

Fernsehkonsument und Kinder...

- Letztes Update ()

Viele Eltern sind verunsichert:
Schadet das Fernsehen nun dem Kind
oder
trägt es zur Bildung bei?

Sicher ist der Umgang mit dem Fernsehen ausschlaggebend für den Einfluss des Fernsehens auf die Kinder.

Dazu möchten wir eine einfach gehaltene Empfehlung für Eltern geben:
Mediennutzung von Kindern

Allgemein werden folgende zeitliche Begrenzungen empfohlen:

Kinder unter 3 Jahren	sollten möglichst nicht fernsehen.
Vorschulkinder (3 – 6 Jahre)	30 Min./Tag oder 3 Stunden/Woche
6 – 8 Jahre	weniger als 1 Stunde täglich
9 – 10 Jahre	weniger als 1 ½ Stunden täglich

Grundsätzlich ist der übermäßige und unreflektierte Fernsehkonsum für die Gehirnentwicklung von Kindern negativ zu bewerten. Vereinfacht ausgedrückt kann man sagen, dass das Gehirn „einseitig“ genutzt wird und sich entsprechend „einseitig“ entwickelt.

„Gehirn-Bahnen“, die bei unterschiedlichen Spielen, beim Erkunden der Umwelt, beim Bewegen angelegt werden und das Kind auch späterhin zu den unterschiedlichsten Tätigkeiten und Denkprozessen befähigen, werden auf das rein visuelle Aufnehmen spezialisiert. Nach neueren Erkenntnissen der Hirnforschung besteht der Verdacht, dass durch Medienkonsum (Fernsehen und PC-Spiele) kurz zuvor erlernte Inhalte quasi „gelöscht“ werden.

Zu dieser Reduzierung der kindlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten kommen noch weitere Aspekte, die ein bewusstes und zeitlich begrenztes Fernsehen nötig machen:

Kinder brauchen viel Bewegung, um sich körperlich gesund zu entwickeln. Die Muskelkontraktionen beim Spielen stärken das Immunsystem, halten körperlich und geistig fit und versorgen auch das Knochengerüst mit ausreichend Nährstoffen. Das in den USA längst bekannte Problem von übergewichtigen Kindern wird auch hierzulande ein immer bedeutenderes Thema. Oft ist die Ursache nicht nur in falscher Ernährung zu suchen, sondern schlicht im Bewegungsmangel.

Auch das Konsumverhalten von Kindern kann durch das Fernsehen negativ beeinflusst werden: Es wird die Illusion erzeugt, dass derjenige, der kauft schöner/ besser/ glücklicher ist. Werte, die dieser Einstellung entgegenstehen und dem Kind inneren Halt und Persönlichkeit geben, können nur von den Eltern vermittelt werden. Erklären Sie Ihrem Kind nach Möglichkeit die Zusammenhänge zwischen Werbung und dem eigentlichen Bedarf. Sehen Sie genau hin und „entlarven“ sie mit Ihrem Kind die Werbefachleute und ihre ausgeklügelten Tricks, die Wünsche wecken.

Das Fernsehen glattweg zu verbieten, ist keine Patentlösung. Fernsehen gehört zu den Kulturtechniken unserer Zeit. Das Kind davon auszuschließen bedeutet, ihm etwas vorzuenthalten. Vielmehr muss der richtige Umgang mit dem Fernsehen erlernt werden.

Tipps zum Umgang mit dem Fernsehen:

- Sehen sie nach Möglichkeit gemeinsam mit Ihren Kindern fern.
- Entscheiden Sie sich – gemeinsam mit den Kindern – für eine bestimmte Sendung, nach deren Ende der Fernseher einvernehmlich ausgeschaltet wird. (Es ist wirksam, dies den Kindern vor Fernsehbeginn deutlich zu sagen.)
- Achten Sie auf Altersfreigaben/Empfehlungen und entscheiden Sie auch selber (ruhig aber bestimmt) gegen ein

Sendung/einen Film, wenn er Ihnen für Ihr Kind nicht geeignet erscheint.*

- Sprechen Sie mit Ihren Kindern über das Gesehene. Hören Sie aufmerksam zu (das heißt, dass Sie Ihr Kind dabei ansehen und möglichst keine anderen Tätigkeiten „nebenbei“ erledigen, versuchen Sie zu hören, was Ihr Kind sagen möchte – auch „zwischen den Zeilen“).
- Fernsehen ist keine Belohnung – Fernsehverbot keine Strafe. Das Fernsehen bekäme damit eine zu große Bedeutung.
- Was andere Kinder sehen dürfen, ist nicht Maßstab für Ihre Entscheidungen.
- Lassen Sie die Kinder möglichst nicht vor dem Zubettgehen fernsehen. Stress, der durch das Fernsehen entsteht, kann nicht mehr abgebaut werden und die Kinder sind unruhig. Eine (kurze) Vorlesezeit schafft Entspannung und Nähe zwischen Eltern und Kind(ern) und wird wie von selbst zum Einschlafritual.
- Konsequenz ist wichtig! Lassen Sie sich möglichst nicht von Ihren Regeln abbringen. (Schaffen die Kinder dies sogar mehrmals, fordern sie oft mit erstaunlicher Beharrlichkeit ein, was eigentlich ein Regelverstoß ist. Es erfordert dann viel Geduld und Kraft der Eltern, diese Regeln wieder einzuhalten.)
- Bieten sie Ihren Kindern Alternativen zum Fernsehen: Kneten, Spiele im Freien, Verabredungen mit Gleichaltrigen, Gesellschaftsspiele, oder auch die Mithilfe beim Kochen, Backen oder Wäsche aufhängen o. ä. (Auch wenn Kinder zunächst brummig sind, kommt der Spaß doch oft im Laufe der Tätigkeit. Wenn Sie das nächste Mal mit einem Spielangebot kommen, sind die Kinder schon viel eher bereit, dies anzunehmen.)
- Kein Essen beim Fernsehen! Allzu schnell stellt sich bei Kindern (und Erwachsenen) diese Gewohnheit ein. Sie ist neben dem Bewegungsmangel ein Grund für Übergewichtigkeit!!!
- Achten Sie auf Ihr eigenes Verhalten: Sie sind Vorbild!

*Die Programmberatung für Eltern e. V. gibt regelmäßig das Heft FLIMMO heraus. Hier werden die aktuellen Sendungen kurz besprochen und Empfehlungen gegeben. (Bezugsadresse: Programmberatung für Eltern e. V. Postfach 600319, 81203 München, Tel. 089/45066215, www.flimmo.tv/bestellung)