



Ich will  
JETZT  
Fernsehen!

FERNSEHEN MIT KINDERN

Wissenswertes für Eltern

Wirkungen und unerwünschte Nebenwirkungen

© AutorInnen: Dr. Ernst Gruber (Familienreferat Salzburg), Mag. Rudolf Gruber (Katholischer Familienverband Salzburg), Mag<sup>a</sup>. Brigitte Singer (Salzburger Bildungswerk), Mag. Martin Seibt MSc (Aktion Film), Mag<sup>a</sup>. Anne Arends, Mag<sup>a</sup>. Birgit Stockinger (beide Akzente Fachstelle Suchtprävention im Land Salzburg)



„Ich will  
JETZT fernsehen!“

### STELLEN SIE ALLGEMEINE FERNSEHREGELN AUF!

Regeln helfen, Streitigkeiten zu vermeiden und Entscheidungen zu treffen!

### ERST AUSWÄHLEN, DANN EINSCHALTEN!

Wenn Kinder aus Langeweile einschalten dürfen, sehen sie auch Sendungen, die für ihr Alter ungeeignet sind oder ihnen sogar schaden können. Wählen Sie als Alternative zum Fernsehprogramm DVDs oder Videos und vermeiden Sie das Zappen!

### SENDUNGEN ZU ENDE SCHAUEN LASSEN!

Kinder haben das Bedürfnis, den Sieg des Guten, die Lösung aller Konflikte, die Entspannung nach der Spannung zu erleben.

### EMPFOHLENE FERNSEHDAUER:

Alter	Fernsehdauer
0–2 Jahre	Fernsehen vermeiden, Überforderung möglich
2–3 Jahre	max. 20min/Tag; 1 Std./Woche
3–5 Jahre	max. 30min/Tag; 2 Std./Woche
6–7 Jahre	max. 60min/Tag; 5 Std./Woche



*Anregung: Wie wär's mit einem gemeinsamen fernsehfreien Tag pro Woche für die ganze Familie? Und mit einer gemeinsamen Familiensendung pro Woche?*

„...das ist doch sooo  
Spannend!“

### BEWUSST AUSWÄHLEN!

Kinder sehen mit anderen Augen. Fernsehen ist für sie wie erlebte Realität. Kinder entwickeln z. B. Ängste, wo Erwachsene es nicht vermuten.

### GEMEINSAM FERNSEHEN!

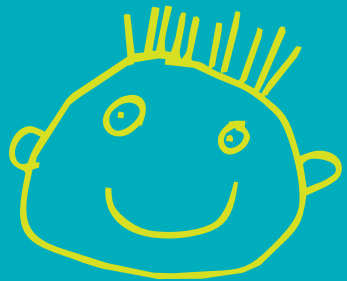
Machen Sie sich ein Bild von dem, was Ihr Kind sieht, und beobachten Sie auch seine Reaktionen. Beantworten Sie auftauchende Fragen sofort und bieten Sie Ihrem Kind durch Ihre Anwesenheit Sicherheit!

### DARÜBER REDEN!

„Verdauen“ ist auch beim Fernsehen wichtig! Fragen Sie Ihr Kind z. B.

- „Was ist passiert?“
- „Warum hat er/sie so gehandelt?“
- „Würdest du das auch tun?“
- „Gibt es das in Wirklichkeit auch?“

Sie fördern damit eigene Meinungsbildung, Ausdrucksfähigkeit und kritisches Denken.



# „So ein Blödsinn!“

## KOMMENTIEREN SIE KRITISCH!

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Inhalte von fragwürdigen Szenen und Werbespots. Beziehen Sie Position zu gewaltverherrlichenden Darstellungen und diskriminierenden (sexistischen und rassistischen) Inhalten und lehnen Sie diese mit Deutlichkeit ab.

## SEIEN SIE VORBILD!

Kinder lernen an Vorbildern! Wenn Sie Sendungen bewusst auswählen und anschauen, geben Sie Ihrem Kind ein Beispiel.

„PAPA, mir  
is sooooo fad!“



Wenn Sie das Fernsehen einschränken wollen, sind Computerspiele und Playstation kein geeigneter Ersatz. Reduzieren Sie das Erleben Ihres Kindes nicht auf künstliche Welten. Bieten Sie ihm attraktive Alternativen, die seine Kreativität und Phantasie ansprechen.

## WANN HABEN SIE DAS LETZTE MAL ...

... einen Bach aufgestaut, einen Schneemann gebaut, gemeinsam gekocht, mit Fingerfarben gemalt, Lagerfeuer gemacht, ein Schwimmbad oder den Zoo besucht, mit Knetmasse gespielt, gebastelt, eine Geschichte vorgelesen oder vorlesen lassen (Hörbücher), Seifenblasen fliegen lassen, im Matsch gespielt, einen Drachen steigen lassen, eine Wanderung gemacht, im Zelt übernachtet ...? Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich und seine Umwelt mit allen Sinnen zu „begreifen“!

„Mama,  
ist noch Schoko  
da?“



### VIEL FERNSEHEN FÜHRT ZU BEWEGUNGSMANGEL!

Sicher ist, dass viel Fernsehen negative gesundheitliche Folgen hat. Wenn Kinder lange fernsehen, bewegen sie sich stundenlang nicht. Das kann zu Übergewicht und schlechter Haltung führen. Auch die Kommunikation und gemeinsames Erleben werden vernachlässigt.

### KEIN FERNSEHEN WÄHREND DER ESSENSZEITEN, KEIN ESSEN BEIM FERNSEHEN!

Fernsehen während des Essens lenkt ab und kann zu Verdauungsstörungen führen. Essen und Naschen während des Fernsehens passiert sehr unbewusst: Geschmäcker oder Sättigung werden nicht wahrgenommen. Essen soll Gemeinschaft sein – schaffen Sie Raum und Zeit für die gemeinsame Mahlzeit!

### KEIN FERNSEHEN UNMITTELBAR VOR DEM SCHLAFENGEHEN!

Fernsehen wirkt nach: Kinder müssen die vielen Eindrücke, die sie hören und sehen, verarbeiten. Einschlafschwierigkeiten und unruhiger Schlaf sind die Folge. Es sollte genügend Zeit bleiben, das Gesehene gemeinsam zu besprechen oder nachzuspielen.

„PENG! UND DU  
bist tot!“

### GEWALT PRÄGT

Bilder von Gewalt lösen bei Kindern nicht zwangsläufig gewalttätige Handlungen aus; Bilder von Gewalt helfen aber auch nicht, diese zu vermeiden. Sehen Kinder in Fernsehgeschichten Handlungs- und Konfliktlösungsmodelle, so kann es vorkommen, dass sie auf diese Modelle in der Realität zurückgreifen. Je öfter Situationen, Inhalte, Lösungsmodelle gesehen werden, desto besser merkt sich das Gehirn diese Verhaltensmuster.

### BILDER MACHEN WIRKLICHKEIT IM KOPF

Wir denken, was wir sehen, und merken uns Inhalte, die Hören und Sehen miteinander verbinden, besonders gut. Wenn dann noch Gefühle angesprochen werden, prägen sich diese Weltbilder aus dem Fernsehen bei kleinen Kindern besonders ein.

### HILFT DA NOCH EIN PFLASTER?

Hinterfragen Sie Fernsehbilder nach ihrer Bedeutung im konkreten Leben.

- Welche realen Folgen hat Gewalt?
- Kann ich nach einem Sturz aus dem 5. Stock wieder aufstehen?
- Wie weh tun Schläge wirklich?
- Wie gefährlich ist ein Messer?
- Was passiert beim Schießen?

# Wussten Sie, dass ...

- ... viel Fernsehen von 0–6 die Leseleistung im Volksschulalter negativ beeinflusst?
- ... Computerspiele aus Soldaten-Trainings entstanden sind?
- ... Kinder 800 Stunden im Jahr fernsehen? Schulanfänger sitzen 800 Stunden in der Schule.
- ... viel Fernsehen zu Bewegungsmangel führt und somit dick macht?
- ... mit Fernsehen passive Erlebnismuster geprägt werden, d. h. aktive Bewegung, eigene Phantasie und Kreativität nicht gefördert werden?
- ... Kinder, die viel fernsehen, deutlich mehr Fett essen, mehr zuckerhaltige Limonaden trinken und dass damit Fettleibigkeit und Diabetes II begünstigt werden?
- ... viel Fernsehen die Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit herabsetzt und damit das Lernen wesentlich erschwert?

Aus: Manfred Spitzer: Vorsicht Bildschirm!

