



## Merkblatt 'Kind und TV-Konsum'

Fernsehen spielt im Leben, nicht nur unserer Kinder, eine wichtige Rolle. Damit umzugehen ist für Eltern nicht immer einfach. Klare Regeln helfen in der Erziehungsarbeit. Der folgende Artikel gibt dazu Hinweise.

### Was sagt die Forschung?

Kinder sind an allem interessiert, was mit Computer, Fernsehen und Internet zu tun hat. Manche Kinderzimmer gleichen heute einem Hightechstudio. Glaubt man den Studien, besitzen inzwischen 64 % der 12 - 19 Jährigen ein eigenes TV-Gerät, 53 % einen Computer und 28 % einen eigenen Internetzugang. Immer größer wird die Gruppe derjenigen, die bis zu acht Stunden fernsehen und süchtig nach Computerspielen sind.

Ein deutsches Forschungsinstitut hat den Zusammenhang zwischen der verbrachten Zeit, die Schülerinnen und Schüler zwischen 10 und 15 Jahren vor dem Fernseher bzw. vor der Playstation-Konsole verbringen und den schulischen Leistungen erkundet. Die Untersuchungen an immerhin 23'000 Schülerinnen und Schüler ergaben, dass die Leistungen der Kinder immer dann nachließen, wenn Sie besonders viel Zeit vor dem TV-Gerät verbrachten. Interessant an dem Ergebnis ist die Erkenntnis, dass Kinder offenbar dann besonders viel fernsehen, wenn sie in ihrem Zimmer über ein eigenes TV-Gerät verfügen.

Der Leiter der Untersuchung zog als Fazit der Studie: "Ein Übermaß an Medienkonsum macht dick, dumm, krank und traurig."

### Wie viel Fernsehen ist gesund?

Medien spielen heutzutage eine große Rolle. Kinder davon fern zu halten, steigert nur ihr Interesse daran. Entscheidend ist sie zu lehren, damit vernünftig umzugehen.

Ein Fernsehverbot ist nicht sinnvoll, denn alles was verboten ist, scheint besonders reizvoll.

Am besten ist es, wenn Sie mit Ihrem Kind eine Zeitdauer vereinbaren, wie lange es fernsehen darf. Danach sollte dann auch wirklich Schluss sein. Wichtig ist, dass Kleinkinder nicht allein vor dem Fernseher sitzen und unkontrolliert zappen. Lassen Sie Ihre Kinder

nicht zu lange vor dem Fernseher oder Computer sitzen; bieten Sie Alternativen, regen Sie zum Toben im Freien an.

Die folgenden Empfehlungen schliessen die Bildschirmzeit vor dem Computer mit ein:

<b>Alter</b>	<b>Zeit</b>
0 bis 2 Jahre	0
3 bis 6 Jahre	30 Minuten
6 bis 7 Jahre	60 Minuten
8 bis 10 Jahre	90 Minuten
11 bis 13 Jahre	120 Minuten

## 10 goldene Regeln zur Fernsehnutzung

### – **Regeln vereinbaren**

Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind klare Regeln, wann, wie lange und was sie im Fernsehen schauen dürfen und achten Sie auf die Einhaltung der Vereinbarung. Schon aus diesem Grund gehört ein Fernseher nicht ins Kinderzimmer, denn dann ist Kontrolle kaum noch möglich.

### – **Gemeinsam fernsehen**

Der Fernseher eignet sich nicht als Babysitter. Schauen Sie, so oft es geht, gemeinsam mit Ihrem Kind fern. Vor allem Vorschul- und Grundschulkindern benötigen unsere Begleitung. Bekannte Sendungen, von denen Sie wissen, dass sie gut zu verkraften sind, können die Kinder gelegentlich auch allein ansehen.

### – **Über Erlebnisse sprechen**

Achten Sie auf die Signale Ihres Kindes beim Fernsehen und gehen Sie darauf ein. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Gesehene. Diskutieren Sie die Inhalte.

– **Fernsehen ist kein Druckmittel**

Das Fernsehen sollte nicht als Mittel für Belohnung und Strafe eingesetzt werden. Dem Medium wird dabei eine Bedeutung verliehen, die mit dem eigentlichen Grund der Bestrafung (z.B. das Zimmer wurde nicht aufgeräumt) nichts zu tun hat und das Interesse am Fernsehen wird durch das Verbot noch gesteigert.

– **Kritische Nutzung**

Versuchen Sie, Ihr Kind dabei zu unterstützen, das Fernsehen kritisch zu nutzen. Helfen Sie ihm, Werbung und Programme klar von einander zu trennen. Sie sollten mit ihm auch über Gewaltdarstellungen sprechen.

– **Den Tagesablauf nicht diktieren lassen**

Lassen Sie sich Ihren Tagesablauf nicht vom Fernseher diktieren. Möchten Sie oder Ihr Kind gar nicht auf eine Sendung verzichten, gibt es noch den Video- oder DVD-Rekorder. Es besteht kein Grund, alles stehen und liegen zu lassen.

– **Vorbildfunktion**

Überdenken Sie als Vorbild für Ihr Kind Ihr eigenes Fernsehverhalten. Zappen Sie oberflächlich oder wählen Sie Programme bewusst aus? Lassen Sie den Fernseher oft nebenbei laufen? Wichtig ist es, den Fernseher zu einer bestimmten Sendung ein- und danach wieder abzuschalten.

– **Erfahrungsaustausch**

Ihr Einfluss auf Ihr Kind verändert sich mit zunehmendem Alter: Kinder orientieren sich dann verstärkt an Freunden, Freundinnen und anderen Gleichaltrigen, mit denen sie ihre Zeit verbringen. Tauschen Sie sich deshalb mit anderen Eltern z.B. über die Themen Fernsehkonsum, TV-Werbung oder Gewaltdarstellungen aus.

– **Kein schlechtes Gewissen**

Kinder brauchen das Fernsehen genauso wie die Erwachsenen: um sich zu informieren und zu lernen, um abzuschalten, um sich unterhalten zu lassen, um eine eigene Fantasiewelt zu entwickeln. Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Ihr Kind nicht nur „pädagogisch wertvolle“ Sendungen schaut, oder dass es überhaupt fernsieht, anstatt mit anderen Kindern „sinnvoll“ zu spielen.

– **Auch mal abschalten**

Achten Sie darauf, dass Sie und Ihr Kind auch noch Zeit für Spiele, Sport sowie Freunde und Freundinnen haben. Fernsehen sollte auf keinen Fall die einzige gemeinsame Tätigkeit Ihrer Familie sein. Und umgekehrt sollte einem Kind das Fernsehen nicht grundsätzlich verboten werden. Es muss lernen, sich in einer Welt zurechtzufinden, die sehr stark durch Medien bestimmt ist. Finden Sie das richtige Mittelmaß: Verteufeln Sie das Fernsehen nicht, aber haben Sie auf jeden Fall ein Auge darauf, was sich Ihr Kind anschaut.