

# **Bildschirmzeiten für Kinder: (K)ein Streitthema in Familien**

geschrieben von Redakteur | Januar 26, 2021



## **In Corona-Zeiten sollten sich Kinder und Eltern nicht um die Bildschirmzeiten streiten:**

Wenn Kinder und Jugendliche durch Lockdown und Homeschooling mehr Zeit am Smartphone, vor dem Fernseher oder am Computer verbringen, können Bildschirmzeiten zum Streitthema in der Familie werden. Der Medienratgeber „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“ gibt Eltern Tipps für verbindliche Regelungen in der Familie.

## **Digitale Medien derzeit länger im Einsatz**

Neben den aktuellen Herausforderungen für Eltern im Corona-Alltag können Regeln für Bildschirmzeiten zusätzlichen Stress

bedeuten. In vielen Haushalten sind digitale Medien derzeit länger im Einsatz als sonst. „Natürlich sind bildschirmfreie Zeiten für Heranwachsende in jedem Alter auch während der Corona-Pandemie wichtig“, sagt SCHAU HIN!-Mediencoach Kristin Langer. Trotzdem brauchen Kinder und Jugendliche nach dem Lernen am Bildschirm noch ausreichend Zeit, um sich mit FreundInnen auszutauschen und zu entspannen – das alles findet derzeit vor allem vor dem Bildschirm statt. In der Lockdown-Zeit sind Ausnahmen in Ordnung: Statt die Bildschirmzeit auf eine bestimmte Stundenzahl zu begrenzen, können Familien Regeln dafür vereinbaren, wann digitale Geräte auch mal ausgeschaltet bleiben. „Eine gemeinsame Medienpause wird so nicht zur unfreiwilligen Auszeit, sondern zum lohnenswerten Ziel im Familienalltag“, sagt Langer.

## **Gemeinsame Verabredungen treffen**

Die Akzeptanz für bildschirmfreie Zeiten steigt, wenn für alle Familienmitglieder gemeinsame Verabredungen beschlossen werden. „Dabei können Eltern auch erklären, dass die Regelungen für die Ausnahmesituation gelten, in der viele Freizeitaktivitäten online stattfinden müssen“, sagt Langer. Für die ganze Familie kann die gemeinsame Zeit am Morgen und Abend an bestimmten Wochentagen ganz analog gestaltet werden – beispielsweise mit Spaziergängen, (Vor-)Lesen, Basteln oder Gesellschaftsspielen. So haben alle einen Ausgleich zum digitalen Alltag. Für Kinder können beim Lernen am Laptop oder Tablet wie in der Schule Pausenzeiten festgelegt werden, in denen sie sich ohne digitale Medien beschäftigen, um sich körperlich und geistig zu erholen. Ein Mediennutzungsvertrag kann dabei helfen, die Regeln gemeinsam festzulegen. Hilfreich für die Familienorganisation können auch ein Medien-Wochenplan sein oder Gutscheine für Medienzeiten bzw. -pausen. Mehr Informationen zur Mediennutzung ihrer Kinder finden Eltern auf [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info).

# Hintergrund

„SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“ ist eine gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der beiden öffentlich-rechtlichen Sender Das Erste und ZDF sowie der AOK – Die Gesundheitskasse. Der Medienratgeber für Familien unterstützt seit 2003 Eltern und Erziehende dabei, ihre Kinder im Umgang mit Medien zu stärken.

Quelle: Pressemitteilung von SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht