

10 GOLDENE REGELN FÜR DEN MEDIENKONSUM DER KLEINSTEN

Ein überlegtes Regelwerk ist unabdingbar, wenn es um die Mediennutzung Ihrer Kinder geht. Ein bewusster und sinnvoller Umgang mit Medien sollte so früh wie möglich vermittelt und praktiziert werden, um ein eigenständiges Bewusstsein für einen angemessenen Medienkonsum zu erzeugen. Kinder sollten sich selbst zu regulieren und zu kontrollieren lernen, denn nur so werden sie auch langfristig eine Balance zwischen analoger und digitaler Welt halten können. Eltern und Erziehende haben die nicht immer leichte Aufgabe, dieses Bewusstsein zu kreieren und mithilfe ihrer Vorbildfunktion stetig zu erweitern. Denn nur so kann sichergestellt werden, dass Kinder eine gesunde Einstellung zu Medien entwickeln und zukünftig ausleben.

- 1. Altersgerechter Medienkonsum:** Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind nur mit Medieninhalten beschäftigt, die es auch schon versteht. Das bedeutet wiederum auch, dass Medien für Erwachsene, wie das Smartphone, nicht in Kinderhände gehören.
- 2. Der Inhalt macht die Musik!** Bevor Sie Ihrem Kind ein Medienangebot (z.B. Apps, Spiele, Fernsehen) zur Verfügung stellen, machen Sie sich mit diesem vertraut und testen es auf etwaige Gefahren. Nur so können Sie sicherstellen, dass dieses für Ihr Kind geeignet ist.
- 3. Gemeinsam, nicht allein:** Bleiben Sie während des Medienkonsums Ihres Kindes in der Nähe, um jederzeit als Ansprechpartner für Fragen oder Gesprächsanregungen zur Verfügung zu stehen.
- 4. Zeitlimit setzen:** Legen Sie einen zeitlichen Rahmen, angepasst an Alter und Reife Ihres Kindes, fest und kommunizieren Sie diesen nachvollziehbar.
- 5. Das ‚wie‘ ist entscheidend!** Vermitteln Sie Ihrem Kind die richtige Handhabung von Medien und deren Wertigkeit. Denn diese sind oft teuer in der Anschaffung und sollten von den Kindern dementsprechend behandelt werden.
- 6. Wann? Wo? Wie?** Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind sinnvolle Nutzungsregeln, zum Beispiel: Wann darf ich ein Medium nutzen? Muss ich vorher fragen? Wo darf ich mich damit beschäftigen?
- 7. Richtiger Einsatz sei geübt!** Medien sollten niemals als Bestrafungs-, Druck-, oder Belohnungsmittel eingesetzt werden. Außerdem sollten nicht mehrere Medien nebeneinander oder gleichzeitig, sondern ein Medium konzentriert genutzt werden.
- 8. Balance schaffen:** Sorgen Sie durch ein abwechslungsreiches Freizeitangebot für einen gezielten Ausgleich im Medienalltag.
- 9. Bauchgefühl einschalten!** Sie kennen Ihr Kind am besten und können einschätzen, welches Medienangebot dieses schon verstehen und nutzen kann.
- 10. Kein schlechtes Gewissen.** Ihr Kind darf auch mal aus Spaß und zur Entspannung ‚sinnfreie‘ Medienangebote nutzen, so lange ein angemessener Ausgleich stattfindet. Schließlich tun Sie es auch.