

Pressemitteilung

14.02.2020

## Mit gutem Beispiel voran: Eltern, legt das Handy weg!

Das Smartphone immer dabei, ständige Erreichbarkeit - für viele Erwachsene ganz alltäglich. Eltern fällt hierbei eine besondere Vorbildfunktion zu, denn ihre Mediennutzung wird von ihren Kindern genau beobachtet und übernommen. Der Medienratgeber „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“ empfiehlt Erziehenden, kritisch zu hinterfragen, wie viel Zeit sie am Smartphone verbringen. Durch gemeinsame Regeln in der Familie lernen Kinder den verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien.

Weniger Zeit am Smartphone zu verbringen, war ein beliebter Vorsatz für das neue Jahr. Wenn sich der Alltag wieder einstellt, wird jedoch schnell klar: Das ist nicht leicht. Berufliche und private Termine, der Kontakt zu Familie und Freunden oder einfach mal Daddeln - das Smartphone ist überall dabei. Ein Verhalten, das sich auf den Nachwuchs überträgt: „Haben Eltern stets das Handy bei sich, lesen sie während Unterhaltungen Nachrichten, scrollen auf der Couch durch soziale Netzwerke oder vertreiben sich die Zeit im Bus mit einem Spiel, dann sehen Kinder, welche große Rolle Medien im Alltag einnehmen“, sagt Kristin Langer, Mediencoach der Initiative SCHAU HIN!.

### Selbst ein Vorbild sein

Mit dem eigenen Medienkonsum leben Eltern ein Verhalten vor, das Kinder nachahmen. „Eltern müssen ihre eigenen Gewohnheiten stets hinterfragen“, sagt Langer. „Das Smartphone darf bei gemeinsamen Aktivitäten und Gesprächen nicht immer dabei sein - das gilt zu Hause auch für Tablet, Laptop und Fernseher.“ Durch bewusstes Abschalten sind Eltern für ihre Kinder Vorbild für einen bewussten Medienumgang, gleichzeitig gewinnen sie mehr Familienzeit. Auch im persönlichen Umfeld können Eltern das Gespräch über Smartphone & Co. suchen, denn Verwandte und Bekannte beeinflussen die Wahrnehmung und Nutzungsweisen der Heranwachsenden.

### Gebote statt Verbote

Übergreifende Regeln für die Mediennutzung sollten von allen Familienmitgliedern aufgestellt werden, so können sie gemeinsam im Alltag auf ihre Anwendungsmöglichkeiten geprüft werden. „Eltern müssen ihre Nutzungszeiten nicht vollständig an die der Kinder anpassen. Aber gemeinsam besprochene und ausgehandelte Regeln für Bildschirmmedien erweisen sich als besonders nachhaltig“, meint Kristin Langer. Auf [mediennutzungsvertrag.de](https://mediennutzungsvertrag.de) gibt es Vorlagen, um die

Absprachen schriftlich festzuhalten - das sorgt für mehr Verbindlichkeit. Mehr zum Thema Medienzeiten gibt es unter [schau-hin.info/bildschirmzeiten](http://schau-hin.info/bildschirmzeiten). Doch nicht nur Medienzeiten, sondern auch -inhalte sind wichtig: Spricht man regelmäßig über Erfahrungen mit den Medien, kommen Erwachsene und Kinder den Absichten und Auswirkungen von Werbung, sozialen Netzwerken und TV-Formaten gemeinsam auf die Spur. Gleichzeitig wird auch das Vertrauen untereinander gestärkt - und Kinder kommen in Problemsituationen eher auf Erziehende zu.

**Anmerkungen für Redaktionen:**

**Wir vermitteln gern InterviewpartnerInnen zu diesem Thema.**

**Sie finden Bildmaterial zur Verwendung im Zusammenhang mit der Berichterstattung über SCHAU HIN! und bei Nennung der Quelle „SCHAU HIN!“ unter <https://cloud.we-do.com/index.php/s/3ot5Go7Ppwe3eY3>; Passwort: SCHAUHIN!**

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

Möchten Sie keine weiteren Pressemeldungen von SCHAU HIN! erhalten, schreiben Sie uns an [presse@schau-hin.info](mailto:presse@schau-hin.info).