gegenseitig schicken können.
- Sorgen Sie auch in diesem Alter für viel Bewegung und Alternativen zum Medienkonsum.

#### 2.4 8 bis 10 Jahre: 3./4. Grundschuljahr

Jetzt beginnen die meisten Kinder, sich genauer für die Inszenierungen von Filmen und Sendungen zu interessieren. Meist sind sie in der Lage, in Filmen und Fernsehsendungen Rückblenden und Ortswechsel zu erkennen. Sie haben Spaß an eigenen Produktionen. Ihre Medienkritikfähigkeit wird immer besser und sie bewerten Filme, Fernsehsendungen und Computerspiele nach eigenen Qualitätskriterien (die sich von denen der Eltern unterscheiden können).

##### Empfehlungen für Mediennutzungszeiten bei den 6- bis 10-Jährigen

Kinder dieser Altersgruppe sollten täglich maximal 45 Minuten fernsehen oder am Computer aktiv sein. Auch die Nutzung von Handspielgeräten (wie der Game Boy) und Konsolen sind in diesem Zeitbudget inbegriffen. Hörmedien sollten maximal 60 Minuten genutzt werden.

##### Tipps für diese Altersgruppe:

- Lassen Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn mit einem Tonrekorder oder einer Videokamera eine Reportage aufzeichnen, oder zeigen Sie Ihrem Kind, wie es mit der Videokamera eine eigene Show aufnehmen kann.
- Lassen Sie Ihr Kind (vielleicht gemeinsam mit seinen Freunden) ein Fotorätsel erstellen. Es kann dazu Details aus Haus, Straße oder Wohnung aufnehmen und die anderen dann raten lassen, was die Aufnahmen zeigen oder woher sie stammen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind kindgerechte Seiten im Internet, legen Sie ein Verzeichnis für das Kind an, in dem diese Seiten festgelegt sind. Sprechen Sie bereits jetzt mit Ihrem Kind über Gefahren im Internet und zeigen Sie ihm, wie man sinnvoll und gekonnt mit dem Netz umgehen kann (siehe dazu die Empfehlung zum Umgang mit Computer und Internet in der Familie S. 33).
- Kinder dieses Alters können sich als Ausgleich zu Schule oder auch zu Medien intensiv mit Spielen ohne Medien beschäftigen. Draußen mögen es Inliner, Einrad, Fußball oder Tischtennis sein. Drinnen Rollenspiele mit Puppen und Spielfiguren oder auch die Konstruktion von Robotern oder ganzen Städten. Bei manchen Kindern stehen auch Gesellschaftsspiele, Malen und Basteln oder Puzzles hoch im Kurs. Bieten Sie Ihrem Kind Gelegenheit zum freien Spiel ohne Medien! Überlegen Sie auch, was Sie gemeinsam als Familie gern spielen und legen Sie gemeinsam einen festen Termin für diese Aktivitäten fest.



## 2.5 11 bis 13 Jahre: Übergang in die weiterführende Schule

Kinder dieses Alters interessieren sich für Sendungen, in denen Wortwitz, Slapstick oder „Alltagspannen“ vorkommen, und sie begeistern sich für Action, Spannung und Fantasy. Aber auch Vorabendserien, in denen es um Freundschaft und Liebe geht, kommen gut bei ihnen an, weil sich die alltagsnahen Verhaltensweisen gut bewerten und überprüfen lassen. Sie haben ein umfangreiches Medienwissen über ihre Lieblingsgenres oder Lieblingsspiele. Kindern, die gern noch altersgerechte Kindersendungen schauen, stehen solche gegenüber, die beginnen, sich am Medienverhalten von Jugendlichen oder Erwachsenen zu orientieren. Sie diskutieren über Macharten, Inszenierungen und Geschmack und versuchen mehr und mehr, sich durch ihre eigene Meinung bewusst gegenüber anderen abzugrenzen. Das ist für ihre Persönlichkeitsentwicklung sinnvoll und wichtig. Zugleich wollen und sollen Sie aber als Eltern nicht den Kontakt zu Ihrem Kind verlieren. Dabei können Medien sehr bedeutsam sein. Denn sie können Gespräche über wichtige Lebensthemen anregen, die in den Medien der Kinder auftauchen, und ebenso kann auch der Austausch über gemeinsame Medienerlebnisse das Verständnis füreinander fördern.

### Empfehlungen für Mediennutzungszeiten bei den 11- bis 13-Jährigen

Maximal 60 Minuten intensives Fernsehen oder Computern (inklusive Handspielgeräte) sind als täglicher Richtwert angemessen. Manche Kinder dieses Alters nutzen den Computer eher nebenbei für Musik oder gelegentliches Chatten mit Freunden und Freundinnen, während sie gleichzeitig spielen oder nebenher Aufgaben erledigen. Sind sie dabei in der Lage, sich bewusst auf Wesentliches zu konzentrieren und ihre Aufgaben einwandfrei zu erledigen, ist es noch annehmbar, wenn das Gerät bis zu 90 Minuten läuft. Achten Sie auch bei Kindern dieses Alters auf viel medienfreie Zeit und Alternativen zum Medienkonsum. Verabreden Sie bei Problemen Regeln, wann und wie lange der Computer oder Fernseher angeschaltet sein darf.

### Tipps für diese Altersgruppe:

- Schauen Sie zusammen Filme oder Fernsehsendungen an, die nicht nur Sie, sondern auch Ihre Kinder interessieren, und tauschen Sie sich darüber aus. So behalten Sie den Zugang zu den Meinungen, realen Erfahrungen und Empfindungen Ihrer Kinder. Stellen Sie Ihre Meinung dabei nicht zwingend voran, sondern versuchen Sie, sich in Ihr Kind hineinzusetzen. Vielleicht gibt es auch ein Computer- oder Konsolenspiel, das Sie beide mögen? Oder Sie treten alle gegeneinander beim Karaoke-Singen an.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich sicher im Internet bewegen kann (siehe Empfehlungen zum Umgang mit Computer und Internet in der Familie S. 33). Machen Sie die Risiken deutlich und sorgen Sie für einen sicheren Medienumgang in Ihrem Zuhause. Verdeutlichen Sie Ihrem Kind, wie es sicher chatten kann und wie es sich in öffentlichen Plattformen (*schuelerVZ* oder *Facebook*) verhalten, schützen und wehren kann.
- Lassen Sie Ihr Kind gemeinsam mit Freunden per Camcorder einen Werbeclip für ein frei erfundenes, vielleicht witziges Produkt produzieren oder per Stop-Motion aufnehmen, wie sich ein aufgeräumtes Zimmer im Laufe der Zeit in ein chaotisches Zimmer verwandelt, oder umgekehrt ein chaotisches in ein aufgeräumtes. (Wählen Sie für Stop-Motion einen festen Kamerastandort. Die Kamera sollte weit oben positioniert [Übersicht] und auf Zeitraffer eingestellt sein.)

### Zu den feinen Unterschieden zwischen Jungen und Mädchen

Jungen und Mädchen haben unterschiedliche Bedürfnisse, und deshalb benötigen und genießen sie auch Medienangebote, die besonders auf Jungen oder Mädchen zugeschnitten sind. Manche Formate oder Spiele kommen auch bei beiden Geschlechtern gut an. Doch die meisten Rollenbilder, die in vielen Computerspielen oder Fernsehserien verbreitet werden, wirken wie Abziehbilder: Für Mädchen finden sich Rosa und Rüschen oder Pferdetraining, für Jungen tauchen superstarke Helden, jede Menge Action und schnelle Autos auf.

- Sprechen Sie mit Ihrem Sohn, Ihrer Tochter über die Rollenmuster, die dort verwendet werden: Was gefällt ihm oder ihr an den Figuren einer beliebten Serie besonders? Warum gefällt eine bestimmte Serie Jungen bzw. Mädchen nicht?
- Achten Sie als Eltern aber auch darauf, dass sich Ihr Sohn oder Ihre Tochter nicht ausschließlich mit geschlechtsspezifischem Spielzeug und Medienangeboten beschäftigt. Fördern Sie den Blick über den Tellerrand: Mädchen haben auch an den „Wilden Fußballkerlen“ ihren Spaß, und Jungen können mit „Die wilden Hühner und die Liebe“ mehr anfangen, als sie vielleicht zugeben werden. So verhindern Sie, dass sich zwischen den Geschlechtern schon im Kindesalter ein Graben auftut. Gemeinsame Medienerlebnisse (wie z.B. bei Harry Potter) können die Verständigung zwischen Jungen und Mädchen fördern. Auch wenn jede/jeder etwas anderes wahrnimmt – so ergibt sich doch eine gemeinsame Grundlage, um ins Gespräch zu kommen und um sich zu verständigen.

### 3. TIPPS ZU EINZELNEN MEDIEN

### 3.1 Betrifft: Fernsehen, DVD und Video

Das Fernsehen ist bei vielen Kindern und Familien nach wie vor Medium Nr. 1. Es kann für Unterhaltung, Information, Spannung, Entspannung und Anregung sorgen. Familien bietet das Fernsehen Themen für Gespräche und Diskussionen. Doch zuweilen ist es auch Anlass für Streit unter den Familienmitgliedern.

Inzwischen steht in Deutschland in vier von zehn Kinderzimmern ein Fernsehgerät. Und man weiß, dass Kinder mit eigenen Geräten im Durchschnitt mehr sehen als Kinder ohne eigenes Gerät. Im Übrigen ist bei Kindern die Bedeutung des Fernsehens als „Langweilekiller“ ungebrochen. Deshalb darf man sich nicht wundern, wenn Kinder sich auf Knopfdruck mal schnell Spannung, Spaß und Unterhaltung „besorgen“, wenn gerade „nichts los ist“.

In den meisten Familien werden Videos und DVDs genutzt, um Sendungen zeitversetzt zu sehen. Aufgenommene, geliehene oder gekaufte Sendungen und Filme können dann gesehen werden, wenn es passt. Wie bei Hörkassetten ist das Wiederholen einer Sendung oder eines Filmes möglich, was den kindlichen Bedürfnissen entgegenkommt. Durch mehrmaliges Schauen können die Kinder spannende Szenen verarbeiten oder immer wieder neue Aspekte in lustigen Sketchen entdecken. Eltern finden es vorteilhaft, dass sie durch die Möglichkeiten dieser Speichermedien Inhalt und Dauer der Mediennutzung (mit-)bestimmen können.

### Tipps in Sachen Fernsehen, DVD und Video

- Stellen Sie Kindern möglichst keine eigenen Fernseher, Video- oder DVD-Player ins Kinderzimmer. Dies gilt besonders für Kinder im Vor- und Grundschulalter. Viele Kinder mit eigenen Geräten schauen mehr und nutzen Sendungen, die womöglich für ihr Alter ungeeignet sind. Eigene Geräte im Kinderzimmer können auch auf Kosten gemeinsamer Familienzeit gehen: Familienmitglieder kapseln sich ab.
- Ältere Kinder (die 10- bis 13-Jährigen) möchten sich gern eine Zeit lang von den anderen Familienmitgliedern zurückziehen und etwas Eigenes sehen oder spielen. Geben Sie Ihrem Kind diesen Freiraum und sprechen Sie beispielsweise Zeiten oder Sendungen ab, die von dem Kind und seinen Geschwistern oder Freunden ungestört genutzt werden können. Vereinbaren Sie für die Nutzung des Familiengeräts oder eigener Geräte Ihres Kindes feste Zeiten.
- Suchen Sie zugleich das Gespräch über die Inhalte, respektieren Sie seine Interessen und seinen anderen Geschmack weitgehend (im Rahmen der Altersfreigaben und Altersempfehlungen) und lassen Sie sich von Ihrem Kind erklären, was ihm bestimmte Sendungen, Figuren oder Filme bedeuten.
- Schaffen Sie auch regelmäßig Möglichkeiten für gemeinsame familiäre Medien-erlebnisse (ein Video/DVD-Abend, Kinobe-



sich, gemeinsames Anschauen von Lieblingssendungen, Familienshows, Match an der Playstation, Karaoke-Abend etc.). Respektieren Sie auch hier andere Bewertungen und Sichtweisen Ihres Kindes, machen Sie aber ruhig Ihre eigene Meinung deutlich.

- Seien Sie Vorbild, indem Sie selbst Medien nicht vorwiegend nutzen, um sich vor den anderen Familienmitgliedern abzuschirmen (durch häufiges Internet-Chatten, Surfen oder Sehen von Formaten, die die Kinder nicht mitsehen können/dürfen).
- Achten Sie bei Kauf und/oder Ausleihe von Videos/DVDs auf die Altersfreigabe. Unter [www.top-videonews.de](http://www.top-videonews.de) findet man im Internet zusätzlich Altersempfehlungen, denn die Freigabe besagt noch nicht, ob ein Film, der z.B. ab 6 Jahren freigegeben ist, auch tatsächlich für Sechs- oder Siebenjährige geeignet ist.
- Achten Sie auch beim Aufnehmen aus dem Fernsehen auf Altersfreigaben. Nehmen Sie also nicht einen Sciencefiction-Film wie *Alien* oder einen Horror-Film wie *Die Mumie* aus dem Spätprogramm auf, um die Filme dann womöglich zusammen mit ihrem acht- oder zwölfjährigen Kind anzuschauen.
- Nutzen Sie Videos und DVDs nicht regelmäßig und dauerhaft, um Ihre Kinder allein vor dem Bildschirm zu belassen. Bieten Sie Ihren Kindern gezielt Beschäftigungen ohne Medien an, wenn Sie mit anderen Erwachsenen unter sich sein wollen oder wenn Sie als Mutter/Vater einkaufen gehen oder im Haus beschäftigt sind.

### 3.2 Betrifft: Handys in der Familie

Viele Kinder besitzen mittlerweile eigene Handys. Den meisten Eltern vermitteln Handys ein Gefühl der Sicherheit, weil sie ihre Kinder überall und jederzeit erreichen können. Meistens bekommen Kinder aus diesem Grund ein Handy, wenn sie die nahe Grundschule verlassen und in die weiterführenden Schulen gehen. Doch die ständige Erreichbarkeit kann sich auch als Bumerang erweisen, weil sie sowohl Kinder als auch Eltern ziemlich „nerven“ kann.

Für Kinder bedeuten Handys aber noch mehr: Sie können unabhängig oder unbemerkt von ihren Eltern mit ihren Freunden im Gespräch und in Verbindung bleiben und sie können ihr Handy durch Klingeltöne und Handyhüllen zu ihrem individuellen Markenzeichen machen. Sie können Fotos und Videos aufnehmen und diese untereinander austauschen. Für ältere Kinder und Jugendliche spielen dann auch Internetdienste eine Rolle. Kurzum: Das Handy ist heute eine Art Minicomputer für kreativen, kommunikativen, aber auch mitunter teuren Zeitvertreib von Kindern.

Während sich die Kosten fürs Telefonieren und das Versenden von kurzen Botschaften (SMS) begrenzen lassen, kann das Verschicken von Fotos/Filmen (MMS), Klingelton-Abos oder Internetdienste das Handy kostspielig werden lassen. Durchschnittlich 260 € kostet die Nutzung eines Kinder-Handys pro Jahr, etwa so viel wie eine Klassenfahrt.

Schließlich wäre da noch die Frage nach Gesundheitsrisiken, die sich für die Kinder durch elektromagnetische Wellen beim mobilen Telefonieren ergeben könnten. Diese Frage, die viele Eltern beschäftigt, ist aber bisher wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt.



#### Info - günstige Klingeltöne

Es gibt zu diesen kommerziellen und oft über-  
teuerten Angeboten interessante Alternativen:  
Klingeltöne z.B. kann man selber herstellen.  
Hierfür gibt es kostenlose Programme im In-  
ternet, z.B. unter  
<http://www.handysektor.de>  
<http://www.handywissen.info>

## Info - Umgang mit dem Handy

### Informationen im Internet:

Österreichische Initiative Handywissen.at (<http://www.handywissen.at>)

### Broschüre

„Handy ohne Risiko – mit Sicherheit mobil“ – ein Ratgeber für Eltern zu den Themen Kosten, Belästigung, Daten- und Jugendschutz u.v.m.

Die Broschüre wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend kostenlos verteilt (siehe S. 48).

## Tipps in Sachen Handy

- Klären Sie vor allem beim jüngeren Kind (Vor- und Grundschulalter), ob es überhaupt ein Handy benötigt. Immerhin kommt bisher noch über die Hälfte der 6- bis 13-Jährigen ohne Handy aus.
- Handy ausschalten: Im Kino, Theater und in der Schule ist es üblich, das Handy auszuschalten. Vereinbaren Sie in Ihrer Familie, wann das Handy ausgeschaltet werden soll (z.B. während des Essens, in Ruhezeiten oder während der Hausaufgaben). Ignorieren Sie in dieser Zeit auch Störungen durch das Festnetztelefon.
- Leben Sie selbst Ihren Kindern einen entspannten Umgang mit dem Handy vor. Nutzen Sie es kostengünstig und lassen Sie sich bei wichtigen Angelegenheiten nicht durch das Handy stören.
- Ein Handytelefonat sollte kurz sein, nicht nur wegen der Kosten, sondern auch wegen möglicher Strahlenbelastungen.
- Vereinbaren Sie in der Familie allgemeine Handyregeln, z.B. an wen man die Handynummer, persönliche Daten oder auch Fotos weitergeben kann und an wen nicht. Sprechen Sie über Mobbing und Belästigung, und sagen Sie Ihrem Kind, wie es sich wehren und wo es sich beschweren kann. Zeigen Sie die Folgen auf, wenn es andere beleidigt oder jugendgefährdende Inhalte, Bilder oder Videos weiterleitet.
- Klären Sie das Thema Klingelton- und Logo-Abos und was bei Verlust des Handys zu tun ist.

### Tipps in Sachen Handy

- Versuchen Sie von vornherein, die Handykosten in den Griff zu bekommen, indem sie das Tarifmodell wählen, das zum Familienbudget passt. Aber auch hier bleibt die Qual der Wahl: Ist eine Prepaid-Karte, eine Flatrate, ein Laufzeitvertrag oder ein Minutenpaket sinnvoll? Einige Netzanbieter offerieren beispielsweise spezielle Kinder- und Jugendtarife, die an einen Handyvertrag der Eltern gekoppelt sind. Falls es den Eltern aber vor allem um Kostenkontrolle geht, sollten sie ihren Kindern ein Handy mit Guthabekarte (Prepaidkarte) zur Verfügung stellen. Das Kind kann dann nur so lange telefonieren, bis das Guthaben verbraucht ist.
- Bleiben Sie als Familie im Gespräch über die Handynutzung. Vielleicht fällt es Ihrem Kind leichter, über unangenehme Dinge (Mobbing, Pornografie, Gewaltvideos) zu sprechen, wenn es zunächst über die Erfahrungen von anderen (z.B. aus der Klasse) berichtet. Davon ausgehend können Sie über persönliche Erfahrungen sprechen.
- Beachten Sie auch bei den Handygames die Altersfreigaben und Eignung.
- Regeln Sie, ob und wann Ihr Kind Bluetooth (eine Funktechnik, die Handys über kurze Strecken vernetzen kann) oder das Internet vom Handy aus nutzen darf. Schalten Sie diese Dienste ab oder besorgen Sie Ihrem Kind ein Handy bzw. einen Handyvertrag ohne diese Möglichkeiten.
- Durchsuchen Sie nicht heimlich das Handy Ihres Kindes.
- Lassen Sie sich von Ihrem Kind zeigen, was das Handy alles leisten kann. Interessieren Sie sich für Fotos, Videos, Musik, die Ihnen Ihr Kind zeigt. So bleiben Sie miteinander im Gespräch.
- Unterstützen Sie Ihr Kind darin, dass es sein Selbstwertgefühl nicht vom Besitz teurer Handys oder MP3-Player abhängig macht. Verdeutlichen Sie Ihrem Kind seine Stärken. Regel: Man muss nicht alle Medienmoden mitmachen und soll nie mit solchen Dingen angeben.

### 3.3 Betrifft: Computer und Internet

Computer sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken, und sie spielen inzwischen auch im Leben von Kindern eine mehr oder weniger wichtige Rolle. Etwa acht von zehn Kindern (78%) zwischen sechs und 13 Jahren haben heute schon Erfahrungen mit dem Computer gesammelt. Und da Computererfahrungen Voraussetzung für die Nutzung des Internets sind, ist es kein Wunder, dass sich inzwischen unter den 6- bis 13-jährigen Computernutzern und -nutzerinnen auch 76% Internetnutzer und -nutzerinnen finden, selbst wenn nur wenige von ihnen täglich oder fast jeden Tag „im Netz“ sind. Der Computer wird von Kindern zu Hause vor allem für Computerspiele genutzt. Und erfreulicherweise nutzen Kinder den Computer auch häufig, um Schulaufgaben zu erledigen, um Lernprogramme zu bearbeiten und um sich im Internet gezielt Informationen zu beschaffen. Doch auch Onlinespiele, das „Plaudern“ im Internet (Chatten) und das Versenden von E-Mails sind für Kinder attraktiv.

Manche Kinder steigen allerdings – oft phasenweise – derart intensiv in die Computer- und Internetwelt ein, dass sie sich in diesem künstlichen Medien-Netzwerk verfangen und dann die Hilfe der Erwachsenen brauchen, um sich wieder daraus zu befreien.



### Tipps zum Umgang mit Computer und Internet

- Gewöhnen Sie Kinder schon früh an einen entspannten und regulierten Umgang mit dem Computer. Setzen Sie zeitliche Limits, begleiten Sie Ihr Kind auch bei der Nutzung von Computerspielen und sprechen Sie mit ihm über das, was ihm gefällt oder nicht gefällt.
- Spielen Sie gelegentlich gemeinsam an der Konsole oder mit dem Game Boy und begleiten Sie jüngere Kinder (unter zehn Jahren) dabei, wenn sie „ins Netz“ gehen möchten. Zeigen Sie ihnen dabei Seiten, die speziell für Kinder gemacht sind ([www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de) oder [www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de)).
- Der (Internet-)Computer sollte an einem zentralen Ort in der Wohnung stehen, dann bekommen Sie mit, womit sich Ihr Kind beschäftigt (auch die Laptop-Nutzung sollte dort erfolgen).
- Achten Sie zugleich die Privatsphäre Ihres Kindes. Nicht alles, was ältere Kinder mit ihren Freunden per Mail oder im Chat austauschen, muss direkt von Ihnen kontrolliert werden.
- Suchen Sie stets das Gespräch über die Aktivitäten Ihres Kindes. Lassen Sie sich witzige oder interessante Erfahrungen berichten, dann wird auch Unangenehmes oder Ärgerliches eher erzählt.
- Interessieren Sie sich für das, was Ihr Kind am Computer fasziniert. Genauso, wie Sie wissen möchten, wo sich Ihr Kind mit seinen Freunden aufhält und womit sie sich beschäftigen, sollten Sie sich für seine Aktivitäten am Computer und im Internet interessieren.
- Computerspiele führen nicht automatisch in die Vereinzelung. Denn Computer- und Konsolenspiele werden nicht selten gemeinschaftlich genutzt und führen zu Kommunikation und Austausch.
- Achten Sie auf die Altersfreigaben: Die Freigaben sind an kindliche Entwicklungsstufen angepasst. Letztlich müssen Sie aber als Eltern selbst mitentscheiden, was für Ihr Kind geeignet ist. Natürlich kann ein elfjähriges Kind auch mal ein Spiel ab zwölf spielen. Es kann aber auch sein, dass selbst Vierzehnjährige sich vor freigegebenen Spielen (genau wie vor Filmen) gruseln und Albträume bekommen.
- Die Dauer und Intensität, mit der sich Kinder Computerspielen und Internet widmen, kann sehr unterschiedlich sein. Kinder, die lange spielen, sind nicht automatisch abhängig. Sich mit Ausdauer konzentriert und fasziniert mit etwas zu beschäftigen, ist nicht an sich problematisch (*Harry Potter* lesen, die gute alte Elektroisenbahn oder Marmelbahnen sind auch zeitintensiv). Doch sind manche Spiele, zum Beispiel Internetrollenspiele, auf eine lange Spieldauer hin angelegt und können Kinder auch auf Dauer an den Computer „fesseln“. Zudem können neue Spielversionen, Nutzungsgebühren oder Zubehör auch ungeahnte zusätzliche Kosten mit sich bringen.
- Beobachten Sie, wie sich das Spielen auf Ihr Kind auswirkt: Ist es meist ausgeglichen und offen für andere Aktivitäten? Verabredet es sich mit Freunden bzw. Freundinnen? Treibt es Sport, kann es die Zeit gut begrenzen? Kann es das Computerspiel auch einige Tage meiden? Wenn nicht, dann suchen Sie gemeinsam nach den Ursachen, diese müssen nicht im Spiel selbst liegen. Wenn doch, dann führen Sie klare Regeln ein, wann und wie viel gespielt werden darf.
- Klären Sie Ihr Kind über Gefährdungen im Internet auf: falsche Freunde, Belästigungen, Mobbing (Schikanieren anderer), problematische Inhalte oder windige Geschäfte sind keinesfalls selten.
- Wählen Sie die Seiten aus, die Ihr Kind besuchen darf. Erstellen Sie dazu eine „Positivliste“ (zum Beispiel Seiten wie [www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de) oder [www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de)) oder/und sperren Sie nach Möglichkeit Seiten, die es nicht besuchen darf.



- Kinder, die sich für das Chatten interessieren, sollten moderierte Kinderchats besuchen. Wichtig ist es, einen neutralen Decknamen zu wählen, keine persönlichen Daten oder Fotos preiszugeben und sich allenfalls in Begleitung der Eltern oder anderer erwachsener Vertrauenspersonen an sicheren Orten mit den Chatbekanntschaften zu treffen. Kommt es zu unangenehmen oder seltsamen Situationen im Chat, sollte Ihr Kind den Chat abbrechen und/oder die Eltern oder pädagogische Fachkräfte informieren.
- Stichwort Internettagebücher/öffentliche Seiten (z.B. *schuelerVZ* oder *Lokalisten*): Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, dass alles, was es dort veröffentlicht, für alle Welt sichtbar sein kann – so, als wenn man die Infos auf einem Plakat an die Haustür hängt. Weisen Sie es darauf hin, dass es seinen richtigen Namen im Internet nicht nennt und auch keine Daten preisgibt (Telefonnummer, Adresse etc.). Auch mit persönlichen Fotos und mit den Fotos von Familienmitgliedern und Freunden bzw. Freundinnen sollte es vorsichtig umgehen und sich vorstellen, dass die Fotos eben nicht nur von den Freunden bzw. Freundinnen gesehen werden können.

### 3.4 Betrifft: Hörmedien

Hörmedien sind die ersten wahren Kindermedien. Denn über Musikkassetten und -CDs, Hörspiele und Hörbücher können jüngere wie ältere Kinder selbst verfügen. Egal ob vom CD-, MP3-Player oder dem Kassettenrekorder abgespielt: Kinder nutzen ihre Hörstoffe in der Regel, wenn sie sich in Stimmung bringen wollen oder Spaß, Spannung und Unterhaltung brauchen. Dazu kommt schließlich das eigene Radio, das jüngeren Kindern nicht nur qualitativ gute Kinderfunksendungen bietet, sondern die älteren Kinder auch an der „angesagten Musikszene“ teilhaben lässt.

In Küchen, Wohn- und Kinderzimmern oder im Auto, fast überall und jederzeit, können Musikstücke, Hörspiele oder Hörbücher genutzt werden. Ein Teil der Kinder hört ganz konzentriert zu, andere lieben die Geschichten und Musikstücke als Nebenbei-Medium, wieder andere nutzen sie zum Einschlafen. Vorgelesene Geschichten, auch solche auf Tonträgern, können die Fantasie anregen und die sprachlichen Fähigkeiten fördern. Aber auch hier kommt es auf gut erzählte Geschichten an, die Kinder durch ein kunstvolles Gewebe aus Sprache, Tönen, Klängen und Geräuschen zu faszinieren vermögen.



### Tipps zum Umgang mit Hörmedien

- Versuchen Sie herauszufinden, aus welchen Gründen Ihr Kind Hörmedien nutzt, vor allem, wenn es nicht für kurze, sondern für längere Zeit Kassetten oder CDs hört. Kinder nutzen ihre Hörstücke oftmals, um problematische Lebenssituationen zu verarbeiten, fehlende Freundschaft zu ersetzen oder mangelnde Freizeitangebote zu überspielen. Überlegen Sie, welche alternativen Freizeitangebote und Kontakte Sie anregen können.
- Beteiligen Sie Ihr Kind am Aufbau seiner eigenen Audiothek. Vielfach bringen Eltern ihrem Kind „gute Hörspiele“ mit, die dann ungenutzt in einer Ecke des Kinderzimmers landen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über solche Hörangebote, die es interessieren könnten und die es gern besitzen möchte. Vereinbaren Sie dann mit Ihrem Kind, welche Angebote es sich in welcher Menge aussuchen kann. Machen Sie dabei Ihr Kind auch begründet auf solche Angebote aufmerksam, die Sie selbst für empfehlenswert halten und kritisieren Sie durchaus, was Ihnen an Massenware missfällt.
- Nutzen Sie das gemeinsame Hören von Sendungen im Radio, um im Gespräch über das Gehörte das Weltwissen Ihres Kindes kennenzulernen und zu erweitern. Viele ältere Kinder wollen wissen, wie es in der Welt zugeht und haben durchaus Interesse an aktuellen Themen, die in Magazinsendungen behandelt werden. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Unverstandenes. Bieten Sie ihm

dabei soweit wie möglich Erklärungs- und Deutungshilfen an, am besten auch mithilfe von Abbildungen oder Fotos, die sich in Tageszeitungen und Zeitschriften finden. Ähnlich können Sie sich Schritt für Schritt mit Ihrem Kind auch das tägliche Kinderfunkprogramm der ARD-Sendeanstalten erschließen, das von Kindernachrichten, Radiogesichten, Reportagen und Mitmachaktionen bis hin zu Hörspielen praktisch ein „Radio im Kleinen“ anbietet.

- Vielleicht haben Sie Spaß daran, gemeinsam mit Ihren Kindern ein „Familien-Magazin“ zu produzieren. Das können Familiennachrichten, Alltagsreportagen aus der Wohnumwelt, Sketche, Geräuschrätsel, Lieblingsmusikstücke oder Interviews mit Nachbarn, Freunden bzw. Freundinnen und Verwandten sein.

Solche Hörproduktionen können dann auch per E-Mail an Freunde bzw. Freundinnen, Bekannte und Verwandte verschickt werden. Auf diese Weise können nicht nur Familien- und Alltags-themen spielerisch bearbeitet werden, es lassen sich auch die gestalterischen Fähigkeiten von Kindern fördern und wie nebenbei auch Einsichten in die Funktionsweisen von Hörmedien gewinnen.

### 3.5 Betrifft: Kinder im Medienverbund

Manchmal konnte man in den letzten Jahren auf den Schulhöfen von Grundschulen eine besondere Beobachtung machen: Kinder wickelten in den Unterrichtspausen wie auf einem Markt intensive Tauschgeschäfte ab. Dabei ging es um ganz besondere Tauschgegenstände: Sammelkarten, auf denen fantastische Figuren abgebildet waren.

Wenn man sich als Erwachsener dann in der aktuellen Medienszene der Kinder nicht gut auskennt, ist man zunächst einmal ratlos. Lässt man sich aber von Kindern in diese Tauschszenen einführen, wird schnell Folgendes klar: Diese Sammelkarten sind in der Regel Bestandteil einer ausgeklügelten Spiel- und Medienwelt, die eigens für Kinder bestimmt ist. Zu ihr gehören meist noch Fernsehserien, Spielfilme, Computer-, Video- und Konsolenspiele, Comics oder Internetportale. Alle diese Medien sind durch die erzählten Geschichten miteinander verbunden und lassen eine einzigartige Figuren- und Handlungswelt entstehen. In dieser fantastischen Medienwelt voller Abenteuer und Action – sie heißt bei der bekannten japanischen Zeichentrickserie *Pokémon* auch

*Pokéworld* – können die Kinder dann mithilfe der Sammelkarten auf der Tauschbörse Schulhof „mitmachen“. Sie können beim Tauschen miteinander wetteifern, spielen, Freundschaften festigen, Konflikte austragen und auch „gute Geschäfte“ machen. Denn die Sammelkarten kosten (Taschen-)Geld, und manche Karten sind selten, müssen zugekauft und teuer bezahlt werden.

Immer wieder werden neue Wellen eines solchen Medienverbundfiebers auf der Tauschbörse Schulhof nach außen hin sichtbar. Nicht selten wird der hektische Tauschbetrieb an Grundschulen von Schulleitungen untersagt. Mit dem Erfolg, dass die Kinder ihre Aktivitäten einfach an andere Tauschplätze verlegen. Damit vergibt manche Schule eine Chance, mit den Kindern über ihr deutlich sichtbares „Medienleben“ ins Gespräch zu kommen. Eine Chance, die Sie als Eltern aber bewusst nutzen sollten.



### Tipps zum Umgang mit einem Medienverbund

Wenn Sie bei Ihrem Kind in Sachen Medien das „Sammel- und Tauschfieber“ wahrnehmen, sollten Sie sich von ihm erklären lassen,

- welche Bedeutung eine Fernsehserie oder Spielkartenserie für Ihr Kind hat,
- welche der Figuren es mag oder nicht,
- weshalb das Kaufen und Tauschen von Sammelkarten/von anderen Produkten des Medienverbunds für Ihr Kind so wichtig ist oder
- wie es den Kauf von Sammelkarten/anderen Produkten finanziert oder organisiert.

Für Sie selbst kann ein solches Gespräch Anlass sein,

- um sich ein Urteil über eine „angesagte“ Fernseh- oder Kartenserie zu bilden,
- um respektvoll mit Ihrem Kind über die Serie oder die Figuren zu sprechen,
- um herauszufinden, wie Ihr Kind mit den Angeboten des Medienverbunds umgeht,
- um seine Kaufwünsche kennenzulernen und um begründete Kaufentscheidungen auszuhandeln.

Führen Sie schon früh Regeln ein, um den Konsum der Karten zu begrenzen (z.B.: Die Hälfte des Taschengeldes darf dafür eingesetzt werden, oder: Einmal pro Woche/Monat dürfen für einen bestimmten Betrag Karten gekauft werden).

### 3.6 Betrifft: Werbung

Werbung ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Wir begegnen ihr in Form von Plakatwerbung in Straßen und auf öffentlichen Plätzen; wir nehmen sie in den eigenen vier Wänden als Anzeigenwerbung in Zeitungen und Zeitschriften wahr, und wir hören sie als Werbespot im Radio. Als Fernseh-Spot lassen wir sie besonders bei den privaten Sendern mehr oder weniger gelassen über uns ergehen, denn diese müssen ihr Programm hauptsächlich durch Werbung finanzieren.

Werbefreie Kinderprogramme oder das Ausblenden von Werbeclips können ein Weg sein, um Kinder vor Fernsehwerbung zu schützen. Doch Werbung gehört zu unserem Wirtschaftssystem und durchdringt alle gesellschaftlichen Bereiche. Unsere Märkte sind darauf angewiesen, dass Produkte bekannt sind und auch verbraucht werden. Werbung kann uns gut über Produkte informieren, sie kann uns aber auch mehr über sie versprechen, als sie schließlich halten. Und sie kann uns Produkte so begehrenswert erscheinen lassen, dass wir uns manchmal etwas „gönnen“, ohne es wirklich zu brauchen. Mit dieser Situation müssen nicht nur Erwachsene vernünftig umgehen können. Auch Kinder müssen Schritt für Schritt lernen, sich bewusst mit der Werbung auseinanderzusetzen, um kritische Verbraucher bzw. Verbraucherinnen zu werden, die sich nichts „unterjubeln“ lassen. Vor allem geht es dabei zunächst einmal um solche Werbung, die sich an Kinder richtet und die „für die ganze Familie“ bestimmt ist.

### Tipps zum Umgang mit Werbung

- Ab etwa sechs Jahren sind Kinder in der Lage, Werbung im Fernsehen vom Programm zu unterscheiden. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Produkte und darüber, wie und was in der Werbung dargestellt wird. Vielleicht haben Sie ja auch das eine oder andere der Produkte in Ihrem Haus, dann lassen Sie Ihr Kind die Darstellung der Werbung mit dem realen Produkt vergleichen.
- Lassen Sie Ihr Kind seine Kinderzeitschrift untersuchen und zählen, wie viele Seiten Werbung sie enthält und wofür geworben wird.
- Lassen Sie Ihr Kind Collagen aus Zeitschriften-Werbung zusammenstellen – z.B. zu den Themen „Ein volles Spielzimmer“ (5- bis 6-Jährige), „Pink für Mädchen – Action für Jungen“ (8- bis 9-Jährige), „Supergirls – Superboys und ihr tolles Zubehör“ oder auch „Müssen wir das alles kaufen?“ (10- bis 11-Jährige).
- Erklären Sie zwei Sachverhalte: Werbung ist einerseits nötig, damit Produkte bekannt gemacht werden und eventuell gekauft werden. Andererseits muss der Kunde bzw. die Kundin (z.B. Ihre Tochter, weil sie ja nicht ihr ganzes Geld einfach zum Fenster rauswerfen will) gut überlegen, ob er bzw. sie eine Sache wirklich benötigt und ob sie wirklich gut ist.
- Die Werbung erzeugt immer neue Bedürfnisse. Sie will zeigen, dass man ein Produkt benötigt und dass es einem besonders gut damit geht. Unterstützen Sie Ihr Kind darin, „Nein“ zu sagen, und loben Sie es, wenn es einigen Verlockungen der Werbung widersteht.



- Ältere Kinder, etwa von neun bis zehn Jahren, haben viel Spaß dabei, Werbung nachzuspielen oder Werbeclips zu erfinden. Bieten Sie Ihrem Kind Gelegenheit dazu, lassen Sie es für unsinnige Dinge werben. Das ist eine kindgerechte Art der Medien- und Werbekritik.
- Ausstellung: Alle Familienmitglieder holen Kleidungsstücke oder Accessoires ins Wohnzimmer, auf denen Medienfiguren abgebildet sind oder die mit Produktnamen/Logos verbunden sind. Gemeinsam wird überlegt, wie man auf das Produkt aufmerksam gemacht wurde oder woher die Idee stammte, genau das zu kaufen. Sind die lustigen oder coolen Helden der Hintergrund? Geht es darum, zu einer bestimmten Gruppe dazuzugehören? Haben Nachbarn oder Freunde dazu inspiriert? Hat man direkt auf Werbung aus Radio oder Fernsehen reagiert? Wurde eine bestimmte Qualität angenommen?
- Machen Sie einen Werbe-Contest: Die Familienmitglieder oder/und Freunde bzw. Freundinnen der Kinder ziehen sich mit einigen Produkten zurück und überlegen, wie sie diese am besten anpreisen können. Dann treffen sich alle zu einer großen „Show“, bei der Punkte vergeben werden (ausgenommen die eigene Präsentation). Möglich ist es auch, einen „Basar“ zu veranstalten, bei dem die einzelnen Mitglieder ihre Waren besonders anpreisen.
- Besprechen Sie mit älteren Kindern die vielfältigen Wege der Werbung. Klären Sie sie über die Platzierung von Werbung und über Productscouts auf. Productscouts sind beliebte oder angesagte Typen, die Produkte (z.B. bestimmte Handys) in Jugendszenen populär machen.



### 3.7 Betrifft: Achtung Medien!

An diesem Problem kommt man nicht vorbei: Wer Tag für Tag viele Stunden lang Bildschirmmedien nutzt, verliert Zeit für eigene Tätigkeiten und Vorhaben, zieht sich zwangsläufig in die eigenen vier Wände zurück und kappt so womöglich auch mehr und mehr die Verbindungen zu seinen Mitmenschen. Was Kinder betrifft, wird in diesem Zusammenhang in der Öffentlichkeit vor allem Folgendes diskutiert: Übermäßige Mediennutzung würde Kinder dick, krank und dumm machen!

So wird beispielsweise das Vielsehen oder das zeitintensive Computerspielen von Kindern dafür verantwortlich gemacht, dass sie sich nicht mehr ausreichend im Freien bewegen und dass sie wegen des Bewegungsmangels dick werden. Zweifellos können stundenlanges Fernsehen oder Spielen am Computer eine mögliche Ursache dafür sein, dass sich durch Bewegungsmangel Übergewichtigkeit bei Kindern entwickelt und dass dies auf lange Sicht zu gesundheitlichen Problemen wie Fettleibigkeit (Adipositas) oder Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) führen kann. Allerdings können bei diesem Geschehen auch Eltern als fragwürdige Vorbilder beteiligt sein, weil sie selbst Vielseher sind, sich nur ungern und wenig bewegen und sich auch einseitig und kalorienreich ernähren.

Aber nur wenn Bewegungsmangel und weitere Umstände zusammenspielen, dürfte sich bei Kindern und auch Erwachsenen Übergewicht einstellen. Die Ursachen für Übergewicht sind sehr vielfältig und in ihren Wechselwirkungen noch nicht eindeutig geklärt. So spielen beim Entstehen von Übergewicht nicht nur Bewegungsgewohnheiten eine Rolle, sondern auch erbliche Anlagen, problematische Essgewohnheiten und Umwelteinflüsse wie beispielsweise eine verkehrsreiche und verbaute Wohnumwelt. Denn sie kann im Wortsinn die Spielräume von Kindern stark einschränken.

Ebenso wird darauf hingewiesen, dass vielsehende Kinder durch schlechte Schulleistungen auffielen. Verständlicherweise können Kinder Schulprobleme bekommen, wenn sie durch Vielsehen oder Spielen am Computer Zeit fürs Lernen oder für das Erledigen von Hausaufgaben verlieren. Doch könnte man auch vermuten, dass diese Kinder sehr viel Zeit am Fernseher und Computer verbringen, weil sie Schulprobleme haben und sich davon ablenken wollen. Und wer als „schlechter“ Schüler bzw. „schlechte“ Schülerin gilt, ist zudem unter den Klassenkameraden und -kameradinnen nicht gerade der/die beliebteste. So wäre es nicht verwunderlich, wenn ein Kind sich auf Knopfdruck seine verlässlichen „Medienfreunde“ bzw. „-freundinnen“ ins Kinderzimmer holen würde, weil sie ihm immer die gewünschte Entlastung und Ablenkung „bringen“ können, wenn auch nur für eine begrenzte Zeit.

Man kann also nicht kurzschlüssig überzogene Fernseh- und Computernutzung für Übergewicht und Schulprobleme von Kindern verantwortlich machen: Nicht nur ein spezielles Medienangebot, auch die Persönlichkeit und der Entwicklungsstand eines Kindes, seine soziale Situation, das Verhalten der Eltern sowie seine Freizeit- und Umweltsituation sind zu berücksichtigen, wenn man herausfinden will, weshalb ein Kind viel fernsieht oder vor dem Computer sitzt.

Kinder benötigen Bewegung, Anregung, Entspannung und gesunde Ernährung. Sie haben selbstverständlich auch ein Recht auf Spiel, Zerstreuung, Unterhaltung und schulunabhängigen Lernstoff. All dies können Medien bieten. Neuere Medien locken sogar mit Sing- und Bewegungsspielen oder Entspannungsübungen vor die Bildschirme. Der Vorwurf vom stumpfen, passiven Konsum trifft auf viele Medienaktivitäten der Kinder nicht zu. Dennoch ist nicht zu übersehen, dass zu viel Fernsehen und

Computern gesundheitliche, soziale und auch schulische Probleme mit sich bringen können. Aufgabe von Eltern ist es daher, für Ausgleich und Alternativen zum Mediengebrauch zu sorgen, auffälligen Medienkonsum eindeutig zu begrenzen und durch gemeinsam verabredete Familienregeln aktiv zu bearbeiten.

### Tipps in Sachen „gesundheitsbewusste“ Mediennutzung

- Wenn Sie glauben, dass Ihr Kind zu lange fernsieht oder vor dem Computer sitzt, versuchen Sie, die Gründe dafür herauszufinden. Manchmal handelt es sich um eine Phase, in der ein Kind versucht, bestimmte Probleme wie Streit mit den Freunden, Ärger in der Schule oder fehlende Freizeitangebote zu überspielen. Solche Probleme lösen Kinder oft selbst, sodass sich auch überzogenes Fernsehen und Computern wieder normalisieren. Wenn Sie aber feststellen, dass Ihr Kind mithilfe von Medienkonsum vor solchen persönlichen Problemen flieht, dann ist es wichtig, mit ihm gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen und diese auch in gemeinsames Handeln umzusetzen.
- Bei vier von zehn Kindern im Alter von sechs bis 13 Jahren steht inzwischen (2008) ein Fernsehgerät im Kinderzimmer. Untersuchungen zeigen, dass Kinder diese Möglichkeit nutzen, um mehr fernzusehen als die Kinder, die über keinen Fernseher verfügen. Überlegen Sie sich also gut, ob Sie Ihrem Kind „den eigenen Fernseher“ zugestehen wollen. Handeln Sie mit ihm gegebenenfalls klare Fernsehregeln aus und beobachten Sie, wie Ihr Kind mit seiner „Fernsehfreiheit“ umgeht. Sorgen Sie bei „Vielseherei“ für Pausen, indem Sie gemeinsam etwas mit Ihrem Kind unternehmen, zum Beispiel eine Entspannungsübung zu Musik, die Zubereitung einer leckeren Mahlzeit, eine kleine Radtour oder ein Gespräch an „frischer Luft“.
- Wenn Ihr Kind über einen eigenen Computer verfügen soll, dann bieten Sie ihm ein qualitativ gutes Gerät mit großem Bildschirm und gegebenenfalls „Kindertastatur und -maus“. Prüfen Sie auch, ob Ihr Kind vom Sitzplatz aus die Tastatur bequem erreichen und den Bildschirm gut betrachten kann und regeln Sie die Zeit für die Computernutzung. Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind beim Fernsehen oder am Computer Sehprobleme oder Kopfschmerzen bekommt, suchen sie vorsichtshalber Augen- oder Hausarzt auf.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind es sich nicht angewöhnt, beim Fernsehen, Radiohören oder Computerspielen „nebenbei“ Süßigkeiten und Chips zu sich zu nehmen oder gezuckerte Fruchtsäfte zu trinken. Bieten Sie ihm stattdessen Obst, Mineralwasser oder eine Schorle an. Und: Lassen Sie den Fernseher beim Essen am besten immer ausgeschaltet!





**4.  
ZUSAMMENGEFASST –  
12 EMPFEHLUNGEN ZUM UMGANG  
MIT MEDIEN IN DER FAMILIE**

- 1.** Vereinbaren Sie in der Familie gemeinsam mit den Kindern Regeln zum Mediengebrauch (Zeit, Ort, Umfang). Planen Sie auch Ausnahmen ein (z.B. für verregnete Wochenenden, Sportereignisse, ein neu zu entdeckendes Computerspiel).
- 2.** Sprechen Sie mit Ihren Kindern über Medien. Und zwar nicht nur über Gefahren und Probleme, sondern auch über die Lieblingssendungen und -figuren Ihrer Kinder. Versuchen Sie zu verstehen, welche Bedeutung diese für Ihre Kinder haben. Vielleicht erinnern Sie sich an die Sendungen aus Ihrer eigenen Kindheit.
- 3.** Junge Kinder benötigen direkte Begleitung beim Medienkonsum, ältere benötigen Begleitung durch Gespräche und eventuell Regeln. Sie sollten die Serien, Figuren, Musikbands, Computerspiele, Internetchats kennen, für die sich Ihr Kind interessiert. Achten Sie darauf, wie Ihr Kind reagiert (fröhlich, aufgedreht, verängstigt, angeregt, aggressiv?). Bleiben Sie auch mit Jugendlichen über Medienthemen im Gespräch, respektieren Sie den Geschmack und die Vorlieben der Kinder und Jugendlichen (im Rahmen des Jugendschutzes). Suchen Sie nach Gemeinsamkeiten oder schaffen Sie Gelegenheit für gemeinsame Mediennutzung (Computerspiel, Fernsehsendung, Familienkino, Konzertbesuch).
- 4.** Stimmen Sie Ihre Familienregeln individuell auf Ihr Kind ab. Manche Kinder sind durchaus in der Lage, erfolgreich mehrere Dinge parallel zu erledigen: Sie machen manchmal „leichte“ Hausaufgaben oder lernen Vokabeln und hören dabei Musik, oder sie verfolgen ein Hörspiel und räumen dabei ihr Zimmer auf. Andere Kinder wiederum reagieren aggressiv und unausgeglichen, wenn sie zu lange vor dem Bildschirm sitzen oder zu viele Beschäftigungen parallel laufen. Machen Sie Ihrem Kind klar, was für Sie noch akzeptabel ist und begründen Sie in bestimmten Einzelfällen Ihr „Nein“. Ein enges Regelwerk ist nur dann nötig, wenn es Probleme (Schule, Konzentration, zu einseitige Freizeitbeschäftigung) gibt.
- 5.** Kreativ mit Medien: Regen Sie Ihr Kind zum Selbermachen von Medien an: Lassen Sie Ihr Kind selbst fotografieren, Videos aufnehmen oder kleine Hörspiele herstellen. Und: Lernen Sie auch selbst umgekehrt von Ihrem Kind.
- 6.** Sorgen Sie für einen Ausgleich zum Medienkonsum, z.B. durch Sport, Musik, Spiele, kreatives Gestalten. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich ausreichend bewegen und toben kann, auch in der Wohnung, z.B. mithilfe einer „Kleiderkiste“, durch Spring- und Kletterseile oder durch eine „Wohnzimmer-Disco“. Vereinbaren Sie einen festen Termin für einen Spieleabend, für gemeinsames Kochen oder fürs Vorlesen.
- 7.** Fernseher und Computer im Kinderzimmer erhöhen die Dauer des Medienkonsums deutlich. Wir raten von Fernseher, DVD/Video und Computer im Kinderzimmer ab. Sollten diese Medien doch im Kinderzimmer präsent sein, helfen Regeln, den Konsum einzuschränken.
- 8.** Hörspiele und Hörbücher sind beliebte Kindermedien. Beobachten Sie den Umgang Ihres Kindes damit. Hört es wirklich zu? Kann es Inhalte wiedergeben, Lieder nachsingen etc.? Es sollte möglichst keine Dauerberieselung stattfinden.

- 9.** Begleiten Sie jüngere Kinder ins Internet, vermitteln Sie Ihrem Kind die wichtigsten Regeln zum selbstständigen „Surfen im Internet“ (s. S. 34 f). Zeigen Sie Ihrem Kind interessante und sichere Web-Angebote und bleiben Sie im Gespräch über amüsante, informative und spielerische Seiten des Internets. Lassen Sie das Kind nur an einem zentral einsehbaren Ort in Ihrer Wohnung surfen und chatten. Weisen Sie Ihr Kind auf die Gefahren hin (z.B. Abonnements, illegale Aktionen, Kosten für Online-Spiele).
- 10.** Chatten: Vermitteln Sie Ihrem Kind die wichtigsten Regeln zum sicheren Chatten. Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch über Erlebnisse und Kontakte, über lustige und schöne Erfahrungen im Chat. Das ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Ihr Kind mit Ihnen auch über beunruhigende oder gefährdende Situationen spricht.
- 11.** Medien sollen Spaß, Kommunikation und Lernen ermöglichen. Kinder lernen medial nicht nur mit anspruchsvoller Lernsoftware, Wissenssendungen und Sprachlern-CDs. Sie können auch in unterhaltsamen Formaten wie Serien und Shows Wissenswertes finden und ihre Medienkompetenz erweitern. Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind nach solchen Angeboten.
- 12.** Ältere Kinder und Jugendliche interessieren sich in Film, Fernsehen und Internet für das Verhalten und die Äußerungen von Darstellern bzw. Darstellerinnen oder realen Personen. Sie bewerten durchaus schon, ob sie diese Verhaltensweisen als angemessen oder „fragwürdig“ ansehen. Sie übernehmen die Verhaltensweisen nicht einfach, sondern sie spiegeln sie vor ihrem eigenen Lebenshintergrund, spielen sie nach, probieren sie manchmal auch aus, können sich darüber amüsieren und diskutieren auch gern darüber. Diskutieren Sie ruhig mit.



**5.  
LESETIPPS**

### Zum Thema Fernsehen

Ministerium für Gesundheit, Soziales, Frauen und Familie des Landes Nordrhein-Westfalen (Hg): Mit Medien leben lernen – Tipps für Eltern von Vorschulkindern; [www.mgffi.nrw.de/publikationen](http://www.mgffi.nrw.de/publikationen). PDF-Download unter [www.lfm-nrw.de/downloads/mitmedienleben2007.pdf](http://www.lfm-nrw.de/downloads/mitmedienleben2007.pdf).

Projektbüro Mekonekt (Hg): Mekonet kompakt: Familie und Medien auf einen Blick – Tipps zur medienpädagogischen Elternarbeit. Marl 2004. PDF-Download unter [www.mekonet.de/doku/mnkompakt/mn\\_kompakt\\_familie.pdf](http://www.mekonet.de/doku/mnkompakt/mn_kompakt_familie.pdf).

[www.flimmo.de](http://www.flimmo.de): Programmberatung für Eltern e. V., Informationen und Bewertungen von Fernsehsendungen (auch als Broschüre im Abo, für Einzelpersonen kostenpflichtig, für Einrichtungen kostenlos).

[www.top-videonews.de](http://www.top-videonews.de): Aktuelle Neuerscheinungen für Kinder und Jugendliche auf DVD und Video, sortierbar nach Altersfreigaben, gesichtet vom Kinder- und Jugendfilmzentrum in Deutschland.

### Zum Thema Computer und Internet

Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (Hg): Computerspiele. Fragen und Antworten. Köln 2007. PDF-Download unter [www.ajs.nrw.de/presse/veroef.html](http://www.ajs.nrw.de/presse/veroef.html).

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg): Ein Netz für Kinder – Surfen ohne Risiko? Bonn 2007. PDF-Download unter [www.bmfsfj.de/Kategorien/Publikationen/Publikationen,did=4712.html](http://www.bmfsfj.de/Kategorien/Publikationen/Publikationen,did=4712.html).

Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien (Hg): Computerspiele. 20 Fragen und Antworten zur gesetzlichen Regelung und zur Medienerziehung. Bonn 2007. PDF-Download unter [www.bundespruefstelle.de/bmfsfj/generator/bpjm/publikationen,did=100512.html](http://www.bundespruefstelle.de/bmfsfj/generator/bpjm/publikationen,did=100512.html).

Jugendschutz.net (Hg): Chatten ohne Risiko! Was Eltern und Pädagogen wissen sollten. Mainz 2006. PDF-Download unter [www.jugendschutz.net/pdf/Chat\\_Faltblatt\\_erw.pdf](http://www.jugendschutz.net/pdf/Chat_Faltblatt_erw.pdf)

Jugendschutz.net (Hg): Wollen wir chatten? Ja sicher! Chatten ohne Risiko! Mainz 2006. PDF-Download unter [www.jugendschutz.net/pdf/Chat\\_Faltblatt\\_kids.pdf](http://www.jugendschutz.net/pdf/Chat_Faltblatt_kids.pdf)

Klicksafe.de (Hg): Abzocke im Internet: Erst durchblicken – dann anklicken! LFM-NRW. Düsseldorf 2007. PDF-Download unter [www.klicksafe.de/projekte/ratgeber.php](http://www.klicksafe.de/projekte/ratgeber.php).

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de): Jugend- und Informationsportal der Landesanstalt für Medien in Zusammenarbeit mit Imk und ecmc. Enthält umfangreiche Tipps und Informationen zum Thema Computer, Internet und Medienerziehung.

### Zum Thema Handy und Mobiltelefonie

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg): Handy ohne Risiko? Mit Sicherheit mobil – ein Ratgeber für Eltern. Bonn 2007. PDF-Download unter [www.bmfsfj.de/bmfsfj/generator/Kategorien/Publikationen/publikationsliste,did=101196.html](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/generator/Kategorien/Publikationen/publikationsliste,did=101196.html).

Handysektor – Sicherheit in mobilen Netzen. Portal der Landesanstalt für Medien in Zusammenarbeit mit dem Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest. Enthält vielfältige Informationen rund um Mobiltelefone. Erreichbar unter [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de).

### **Zum Thema Medienkompetenz und Medienpädagogik**

Bundeszentrale für politische Bildung (Hg.): Medienalltag von Kindern. Bonn. Das Online-Angebot enthält die Themen Orientierung in der Medienwelt, Teletubbies, Angst beim Fernsehen, Lernen beim Fernsehen, Gewalt, Computer für Vorschulkinder, Werbung und Konsum. PDF-Download unter [www.bpb.de/methodik/QQCQC7,0,0,Medienp%E4dagogik.html](http://www.bpb.de/methodik/QQCQC7,0,0,Medienp%E4dagogik.html).

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hg.): Infoset „Medienkompetenz und Medienpädagogik in einer sich wandelnden Welt“. Enthält Hefte zu Themen wie Medien und Wirklichkeit, Gewalt und Fernsehen, Fernsehen, Lesen, Multimedia, Werbung, Internet oder Handy. Die Hefte können bestellt oder im PDF-Format heruntergeladen werden unter [www.mpfs.de](http://www.mpfs.de).







**BZgA**

**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**

Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung  
Ostmerheimer Straße 220  
51109 Köln