

Eltern sind Vorbilder im Medien-/Fernsehverhalten

Die Mentorin stellt die Frage:

- Wie können wir unseren Kindern im Bezug auf den Umgang mit den Medien ein gutes Vorbild sein?

Die Teilnehmerinnen tauschen sich über die Frage aus. Die Mentorin notiert Stichpunkte auf dem Flipchart.

Die Mentorin ergänzt:

- Wenn wir die Medien nicht zum Mittelpunkt unseres Familienlebens machen.
- Wenn wir die Medien nur dann nutzen, wenn wir bestimmte Informationen brauchen, z. B. den Fernseher nur dann einschalten, wenn wir eine bestimmte Sendung sehen wollen und ihn danach wieder ausschalten.
- Wenn wir die Essenszeiten der Familie für den Austausch nutzen und die Medien ausschalten.
- Wenn wir die elektronischen Medien nicht als Belohnungsmittel einsetzen, diese gewinnen sonst nur unnötig Bedeutung für unsere Kinder.
- Wenn wir uns informieren, welche Medien für welches Alter geeignet sind und die Zeit für die Mediennutzung einschränken.

Die Mentorin leitet über:

Um einen sinnvollen Umgang mit den Medien zu lernen, beobachten wir am Beispiel Fernsehen das Verhalten in der Familie und überlegen was wir verändern wollen und wie das gelingen kann.

Fast jede Familie besitzt einen Fernseher. Wir bekommen über Satelliten, Kabel oder Internet eine Fülle verschiedener Fernsehprogramme ins Haus geliefert. Man kann zu jeder Uhrzeit fernsehen.

Der Fernseher verschafft uns Informationen und Unterhaltung. Auch unsere Kinder finden Fernsehen interessant. Der Fernseher zeigt bunte, bewegte Bilder und erzählt spannende Geschichten. Den sinnvollen Umgang mit dem Fernseher müssen Kinder noch lernen und zwar von uns Eltern.

Die Mentorin fragt die Teilnehmerinnen:

- Was schauen Sie sich im Fernsehen an?
- Wann und wie lange sehen Sie fern?

Die Teilnehmerinnen tauschen sich über diese Fragen aus.

Die Mentorin fragt, was und wie lange die Kinder fernsehen:

- Was schauen sich Ihre Kinder im Fernsehen an?
- Wann und wie lange schauen die Kinder fern?
- Sieht ein Kind allein oder mit Geschwistern oder mit Ihnen fern?

Die Teilnehmerinnen tauschen sich über diese Fragen aus.

Wie viel Fernsehen ist für Kinder gut?

Die Mentorin informiert:

Wenn in einem Haushalt der Fernseher ständig läuft und Sendungen nicht bewusst ausgewählt werden, können die Kinder nicht lernen, wie man mit dem Fernsehen vernünftig umgeht. Wenn wir als Eltern also wollen, dass unsere Kinder nicht so viel fernsehen, dürfen auch wir den Fernseher nicht einfach nebenbei laufen lassen.

Die Mentorin bittet die Teilnehmerinnen auf einen Zettel zu schreiben, wie lange ihre Kinder höchstens fernsehen sollten.

Sie sollen das für Kinder von 0-3, von 3-6 und von 6-10 Jahren aufschreiben.

Die Mentorin informiert:

- Kinder unter 3 Jahren sollten nicht fernsehen. Sie sind mit den schnellen Bildern und den Inhalten überfordert. Frühes und häufiges Fernsehen kann bei Kleinkindern zu einer Störung in der Sprachentwicklung oder auch der gesamten geistigen Entwicklung führen!
- Länger als 30 Min. täglich fernsehen tut Vorschulkindern nicht gut, da sie dann das Gesehene nicht mehr verarbeiten können und unruhig werden.
- Grundschulkindern sollten nicht länger als 1 Std. täglich fernsehen.
- Kinder von 10-13 Jahren sollten nicht länger als 1,5 Std. täglich fernsehen. Sie übernehmen nach und nach die eigene Verantwortung für ihr Fernsehverhalten, müssen aber weiterhin begleitet werden, d. h. mit den Kindern darüber reden, diskutieren und aushandeln.

Die Mentorin stellt die Frage:

- Warum ist es wichtig darauf zu achten, wann und wie lange die Kinder fernsehen und was sie im Fernsehen anschauen?

Die Teilnehmerinnen tauschen sich über diese Frage aus und die Mentorin notiert dazu einige Stichpunkte auf dem Flipchart.

Die Mentorin ergänzt:

- Wenn Kinder ständig fernsehen, bleibt ihnen wenig Zeit für Spiel und Bewegung. Die Mentorin rechnet ein Beispiel am Flipchart: Wenn ein Kind jeden Tag 1 Stunde am Fernseher verbringt, dann sind das in einem Jahr 365 Stunden. Bei einem 5-Jährigen sind das 4×365 (Babyjahr wird nicht gerechnet), also 1460 Stunden, die sich das Kind nicht bewegt hat. Es hat immer nur auf den Bildschirm geschaut, es hat nicht gespielt, nicht gesprochen, nicht gebastelt ..., also viel Zeit nicht genutzt, in der andere Kinder verschiedene Fähigkeiten trainiert haben.
- Zu viel Fernsehen kann zu Konzentrationsstörungen führen.
- Bewegungsmangel kann zu Störungen in der körperlichen Entwicklung führen.
- Viele Kinder haben nach dem Fernsehen keine Idee für ein eigenes Spiel, sie sind total lustlos und quengelig.

- Kleine Kinder werden beim Fernsehen wegen der schnellen Bilder unruhig.
- Fernsehsendungen können bei den Kindern Ängste auslösen.
- Wenn Kinder kurz vor dem Schlafen gehen noch fernsehen, können sie das Gesehene nicht mehr verarbeiten und schlafen schlecht ein.
- Wenn Kinder schon vor dem Kindergarten oder der Schule fernsehen, sind sie danach nicht mehr so aufmerksam. Sie können dann im Kindergarten und in der Schule nicht so viel Neues dazulernen und wichtige Erfahrungen machen, sind unkonzentriert und unruhig. Es kann zu Lernschwierigkeiten kommen.
- Schulschwierigkeiten können mit die Folge von zu viel Fernsehen sein!

Warum sehen Kinder fern?

Die Mentorin leitet über:

- Warum sehen unsere Kinder eigentlich fern?

Manchmal sicherlich, weil sie ihre Lieblingssendung sehen wollen, manchmal allerdings auch, weil es für uns gerade praktisch ist. Wenn wir viel im Haushalt zu tun haben oder Aufgaben erledigen müssen, die unsere Konzentration erfordern, ist es hilfreich, wenn die Kinder anderweitig beschäftigt sind. Da ist der Fernseher oft eine gute Hilfe.

Unser Anliegen ist verständlich. Wenn unsere Kinder dadurch aber einfach viel zu viel (und alleine) fernsehen, sollten wir uns überlegen, ob es Alternativen gibt.

Die Mentorin stellt eine Frage:

- Wie können wir unsere Kinder beschäftigen, wenn wir mit dem Haushalt zu tun haben?

Die Teilnehmerinnen tauschen sich über diese Frage aus.

Die Mentorin ergänzt:

- Das Kind, wenn es Lust hat, bei der Hausarbeit mit einbeziehen (vielleicht mag ein Kind beim Staubwischen helfen).
- Das Kind erst beim Spielen begleiten und dann alleine weiterspielen lassen.
- Dem Kind erklären, dass man erst seine Arbeit fertig machen muss und danach wieder Zeit hat. (Wichtig: unbedingt einhalten!)
- Machen Sie sich einen Tages- oder Wochenplan, indem Sie sowohl Ihren Haushalt als auch Zeiten mit Ihren Kindern einplanen.

Zusammenfassung

Wir können unseren Kindern im Medienverhalten ein gutes Vorbild sein, indem wir die Medien nicht zum Mittelpunkt unseres Familienlebens werden lassen. Zum Beispiel den Fernseher nicht im Alltag nebenbei laufen lassen, Fernsehen sollte eine Beschäftigung unter vielen bleiben.

❗ Es ist nicht egal, womit sich die Kinder im Alltag beschäftigen. Wählen Sie aus welche Medien Ihre Kinder nutzen dürfen. Wählen Sie aus, welche Computerspiele sie spielen, welche Sendung die Kinder anschauen, bestimmen Sie die Zeit wie lange die Kinder spielen oder fernsehen dürfen.

Zu langes Fernsehen und nicht altersgemäße Sendungen können Kindern schaden, z. B. können Unruhe, Unkonzentriertheit oder auch Ängste die Folge sein.

Die Mentorin bittet die Teilnehmerinnen, in der folgenden Woche zu beobachten, wie das Fernsehverhalten in ihrer Familie ist:

- Wann läuft der Fernseher?
- Was wird angesehen?
- Wann sehen die Kinder fern?
- Was schauen die Kinder an?
- Wie lange und warum sehen die Kinder fern?

Die Teilnehmerinnen sollen dies aufschreiben. Die Mentorin teilt an die Teilnehmerinnen ein Arbeitsblatt (im Anhang) aus, das sie in der nächsten Woche ausgefüllt zum Kurs mitbringen sollen. Außerdem bittet die Mentorin die Teilnehmerinnen einen Karton mitzubringen.

Die Mentorin bittet die Teilnehmerinnen um Rückmeldungen zu den Übungsaufgaben der letzten Woche. Sie spricht die neuen Übungsaufgaben für zu Hause durch.

Hinweis zu den Übungsaufgaben:

In dieser Woche soll daheim ein Thema aufgegriffen werden, das die Kinder im Fernsehen oder bei anderen Medien interessiert, z. B. ein Kind liebt Zeichentrickfilme mit Dinosauriern oder spielt ein Computerspiel.

Die Mutter sucht mit ihm in der Bücherei Bücher zum Thema Dinosaurier aus und schaut sie mit ihm an. Das Kind kann zum Thema Dinosaurier etwas malen oder basteln.

Ein Ausflug ins Dinosauriermuseum mit der ganzen Familie wird für das Wochenende geplant.

Die Mütter können jetzt überlegen, welche Themen ihre Kinder im Fernsehen interessieren und wie sie diese aufgreifen können.

Beim Thema Tiere kann man z. B. einen Ausflug in den Zoo machen oder einen Bauernhof besuchen, beim Thema Piraten kann man eine Schatzsuche machen.

Wenn Kinder keine elektronischen Medien nutzen, können die Mütter mit ihren Kindern andere Themen aufgreifen, die das Kind interessieren.