

Liebe Erziehungsberechtigte,

im Folgenden finden Sie eine kurze Übersicht zur Mediennutzung von Kindern. Diese Übersicht wurde in Zusammenarbeit mit Lukas Wagner von pixelpause – Zentrum für Medienkompetenz erstellt.

Unsere Vorbildwirkung

Kinder lernen viel durch Beobachten. Überlegen Sie, wie Ihre eigene Mediennutzung vor Ihren Kindern aussieht. Muss das Smartphone überall dabei sein? Vereinbaren Sie nach Möglichkeit medienfreie Zeiten, beispielsweise das gemeinsame Essen oder Familienausflüge.

Das erste Smartphone

Das Smartphone ermöglicht Kindern einen selbstständigen Einstieg in die digitale Welt. Knapp 70% der 8- bis 9-jährigen Kinder in Österreich besitzen ein eigenes Smartphone. In internationalen Empfehlungen wird immer wieder 14 oder 16 als Mindestalter angeführt. Unsere Empfehlungen:

- Setzen Sie, wenn möglich, lieber auf ein Tastenhandy bzw. Handy, auf dem keine Apps installiert werden können
- Für viele Familien ist auch eine Kindersmartwatch eine Möglichkeit. Damit sind die Kinder erreichbar, können aber auch selbstständig beispielsweise ihre Eltern anrufen
- Besprechen Sie sich mit anderen Eltern. Je mehr Eltern sich zusammenschließen, umso leichter wird es für das Kind, wenn es noch kein Smartphone hat.

Zeiten

Teenager verbringen im Schnitt fünf Stunden pro Tag mit ihrem Smartphone, in Summe ca. 8-9 Stunden mit Bildschirmen. In den letzten 15 Jahren ist die tägliche Bildschirmzeit laufend gestiegen.

Unsere Empfehlungen:

- Kinder zwischen 0-3 sollten keine Bildschirmmedien nutzen
- Kinder zwischen 3-6 können bis zu 30 Minuten pro Tag mit (langsamen) Kinderserien verbringen
- Kinder zwischen 6-10 können bis zu 60 Minuten pro Tag in der Freizeit mit Medien verbringen.
- Kinder ab 10 sind sehr individuell zu sehen. Bis zum 13. Lebensjahr sollte die tägliche Bildschirmzeit dennoch 2 Stunden pro Tag nicht überschreiten.

Es gibt keine Hinweise darauf, dass Kinder, die mehr Zeit mit Bildschirmmedien verbringen auch entsprechend medienkompetenter sind.

Wichtiger als die genaue tägliche Bildschirmzeit sind jedoch die Alternativen, die ihren Kindern zur Verfügung stehen: viel Zeit mit FreundInnen, Sport, Zeit in der Natur und kreative Tätigkeiten. Diese Aktivitäten helfen Resilienz aufzubauen und wirken suchtpreventiv.

Apps

Zahlreiche kostenlose Apps kämpfen um die Aufmerksamkeit Ihrer Kinder. Ein wichtiger Merkspruch: Wenn Sie für ein Produkt nicht zahlen, sind Sie das Produkt. Kinder sehen in kostenlosen Apps entsprechend abgestimmte Werbung oder werden immer wieder aufgefordert etwas zu kaufen.

Unsere Empfehlungen:

- Kontrollieren Sie Apps, bevor Ihr Kind sie installieren darf
- Deaktivieren Sie alle In-App-Käufe
- Suchen Sie im Internet nach Informationen zur App, am besten mit dem Suchbegriff Jugendschutz (z.B. TikTok Jugendschutz)

Spiele

Viele populäre Spiele sind eigentlich verstecktes Glücksspiel, zeigen für Kinder unpassende Werbung oder enthalten Inhalte, die Gewalt zeigen.

Unsere Empfehlungen:

- Suchen Sie im Internet nach Berichten über das Spiel, bevor Ihr Kind spielen darf
- Kontrollieren Sie Spiele, bevor Ihr Kind sie spielen darf
- Deaktivieren Sie alle In-App-Käufe
- Setzen Sie klare Zeitlimits
- Sprechen Sie mit anderen Eltern über ihre Erfahrungen

Eine Liste empfehlenswerter Spiele für Kinder finden Sie unter <https://www.bupp.at>

Kindersicherung

Alle mobilen Betriebssysteme für Smartphones bieten Kontrollmechanismen für Eltern.

Anleitungen für Android: <https://families.google/intl/de/familylink/>

Anleitungen für iOS: <https://support.apple.com/de-at/105121>

Aktivieren Sie diese Kindersicherungen, wenn Kinder über eigene Geräte verfügen.

Ergänzende Anleitungen finden Sie im Internet.

Aber am wichtigsten: Bleiben Sie neugierig! Sprechen Sie mit Ihren Kindern über die Erfahrungen, die sie in digitalen Medien machen. Probieren Sie neue Spiele gemeinsam aus und bleiben Sie interessiert an den digitalen Lebenswelten der Kinder!

Über den Autor

Lukas Wagner. Psychotherapeut, Medienpädagoge, Supervisor. Geschäftsführer von pixelpause – Zentrum für Medienkompetenz. Vorträge, Workshops und Seminare zu digitalen Medien, den Wirkungen digitaler Medien auf Kinder, Jugendliche, Erwachsene und die Gesellschaft.

Weitere Informationen

<https://www.pixelpause.at> – Vorträge, Workshops, Seminare, Beratungen

<https://www.safer-internet.at> – Vorträge, Arbeitsblätter, Informationen

<https://www.logo.at> – Vorträge, Informationen für Eltern