

## Warum ist es wichtig, mehr darüber zu wissen?



- Wenn Sie als Eltern zu viel digitale Medien nutzen, kann das die **Beziehung zu Ihren Kindern verschlechtern**.
  - Zum Beispiel kann ein laufender Fernseher schnell dazu führen, dass Sie Ihre Kinder nicht hören, wenn es wichtig ist.
  - Und wenn Sie häufig am Handy sind, können Sie sich nur nebenbei um Ihre Kinder kümmern. Manchmal brauchen Ihre Kinder aber Ihre volle Aufmerksamkeit.
  - Was sind digitale Medien? → Videos, Bilder oder Spiele, die man an einem Bildschirm anschaut. Also auf dem Handy, Smartphone, Computer, Tablet oder TV.
- Wenn Ihre Kinder dabei sind, während Sie Videos schauen oder am Handy spielen, kann das **negative Auswirkungen** auf die **Sprachentwicklung** von Ihren Kindern und auf die **Eltern-Kind-Beziehung** haben.
- Wenn Sie als Eltern intensiv digitale Medien nutzen, **ziehen sich Ihre Kinder zurück**. Wenn Ihre Kinder keine gute Beziehung zu Ihnen haben, haben Ihre Kinder ein größeres Risiko, später **eine Sucht** zu entwickeln.
- Sie sind **Vorbilder** für Ihre Kinder und werden von klein auf beobachtet und nachgemacht. Seien Sie ein gutes Vorbild!

## Tipps:

### Ihr eigenes Verhalten kontrollieren

- Kontrollieren Sie Ihre eigene Bildschirmzeit und schreiben Sie diese auf.
- Hinterfragen Sie sich selbst:
  - *Was mache ich am Bildschirm?*
  - *Will ich meine Bildschirmzeit reduzieren?*
  - *Was will ich dafür tun?*
- Hier können Sie für sich selbst testen, wie süchtig Sie nach Ihrem Smartphone sind:  
<https://www.vigo.de/rubriken/krankheit-und-therapie/psyche-und-sucht/lesen/smartphone-sucht-test.html>



## Vorbildfunktion der Eltern

- Achten Sie auf Ihre eigene Bildschirmzeit.  
Wenn Sie viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen, ist das auch bei Ihren Kindern so.
- Ihre **Kinder sollten nicht dabei sein**, wenn Sie am Bildschirm beschäftigt sind.  
Wenn es einmal nicht zu vermeiden ist, achten Sie darauf, was auf dem Bildschirm läuft.  
→ Grundschulkinder sollten nicht mehr als 45 Minuten Bildschirmzeit haben.
- Sagen Sie Ihren Kindern, wie lange Sie am Handy oder Tablet beschäftigt sind und halten Sie sich daran.

## Bewusster Medienkonsum als Familie

- Nutzen Sie digitale Medien nur mit Ihren Kindern, um zum Beispiel gemeinsam Fotos oder Filme anzuschauen oder für Videoanrufe mit der Familie.
- Wenn Ihre Kinder Kinderfilme oder Kinderserien anschauen, sollten Sie dabei sein.
- Passen Sie Ihre eigene Mediennutzung an die Bedürfnisse Ihrer Kinder und der Familie an.  
Beim gemeinsamen Essen oder Unterhalten bleiben Fernseher und Handy aus.
- Finden Sie **andere Aktivitäten**: gemeinsam Karten spielen, ein Buch vorlesen oder rausgehen.  
Dabei sollte das Handy nicht stören. Das stärkt eine gesunde Beziehung zu Ihren Kindern.

## Mehr Informationen

- Hier können Sie lesen: „Wie viel Bildschirmzeit für Erwachsene ist gut?“  
<https://www.viactiv.de/wie-viel-bildschirmzeit-fuer-erwachsene-ist-gut>
- Hier finden Sie Tipps, wie Sie ein gutes Vorbild in der Mediennutzung sein können:  
<https://www.schau-hin.info/grundlagen/papa-leg-das-handy-weg>
- Hier finden Sie ein Video und eine Internetseite zur Medienerziehung:
  - <https://www.youtube.com/watch?v=t6rJUKpRe0w>
  - <https://www.medien-sicher.de/fur-eltern/elternratgeber-faq-medienerziehung/>

### Verwendete Quellen:

- [https://www.dji.de/fileadmin/user\\_upload/bibs2021/SoDr\\_08\\_Wendt\\_Digitale\\_Medien.pdf](https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs2021/SoDr_08_Wendt_Digitale_Medien.pdf)
- <https://www.bzga.de/aktuelles/2019-12-03-digitale-medien-mit-augenmass-nutzen/#>
- [https://kfn.de/wp-content/uploads/Forschungsberichte/FB\\_125.pdf](https://kfn.de/wp-content/uploads/Forschungsberichte/FB_125.pdf)
- <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/medien-gefahren/>