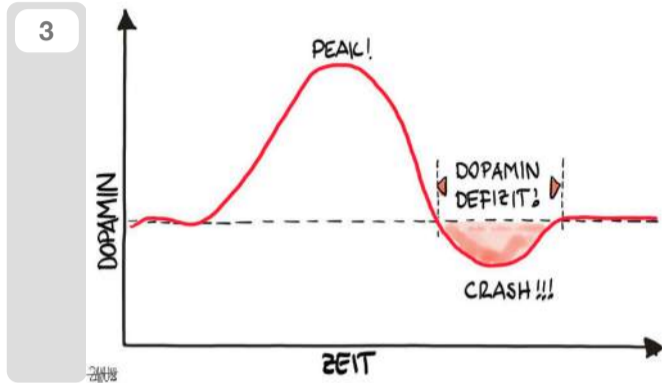


**ZISCHTIG.CH**  
SICHERHEIT + MEDIENKOMPETENZ

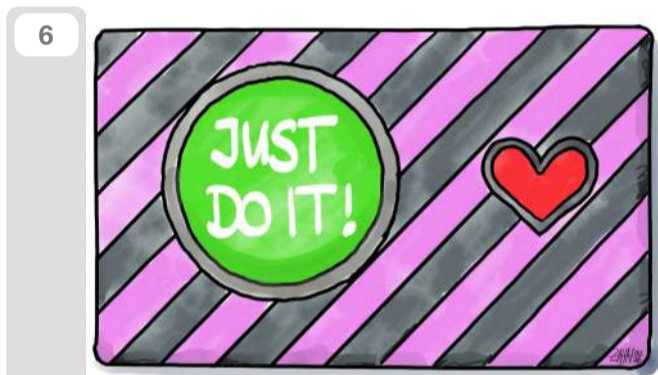
# MEDIENBEGLEITUNG

## ZUSAMMENFASSUNG

Es wird immer klarer: Kinder können das mit den Medien nicht einfach so. Es bedarf der Begleitung über die Jahre. Im Kindergarten ist ein erster Start.



Aktuell wird auch vieles damit begründet, dass Fernsehen, Handy und Tablet damit arbeiten, die Kinder mit der Aussicht auf tolle Gefühle zu ködern. Leider halten diese Dopaminschübe nicht an. Kinder und Erwachsene möchten weiterscrollen, brauchen mehr.



Daher: Die Investition in eine aufmerksame Medienbegleitung zahlt sich über die Jahre aus. Sie können späteren Problemen vorbeugen. Das spart Zeit und Nerven. Zudem tun Sie mit Ihrem Handeln Gutes für Ihr Kind. Auch wenn Sie mal Grenzen setzen müssen.

9	GRUND	GEWOHNHEIT	GEFAHR <small>FÜR GESUNDEHEIT</small>
	Wichtig: Motive zur Mediennutzung überprüfen.  • Unangenehme Gefühle wegmachen? • Probleme lösen? • Hat das einen sinnvollen Nutzen?	Besteht das Risiko, dass eine Gewohnheit entsteht?  • Sinnvolle Gewohnheit, Ritual? • Abgeschaut? Muss ich mich anpassen? • Steigerung? • Längerfristig?	Wird etwas vernachlässigt? Psychische Gesundheit?  • Was kommt heute zu kurz? • Was fördert das Wohlergehen nachhaltig? • Fehlinformation?
	Leider nutzen wir Medien oft um unangenehme Situationen kurzfristig wegzumachen. Wir sollten nach nachhaltigen Lösungen suchen.		

Heute ist es an der Zeit, das Konzept zu ergänzen. Mit der extremen Medienverfügbarkeit müssen wir fragen: Gibt es wirklich einen guten Grund für die Mediennutzung? Entstehen allenfalls blöde Gewohnheiten? Oder sind da gar Gefahren zu sehen?

Organisieren Sie für das Kind oder mit dem Kind, dass mit unangenehmen Gefühlen immer wieder anders verfahren wird. Mal mit Abmachen, dann mit Zeichnen, ausnahmsweise mit Unterhaltung.



Und: Es ist eben nicht so einfach wie Fahrradfahren lernen. Studien von 2025 zeigen: Kinder, die zu früh ein Handy haben oder Social Media (Youtube) nutzen dürfen, haben öfter psychische Probleme und leiden häufiger unter Schlafmangel oder Übergewicht.



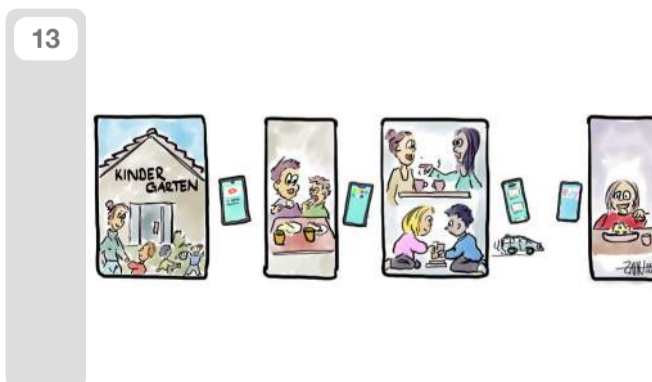
zischtig.ch geht jedoch auch davon aus, dass vor allem das „artgerechte Aufwachen“ wichtig ist. Bewegung, sinnliche Erfahrungen, Spiel und soziale Kontakte lassen sich eben nicht mit bewegten Bildern oder Spielen auf dem Bildschirm ersetzen.

7	CHILD	CONTENT	CONTEXT
	Für das Kind altersgerecht, richtig und passend?  • Interessen des Kindes? • Aufmerksamkeitsspanne? • Befindlichkeit?	Liebevoll gemacht, fürs Kind sinnvoll ansprechend?  • Kann das Kind etwas lernen? • Hat es mit dem Leben des Kindes zu tun? • Angstmachend?	Schauen Sie zusammen mit dem Kind? Wird beobachtet?  • Mehr lernen, wenn zusammen! • Darüber reden. • Nachspielen. • Beobachten.
	Wählen Sie aus! Gute Tipps zum Streaming auf flimmo.de. Bei Youtube Kids: Immer wieder mitschauen und besprechen.		

Bislang ging es vor allem darum, mit dem Blick auf das Kind, nur angemessene Medieninhalte auszusuchen. Dinge, die mit dem Kinderleben wirklich zu tun haben. Medien auch, die liebevoll gemacht sind und zum Alter passen: Bilderbücher, Lieder, Reime.

10	<input type="checkbox"/> Ist es gegen Langeweile? <input type="checkbox"/> Ist es gegen unangenehme Gefühle? <input type="checkbox"/> Ist es zur Konfliktlösung? <input type="checkbox"/> Ist es zur Problemlösung der Kinder? <input type="checkbox"/> Versuche ich meine Probleme zu lösen?
----	---

Youtube Kids, Maus-App und Netflix bieten „attraktive“ Auswege für Langeweile, Konflikte und blöde Gefühle. Leider sind es keine echten Auswege. Medien sollten nur zielgerichtet genutzt werden. Für Wissenserwerb oder dosierten Mediengenuss.



Blöde Gewohnheiten entstehen oft in unangenehmen Situationen. Beispielsweise in Übergangsmomenten. Seien Sie auf der Hut. Schaffen Sie für solche Momente Alternativen zum Bildschirm. Reden? Helfen?



Auch wenn man den Kindern die Medien „gönnen“ würde: Es zeigt sich, dass die frühe Nutzung mit erheblichen Risiken verbunden ist: Mit Kurzsichtigkeit, weniger sozialen Fähigkeiten, Aufmerksamkeitsstörungen, motorischen Defiziten, etc.



Und erlauben Sie uns eine kritische Bemerkung: Leider sind auch viele Erwachsene oft durch digitale Geräte abgelenkt. „Ich muss halt!“ Dies schafft für Kinder Verunsicherung. Dies kann gar soweit gehen, dass Bindungsstörungen entstehen können.



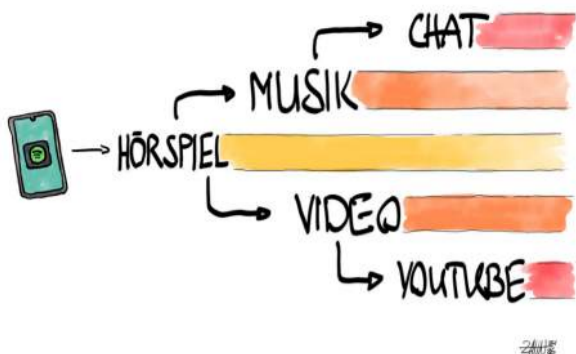
Unter dem Stichwort „Kontext“ geht es um das Wissen: Kinder profitieren extrem, wenn wir die Medien zusammen nutzen oder konsumieren. Ausserdem: Vorlesen ist immer noch eine der wirksamsten Förderungen des Vorstellungsvermögens.

11	<input type="checkbox"/> LANGSAM (WURUM GEHT'S?) <input type="checkbox"/> LANGWEILE? MÜDE? NEUGIERDE? KEINE IDEEN? <input type="checkbox"/> WIR KÖNNEN DEN KINDERN MIT FRAGEN HELFEN. „WURUM GEHT'S?“ WÄHLEN SIE NACHHALTIGERE STRATEGIEN FÜR DIE VERÄNDERUNG UNANGENEHMER GEFÜHLE. MUSS MAN BLOSS WARTEN? Hilft bewegen ... auch wenn einem noch nicht darum ist? Bastelarbeiten (suchen)?
----	---

Wir können den Kindern mit Fragen helfen. „Worum geht's?“ Wählen Sie nachhaltigere Strategien für die Veränderung unangenehmer Gefühle. Muss man bloss warten? Hilft bewegen ... auch wenn einem noch nicht darum ist? Bastelarbeiten (suchen)?

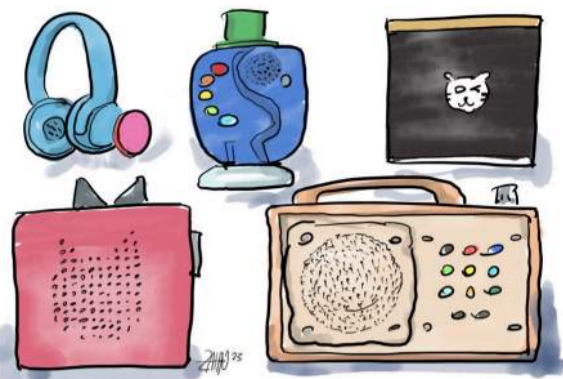
Prüfen Sie auch, wie Ihre Stressmomente mit Alternativen zum Bildschirm überwunden werden können. Gibt es eine Kuschelecke? Ein Plüschtier als Begleitung? Ein Lied, das beiden hilft? Hilfe von Nachbarn?

15



Die Frage nach Gewohnheiten betrifft auch die Nutzung „unserer“ Apps. Spotify? Für uns kein Problem. Aber für Kinder durchaus. Selbst „das Endlose“ des Angebotes kann Abhängigkeiten bringen. Und haben Sie gewusst: Spotify kann Video und Chat.

16



An und für sich ist Audio für dieses Alter perfekt. Lieder, Reime und Kurzgeschichten. Aber limitiert. Daher: Suchen Sie nach Abspielgeräten, die nicht endlos liefern. Abspielgeräte auch, die nicht noch Video, Gaming oder anderes bringen.

17



Um Gefahren entgegenzuwirken, kann es auch hilfreich sein, sich auf die psychische Gesundheit des Kindes zu konzentrieren. Wichtige Hinweise dazu finden Sie in der Broschüre „Wie stark ist die psychische Gesundheit meines Kindes.“

18



Wenn Ihnen das alles zu kompliziert ist: Prägen Sie sich diese Gesundheits- oder Tätigkeits-Pyramide ein. Im Kindesalter muss als erste der Schlaf geschützt werden. Geräte aus dem Zimmer! Bewegung ist wichtig, Beziehung und Werken.

19

VORBILDLICH	VERBUNDEN	VERANTWORTLICH
<p>So generell: Was sieht das Kind als erstes?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgewogene Beschäftigung.</li> <li>• Hinterfragt und angepasst.</li> <li>• Zukunftsgerichtet.</li> </ul>	<p>Speziell: Mit mir, Kind und Freunden in Beziehung.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abgrenzung und Ruhe gefunden.</li> <li>• Präsenz in der Beziehung.</li> <li>• Qualität!</li> </ul>	<p>Im Detail: Wissen zur fairen Mediennutzung umgesetzt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kritische Plattformen auslassen.</li> <li>• Die besseren Dienste nutzen.</li> <li>• Nachhaltigkeit.</li> </ul>

Wenn ich mich von Medien weniger ablenken und manipulieren lasse, wird es mir besser gehen und ich kann ein Vorbild sein.

In einer Welt mit extrem vielen Medienangeboten können wir davon profitieren, wenn wir uns den Fragen nach dem Vorbild stellen. Auch der Frage, ob wir noch mit uns und dem Kind gut verbunden sind. Und: Nutzen Sie Medien verantwortungsbewusst?

20



Längst ist klar: Kinder lernen am Modell. Als erstes sollten wir uns also fragen, welches Modell wir selber abgeben. Was sehen die Kinder im Alltag? Natürlich ist das bei vielen ok ... doch die Selbstprüfung sollte regelmässig und ehrlich erfolgen.

21



Vorbild zu sein, kann nicht 24 Stunden gelingen. Die Kinder brauchen bloss Eltern, die immer wieder einen Anlauf nehmen. Ein Hobby wieder aufnehmen. Neue Wege gehen. Werkende, musizierende, malende, töpfernde oder schreibende Eltern sind wichtig.

22



Der Weg zum Vorbild kann besser gelingen, wenn wir uns vergegenwärtigen: Es lohnt sich, Dinge zu tun, die wirklich glücklich machen. Natürlich können das Dinge sein, die vorher anstrengend erscheinen. Das Glücksgefühl wird sich aber einstellen.

23

- Multitasking = 50% Zeit und 50% mehr Fehler.
- Langeweile lässt sich nicht „wegscrollen“.
- Die Sichtbarkeit des Handys macht Stress.
- Benachrichtigungen lenken uns ab.
- Phubbing schafft Aggressionen.
- Das Handy im Schlafzimmer stört den Schlaf.
- Mehr Geräte = Mehr Medienzeit.
- Wissen erfassen geht besser auf Papier.
- Social Media bringt keine Schwarmintelligenz.
- Ich erkenne Fake News.

Ein weiterer Zugang könnte sein, alle wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Mediennutzung zu nehmen und die Nachteile anzugehen. „Multitasking kostet Zeit? Weglassen!“ „Handy im Schlafzimmer stört den Schlaf? Wecker kaufen.“

24



Zugegeben: Veränderungen sind nicht einfach. Erwachsene können jedoch vorangehen und mit Wissen und List Neues erlernen. Indem wir nicht fragen, was wir verlieren, sondern was wir gewinnen. In dem wir planen. Mehr dazu auf zischtig.ch.

25



Das Medienangebot führt dazu, dass wir immer weniger mit uns selbst in Kontakt sind. Folglich auch weniger mit den Kindern. Nehmen Sie das als Anlass, die Geräte mehr wegzulegen. Das Mail vom Handy zu löschen. Insta nur noch auf dem Tablet zu bedienen.

26



Und ja: Mit Blick auf KI-Slob, Fake News und Totalitarismus sollten wir über eine verantwortungsbewusste Geräte- und Internetnutzung nachdenken. Reduzieren Sie die Social Media Nutzung. Lesen Sie verifizierte Studien. Pflegen Sie gute Beziehungen.

27

- Brave, statt Safari oder Chrome
- DuckDuckGo oder Qwant, statt Google
- euria, statt ChatGPT
- Signal, statt WhatsApp
- Schweizer Cloud
- unabhängige Apps für Wissensmanagement
- kreative Anwendungen im Einsatz
- Algorithmen im Griff (alternative Blicke / VPN)

Eigentlich ist schon lange klar, was zu tun ist. Vielleicht gehen Sie das mit einer Checkliste an. Nicht alles auf einmal. Aber Schritt für Schritt. Alle profitieren: Sie, Ihre Kinder, die Gesellschaft.

28



Schritt für Schritt! Auch in der Medienerziehung gibt es Durststrecken und Rückschläge. Vermutlich hat jener Plan die beste Wirkung, der damit lebt, dass es nichts Gradliniges gibt. Sonst rufen Sie an!

Diese Zusammenfassung ist zur Erinnerung an den Kindergarten Elternabend 2026 gedacht. Detailliertere Informationen finden Eltern und Fachpersonen unter [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)

Auf dieser Seite finden Sie ausserdem weitere Angebote für Schüler\*innen, Fachpersonen und Senior\*innen.

MINI MEDIA

WEB KIDS

WEB EXPERTEN

SCREEN STARS

SMART@PHONE

PROFI APPS

Die Bilder und Ideen in diesem Handout sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht weiterverwendet werden.

Februar 2026 **ZISCHTIG.CH**