MEDIEN BALANCE

MEDIENERZIEHUNG
im Grundschulalter (6-10 Jahre)



Liebe Eltern,

Videospiele, Streaming-Dienste oder YouTube sind fester Bestandteil des Lebens vieler Kinder geworden.

Bei einigen Kindern wächst schon in der Grundschule der Wunsch nach einem eigenen Gerät. Aus fachlicher Sicht ist ein eigenes Smartphone oder Tablet in diesem Alter jedoch nicht sinnvoll, da die negativen Auswirkungen meist überwiegen.



Wichtig sind ein ausgewogener Alltag, eine altersgerechte Begleitung sowie Bewegung, kreative Aktivitäten und soziale Kontakte.

Kinder orientieren sich am Verhalten ihrer Eltern: Reflektieren Sie daher Ihren eigenen Medienkonsum und sprechen Sie offen über Chancen und Risiken digitaler Angebote.



Die folgenden **15 Tipps** helfen Ihnen, Ihr Kind im Umgang mit digitalen Medien gut zu begleiten.

15 TIPPS FÜR ELTERN

Geben Sie Ihrem Kind kein eigenes Smartphone:

Kinder sind mit Smartphones überfordert und können leicht mit ungeeigneten Inhalten in Kontakt kommen. Für ihre Entwicklung ist es besser, zunächst auf diese Geräte zu verzichten. Wenn Sie Ihrem Kind dennoch ein Gerät geben möchten, wählen Sie ein Handy mit eingeschränkten Funktionen oder eine Smartwatch, die ausschließlich Anrufe und SMS an gespeicherte Kontakte ermöglicht – am besten nur situativ, also für bestimmte Anlässe.

Stellen Sie Geräte kindersicher ein:

Geräte, die von Kindern genutzt werden, sollten altersgerecht eingestellt sein. Nehmen Sie entsprechende Sicherheits- und Privatsphäre-Einstellungen vor. Auch Ihre eigenen Endgeräte sollten kindersicher eingerichtet sein, wenn Ihr Kind diese nutzen darf. Hier finden Sie zu jedem Gerät die passende Anleitung:
www.medien-kindersicher.de

Vorsicht bei Smartwatches:

Smartwatches sind oft der erste Einstieg in die digitale Dauerverbindung. Kinder gewöhnen sich daran, ständig erreichbar zu sein. Das kann Abhängigkeit, Ablenkung und innere Unruhe fördern. Zudem kann permanente „Überwachung" den Selbstwert schwächen, weil eigene Erfahrungen und Selbstständigkeit zu wenig Raum bekommen.

Begleiten Sie Ihre Kinder bei der Mediennutzung:

Durch regelmäßige Gespräche und eine gemeinsame Überprüfung der Geräte verschaffen Sie sich einen Überblick über die genutzten Inhalte und können gemeinsam die digitale Welt erkunden. Selbst altersgerechte Inhalte (z. B. Serien) können für Kinder beängstigend oder schwer verständlich sein.

Legen Sie Bildschirmzeiten fest:

6–10 Jahre: Maximal 30–60 Minuten pro Tag
Achtung: Mit Bildschirmzeit ist die gesamte Freizeit-Mediennutzung über alle Geräte hinweg gemeint (z. B. TV, Smartphone, Tablet, Konsole oder PC). Sie sollte nicht täglich stattfinden. Wichtiger als die reine Bildschirmzeit ist die Qualität der Inhalte. Gute Angebote fördern Lernen und Kreativität, ungeeignete Inhalte können belasten.

Nutzen Sie eine „Handygarage":

Mobile Geräte wie Tablets, Smartwatches und Handys sollten einen festen, nicht sichtbaren und für Kinder unerreichbaren Platz haben. Denn: Was sichtbar und erreichbar ist, wird genutzt. Diese Maßnahme wirkt oft besser als Zeitbegrenzungs-Apps.

Tipp: Machen Sie analoge Angebote sichtbar und verfügbar z. B. Bücher, Instrumente oder Spiele.

Kein Social Media in Kinderhänden:

TikTok, Snapchat, Instagram & Co. sind für Kinder weder geeignet noch erlaubt. Vorsicht gilt auch bei Messengern wie WhatsApp: Diese Apps fördern übermäßigen Konsum, ungeeignete Inhalte, Mobbing und problematische Kontakte.

Wählen Sie einen passenden Ort:

Überlegen Sie, wo Ihr Kind zu Hause Medien nutzen darf, damit Sie die Nutzung gut begleiten können. Sie sollte weder unbeaufsichtigt noch im Kinderzimmer stattfinden.

Bestimmen Sie klare Regeln:

Wir empfehlen, zur Festlegung von Medienregeln einen Mediennutzungsvertrag zu erstellen. Darin können Sie Regelungen für Ihr Kind und die gesamte Familie festhalten, beispielsweise zu Bildschirmzeiten oder zur Sicherheit im Internet. Vereinbaren Sie auch klare und angemessene Konsequenzen für den Fall, dass vereinbarte Regeln nicht eingehalten werden. Hier finden Sie die passende Vertragsvorlage:
www.mediennutzungsvertrag.de

Sichern Sie Ihrem Kind Vertrauen zu:

In der digitalen Welt kann Ihr Kind auf Inhalte stoßen, die nicht altersgerecht sind und beängstigend, unangenehm oder verstörend wirken. Sichern Sie Ihrem Kind zu, dass es sich in solchen Fällen jederzeit an Sie wenden kann – ohne Angst vor Konsequenzen wie etwa einem Handyverbot.

Vermeiden Sie „grenzenlose" Angebote:

Videospiele, Streaming-Dienste und Social Media haben kein natürliches Ende. Das begünstigt übermäßigen Konsum und kann die Entwicklung von Kindern beeinträchtigen.

Tipp: Setzen Sie bewusst auf Angebote mit klaren Grenzen, z. B. klassische TV-Sender wie KiKA und Hörspielboxen (z. B. hörbert, Toniebox).

Legen Sie bildschirmfreie Zeiten und Orte fest:

In der Familie sollten feste bildschirmfreie Zeiten (z. B. während gemeinsamer Mahlzeiten) und Orte vereinbart werden. Gestalten Sie Freizeitaktivitäten möglichst ohne Bildschirmmedien.

Vermeiden Sie Shorts:

Im Grundschulalter werden zunehmend Kurzvideos (z. B. YouTube Shorts) konsumiert. Auch Videospiele nutzen kurze Sequenzen, um Kinder gezielt zu binden. Diese Inhalte begünstigen übermäßigen Konsum und führen zu oberflächlichem Medienverhalten.

Tipp: Setzen Sie stattdessen auf längere Formate (z. B. analoges öffentlich-rechtliches TV oder „klassische" DVDs) – zu klar vereinbarten Zeiten.

Beachten Sie Altersfreigaben:

Altersfreigaben beziehen sich auf die Inhalte von Spielen, Filmen oder Serien. Sie geben jedoch keine Auskunft darüber, ob diese pädagogisch wertvoll oder empfehlenswert sind. Hilfreiche Informationen dazu finden Sie auf:
www.flimmo.de

Schaffen Sie klare Regeln für Videospiele:

Videospiele wie Roblox, Minecraft oder Fortnite üben auf viele Kinder eine große Faszination aus, tragen jedoch nur wenig zu einer gesunden Entwicklung bei. Die oft schnell präsentierten Inhalte können überfordern, enthalten gezielte Mechanismen zur Bindung und werden meist sitzend sowie mit eingeschränkter Nutzung der Sinne gespielt. Zudem wird immer häufiger online gespielt mit dem Risiko von Kontakten zu Fremden und weniger echten sozialen Begegnungen.

Tipp: Fördern Sie analoge Spiele mit Freunden. Auch das gemeinsame Spielen altersgerechter Videospiele kann sinnvoll sein, um Interesse an den Hobbys Ihres Kindes zu zeigen und ins Gespräch zu kommen. Unterbinden Sie Onlinespiele mit Fremden und vermeiden Sie Spiele mit problematischen Inhalten (z. B. Shooter).

GUTE DIGITALE ANGEBOTE FÜR KINDER

Verstehen & Lernen

www.internet-abc.de
Vermittelt spielerisch Grundlagen zur sicheren und kompetenten Internetnutzung

www.klexikon.de
Wikipedia für Kinder: verständliche Erklärungen zu vielen Themen

Spielen & Entdecken

www.seitenstark.de
Sammlung geprüfter Kinderseiten mit hochwertigen Spielen und Lernangeboten

www.kika.de / www.kikaninchen.de
Altersgerechte Videos, Spiele und Inhalte speziell für jüngere Kinder

Nachrichten für Kinder

www.zdf.de/kinder/logo
Aktuelle Nachrichten verständlich und altersgerecht erklärt

www.kindersache.de
Kindgerechte Informationen zu Kinderrechten, Nachrichten, Wissen, Spiele, Videos u.v.m. Außerdem können Kinder dort eigene Beiträge erstellen und sich austauschen

Medienkompetenz

www.br.de/sogehtmedien/grundschule
Erklärvideos zum kompetenten und kreativen Umgang mit Medien

www.kids.swrfakefinder.de
Hilft, Lügen und Tricks im Netz zu erkennen

www.data-kids.de
Vermittelt Datenschutz spielerisch

In Kooperation mit:

LANDKREIS ROSENHEIM

Stadt Rosenheim

Prävention & Suchthilfe für die Region Rosenheim
Förderverein für neon e.V.

LIONS INTERNATIONAL

Projektinitiator & Ansprechpartner vor Ort:

neon Prävention & Suchthilfe

Ruedorfferstr. 9
83022 Rosenheim

T: +49 (0)8031 30 42 300

info@neon-rosenheim.de
www.neon-rosenheim.de

KONTAKTIEREN SIE UNS

- **Kostenfreie** Gespräche mit **Eltern, Jugendlichen und Familien**
- Wir sind zur **Verschwiegenheit** verpflichtet
- Wir unterstützen Sie dabei, Ihre **digitalen Geräte kindersicher** zu machen