

## Umgang mit dem Fernsehen

- Mit Fernsehen ist hier jeder Konsum von Bildschirmmedien gemeint, ob klassisches TV oder DVDs.
- Es ist bereits eine gut erforschte Tatsache, dass übermäßiges Fernsehen
  - die Entwicklung des kindlichen Gehirns unwiederbringlich behindert;
  - verhindert, dass Ihr Kind in derselben Zeit viele andere wertvolle Erfahrungen macht;
  - Konzentrationsschwäche, Aggression und Konsumorientierung hervorruft; und
  - ermüdet und dick macht.
- Fernsehen kostet die Entwicklung Ihres Kindes wertvolle Zeit. Daher je weniger und je später, desto besser.
- Kleinkinder und Säuglinge haben daher vor dem Fernseher nichts verloren.
- Versuchen Sie, dass Geschwister unterschiedlichen Alters altersgemäßes Programm sehen.
- Ein Fernseher hat im Kinderzimmer nichts verloren. Sie stellen dort ja auch nicht ihre Hausapotheke hinein.
- Bedenken Sie, dass Sie die Folgen von zu viel und zu frühem Fernsehkonsum erst wesentlich später und oft nur indirekt erkennen werden.
- Bedenken Sie, je mehr Sie bei jüngeren Kindern Zugeständnisse machen, um so mehr wird von den Kindern eingefordert werden, wenn Sie älter sind.
- Verwenden Sie den Fernseher nicht als regelmäßigen "Ruhigsteller". Beschränken Sie sich auf wichtige Gelegenheiten und Ausnahmefälle. Ist der Fernseher der regelmäßige "Ruhigsteller", werden Ihre Kinder nicht lernen bzw. gar nicht mehr bereit sein, auf andere Weise ruhig zu werden oder sich zu beschäftigen.
- Die von Medienwissenschaftlern empfohlene maximale tägliche Fernsehzeit, bei der Kinder (ab sechs Jahren) das Gesehene gerade noch verarbeiten können, liegt zwischen einer und zwei Stunden täglich, bei einem fernsehfreien Tag die Woche. Dies sind aber absolute Maximalwerte. Es gilt daher immer noch: je weniger, desto besser.
- Jedes Kind braucht genug Zeit für Schlaf, für Bewegung, für das Erledigen schulischer Aufgaben, für die Mitarbeit zuhause, für freies Spiel und für Hobbies. Schützen Sie diese Bedürfnisse Ihres Kindes. Regelmäßiges Fernsehen geht meist auf Kosten dieser Beschäftigungen.
- Bei vielen Kindern entzieht das Fernsehen unter der Woche viel Kraft und Konzentration für das Lernen. Sollte Ihr Kind im schulischen Bereich Schwierigkeiten haben, versuchen Sie, den Bildschirmkonsum auf das Wochenende zu beschränken.
- Vielen Eltern ist überhaupt nicht klar, wie viel und was ihre Kinder fernsehen: Eine Studie hat gezeigt, dass mehr als jedes zweite Kind selbst bestimmt, was es sieht – obwohl 85 % aller Eltern behaupten, sie würden entscheiden, was ihre Kinder ansehen.

- Bedenken Sie, dass ein Kind nicht abschätzen kann:
  - was es alles nicht lernt, wenn es fernsieht;
  - welche Programme ihm schaden oder nicht; und
  - was seine Zeit wert ist.
- Es ist Ihre Aufgabe als Eltern, Ihr Kind nicht der starken Anziehungskraft des Fernsehens zu überlassen.
- Regulieren Sie die Fernsehzeiten Ihrer Kinder. Wann und wie viel ein Kind fernsehen darf, bestimmen Sie als Eltern in Abhängigkeit von allen anderen Bedürfnissen, die Ihr Kind hat. Führen Sie fernsehfremde Tage ein, sollte Ihr Kind täglich fernsehen.
- Steuern Sie in Absprache mit Ihren Kindern das Fernsehprogramm: Es gibt alle guten Filme und Serien auf DVD zu kaufen, borgen Sie sie diese von Freunden aus. Überlegen Sie, umzusteigen von einem fremdgesteuerten herkömmlichen Fernsehen, das praktisch nichts Empfehlenswertes mehr zu bieten hat, auf das selbstbestimmte System einer Hausvideothek, mithilfe derer Sie Zeitpunkt und Programm Ihrer Kinder selber festlegen.
- Suchen Sie nach Filmen, die zum Lachen bringen, ohne dumm zu sein, durch die man viel lernt, ohne zu langweilen, und die staunen lassen, ohne Angst haben zu müssen.
- Vermeiden Sie Inhalte, die nicht mit Ihren Werten übereinstimmen. Inhalte sexueller Natur und Gewalt, aber auch die Herabsetzung von Menschen und religiösen Anschauungen etc. haben in Kinderfilmen nichts verloren. Bei Jugendfilmen überlegen Sie, ob Sie persönlich diese Filme anschauen würden. Erwarten Sie nicht von Ihren Kindern, das beurteilen zu können. Ihre Kinder erlernen ihre Urteilsfähigkeit durch Ihr Verhalten.
- Nur weil die Mediengesellschaft ein Programm wie zB "Teletubbies" als pädagogisch wertvoll bezeichnet, heißt das noch lange nicht, dass es für Ihr Kind in dem Alter nicht noch viel pädagogisch Wertvolleres gibt.
- Sehen Ihre Kinder einen Film oder eine Szene, die Sie nicht gut finden, sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber. Schärfen Sie das kritische Urteil Ihrer Kinder und diskutieren Sie über den Inhalt der Filme; sagen Sie, was Ihnen nicht gefällt und warum.
- Sollten Ihre Kinder sehr große "Fernsehbettler" sein:
  - nehmen Sie sich immer wieder viel Zeit, um Ihren Kindern Ihre Haltung zum Fernsehen zu erklären;
  - sorgen Sie für kürzere "Zeitfenster" für den Medienkonsum, indem Sie alternative Beschäftigungsmöglichkeiten für Ihre Kinder schaffen;
  - ist das Fernsehen vielleicht schon zu präsent;
  - oder Sie sind zu streng und ein lustiger Fernsehnachmittag macht alle glücklich.
- Fernsehen ist aus unserer Kultur nicht mehr wegzudenken. Fernsehen kann – in Maßen eingesetzt – ein sehr gutes Erziehungs- und Bildungsmittel sein und sehr schöne Familienerlebnisse ermöglichen. Es kann viel Stoff für gute Gespräche, ausgiebiges Lachen und bereichernde Begegnungen mit anderen Welten bieten. Nützen Sie es zu Gunsten Ihres Kindes, nicht zu seinem Schaden.

- Machen Sie Ihren Kindern die Grenzen des Fernsehens bewusst:
  - die zeitliche Begrenzung der Beiträge führt zur Verfälschung der Information;
  - Bilder stehen vor Inhalten: oftmals werden aktuelle Beiträge mit Archivmaterial unterlegt, dieses Bildmaterial prägt jedoch die Aussage der Information;
  - die Logik der Gefühle steht vor der Logik des Verstandes;
  - das Fernsehen ist linear, es gibt keine Möglichkeit Referenzen auszumachen;
  - Meinungen und Fakten sind praktisch unmöglich zu differenzieren;
  - der Unterhaltungswert prägt die Selektion der Information;
  - Themen können nicht in der Tiefe behandelt werden; und
  - die schnelle Abfolge von Einzelbildern reißt die Information aus dem Zusammenhang.