



Die wichtigste Haltung

Medienerziehung ist nicht nur Kontrolle. Kinder brauchen Begleitung, klare Grenzen und Erwachsene, die mit ihnen über Inhalte, Gefühle, Werbung, Chats und Risiken sprechen.

1. Nicht nur Minuten

Entscheidend ist die ganze Situation.

- **Inhalt:** Was schaut oder spielt mein Kind?
- **Zeitpunkt:** Direkt vor dem Schlafen ist ungünstig.
- **Folge:** Kann mein Kind danach gut aufhören und umschalten?

Merke: Qualität, Kontext und Kind zählen mit.

2. Schlaf schützen

Schlaf ist für Lernen und Stimmung zentral.

- **Abends:** rechtzeitig abschalten und zur Ruhe kommen.
- **Zimmer:** keine Geräte über Nacht im Kinderzimmer.
- **Ritual:** Lesen, Gespräch oder ruhige Routine statt Scrollen.

Merke: Das Bett ist kein Medienplatz.

3. Social Media

Soziale Medien sind für Kinder schwer zu steuern.

- **Risiken:** Vergleichsdruck, Fremdkontakte, Cybermobbing, ungeeignete Inhalte.
- **Begleitung:** Konten, Privatsphäre und Kontakte gemeinsam prüfen.
- **Benachrichtigungen:** Push-Nachrichten möglichst ausschalten.

Merke: Grundschulkinder brauchen enge Begleitung.

4. Videospiele

Gaming braucht klare Regeln vor dem Start.

- **USK:** Alterskennzeichen und Spielinhalt prüfen.
- **Online:** Chats, Käufe und Freundeslisten einstellen.
- **Ende:** Runden vereinbaren: noch eine Runde, dann Schluss.

Merke: Online-Funktionen sind oft das eigentliche Risiko.

5. Vorbild sein

Kinder lernen Medienregeln auch durch Beobachtung.

- **Erwachsene:** beim Essen und im Gespräch selbst das Handy weglegen.
- **Erklären:** sagen, warum man gerade ein Gerät nutzt.
- **Familienzeit:** medienfreie Zeiten sichtbar schützen.

Merke: Regeln gelten glaubwürdiger, wenn Erwachsene mitziehen.

6. Balance halten

Medien sollen Wichtiges nicht verdrängen.

- **Vorher:** Hausaufgaben, Lesen, Bewegung oder Schlaf sichern.
- **Danach:** echte Pause, Spielen, Freunde oder Familienzeit.
- **Gefühl:** Nachfragen: Wie ging es dir nach dem Spiel oder Video?

Merke: Medienzeit darf Alltag nicht dominieren.

Merksatz

Begleiten. Begrenzen. Schlaf schützen. Risiken kennen. Vorbild sein. So wird Mediennutzung sicherer.



Ein einfacher Medienablauf für zuhause

- **1. Vorher klären:** Was genau? Wie lange? Mit wem?
- **2. Erst Pflichten:** Hausaufgaben, Lesen, Bewegung oder Familienaufgaben zuerst.
- **3. Nutzen:** Kindgerechte Inhalte, vereinbarte Zeit, keine heimliche Nutzung.
- **4. Ende:** rechtzeitig ankündigen, Runde beenden, Gerät weglegen.
- **5. Danach:** kurz bewegen, essen, rausgehen oder analog spielen.
- **6. Gespräch:** Was war gut? Was war komisch? Gab es Werbung, Chat oder Streit?

Hilfreiche Elternsätze

Zeig mir, was du da spielst.

Was passiert im Chat?

Wie fühlst du dich danach?

Wir vereinbaren das Ende vorher.

Ich bin für Medien mit guten Regeln.

Wenn Aufhören nicht klappt, ändern wir die Regel.

Warnzeichen

- **Kontrollverlust:** Aufhören klappt fast nie ohne Streit.
- **Heimlichkeit:** Nutzung wird versteckt oder Regeln werden umgangen.
- **Verdrängung:** Schlaf, Schule, Freunde oder Hobbys leiden.
- **Belastung:** starke Wut, Angst, Rückzug oder Leistungsabfall.

Familienregeln, die oft helfen

- **Medienfreie Orte:** Esstisch, Hausaufgabenplatz und Bett bleiben frei.
- **Neue Apps:** erst gemeinsam ansehen, Altersfreigabe und Privatsphäre prüfen.
- **Gaming:** USK, Chats, Käufe und Online-Kontakte beachten.
- **Social Media:** keine Alleinnutzung ohne enge Begleitung und klare Privatsphäre.

Fachliche Grundlage

Grundlage: klicksafe, BIOEG/BZgA, AWMF-Leitlinie Bildschirmmediennutzung, KIM-Studie 2024, APA Social-Media-Advisory und WHO Gaming Disorder.

www.herr-faul.de