

Liebe allein reicht nicht ... Wie Erziehung gelingen kann

Richtiges Fernsehen ist gar nicht so einfach ... Fernsehen birgt für Kinder Chancen und Risiken

Fernsehen macht Kindern großen Spaß. Schon bei den Kleinen ist es äußerst beliebt. Der Fernseher ist ein nie müde werdender Geschichtenerzähler. Er entführt Kinder mit seinen bunten bewegten Bildern in spannende und abwechslungsreiche Phantasiewelten. Fernsehen hilft bei Langeweile und bietet Gelegenheit zum Träumen und Entspannen. Fernsehen macht neugierig und regt Kinder dazu an, sich für Dinge zu interessieren. Durch Fernsehen können Kinder ihr Wissen und ihre Erfahrungen erweitern. Sie können soziale Einstellungen und Fertigkeiten vertiefen. Kinder kommen über die angeschauten Sendungen miteinander ins Gespräch. Fernsehen wirkt deshalb auch kontaktstiftend.

Wie gucken Kinder Fernsehen?

Kinder nehmen Fernseheindrücke anders wahr als Erwachsene. Kleine Kinder können noch nicht zwischen der Fernsehwelt und der realen Wirklichkeit unterscheiden. Sie können einen Film noch nicht als Ganzes wahrnehmen und Zusammenhänge der Handlung noch nicht verstehen. Vorschul- und Grundschulkindern können zwischen realer und erfundener Welt unterscheiden. Einfache Zusammenhänge werden verstanden, wenn das Tempo nicht zu hoch und die Erzählebene nicht wechselt. Sie lernen aber erst allmählich Ortswechsel, Rückblenden oder Zeitraffer zu erfassen. Erst 11-12jährige Kinder können aufgrund der Zunahme ihres Abstraktionsvermögens einer Fernsehgeschichte fast so gut wie Erwachsene folgen. Allerdings können Kinder sich noch nicht so wie die Erwachsenen von der Geschichte distanzieren. Das Gesehene wirkt nach und beschäftigt die Kinder weiter.

Wann wird Fernsehen zum Problem?

Fernsehen wird zum Problem, wenn Kinder das Gesehene seelisch und geistig nicht verarbeiten können. Filme können Unruhe, Ängste oder Spannungen auslösen. Hinweise auf eine Überforderung erhalten Eltern durch Äußerungen oder Fragen ihres Kindes. Überforderung lässt sich auch an körperlichen Reaktionen einschätzen. Bei zu großer Aufregung oder Anspannung kauen Kinder an den Nägeln und zupfen an den Haaren. Sie rutschen nervös hin und her, halten sich Augen oder Ohren zu oder bekommen einen roten Kopf. Sie können abends nicht einschlafen und haben böse Träume. Fernsehen wird auch dann zum Problem, wenn es die einzige oder überwiegende Freizeitbeschäftigung darstellt. Wenn Kinder lieber Fernsehen gucken, als mit Freunden zu spielen oder etwas in der Familie zu unternehmen, ist Aufmerksamkeit geboten. Kinder können dann in eine soziale Isolation geraten. Sie können ihre Eigeninitiative verlieren und unrealistische Vorstellungen von der Wirklichkeit aufbauen. Auch die Sprachentwicklung kann behindert werden. Bewegungsarmut und das starre Sitzen vor dem Fernseher begünstigt Übergewicht, Haltungsschäden und beeinträchtigt die Entwicklung körperlicher Fähigkeiten.

Richtiges Fernsehen ist gar nicht so einfach ...

- Wählen Sie zusammen mit ihrem Kind die Sendungen aus, die es anschauen möchte und darf.
- Erklären Sie Ihrem Kind, warum bestimmte Sendungen nicht in Frage kommen.
- Besonders kleine Kinder sollten nicht alleine fernsehen. Für die seelische und geistige Verarbeitung des Gesehenen brauchen Kinder das Gespräch mit den Erwachsenen. Auch bei bekannten Filmen können Ängste und Fragen auftreten.
- Kleine Kinder können Filme leichter verarbeiten, wenn sie abgeschlossene Geschichten bieten, die gewaltfrei sind und ein Happy End haben.

- Vor dem zu Bett gehen sollten Kinder nicht mehr fernsehen. Das Kind hat dann nicht genügend Zeit, seine Eindrücke im Gespräch oder im Spiel zu verarbeiten.
- Vermeiden Sie Stress beim Fernsehen. Achten Sie zum Beispiel darauf, dass Ihr Kind nicht durch die Programme zappt.
- Das Fernseherlebnis sollte einen klaren Anfang und ein klares Ende haben. Schalten Sie deshalb den gemeinsam mit Ihrem Kind gewählten Film zur vereinbarten Zeit gezielt ein und wieder aus.
- Kinder mit eigenen Fernsehgeräten im Zimmer verbringen mehr Zeit vor dem Fernseher und schauen häufiger nicht altersgerechte Filme, als Kinder, die kein Gerät besitzen.
- Achten Sie darauf, dass genügend Zeit für andere Aktivitäten bleibt: Spiel mit Freunden, Sport treiben, Vereinsleben, Bücher (vor)lesen, Gesellschaftsspiele, gemeinsame Unternehmungen in der Familie usw.
- Begrenzen Sie die tägliche Fernsehzeit. Grobe Richtwerte dafür sind: bis 2 Jahre 20 Minuten, 3-5 Jahre 30 Minuten, 6-9 Jahre 60 Minuten, 10-13 Jahre 90 Minuten.

Ein Beitrag von:

Dr. Dipl. Psych. Britta Zander