

## Empfehlung für Eltern mit Kindern bis 12 Jahre

---

Damit Kinder Medienkompetenz entwickeln können, brauchen sie Unterstützung und Anleitung durch die Eltern. Diese Empfehlung richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 12 Jahren. Empfehlung für Jugendliche finden Sie hier: «**Umgang mit Medien – Empfehlung für Eltern von Jugendlichen**». Zu finden auf [www.no-zoff.ch](http://www.no-zoff.ch).

### Zeiten

Die zeitlichen Empfehlungen beziehen sich gesamthaft auf folgende Medien: TV, Internet, Chatten, Smartphone, Tablet, SMS und mobile Spielkonsolen.

- **Kinder bis 3 Jahre:** keine Bildschirmzeit
- **3- bis 6-Jährige:** max. 30 Minuten am Tag in Begleitung Erwachsener
- **6- bis 9-Jährige:** max. 5 Stunden pro Woche
- **9- bis 12-Jährige:** max. 7 Stunden pro Woche

Generell: Konsum von Bildschirmmedien muss durch die Eltern kontrolliert werden (mit Gutscheinen arbeiten, Wochenplan aufschreiben, mit dem TV-Programmheft Fernsehzeiten planen). Ausnahmen wie ein TV-Fussballspiel oder gemeinsame Familien-Fernsehzeiten können problemlos erlaubt werden.

### Medien und Alter

#### **Bildschirmkonsum erst ab 3 Jahren**

Ausnahme: Fotoalben, skypen mit Verwandten.

Medien sollen nicht als Babysitter eingesetzt werden. Kleine Kinder können die Bilder und Eindrücke nicht einordnen und verarbeiten. Wenn eine Ausnahme gemacht wird, altersgerechte DVD von zirka 10 Minuten auswählen. Beim ersten Mal zusammen mit dem Kleinkind anschauen.

#### **Handy**

Vor dem 9. Geburtstag kein eigenes Handy. Starten mit einem Handy ohne Internetzugang, bezahlen mit einer Prepaid-Karte. Schutzeinstellungen installieren (z. B: 0800-Nummern sperren).

Achtung: bei einem Smartphone erhält das Kind die Möglichkeit, unbeaufsichtigt ins Internet zu gelangen. Empfehlung: Smartphone mit Internetzugang erst ab Oberstufe.

#### **Internet**

Einstieg ab 9 Jahren nur in Begleitung von Erwachsenen. Ausnahmen mit der Zeit erlauben (zirka 10 Min. unbeaufsichtigt). Internetfilter installieren. Ab Oberstufe unbeaufsichtigte Internetnutzung probieren.

#### **TV- und Internet-Nachrichten**

Die «Tagesschau» ist für Kinder nicht geeignet. Es gibt speziell aufbereitete Kindernachrichten.

## **Soziale Netzwerke**

Mindestalter bei Facebook, anderen sozialen Netzwerken und Whatsapp beachten. Erstellen Sie das erste Profil zusammen mit Ihrem Kind. Besprechen Sie die Einstellungen (privat, öffentlich) und definieren Sie, welche Inhalte ins Netz gestellt werden dürfen. Regel: «Stelle nur ins Netz, was deine Grosseltern lesen oder sehen dürften.»

## **Computerspiele**

Eigene Spielkonsole erst ab 6 Jahren. Altersfreigabe der Spiele einhalten. Symbole signalisieren, welche Arten von problematischem Inhalt enthalten sind (Gewalt, rohe Sprache, sexuelle Inhalte). Spielen Sie zusammen mit Ihrem Kind, dies hilft, die Faszination zu verstehen und ins Gespräch zu kommen.

## **Allgemeines**

### **Bewegung**

Tägliche Bewegung im Freien ist wichtig. Freizeit darf auch Medienkonsum sein, aber nicht nur.

### **Sich als Eltern informieren**

Eltern sollen sich über die verschiedenen Medien informieren. Lassen Sie sich im Fachgeschäft bezüglich Schutzfilter/Sperren beraten.

### **Regeln**

Vor dem Kauf neuer Geräte Regeln vereinbaren. Zu Beginn eher straffe Regeln; wenn es klappt, Regeln lockern. Achtung: Abmachungen müssen kontrolliert werden. Auch wenn die Kinder Geräte geschenkt bekommen, müssen die Eltern klare Regeln aufstellen.

### **Bildschirm im Zimmer**

Alle Geräte der Kinder (TV, Computer, Tablet ...) in den öffentlichen Räumen nutzen, so haben Sie eine bessere Kontrolle. Alle Geräte über Nacht abgeben. Handy nicht als Wecker benutzen lassen.

### **Tabuzeiten**

Eltern dürfen grundsätzlich bestimmen. Eltern sollen Tabuzeiten definieren (während des Essens und der Hausaufgaben, wenn man miteinander spricht, morgens vor der Schule, in der Nacht ...).

### **Grundsätzlich gilt**

Die Kontrolle bleibt bei den Eltern. Je früher die Eltern Bedingungen aufstellen und konsequent einfordern, desto einfacher ist es im Jugendalter.

Eltern sind die Vorbilder ihrer Kinder und sollen ihren eigenen Medienkonsum überprüfen.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind, was es im Internet erlebt. Offenheit und Interesse gegenüber den Erfahrungen sind der bessere Schutz als Sperren und Verbote, die umgangen werden können.

Wenden Sie sich bei weiteren Fragen an Ihre zuständige Familienberatungsstelle: [www.no-zoff.ch](http://www.no-zoff.ch).

### **Informationen und Broschüren:**

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch), [www.akzent-luzern.ch](http://www.akzent-luzern.ch), [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de).

Fassung vom 08.09.2015