

Überforderung des Kindes durch Medien vorbeugen

Nicht immer lässt sich verhindern, dass Bilder und Informationen aus den Medien ein Kind überfordern, ängstigen oder verstören. Dennoch können Eltern vorbeugend einiges tun. Hier die wichtigsten Tipps, um die Gefahr solcher Überforderungen möglichst gering zu halten.

-
- Schützen Sie Ihr Kind so gut es geht vor Inhalten, die für sein Alter und seinen Entwicklungsstand nicht geeignet sind. Das gilt im Fernsehen zum Beispiel auch für Nachrichtensendungen, sogenannte „Boulevardsendungen“, „Reality-TV“, viele Vorabendserien oder auch Casting-Shows.
-
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht im Nachmittagsprogramm Vorschauen, sogenannte Trailer, für Sendungen des Spätprogramms zu sehen bekommt. Gerade solche Trailer sind oft besonders drastisch und aus dem Zusammenhang gerissen.
-
- Seien Sie in Ihrem „Nein“ konsequent, wenn Sie beispielsweise durch Programmhinweise überzeugt sind, dass ein Film oder eine Sendung für Ihr Kind nicht geeignet ist.
-
- Nehmen Sie Filme und Sendungen auf, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob sie für Ihr Kind geeignet sind, und schauen Sie sie zunächst ohne Ihr Kind an.
-
- Seien Sie immer in der Nähe und ansprechbar, wenn Ihr Kind fernsieht oder Videospiele spielt.
-
- Setzen Sie sich dazu, wenn Sie das Gefühl haben, der Film oder die Sendung könnte für Ihr Kind vielleicht sehr spannend sein oder ängstigende Szenen enthalten. Schauen Sie die spannenden Situationen gemeinsam mit Ihrem Kind an, und erklären Sie ihm, was da geschieht.
-
- Beobachten Sie Ihr Kind beim Fernsehen oder Videospiele und versuchen Sie herauszufinden, ob etwas (im Moment) vielleicht eher nicht geeignet ist: Wie reagiert es auf die Sendungen und Spiele? Kippt die Lust an Spannung und am „Gruseln“ irgendwann in Angst oder Verstörung? Wenn ja, bei welchen Inhalten? Wendet Ihr Kind „Techniken“ an, um sich selbst zu schützen, indem es sich zum Beispiel die Augen zuhält, aus dem Zimmer geht, sich auf Ihren Schoß setzt, oder schaut es wie gebannt weiter?
-
- Wenden Sie sich Ihrem Kind nach dem Fernsehen zu und geben Sie ihm die Möglichkeit, über das Gesehene und Gehörte zu sprechen – besonders dann, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind war überfordert oder hat Angst bekommen. Fragen Sie ruhig auch vorsichtig nach, aber drängen Sie Ihr Kind nicht zum Reden.
-

-
- Wenn Ihr Kind durch Informationen oder Bilder aus den Nachrichten verunsichert oder verängstigt ist: Suchen Sie nach altersgemäßen Erklärungen für das Gesehene oder Gehörte. Nehmen Sie die Fragen Ihres Kindes ernst und tun Sie sie nicht ab mit Antworten wie: „Dafür bist du noch zu klein!“ oder „Du brauchst keine Angst zu haben“.
-
- Achten Sie darauf, dass die Sendungen und Filme, die Ihr Kind sieht, möglichst immer ein „Happy End“ haben. Wenn Ihr Kind geängstigt oder verunsichert ist, weil ein Film nicht „gut ausgegangen“ ist, überlegen Sie sich gemeinsam ein glückliches Ende.
-
- Bedenken Sie, dass auch Videospiele Ängste auslösen oder wiederbeleben können: die Spinne, die den Käfer gefangen hält, das Auto, das beim Autorennen einen schlimmen Zusammenstoß hat und vieles mehr.
-
- Drehen Sie mit Ihrem Kind doch mal einen eigenen Gruselfilm: Verkleiden Sie sich als Gespenster oder Vampire, nehmen Sie das mit Smartphone oder Kamera auf und schauen Sie, wie es nachher im Film aussieht.
-
- Geben Sie Ihrem Kind genügend Raum und Zeit, nach Lust und Laune zu spielen und sich zu bewegen. Kinder verarbeiten im Spiel und in der Bewegung auch schwierige Medienerlebnisse.
-
- Begrenzen Sie die Medienzeiten Ihres Kindes. Sorgen Sie für viel Abwechslung: Spiele in der Natur, mit anderen Kindern, basteln, malen, toben usw.
-