

Fernsehen gehört zu unserem Alltag

Vorbereitung

- Stellen Sie die Flipchart-Tafel auf und legen Sie passende Stifte bereit.
- Legen Sie Stifte und Zettel für alle Teilnehmerinnen bereit.
- Legen Sie das kopierte Arbeitsblatt zum Fernsehverhalten in der Familie (Anhang) für jede Teilnehmerin bereit.

Die Mentorin leitet ein:

Fernsehen gehört zu unserem Alltag

Fast jede Familie besitzt einen Fernseher. Sicherlich haben auch Sie einen Fernseher daheim. Wir bekommen über Satelliten-, Kabel- oder Antennenfernsehen eine Fülle von verschiedenen Fernsehprogrammen ins Haus geliefert. Man kann zu jeder Uhrzeit etwas im Fernsehen angucken.

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, wie sie in der Familie Fernsehen gucken:

- Wann schauen Sie fern?
- Was schauen Sie sich an?
- Wie lange sehen Sie in der Regel fern?
- Wie ist das bei Ihren Kindern?
- Was schauen die sich 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.

Eltern sind Vorbilder im Fernsehverhalten

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 fragt:

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

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

Die Mentorin ergänzt:

- Wenn wir den Fernseher nicht zum Mittelpunkt unseres Familienlebens machen.
- Wenn wir den Fernseher nur dann anschalten, wenn wir eine bestimmte Sendung sehen wollen und ihn danach wieder ausschalten.
- Wenn wir, solange unsere Kinder noch auf sind, keine Fernsehsendungen ansehen, die diese ängstigen oder überfordern könnten.
- Wenn wir die Essenzeiten als Familienzeiten zum Austausch nutzen und den Fernseher nicht nebenbei laufen lassen.
- Wir setzen den Fernseher nicht als Belohnungsmittel ein. Sonst gewinnt er nur unnötig Bedeutung für die Kinder.

Wie viel Fernsehen ist für Kinder gut?

Die Mentorin bittet die Teilnehmerinnen auf einen Zettel zu schreiben, wie lange ihre Kinder 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.
- Grundschul Kinder 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, wie viel und was die Kinder 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 wenig Zeit für Spiel und Bewegung.
- Zuviel Fernsehgucken 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 Fernsehgucken sein!

Warum sehen Kinder fern?

Die Mentorin leitet über:

Warum sehen unsere Kinder eigentlich fern?

Manchmal sicherlich, weil sie ihre Lieblingssendung gucken 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 Fernsehverhalten ein gutes Vorbild sein, indem wir den Fernseher nicht im Alltag nebenbei laufen lassen. Fernsehen sollte eine Beschäftigung unter vielen bleiben und nicht der Mittelpunkt des Familienalltags werden.

- ⚠ Es ist nicht egal, welche Sendung Kinder anschauen und wie lange sie fernsehen. Zu langes Fernsehen und nicht altersgemäße Sendungen können Kindern schaden, z. B. zu Unruhe, Unkonzentriertheit oder auch zu Ängsten führen.

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

- Wann läuft der Fernseher?
- Was wird geguckt?
- Wann gucken die Kinder?
- Was gucken die Kinder?
- Wie lange und warum gucken die Kinder?

Die Teilnehmerinnen sollen dies aufschreiben. Hierfür bekommen die Teilnehmerinnen ein Arbeitsblatt mit, das sie in der nächsten Woche ausgefüllt zum Kurs mitbringen sollen.

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

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

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 auch 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 gar nicht viel fernsehen, können die Mütter mit ihren Kindern andere Themen aufgreifen, die das Kind interessieren.