

Liebe Eltern/Erziehungsberechtigten,

Kinder wachsen in einer digitalen Welt auf. Neue Medien bieten viele Möglichkeiten, zu lernen, zu spielen und zu entdecken. Die Digitalisierung kann Sie als Familie aber auch vor neue Herausforderungen stellen.

Oftmals ist es so, dass mit zunehmendem Alter Kinder möglichst ausgiebig eines oder mehrere Medien nutzen wollen. Bildschirmzeiten sind deshalb oft Streitthema. Klicksafe (www.klicksafe.de) und das Internet ABC (www.internet-abc.de) haben einen Mediennutzungsvertrag (www.mediennutzungsvertrag.de) entwickelt, der seit 2015 in vielen Familien nicht nur für Entspannung sorgt, sondern auch verschiedene Kompetenzen der Kinder stärkt.

Das Besondere und Entscheidende an der Regelvereinbarung ist:

- Kinder und Eltern setzen den Vertrag gemeinsam auf
- der Vertrag lässt sich exakt auf die individuelle Situation zuschneiden
- Kinder und Eltern können Kompromisse vereinbaren
- der Vertrag kann auch Regeln für die Eltern enthalten
- die Regeln lassen sich jederzeit verändern und neue Situationen anpassen

Dieses Vorgehen bietet viele Pluspunkte. Die Kinder fühlen sich ernst genommen und übernehmen selbst Verantwortung für sich. Das stärkt ihr Selbstwertgefühl und ihr Selbstbewusstsein. Sie gehen ihren eigenen Bedürfnissen auf den Grund, machen sich Gedanken über Vor- und Nachteile der Medien und erlernen und üben das Abwägen und Argumentieren. Nach Abschluss des Vertrages fühlen sie sich zudem verstärkt an die Einhaltung der Vereinbarungen gebunden, die sie selbst mit erarbeitet haben.

Feste Bildschirmzeiten geben Orientierung. Bei jüngeren Kindern bis zehn Jahre sollte darauf geachtet werden, dass ein tägliches Maß bei der Bildschirmzeit nicht überschritten wird. Es ist wichtig, dass den Heranwachsenden genügend Zeit für analoge Erfahrungen bleibt.

Die Nutzung digitaler Medien für die Schule ist bei den Bildschirmzeiten nicht anzurechnen. Folgende Richtwerte dienen Ihnen zur Orientierung:

- bis fünf Jahre: *bis zu einer halben Stunde Bildschirmzeit am Tag*
- sechs bis neun Jahre: *bis zu einer Stunde Bildschirmzeit am Tag*

Bei älteren Kindern ab zehn Jahre empfiehlt es sich, ein wöchentliches Zeitkontingent zu vereinbaren. Kinder können so ihre eigenen Erfahrungen machen: Wird die vereinbarte Zeit an nur zwei Tagen verbraucht, bleiben die Bildschirme für den Rest der Woche dunkel. So lernen Kinder, sich ihre Ressourcen vorausschauend einzuteilen und ein gesundes Maß zu finden. Eine Orientierung bietet folgende Faustregel:

- Zehn Minuten Medienzeit pro Lebensjahr am Tag **oder**
- eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche

Damit die verbindlich festgehaltenen Nutzungszeiten (Mediennutzungsvertrag) eingehalten werden hilft z.B. eine Eieruhr neben dem Bildschirm.

Jüngeren Kinder können technische Zeitbegrenzungen helfen, ein Gefühl für die verstrichene Zeit zu entwickeln. Je älter sie werden, desto wichtiger sind jedoch Freiheiten und Selbständigkeit. Es zahlt sich daher aus, vor Beginn der Pubertät einen bewussten Umgang mit Bildschirmzeiten zu etablieren.

Für Fragen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung!

Beste Grüße, Felix Waack.

Schulsozialarbeit - Grundschule Wölfis

Tel. + 49 176 17373504

Mail - schuso-woelfis@kreisjugendring-gotha.de

