

Digitale Medien

Medienkompetenz für einen sinnvollen Umgang mit Smartphone, Tablet & Co.

Smartphone, Spielkonsole, Tablet, TV – wir sind heute täglich und zu jeder Zeit von digitalen Medien umgeben. Unsere Kinder wachsen heute ganz selbstverständlich damit auf und lernen schon ganz früh, die Geräte zu bedienen. Die kleinen und großen Bildschirme scheinen die Kinder nahezu magisch anzuziehen, doch die intensive Nutzung der digitalen Medien kann auch negative Auswirkungen haben. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder einen sinnvollen Umgang mit den Medien lernen.

82% aller Familienaktivitäten ist gemeinsames Fernsehen, jeder Mensch greift im Durchschnitt 100 Mal am Tag zum Smartphone, Kinder können bereits mit dem Tablet umgehen, bevor sie richtig sprechen können und viele Kinder im Grundschulalter besitzen bereits eine eigene Spielkonsole, inklusive Fernseher: Unsere Gesellschaft hat sich mit dem digitalen Fortschritt entscheidend verändert. Der Fortschritt bringt viele Vorteile mit sich, kann aber auch negative Auswirkungen auf die Entwicklung der Kinder haben.

Studie Medienhäuser

Die sechs Medienhäuser Blue Ocean Entertainment AG, Egmont Ehapa Media GmbH, Gruner + Jahr, Panini Verlags GmbH, SPIEGEL-Verlag und ZEIT Verlag haben 2018 in einer gemeinsamen Studie den Medienkonsum und das Nutzungsverhalten von Kindern im Alter zwischen vier und dreizehn Jahren in Deutschland untersucht. Dabei sind sie zu folgenden Ergebnissen gekommen: Laut der Studie ist das Verhältnis zwischen digitalen Medien und der analogen Beschäftigung ziemlich ausgeglichen. Über 80% der befragten Kinder gaben an, gerne mit Freunden zusammen zu sein oder im Freien zu spielen. Das digitale Spielerlebnis auf dem Tablet, Smartphone oder Computer spielt bei 71% der Dreizehnjährigen eine wichtige Rolle in der Freizeitgestaltung, bei den Vierjährigen sind es nur 7%. Die Studie zeigt auch, dass die digitalen Medien heute Einzug in die Kinderzimmer gehalten haben. 92% der dreizehnjährigen Mädchen und Jungen besitzen bereits ein Smartphone, 55% einen Computer und 26% ein Tablet. 41% der Kinder zwischen vier und dreizehn wünschen sich ein eigenes Smartphone und auch die Spielkonsolen und Tablets stehen schon bei den Jüngsten hoch im Kurs, aber auch klassische Spielzeuge wie Plüschtiere, Baukästen oder Fahrräder haben immer noch ihren Platz auf der Wunschliste.

Auswirkungen des Medienkonsums

Mit den Auswirkungen des Medienkonsums auf Kinder und Jugendliche hat sich die BLIKK-Medien-Studie beschäftigt, die 2017 veröffentlicht wurde. Ziel der Studie war es, mögliche Zusammenhänge zwischen der Nutzung elektronischer Medien und Entwicklungsauffälligkeiten zu untersuchen. Die BLIKK-Medien-Studie kommt zu dem Ergebnis, dass übermäßiger Medienkonsum bei Kindern verschiedene Entwicklungsstörungen zur Folge hat. Dazu gehören Fütter- und Einschlafstörungen



Handybett und Handyregeln der Auerbach-Stiftung

bei Babys, Sprachentwicklungsstörungen bei Kleinkindern sowie Konzentrationsstörungen im Grundschulalter. Für das Projekt „BLIKK-Medien“ wurden 5.573 Eltern und deren Kinder im Rahmen der üblichen Früherkennungsuntersuchungen zum Umgang mit digitalen Medien befragt. Die Ergebnisse wurden mit der körperlichen, entwicklungsneurologischen und psychosozialen Verfassung in Verbindung gebracht. Vor allem bei einem sehr hohen Medienkonsum bei Kind oder Eltern waren die Ergebnisse auffällig. Deshalb setzen sich Experten, Drogenbeauftragte und Kinder- und Jugendärzte verstärkt für einen medienkompetenten Umgang ein.

Medienkompetenz

„Medienkompetenz“ heißt die Fähigkeit, bewusst und sinnvoll mit den digitalen Medien umgehen zu können. Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) geht es bei der Medienkompetenz darum, für sich selbst Sinnvolles und Interessantes aus dem großen Medienangebot auszuwählen statt wahllos zu konsumieren. Außerdem sollten die Nutzer in der Lage sein, die Inhalte einzuordnen und zu verarbeiten und Medienangebote und Werbung kritisch zu beurteilen. Es sei wichtig, Medienbotschaften zu hinterfragen und sich nicht von der Anziehungskraft von Medienklischees einfangen zu lassen. Außerdem lassen Medien sich auch dazu nutzen, kreativ zu sein und sich mit anderen auszutauschen. „Medienkompetenz setzt sich für mich aus der Konsumkompetenz und der Gestaltungskompetenz zusammen“, erläutert Steffen Heil, Vorstand der Auerbach Stiftung, die den verantwortungsvollen und gesunden Umgang mit digitalen Medien fördert. „Konsumkompetenz meint vereinfacht die Fragestellung, wie lange sich ein Kind mit welchen Inhalten mit Bildschirmmedi-

en beschäftigen darf. Bei der Gestaltungskompetenz geht es darum, die Funktionsweisen der neuen Technik zu verstehen und später, gegebenenfalls im beruflichen Kontext anwenden zu können. An erster Stelle steht das Entwickeln der Konsumkompetenz, danach folgt die Gestaltungskompetenz. Konsumkompetenz zu entwickeln sehe ich bei Kindern im Alter von vier bis zehn Jahren als essentiell, um später verantwortlich mit digitalen Medien umgehen zu können.“

Wie viel Medienkonsum ist zu viel?

Der erste Schritt zu einem bewussten und verantwortlichen Umgang mit den digitalen Medien sind klare Regeln und auch Grenzen in Bezug auf die Nutzung. Für viele Eltern stellt sich die Frage, wann überhaupt welche Medien für Kinder geeignet sind. Die BZgA empfiehlt zum Beispiel die „3-6-9-12“-Regel, die folgende Richtwerte vorgibt: keine Bildschirmmedien unter drei Jahren, keine eigene Spielkonsole vor sechs Jahren, kein Handy oder Smartphone vor neun Jahren und keine unbeaufsichtigte Computer- und Internetnutzung vor zwölf Jahren. Auch in Bezug auf die Dauer des Medienkonsums spricht die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung konkrete Empfehlungen für Nutzungszeiten der Bildschirmmedien aus. Kinder im Alter bis drei Jahre sollten keine Bildschirmmedien nutzen, Kinder von vier bis sechs Jahren maximal 30 Minuten, Kinder von sieben bis zehn Jahren maximal 45 Minuten und Kinder im Alter von elf bis zwölf Jahren sollten maximal 60 Minuten am Tag mit Bildschirmmedien verbringen. „Diese Zeiten sollten meines Erachtens nicht dogmatisch, sondern eher als Richtwerte verstanden werden“, so Steffen Heil. „Natürlich kann es auch mal sein, dass ein Kind mehr Zeit mit Bildschirmmedien verbringt. Wenn möglich, sollte dies allerdings die Ausnahme bleiben.“

Handybett und Handyregeln der Auerbach-Stiftung

Die Auerbach-Stiftung beschäftigt sich seit Jahren mit dem digitalen Wandel und den Herausforderungen, die sich daraus für die Gesellschaft ergeben. Sie hat verschiedene Ideen und Lösungen für einen maßvollen und gesunden Umgang mit den digitalen Medien entwickelt, allen voran das Smartphone. Zu den Entwicklungen gehört auch das Handybett, das in Kooperation mit dem medhochzwei Verlag entstanden ist. Zum präventiven Handybett gibt es auch eine kostenfreie HandybettApp. Das Handybett soll der ganzen Familie bei einer verantwortungsvollen entschleunigten Handynutzung helfen und dazu einladen, es einfach mal abzuschalten. Beim Spielen mit Freunden, beim Essen mit der Familie oder vor dem Schlafengehen sollen die Familienmitglieder das Handy einfach in das Bett legen. Dabei sollen vor allem die Eltern mit gutem Beispiel voran gehen. „Wenn Kinder schon von klein auf lernen, wie gesunder und verantwortungsvoller Medienkonsum gelingen kann, dann sind sie später eher dazu in der Lage, maßvoll mit digitalen Medien umzugehen“, erläutert Steffen Heil. „Kinder eifern ihren ersten Vorbildern nach. Und das sind eben in den ersten Lebensjahren vor allem die Eltern. Deshalb wird der Grundstein für eine gesunde und verantwortungsvolle Mediennutzung zuhause gelegt.“

Darüber hinaus verteilt die Auerbach Stiftung Mini Bücher mit Paula & Max kostenfrei an gemeinnützige Einrichtungen wie Kitas und Kindergärten, um Eltern und Erzieher dabei zu unterstützen, die gesunde Mediennutzung spielerisch mit den Kindern zu thematisieren. Einfache Handyregeln – auch für Mama und Papa – sollen dabei helfen, dass sich in der ganzen

Familie Routinen etablieren, in der das Handy öfters mal ausgeschaltet wird:

1. Handyregel: Beim Essen werden die Handys weggelegt. So schmeckt es allen besser und außerdem ist es gesünder, ungestört zu essen.
2. Handyregel: Zwei Bildschirme sind einer zu viel. Pieptöne und Handygeräusche stören das gemeinsame Fernsehen.
3. Handyregel: Wenn wir Zeit miteinander verbringen, beispielsweise beim Spielen, dann sollten wir das Handy einfach weglegen.
4. Handyregel: Der Mensch, der dir gerade gegenüber sitzt, ist wichtiger als eine neue Nachricht auf dem Handy. Leg es bei Gesprächen weg oder schalte es dabei einfach aus.
5. Handyregel: Bei den Hausaufgaben wird das Handy ausgeschaltet. Dann gibt es keine Ablenkung und sie lassen sich viel schneller und besser erledigen.
6. Handyregel: Wer nachts gut einschlafen und durchschlafen möchte, schaltet das Handy vor dem Zubettgehen immer aus.
7. Handyregel: Auch beim Stillen wird das Handy weggelegt. Dann haben Mama und Baby beim Trinken ungestört Zeit füreinander.
8. Im Straßenverkehr bleibt das Handy in der Tasche. Schon eine kurze Unachtsamkeit beim Telefonieren oder Nachricht checken kann zu einem Unfall führen.

Digitales Kinderzimmer

Auch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) beschäftigt sich mit dem Thema Medienziehung und hat die Broschüre „Gutes Aufwachsen mit Medien – Digitales Kinderzimmer“ entwickelt, die zahlreiche Informationen und praktische Hilfen für Eltern und pädagogische Fachkräfte im Umgang mit digitalen Medien gibt. Die zugehörige Internetseite surfen-ohne-risiko.net bietet zusätzliche Informationen, technische Hilfen sowie interaktive Spiele und Surftipps. Dort finden Interessierte auch den Link zum BMFSFJ, wo die Broschüre heruntergeladen werden kann. Wichtig ist, dass sich Eltern mit dem Thema auseinandersetzen und mit ihren Kindern gemeinsam die digitale Welt erkunden.



Klecks verlost ...
ein Handybett, einen Cartoonkalender und Mini
Bücher der Auerbach-Stiftung unter www.klecks-el.de

Nancy Knäuper

Quellen:

- www.kinder-medien-studie.de
- https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Berichte/Kurzbericht_BLIKK_Medien.pdf
- Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/medienerziehung/>, 04.09.2018, CC BY-NC-ND

Weitere Infos:

- www.auerbach-stiftung.de
- www.surfen-ohne-risiko.net
- www.klicksafe.de