



Medien mit Maß

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

aktuelle Studien¹ zeigen auf, was Sie vielleicht schon längst beobachten: Kinder und Jugendliche verbringen immer mehr Zeit vor den Bildschirmen – in der Corona-Krise ist diese aufgrund von Online-Unterricht, Videochats oder gemeinsamem Gaming nochmals deutlich gestiegen. Ich habe Ihnen einige Informationen zum verantwortungsvollen Umgang mit Medien zusammengestellt.

Allgemeine Tipps zur Medienerziehung²

- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, altersgerechte Onlineerfahrungen zu sammeln.
- Richten Sie den Internetzugang Ihres Kindes alters- und erfahrungsgemäß ein.
- Bleiben Sie im Gespräch und vereinbaren Sie klare Regeln.
- Surfen Sie auch mal gemeinsam mit Ihrem Kind.
- Prüfen Sie Ihr eigenes Medienverhalten und denken Sie an Ihre Vorbildfunktion.
- Tauschen Sie sich mit Ihrem Kind über Onlineaktivitäten und -freundschaften aus.
- Sprechen Sie altersgerecht über problematische Inhalte und Umgangsformen im Internet.
- Informieren Sie sich über exzessive Internet-, Handy- und Computerspielabhängigkeit und seien Sie wachsam.

Für weitere Informationen klicken Sie sich hier durch:

- <https://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren/allgemeine-internet-tipps/>
- <https://www.klicksafe.de/eltern/>

Regeln für die Mediennutzung

Finden Sie frühzeitig gemeinsam klare Regeln, die für alle Familienmitglieder gelten. Diese eindeutigen Vereinbarungen stärken die Eltern-Kind-Beziehung und das gegenseitige Vertrauen: Um Streit oder Diskussionen über die Smartphone-, Computer-, Fernseh- oder Internetnutzung in Familien zu vermeiden, können diese schriftlich festgehalten werden (zum Beispiel in einem Mediennutzungsvertrag³). Bei jüngeren Kindern bis 12/13 Jahren können Mediengutscheine⁴ hilfreich sein. Sie machen Zeitvereinbarungen anschaulich und fördern einen verantwortungsvollen Umgang mit Tablet, Smartphone und Co.

Konkrete Beispiele fester Regeln:

- Keine Mediennutzung während gemeinsamer Essenszeiten
- Kein Smartphone während der Hausaufgaben/Homeschooling-Zeiten
- Abschaltung des WLANs ab einer gewissen Uhrzeit
- Mindestens einmal am Tag Bewegung an der frischen Luft
- Bewusste Digital-Detox-Zeiten (zum Beispiel bei Familienausflügen)

Vereinbaren Sie auch **Konsequenzen bei Nichteinhaltung der Regeln.**

Weitere Themenbereiche, für die sich Regeln anbieten, finden Sie hier:

<https://www.saferinternet.at/faq/eltern/wie-stellen-wir-familienregeln-fuer-internet-und-handy-auf/>



Tipps und Hinweise zur Mediennutzung in Zeiten von Corona⁵

In der Phase des Distanzunterrichts nutzen Kinder und Jugendliche Medien als Werkzeuge schulischen Lernens.

Folgendes sollten Sie in dieser Zeit beachten:

- Unterscheiden Sie zwischen Freizeit und Lern- bzw. Arbeitszeiten (die zusätzliche Zeit sollte nicht von vereinbarten Mediennutzungszeiten abgezogen werden).
- Mediennutzung ist nicht gleich Medienkonsum: kreative oder informationsbezogene Nutzung sollte positiv bewertet werden.
- Bleiben Sie im Austausch mit Ihrem Kind und schauen Sie genau hin, wann und wie lange Ihr Kind Medien konsumiert. Die bestehenden Regeln (s.o.) sollten trotz Homeschooling eingehalten werden.
- Achten Sie als Eltern auf ausreichend Bewegungspausen und bildschirmfreie Zeiten.
- Begleiten Sie Ihr Kind alters- und entwicklungsgerecht bei der Mediennutzung. Beachten Sie dabei auch das Recht auf Privatsphäre.
- Stehen Sie als Ansprechpartner immer zur Verfügung.
- Die vereinbarten Grundregeln (s.o.) sollten auch während der Corona-Krise bestehen bleiben. Nehmen Sie in Sachen Mediennutzung und Regeleinhaltung eine Vorbildfunktion ein.

Problematisches Medienverhalten und Mediensucht

Bitte beachten Sie dazu die Elterninformation zum Thema Mediensucht.

Weitere Linktipps

- **Aktuelle Zahlen:** <https://www.drogenbeauftragte.de/presse/detail/neue-bzga-studiendaten-zur-computerspiel-und-internetnutzung/>
- **Aufklärungsfilm der Bundesregierung:** <https://www.drogenbeauftragte.de/presse/detail/tobias-krell-erklaert-mediensucht/>
- **Lernmodule für Kinder zum sicheren Umgang mit dem Netz:** <https://www.internet-abc.de/5https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/mediennutzung-im-lockdown-worauf-eltern-achten-sollten/>

Falls Sie Fragen haben, können Sie mich jederzeit über das Elternportal oder unter schulberatung@gymlindenberg.de kontaktieren.

Ihre Carina Mauser, staatliche Schulpsychologin

1 Beispielsweise die Drogenaffinitätsstudie der BzGA: Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019 -Teilband Computerspiele und Internet (bzga.de)

2 <https://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren/allgemeine-internet-tipps/>

3 <https://www.mediennutzungsvertrag.de/>

4 https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Mediengutscheine_klicksafe_Deutsch.pdf

5 <https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/mediennutzung-im-lockdown-worauf-eltern-achten-sollten/>