

Medienzeiten: Warum, wie lange Ihr Kind mit dem Handy spielt, nicht die wichtigste Frage ist

Wie lange darf abends auf WhatsApp geschrieben werden. Wie oft darf pro Woche am Computer gezockt werden, statt für Hausaufgaben zu recherchieren? Regeln können helfen, das Familienmiteinander zu verbessern und Kindern beim Medienkonsum eine Struktur zu geben. Mit „festen Medienzeiten“ ist aber nicht alles getan.

Wenn es um Medien geht, lautet die häufigste Frage von Eltern „Wie lange darf mein Kind ...?“. Als Antwort empfehlen viele Beratungsangebote die Einhaltung von Mediennutzungszeiten.

Schau-hin.info rät bei Kindern bis 5 Jahren zu Nutzungszeiten bis zu einer halben Stunde am Stück pro Tag. Bei Kindern zwischen 6 und 9 Jahren bis zu einer Stunde am Stück pro Tag.

Prof. Dr. Norbert Neuss empfiehlt bei Kindern von **4 bis 6 Jahren:** etwa 20 bis 30 Minuten pro Tag und bei Kindern von **7 bis 10 Jahre etwa** 30 bis 45 Minuten pro Tag.

Am strengsten ist der Rat von klicksafe. Erst ab dem Altern von 10 bis 13 Jahren empfehlen sie eine verhandelbare Nutzungszeit von bis zu 60 Minuten am Tag. Kinder von 7 bis 10 Jahren sollten nur 30 bis 45 Minuten am Tag gewährt werden.

Feste Medienzeiten haben ihre Tücken

Diese Regelungen können Eltern aber durchaus Schwierigkeiten bereiten:

- Je nach Ratgeber wird schon einem 5-Jährigen oder erst einem 7-Jährigen pro Tag eine halbe Stunde

Mediennutzungszeit eingeräumt. Die Entwicklungssprünge können in dieser Altersspanne aber sehr unterschiedlich ausfallen und feste Regelungen somit ggf. dem einzelnen Kind nicht gerecht werden.

- Die Nutzungszeiten einzuhalten stellt Eltern auch vor technische Hürden: Zeitschaltprogramme müssen auf Smartphone, Tablet, PC oder Router installiert werden. Alternativ raten die Autoren zum Einsatz der Eieruhr. Nicht wenige Kinder sind aber in der Lage, die Technik auszutricksen oder täglich um Minuten zu feilschen.
- Eltern sollten sich auf vielfältige Diskussionen einstellen, denn meistens gelten am Wochenende andere Regeln als an Schultagen. Wenn Hausaufgaben am Rechner gemacht werden müssen, sind wiederum andere Regeln gefragt. Und wenn mal wieder Fußball-WM oder EM ist, dann gelten vielleicht noch ganz andere Regeln. Wichtig ist, dass die Regeln, die Sie vereinbaren, auch eingehalten werden. Eine könnte z.B. lauten: Wenn das Essen auf dem Tisch steht, wird nicht gespielt und das Handy kommt weg vom Tisch.

Regeln für den Medienkonsum funktionieren nur, wenn das Familienklima stimmt

Eine Vorgabe, welche Tätigkeiten vorrangig sind und wieviel Minuten Mediennutzung pro Tag oder pro Woche akzeptabel sind, führt konsequent angewandt zu einem überschaubaren und planbaren Familienalltag. Solche Regeln sind aber nur dann zielführend, wenn ganz allgemein die Eltern-Kind-Beziehung gut und intensiv ist, wenn in der Familie eine gesunde Gesprächskultur herrscht und wenn Eltern mit ihren Kindern ausreichend positiv gestaltete Zeit verbringen. Bevor die Frage gestellt wird „Wie lange darf mein Kind mit Medien ...?“ sollte deshalb zuerst überlegt werden „Wie lange kann ich mit meinem Kind ...?“. Oder anders ausgedrückt: Die Mediennutzungszeit muss immer im Zusammenhang mit den anderen Tätigkeiten betrachtet werden.

Bevor man „Medienzeiten“ festlegt, „Beziehungszeiten“ anschauen

Statt nur die „Mediennutzungszeiten“ im Blick zu haben, lohnt es sich im ersten Schritt die in der Familie gelebten „Beziehungszeiten“ anzuschauen. Wie viel Zeit steht Ihnen für die Hausaufgabenbetreuung zur Verfügung? Wie viel Zeit pro Woche verbringen Sie mit Geschichten vorlesen oder gemeinsamem Spiel? Wie viel Stunden pro Woche oder Monat gibt es für gemeinsame Outdoor-Aktivitäten? Oder auch: wie oft schauen Sie sich zusammen eine Sendung an oder spielen zusammen mit der Spielekonsole? Diese und andere Fragen sollten bei der Festlegung von „Mediennutzungszeiten“ eine Rolle spielen.

Smartphones und Tablets nicht als Babysitter einsetzen

Angesichts der knappen Ressource „Zeit“ bedeutet für viele Eltern die „Mediennutzungszeit“ oder „Bildschirmzeit“ einen wertvollen Entlastungsfaktor, wenn z. B. Haushalt oder ein „Kurzeinkauf“ anstehen. Die Mediennutzung als zeitliche Entlastung darf aber nicht als Allheilmittel verstanden werden. Sie kann langfristig sogar falsche Zeichen setzen: Das Kind lernt, die Mediennutzung damit zu assoziieren, dass die Eltern keine Zeit haben. Umgekehrt lernt das Kind auch, dass es OK ist keine Zeit für die Eltern zu haben, wenn es gerade mit dem Smartphone oder dem Computer beschäftigt ist. Es gilt daher zu überlegen, ob Beziehungszeiten langfristig zielführender sind als Medienzeiten.

Wie die Mediennutzung im Familienalltag überdacht werden kann

Folgende Artikel bieten Tipps rund um die Mediennutzung:

- Regeln für die Familie
- Schulanfang – Tipps zur Mediennutzung
- Spielekonsolen – Setzen von Regeln und zeitlichen Grenzen
- Fragen & Antworten – Unsere FAQ's für Eltern

URL: <https://www.kindermedienland-bw.de/de/startseite/beratung/schwerpunkte/medienzeiten/>