Fernsehen

Es gibt keine allgemein gültige Antwort auf die Frage, was und wie lange Kinder fernsehen sollten, denn wie so oft im Leben gilt auch hier: Grundsätzliche Verbote sind nicht sinnvoll, auf die gute Auswahl und das richtige Maß kommt es an.

Wie lange?
Fachleute empfehlen: Drei- bis Fünfjährige sollten pro Tag höchstens eine halbe Stunde, Sechs- bis Zehnjährige höchstens 60-75 Minuten, Elf- bis Dreizehnjährige höchstens 90 Minuten vor dem Bildschirm sitzen.

Wann (nicht)?
Kinder sollten zumindest nicht kurz vor dem Schlafengehen fernsehen. Geben Sie Ihrem Kind mindestens eine halbe Stunde Zeit, um das Gesehene - vielleicht durch Nachspielen der Sendung - zu verarbeiten und zur Ruhe zu kommen.

Wo (nicht)?
Fernseher gehören nicht ins Kinderzimmer.

Was (nicht)?
Am besten sind Sendungen und Serien, von denen Sie sich selbst ein Bild gemacht haben, indem Sie einmal eine Folge zusammen mit ihrem Kind schauen. Dann wissen Sie, was da geboten wird, ob es zu wild oder zu dumm ist bzw. es sich um eine nette Sendung handelt, die das Kind auch bedenkenlos alleine sehen kann.

Welche Folgen hat zu viel Fernsehen?
Wenn Ihr Kind Schwierigkeiten hat, sich zu konzentrieren, häufig überdreht oder gar verängstigt ist, kann dies eine Folge übermäßigen Fernsehkonsums sein. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind gemeinsam mit Ihnen neben dem Fernsehen noch Zeit für Spiele, Sport und Freunde hat.

Eltern sind Vorbilder
Wenn Vater und Mutter stundenlang fernsehen, wird dies von Kindern vielfach übernommen.

Manchmal heißt es: NEIN!
Hin und wieder ist ein klares Nein unerlässlich, wenn bestimmte Filme für Kinder ungeeignet oder einfach zu spät am Abend sind. Beachten Sie die Altersfreigaben und Sendezeiten. Manche Eltern lassen sich allzu leicht um den Finger wickeln und – vielleicht weil es ihnen selber so viel Spaß macht – dazu verleiten, als „guter Kumpel" oder als „Liebesbeweis" ein Auge zuzudrücken. Dass das Kind dann am nächsten Tag unausgeschlafen in die Schule kommt, wird komplizenhaft verdrängt. Das Kind lernt hier ganz nebenbei: So wichtig wird die Schule schon nicht sein!

Was kann bei Kindern Angst erzeugen?
Bedrohliche Szenen, die einen Bezug zum eigenen Alltag des Kindes haben, können Ängste auslösen: Wenn sich Eltern streiten, sich trennen, Scheidung droht, aber auch Einbrüche und laute plötzliche Geräusche. Besonders problematisch ist realistisch dargestellte Gewalt - im Gegensatz zu Zeichentrickfilmen. Reality-TV ist nichts für Kinder!

Wie können Ängste verarbeitet werden?
Achten Sie auf die Signale Ihrer Kinder und gehen Sie darauf ein! Reagieren Sie auf Ängste und vermitteln Sie ein Gefühl der Geborgenheit! Durchleben Sie gemeinsam spannende Szenen im Fernsehen, nehmen Sie Ihr Kind dabei in den Arm und erklären Sie die brenzligen Szenen! Ist Ihr Kind durch einen Film (ohne Happy End) verunsichert, spinnen Sie die Geschichte weiter zu einem glücklichen Ende!

© kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz | 2009

Computer und Internet

Wann und wie lange?
Hier gelten ähnliche Vorgaben wie beim Fernsehen. Je jünger das Kind, desto notwendiger ist eine Begleitung am Computer durch die Eltern. Wichtig ist: Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind klare Regeln und Zeiten zur Computernutzung und achten Sie auf die Einhaltung dieser Abmachung.
Sorgen Sie für geistigen und körperlichen Ausgleich zum Spielen am Computer und bieten Sie Ihrem Kind attraktive Alternativen an.

Was - welches Spiel für welches Alter?
Achten Sie auf die Alterskennzeichnung (z.B. „Freigegeben ohne Altersbeschränkung", „Freigegeben ab sechs Jahren", „Freigegeben ab zwölf Jahren"). Sie macht Aussagen darüber, ob ein Spiel für eine bestimmte Altersgruppe geeignet ist. Das heißt aber noch lange nicht, dass das Spiel auch pädagogisch wertvoll oder pädagogisch empfehlenswert ist. Sorgen Sie auch dafür, dass jüngere Kinder keinen Zugang zu den Spielen der älteren Geschwister haben.

Miteinander reden – miteinander spielen
Lassen Sie sich von Ihrem Kind die PC-Spiele erklären. Ihr Kind wird stolz sein, auch Ihnen einmal etwas beibringen zu können. Gefallen Ihnen bestimmten Spiele nicht, sollten Sie erklären warum und wenn möglich alternative Spiele benennen. Nur so können beide Seiten lernen, sich gegenseitig in ihren Beweggründen zu verstehen. Vergessen Sie dabei nicht, dass sich die Sichtweise Ihres Kindes von der Ihren unterscheiden kann. Wenn Sie verstehen, warum Ihr Kind ein bestimmtes Spiel besonders gerne spielt, was es daran fasziniert, lernen Sie vielleicht Neues über Ihr Kind und seine Einstellung.

Kids im Netz?
Grundsätzlich ist nichts dagegen einzuwenden, wenn interessierte Kinder früh anfangen, sich mit kindgerechten Seiten im Internet zu beschäftigen. Dadurch lernen sie mit dem neuen Medium umzugehen. Diese Fähigkeit können Kinder aber nur mit Unterstützung ihrer Eltern erwerben.

Kinder sollten nicht alleine im Internet surfen. Eltern sollten wissen, auf welchen Seiten sich Ihr Kind bewegt. Der Zugriff auf problematische Angebote kann zwar geblockt werden, Filter ersetzen aber nicht eine pädagogische Begleitung. Zudem gibt es derzeit noch keine Filtersysteme, auf die sich Eltern vollständig verlassen können.

Suchmaschinen für Kinder
Kleinere Kinder sollten die Suchmaschinen für Kinderangebote nutzen (z.B. www.blinde-kuh.de). Ab etwa zehn Jahren werden sie sicher auch herkömmliche Suchmaschinen verwenden. Das wird heute auch von vielen Schulen gefordert. Doch auch hier ist es wichtig, am Ball zu bleiben und mitzubekommen, wenn „komische" Dinge passieren.

Email, Online-Netzwerke, Instant Messenger?
Wie sich ihr Kind im Internet darstellt und mit wem es in Kontakt kommt, ist eine heikle Sache.
Es kann aus Platzgründen hier nicht ausgeführt werden, was hierbei alles zu beachten ist. Einige der unten angeführten Websites bieten Ihnen dazu jedoch konkrete und detaillierte Hinweise.

Infos für Eltern:
http://bupp.at
www.saferinternet.at
www.chatten-ohne-risiko.net
www.internet-abc.de
www.klicksafe.de

Kinderportale:
http://kidsweb.at
www.blinde-kuh.de
www.kindernetz.de
www.seitenstark.de
www.kindersache.de
www.pegi.info/de/index

Email-Dienste:
www.mail4kidz.de
www.grundschulpost.de
www.lizzynet.de

Thema Handy:
http://handywissen.at
www.handysektor.de