



10 goldene Regeln zur Fernsehnutzung

In vielen Kinderzimmern steht er bereits, der Fernseher. Kleinere Kinder sind fasziniert von den bunten Bildern. Die älteren suchen Action, Liebesdramen und Sendungen, in denen Wissen vermittelt wird. Die Aktion „SCHAU HIN!“ gibt Empfehlungen dazu, wie Eltern den Fernsehkonsum steuern und mit ihren Kindern darüber reden können:

1. Regeln vereinbaren

Vereinbaren Sie mit Ihren Kindern klare Regeln, wann, wie lange und was sie im Fernsehen gucken 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.

2. Gemeinsam fernsehen

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

3. Über Erlebnisse sprechen

Achten Sie auf die Signale Ihres Kindes beim Fernsehen und gehen Sie darauf ein. Und seien Sie nicht irritiert, wenn Ihr Kind beim Fernsehen spricht oder im Zimmer umherläuft. Hierdurch verarbeitet es die Fernseherlebnisse.

4. 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.

5. Kritische Nutzung

Versuchen Sie, Ihre Kinder dabei zu unterstützen, das Fernsehen selbständig und kritisch zu nutzen. Helfen Sie ihnen, Werbung und Programme klar von einander zu trennen. Sie sollten mit ihnen auch über Gewaltdarstellungen sprechen.

6. Den Tagesablauf nicht diktieren lassen

Lassen Sie sich Ihren Tagesablauf nicht von der „Flimmerkiste“ diktieren. Möchten Sie oder Ihre Kinder gar nicht auf eine Sendung verzichten, gibt es ja noch den Video- oder DVD-Rekorder. Es besteht kein Grund, alles stehen- und liegen zu lassen.

7. Vorbildfunktion

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

8. 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.

9. 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 Phantasiewelt zu entwickeln. Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Ihr Kind nicht nur „pädagogisch wertvolle“ Sendungen guckt. Oder dass es überhaupt fernsieht, anstatt mit anderen Kindern „sinnvoll“ zu spielen.

10. 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.

(Quelle: [SCHAU HIN!](#))