



**JUGEND
UND
MEDIEN**

NATIONALE PLATTFORM
ZUR FÖRDERUNG VON
MEDIENKOMPETENZEN



**Für Eltern
von Kindern
bis 7 Jahre**

Empfehlungen für den Umgang mit digitalen Medien

www.jugendundmedien.ch



GUT ZU WISSEN

Digitale Medien sind in der heutigen Welt allgegenwärtig – auch für Kinder. Schon die Kleinsten sehen, wie Erwachsene ein Smartphone nutzen, wie ältere Geschwister am Laptop sitzen oder fernsehen. Wie alles, was neu für sie ist, wecken auch digitale Medien ihre Neugier. Wie geht man als Eltern damit um?

Eines ist sicher: Kinder von digitalen Medien fernzuhalten ist weder sinnvoll noch realistisch. Stattdessen geht es darum, ihnen einen verantwortungsbewussten Umgang damit vorzuleben, altersgerechte Inhalte zu wählen und die Kinder bei ihrem Medienkonsum zu begleiten. Kinder sind Individuen, ihre Entwicklung verläuft unterschiedlich, daher sind Regeln und Begrenzungen, die sich nur am Alter ausrichten, oft nicht zielführend. Trotzdem gibt es **Anhaltspunkte**, an denen sich Eltern und andere Bezugspersonen im Alltag orientieren können.

Mit unseren Empfehlungen möchten wir Sie ermutigen, positiv und kreativ an die Frage der Mediennutzung heranzugehen, mit den Kindern gemeinsam Inhalte zu entdecken, Funktionen von Geräten auszuprobieren und den Umgang mit digitalen Medien bewusst zu gestalten.





EMPFEHLUNGEN

BEGLEITEN SIE DIE KINDER BEI DER MEDIENNUTZUNG.

Kinder benötigen in medialen beziehungsweise digitalen Welten die Begleitung durch Eltern oder andere Bezugspersonen. Beobachten Sie, wie die Mediennutzung auf das Kind wirkt und wie es reagiert (zum Beispiel mit Angst oder Freude). Sprechen Sie mit ihm darüber.

ACHTEN SIE AUF IHRE VORBILDROLLE.

Eltern und andere Bezugspersonen sind für Kinder Vorbilder im Umgang mit Medien. Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten.

GESTALTEN SIE DEN UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN BEWUSST.

Kleine Kinder brauchen in erster Linie Ihre Zuwendung, aber auch Bewegung sowie Zeit für freies Spiel und Entdeckungen. Diese Erfahrungen können mit der begleiteten Nutzung digitaler Medien ergänzt werden. Bildschirmmedien vor dem Zubettgehen zu nutzen erschwert das Einschlafen.

LEGEN SIE BILDSCHIRMZEITEN FEST.

Sie bestimmen, wie viel Zeit das Kind pro Tag vor dem Bildschirm verbringt. Jedes Kind ist anders, achten Sie auf die individuelle Wirkung digitaler Medien und die Aufmerksamkeitsspanne des Kindes. Setzen Sie klare Grenzen und legen Sie Wert darauf, dass diese eingehalten werden.

BEACHTEN SIE DIE ALTERSFREIGABEN.

Beachten Sie die Altersfreigaben bei Filmen (FSK etc.) und Games (PEGI, USK etc.) und überlegen Sie sich zusätzlich, ob die Inhalte für das Kind geeignet sind.

MEDIEN ERSETZEN KEINE KINDERBETREUUNG.

Digitale Medien sollten nicht zur Beruhigung oder Ablenkung von Kindern eingesetzt werden. Sie stellen Kinder nur körperlich ruhig, während mental die Medieninhalte verarbeitet werden müssen. Beziehen Sie die Kinder wenn möglich in alltägliche Erledigungen mit ein.

OFFENE GESPRÄCHE SIND WICHTIGER ALS FILTERSOFTWARE.

Sprechen Sie mit dem Kind altersgerecht über aufwühlende Inhalte. Platzieren Sie TV, Computer/Laptops und Tablets nicht im Kinderzimmer. Eine Filtersoftware ist sinnvoll, garantiert aber keinen vollständigen Schutz.

VORSICHT MIT PRIVATEN DATEN UND BILDERN IM NETZ.

Seien Sie im Internet und besonders in sozialen Medien vorsichtig mit Fotos und persönlichen Angaben wie Name, Adresse und Alter des Kindes. Gesichter von Kindern sollten auf Fotos, die online gestellt werden, nicht gezeigt werden.

FÖRDERN SIE DAS MEDIENVERSTÄNDNIS.

Erklären Sie dem Kind, wie Werbung funktioniert und wie man sie im Fernsehen oder bei YouTube von anderen Inhalten unterscheiden kann.

REGEN SIE EINEN POSITIVEN UND KREATIVEN UMGANG MIT MEDIEN AN.

Fördern Sie den kreativen Umgang mit digitalen Fotos, Videos und Musik. Es gibt sehr gute Spiele und Videos, die genussvolle Unterhaltungserlebnisse ermöglichen. Zudem bietet das Internet eine grosse Auswahl an Lerninhalten.



WEITERE INFORMATIONEN

Jugend und Medien ist die nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen. **Wir möchten, dass Kinder und Jugendliche sicher und verantwortungsvoll mit digitalen Medien umgehen.**

Daher bieten wir Informationen, Tipps und Empfehlungen sowohl für Eltern und Bezugspersonen als auch für Lehr- und Fachpersonen an: www.jugendundmedien.ch

Dieser Flyer richtet sich an Eltern, Betreuungs- und Bezugspersonen von Kindern unter 7 Jahren (Vorschulalter). **Es gibt zwei weitere Flyer,** einen mit Empfehlungen für die Altersgruppe 6 bis 13 Jahre (Primarschulalter) sowie einen für Eltern und Bezugspersonen von Jugendlichen (12 bis 18 Jahre). **Alle Flyer sind in 16 Sprachen verfügbar.** Sie können sie auf unserer Webseite kostenlos bestellen oder herunterladen.

Auf unserer Webseite finden Sie ausserdem zu allen Empfehlungen weiterführende Informationen, Links und Erläuterungen:

www.jugendundmedien.ch/empfehlungen



Herausgegeben von

Jugend und Medien

Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen

Bundesamt für Sozialversicherungen

und

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Departement Angewandte Psychologie

Fachgruppe Medienpsychologie

Leitung: Prof. Dr. Daniel Süss, MSc Gregor Waller

Fotos: Pia Neuenschwander, photopia.ch

Bestellung (kostenlos):

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch > Aktuelles > Jugend und Medien

Bestellnummer: 06.20 20000 318.861.d

©2020 Jugend und Medien, Nationale Plattform zu Förderung von
Medienkompetenzen, Bundesamt für Sozialversicherungen /
ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV