

# MAMA, KANN ICH HANDY?

DIGITALER MEDIENKONSUM BEI JUNGEN KINDERN MIT PROBLEMEN IM SPRACHERWERB  
EIN ELTERNRATGEBER



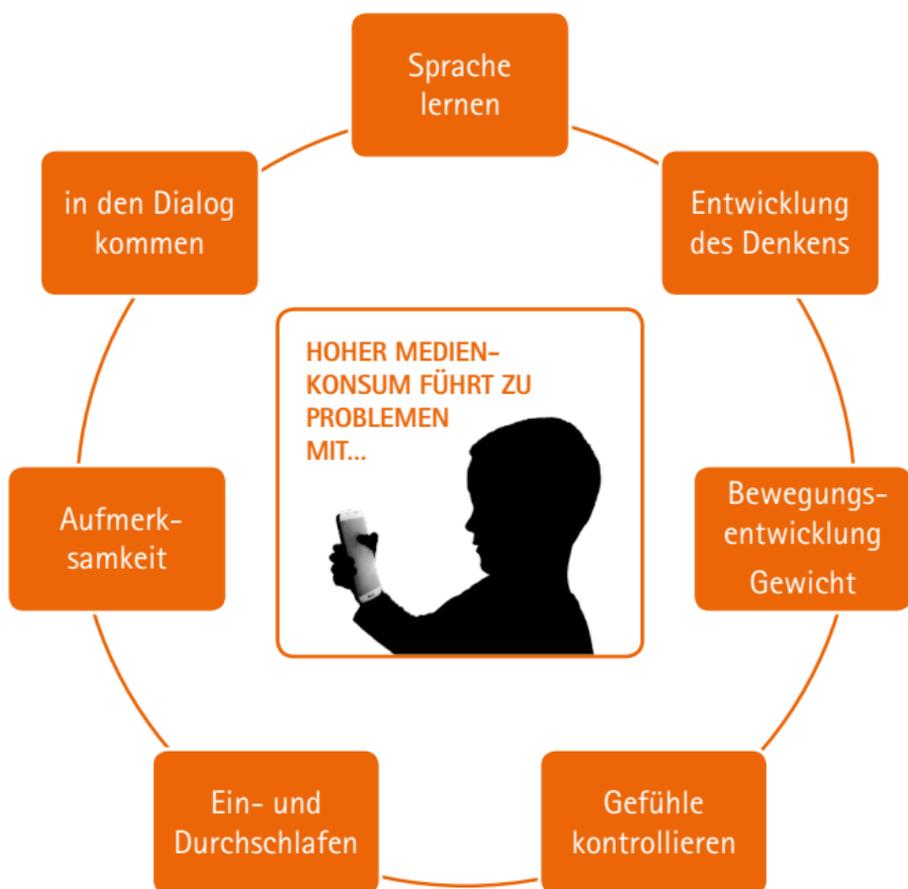
## DIGITALER MEDIENKONSUM IST...

- Gebrauch von Handy, Tablet, PC/Laptop, Spielkonsolen, Fernseher
- Nutzung von Streamingdiensten (YouTube, Netflix,...), sozialen Medien (WhatsApp, Facebook,...), Online-Spielen (Fortnite,...) und Internet, TV-Serien und Filmen

Selbstcheck für überhöhten Medienkonsum	ja	nein
In der Familie werden Handy/Tablet/Fernseher/... als Belohnung, Ablenkung und/oder zur Beruhigung eingesetzt		
Sie nutzen Handy/Tablet/... häufig auch neben Ihrem Kind und während des gemeinsamen Spiels		
Ihr Kind verlangt mehrmals täglich nach einem Handy/Tablet/Fernseher/...		
Ihr Kind wird wütend, wenn es die Geräte nicht bekommt		
Ihr Kind zeigt wenig Interesse an anderen Beschäftigungen		
Ihr Kind verwendet Wörter und Sätze, die es aus Videos/Serien/... kennt. (Oftmals auch nicht zur Situation passend)		

## ÜBERHÖHTER DIGITALER MEDIENKONSUM FÜHRT DAZU, DASS...

- Eltern nicht spontan auf die Bedürfnisse ihres Kindes reagieren
- das Kind das Interesse an Interaktion verliert
- sprachlicher Austausch reduziert wird (weniger sprachlicher Input)
- Gelegenheiten zum Sprachlernen verpasst werden
- Frustration durch ständige Unterbrechung von Interaktionen entsteht
- sich ein Suchtverhalten mit Entzugserscheinungen entwickelt
- ihr Kind passiv wird und ständig unterhalten werden will



## EMPFEHLUNGEN FÜR MEDIENKONSUM:

Alter	Bewegungs-zeit	Schlaf- und Ruhezeit	MEDIENZEIT
0-3 Monate	30 Minuten	14-17 Stunden	–
4-11 Monate	30 Minuten	12-16 Stunden	–
1 Jahr	180 Minuten	11-14 Stunden	–
2 Jahre	180 Minuten	11-14 Stunden	–
3-6 Jahre	180 Minuten (60 min mäßig bis stark)	10-13 Stunden	<b>max. 30 Minuten</b>
7-10 Jahre	90 Minuten (60 min mäßig bis stark)	9-12 Stunden	<b>60-90 Minuten</b>
11-13 Jahre	90 Minuten (60 min mäßig bis stark)	8-10 Stunden	<b>90-120 Minuten</b>
ab 14 Jahren	90 Minuten	8-10 Stunden	<b>max. 120 Minuten</b>

Eigene Darstellung in Anlehnung an WHO und BZgA 2019

## MEDIEN kompetent nutzen – was Eltern tun sollten:

- Klare Regeln und fixe Bildschirmzeiten schaffen!
- Bewusste bildschirmfreie Zeiten nehmen!
- Digitale Geräte kindersicher machen! (Werbungen sind für Erwachsene)
- Sie sind das Vorbild Ihres Kindes – überdenken Sie Ihr eigenes Medienverhalten!
- Altersgrenzen bei Spielen und Videos beachten!
- Videos gemeinsam anschauen und nachbesprechen!
- Videos und andere Inhalte genau auswählen und beobachten, was Ihr Kind wirklich schaut!



## Tipps für medienfreie Zeiten:

- Genießen Sie die Zeit mit ihrem Kind. Legen Sie Ihr Handy beim Spielen weg! Schenken Sie Ihrem Kind die volle Aufmerksamkeit
- Langeweile ist wichtig für die kindliche Entwicklung – diese fördert Fantasie und Kreativität. Versuchen Sie, diese auch einmal auszuhalten!
- Machen Sie konkrete Angebote (z.B. malen, Bilderbuch anschauen, gemeinsames Spiel spielen)
- Schaffen Sie Rituale und klare Regeln (klare Bildschirmzeiten abstecken, beim Essen keine Medien erlauben, beim Spielen selbst kein Handy nutzen, 2h vor dem Schlafen keine Bildschirmzeit...)

### QUELLEN UND HILFREICHE LINKS:

[www.kindersprache.org](http://www.kindersprache.org)

[www.fragbarbara.at](http://www.fragbarbara.at)

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

[www.ispa.at/technischerschutz](http://www.ispa.at/technischerschutz)

**Buchtipp:** Elternguide Digitalkultur-Kathrin Habermann (Springer-Verlag, 2020)

### BARMHERZIGE BRÜDER LINZ

Lehrkrankenhaus der Medizinischen Universitäten  
Graz, Innsbruck und Wien

Institut für Sinnes und Sprachneurologie

Vorstand: Prim. Priv.-Doz. Dr. Johannes Fellingner

Zentrum für Kommunikation und Sprache

Vorstand: Prim. Priv.-Doz. Dr. Daniel Holzinger

Sprachtherapiezentrum der Neurologisch linguistischen Ambulanz

Tel. 0732 / 7897 DW 23700 | Fax DW 23799