

## Fernsehen und Video im Familienalltag

---

Fernsehen gehört zum Familienalltag selbstverständlich dazu. Es sollte aber nicht das Familienleben beherrschen.

- 
- Babys und Kleinkinder unter drei Jahren sollten besser noch nicht fernsehen, 3- bis 5-Jährige höchstens eine halbe Stunde am Tag, 6- bis 9-Jährige höchstens 45 Minuten (einschließlich Computerzeit, Spielekonsole usw.).
- 
- Stellen Sie Ihrem Kind kein eigenes Bildschirmmedium (Fernseher, Computer, Tablet, Spielekonsole etc.) ins Kinderzimmer. Kinder mit eigenem Fernsehgerät oder anderen Bildschirmmedien wie Spielekonsole oder Computer nutzen diese nachweislich mehr und unkontrollierter.
- 
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind klare Regeln, wie lange und was es im Fernsehen anschauen darf. Planen Sie aber auch Ausnahmen ein, zum Beispiel für einen längeren Film.
- 
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nur Sendungen und Filme anschaut, die für Kinder seines Alters geeignet sind. Achtung: Altersfreigaben sind nur begrenzt aussagekräftig. Im Internet finden Sie fachkundige Tipps und Hilfen für die Auswahl kind- und altersgerechter Filme und Sendungen.
- 
- Suchen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam aus, was es sehen darf, und respektieren Sie seine Interessen und seinen Geschmack. Nicht alles, was Ihr Kind schaut, muss Ihnen gefallen.
- 
- Berücksichtigen Sie, dass auch bei gleichem Alter Kinder ganz unterschiedlich auf Filme und Fernsehen reagieren können. Beobachten Sie die Reaktionen Ihres Kindes auf Fernsehsendungen. Bleiben Sie in der Nähe und seien Sie jederzeit ansprechbar, falls Ihr Kind im Fernsehen etwas sieht, was es nicht versteht oder ihm Angst macht.
- 
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über „seine“ Sendungen und TV-Lieblinge und lassen Sie es seine Erfahrung verarbeiten, zum Beispiel durch Malen, das Spiel mit Puppen, Rollenspiele und Ähnliches.
- 
- Schauen Sie öfter mal zusammen fern. Das schafft gemeinsame Erlebnisse und bietet Anlass für Gespräche. Aber machen Sie den Fernseher nicht zum Mittelpunkt Ihres Familienlebens und lassen Sie ihn nicht einfach so „nebenbei“ oder bei Tisch laufen.
- 
- Wenn Sie mehrere Kinder haben: Achten Sie darauf, dass Ihr jüngeres Kind nicht wahllos mit dem älteren „mitschaut“.
-

- 
- Vermeiden Sie grundsätzlich Reality- und Boulevardsendungen. Sie haben häufig Inhalte, die Kinder verstören können.
- 
- Besonders für jüngere Kinder sind auch Nachrichtensendungen nicht geeignet; bei etwas älteren Kindern sind spezielle Kindernachrichten (zum Beispiel „Logo“) eine gute Alternative – sie sind in einer verständlichen Sprache gemacht und vermeiden Bilder, die für Kinder nicht geeignet sind.
- 
- Nutzen Sie die Mediatheken der Fernsehsender, Streamingdienste oder DVD: Längere Filme können Sie so gut „portionieren“, der Tagesablauf muss sich nicht nach dem Fernsehprogramm richten und Ihr Kind kann sich einen Film auch mehrmals anschauen.
- 
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Werbung – wie sie gemacht wird, woran man sie erkennen kann und worauf sie abzielt.
- 
- Sollte Ihr Kind sehr viel fernsehen, suchen Sie mit ihm gemeinsam nach attraktiven Gegenangeboten (Spielplatz, Einladen von Gleichaltrigen, Fahrradtour usw.). Fördern Sie andere Interessen Ihres Kindes (zum Beispiel Sport, Lesen, Malen, Tiere) und machen Sie ihm auch Angebote für gemeinsame Freizeitgestaltung.
- 
- Bieten Sie Ihrem Kind ausreichend Gelegenheit, sich möglichst im Freien nach Lust und Laune zu bewegen.
- 
- Setzen Sie das Fernsehen nie als Belohnung oder Strafe ein.
- 
- In der letzten Stunde vor dem Schlafengehen sollten Kinder nicht mehr fernsehen.
-