

Vom Fernsehen können Kinder eine Menge lernen, das ist unbestritten. Das Fernsehen liefert auf Knopfdruck Abwechslung, Spannung, Abenteuer und Informationen rund um die Uhr.

Da stellen sich viele Eltern die berechtigte Frage: Wie finde ich das richtige Mass?

Kinder sehen fern - was müssen Eltern wissen?

Wie immer gibt es bei solchen Fragen kein Patentrezept. Vieles gilt es zu überlegen, berücksichtigen und bedenken. Dieses Themenblatt nimmt Fakten auf und versucht Tipps für das elterliche Verhalten im Umgang mit der TV-Lust unserer Kids zu geben.

Das ist Fact

Das menschliche Gehirn kann nur eine beschränkte Menge an Informationen verarbeiten. Fernsehsendungen mit ihrem raschen Wechsel von Bildern und Tönen verursachen daher schnell eine Reizüberflutung. Vor allem Kinder reagieren mit Unruhe, weil vieles vom Gesehenen gewissermassen unverdaut in ihren Köpfen zurückbleibt.

Erst im Alter von 5 bis 6 Jahren entwickeln sie die Fähigkeit zwischen Wirklichkeit und filmischer Illusion zu unterscheiden. Einfache Handlungszusammenhänge verstehen sie im Alter von 7 Jahren und Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden lernen sie ab dem 9. Lebensjahr.

Deshalb gehören kleine Kinder auch nicht alleine vor den Fernseher. Am liebsten sitzen sie in einer Gruppe von Gleichaltrigen, mit ihren Geschwistern oder natürlich mit Mami, Papi, Oma, Opa, etc. vor dem Bildschirm.

Das gemeinsame Fernsehen bietet dann auch Gelegenheit zum Kuseln und

bringt Anregungen für Gespräche und Diskussionen.

Mass und Qualität sind gefragt

Die folgenden Zeitangaben dienen als Richtschnur für die Dauer des Fernsehkonsums von Kindern; sie entsprechen den Empfehlungen von Experten:

- Kleinkinder gehören nicht vor den Fernseher - auch wenn einige Sender für sie inzwischen spezielle Angebote ausstrahlen.
- 3- bis 5-Jährige sollten täglich nicht länger als eine halbe Stunde,
- 6- bis 9-Jährige höchstens eine Stunde und
- 10- bis 13-Jährige im Maximum 90 Minuten vor dem Fernseher sitzen.

Beteiligen Sie Ihre Kinder an der Auswahl der für sie geeigneten Sendungen, indem Sie jeweils am Anfang der Woche gemeinsam ein Programm zusammenstellen. Sie geben als Eltern die Dauer des Fernsehkonsums vor, die Kinder werden mit zunehmendem Alter an der Auswahl der Beiträge beteiligt. Akzeptieren Sie dabei, dass größere Kinder auch mal etwas auswählen dürfen, was Ihnen als Eltern nicht so gut gefällt.

Im Anschluss an den Fernsehkonsum sollte Raum und Zeit sein, Gefühle zu zeigen und sich auszureagieren: durch Bewegung, durch körperlichen Kontakt, durch Fragen und Gespräche.

Keine Macht für die «Glötze»!

Benutzen Sie den Fernseher nicht zur Belohnung oder Bestrafung eines Kindes; es sollte nie den Eindruck gewinnen, fernsehen zu dürfen sei etwas besonders Erstrebenswertes.

Und, so verlockend es manchmal sein kann: Der Fernseher ist kein Babysitter!

Vorbild sein und Regeln aushandeln:

«Mein Kind sitzt ständig vor dem Fernseher», beklagen sich viele Eltern und schauen dem TV-Konsum ihrer Sprösslinge hilflos zu.

Aber wie überall zählt auch hier einerseits das Vorbild der Eltern. Sie sollten das eigene Fernseh-Verhalten kontrollieren und korrekt vorleben: Auswählen, anschauen, abschalten - zumindest, solange die Kinder noch wach sind.

Andererseits gelten die gleichen Erziehungsregeln wie bei anderen Themen auch: Grenzen setzen, Familienregeln aushandeln.

«Fernsehen ist ein Medium unter vielen anderen», sagt Raphael Romano, Psychologe und Buchautor. Er plädiert für einen verantwortungsvollen Umgang damit und gibt zu bedenken, dass Fernsehen nichts anderes ersetzen soll. Lesen, Spielen, Kinobesuche, Computer, Familienaktivitäten, Gespräche und so weiter sollen genauso Platz haben.

Macht Gewalt aggressiv?

Wie steht es mit der viel zitierten negativen Beeinflussung durch Gewaltszenen? Kinder identifizieren sich mit Helden, wenn sie diese als gut und erfolgreich erleben, belegen Studien. Hingegen darf man auch den Einfluss von Gewaltszenen auf Kinder nicht unterschätzen. Wenn ein Kind schon vorher emotional geladen war, beispielsweise gerade Streit mit den Kameraden hatte oder in einem schwierigen sozialen Umfeld lebt, können Gewaltszenen eher Aggressionen auslösen.

Wie reagieren Kinder auf Schreckensnachrichten?

Durch die weltweite Vernetzung erreichen uns fast täglich Schreckens-, Gewalt- und Katastrophenmeldungen. Diese Nachrichten und die damit verbundene Bilderflut verunsichern Kinder. Die bangen

Fragen, ob so etwas auch in ihrem Land, in ihrer Stadt geschehen könnte, gehen ihnen so rasch nicht mehr aus dem Kopf und sie brauchen zur Verarbeitung solcher Meldungen die Begleitung ihrer engsten Bezugspersonen.

Was, wenn Eltern aus Angst vor schlechtem Einfluss ihren Sprösslingen den Fernseher ganz vorenthalten? Verpassen diese Kids etwas?

«Ja», sagt Daniel Süss, Psychologe und Medienpädagoge, «das Fernsehen ist an sich ein wertvolles Medium, das einen Teil unserer Kultur ausmacht».

Dazu komme, dass Kinder mit TV-Verbot oft heimlich bei Freunden in die Röhre gucken, dann aber ausserhalb der elterlichen Kontrolle. Und da kann es sein, dass die Kinder Sendungen anschauen, die für sie überhaupt nicht geeignet sind.

Zum Weiterlesen:

Infoschriften AG Medien:

- *Fernsehen im Kinderalltag (1999)*
- *Gewalt in den Medien: Wir sprechen darüber! (2001)*
- *Werbung ohne Ende (2002)*

Themenblatt:

- *Wie spreche ich mit meinem Kind über Schreckensnachrichten? (2001/02)*

als PDF im Internet unter:

www.agmedien.ch bzw. www.sveo.ch

Bücher zum Thema:

Jan-Uwe Rogge

Kinder können Fernsehen. Vom sinnvollen Umgang mit dem Medium.

Andrea Braun

Weniger ist oft mehr.

Wie wir mit kindlichem Konsum umgehen und Suchtgefahren vorbeugen können.

©SVEO, 2003