



# Tipps zum Umgang mit digitalen Medien bei Kindern zwischen 4 und 8 Jahren



Und wenn es doch einmal zu viel wird:  
Tauscht euch mit anderen Eltern über  
Regeln und Tipps zum Medienumgang  
aus oder holt euch Hilfe bei einer der  
**Fachstellen:**

## - Schulsozialarbeit im Schulhaus

TEL: +41 61 267 56 18

## - Pro Juventute

TEL: +41 58 261 61 61

## - Multikulturelle Suchtberatungsstelle

TEL: +41 61 261 56 13



Schulsozialarbeit  
im Schulhaus



Stiftung  
**Blaues Kreuz**  
**MUSUB**  
beider Basel

### ◆ Die Mediennutzung möglichst gering halten:

Kinder lernen am besten, wenn sie sich viel bewegen und Abwechslung haben, wie bspw. Lesen, Basteln, Fussball spielen.

### ◆ Max. 30 Minuten Bildschirmzeit am Tag:

Schaltet das WLAN zu bestimmten Zeiten aus oder richtet eine Nutzungsdauer für Apps ein. Manchmal ist es für Kinder auch einfacher die Geräte wegzulegen, wenn das Ende 5 Minuten vorher angekündigt oder ein Wecker gestellt wird. Direkt vor der Schule oder dem Schlafengehen sollten die Kinder nicht vor dem Bildschirm sein.

### ◆ Keine Mediengeräte im Zimmer & nicht alleine benutzen:

Wenn die Geräte benutzt werden, dann am besten immer in eurer Nähe oder mit euch zusammen. So können Kinder nicht unbemerkt und unbeaufsichtigt an die Geräte. Sie können euch besser Fragen stellen, wenn sie etwas nicht verstehen oder Angst bekommen.

### ◆ Nicht mit Mediengeräten betreuen:

Es ist immer viel zu tun und es kann verlockend sein, die Kinder mit Mediengeräten zu beschäftigen. Das sollte aber die Ausnahme bleiben. Bezieht die Kinder lieber in eure täglichen Aufgaben mit ein.

### ◆ Altersempfehlung bei Filmen & Spielen einhalten:

Diese Empfehlungen werden von Fachpersonen festgelegt und können unter anderem auf [flimmo.de](http://flimmo.de) nachgeschaut werden.

### ◆ Ihr Vorbild ist wichtig:

Kinder schauen sich viel von den wichtigsten Personen in ihrem Leben ab! Wenn Ihr bewusst Regeln für euch selbst habt, hat das auch Einfluss auf eure Kinder. Erklärt eurem Kind, warum ihr z.B. das Handy nutzt und schränkt die Nutzung vor dem Kind möglichst ein.

### ◆ Widerstände aushalten:

Natürlich ist es bei Regelsetzungen vollkommen normal, dass Kinder wütend werden können. Versucht standhaft zu bleiben und die Widerstände auszuhalten.