



Themen rund um die U9 (60. bis 64. Lebensmonat)

Liebe Eltern,

Sie waren heute mit Ihrem Kind zur U9 bei mir, der letzten Vorsorgeuntersuchung vor der Einschulung. Angesichts der vielen angesprochenen Themen habe ich Ihnen ein Infopaket zusammengestellt. Schwerpunkte sind Sicherheit Ihres Kindes, insbesondere im Straßenverkehr, aber auch der Umgang mit Medien. Wenden Sie sich bei Fragen gern an mich oder mein Team.

Aus dem Inhalt:

- 10 Tipps, wie Sie Ihrem Kind beim "Großwerden" helfen
- Zähneputzen mit KAI
- Fahrrad fahren mit Sicherheit
- 10 Tipps für einen sicheren Schulweg

und weitere Dokumente

10 Tipps, wie Sie Ihrem Kind beim „Großwerden“ helfen

Durch Anregungen und vielseitige Erfahrungsmöglichkeiten können Sie Ihr Kind darin unterstützen, dass es in seinen neu erworbenen Fähigkeiten immer geschickter und sicherer wird. Allerdings müssen Sie ihm zu seiner „Förderung“ nicht ständig neue Angebote machen und jede Menge Abwechslung bieten. Hier die wichtigsten Tipps, wie Sie Ihr Kind beim Großwerden am besten unterstützen.

10 Tipps für Eltern

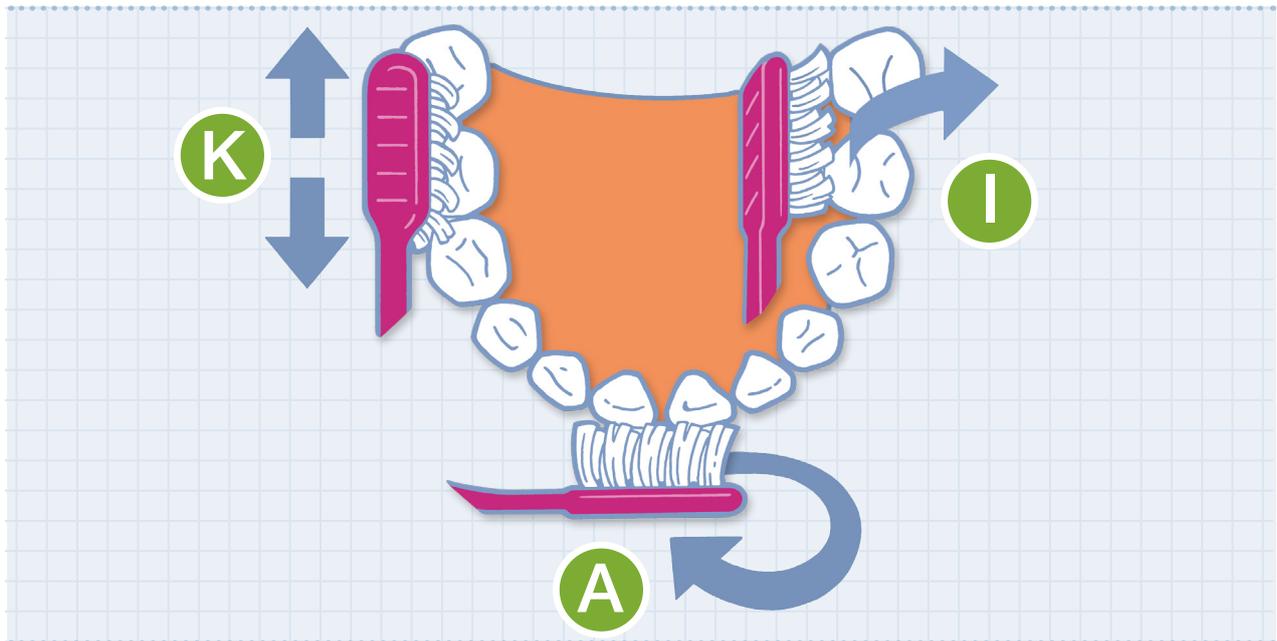
1. Versuchen Sie nicht, Ihrem Kind etwas beizubringen, wozu es noch nicht bereit ist.
 2. Stellen Sie wirklichkeitsnahe Erwartungen an Ihr Kind. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin. Manche Kinder können sich schon früh sehr gut allein beschäftigen, aber ein zweijähriges Kind kann z. B. in der Regel noch nicht über längere Zeit allein spielen.
 3. Stimmen Sie Ihre  Anregungen auf die Interessen Ihres Kindes ab.
 4. Bestärken und loben Sie Ihr Kind, wenn es etwas von sich aus und selbst machen möchte, und freuen Sie sich mit ihm über alles, was es neu gelernt hat.
 5. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sein Können im alltäglichen Leben auch anzuwenden. Jedes eigene Tun stärkt sein Selbstgefühl und gibt ihm Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.
 6. Entmutigen Sie Ihr Kind nicht, wenn etwas nicht gleich klappt. Ermuntern Sie es zu neuen Versuchen und geben Sie ihm, wenn es nötig erscheint, kleine Hilfestellungen.
 7. Helfen Sie Ihrem Kind nur bei den Dingen, zu denen es selbst (noch) nicht in der Lage ist.
 8. Lassen Sie Ihr Kind ruhig auch einmal enttäuscht sein. Kinder müssen lernen, mit  Enttäuschungen und Rückschlägen umzugehen und sich durch sie nicht entmutigen zu lassen. Dies gilt auch, wenn Ihr Kind in seiner Entwicklung verzögert ist oder eine Behinderung hat und es Ihnen vielleicht besonders schwerfällt, seine Enttäuschung bei einem Misserfolg mit anzusehen.
 9. Sagen Sie Ihrem Kind eindeutig und klar, wenn Sie etwas von ihm möchten, und geben Sie ihm nicht zu viele Anweisungen auf einmal.
 10. Bieten Sie Ihrem Kind – vor allem wenn es älter ist – immer wieder Gelegenheit, mit anderen Kindern zu spielen. Gehen Sie auf Spielplätze, laden Sie Kinder zu sich nach Hause ein, lassen Sie es in die Kindertagesstätte gehen.
-

Zähneputzen mit KAI

Machen Sie Ihr Kind von vornherein mit der richtigen Putztechnik vertraut. Bewährt hat sich das KAISystem, das Kinder mit drei, vier Jahren schon gut selbst können.

Die richtige Putztechnik - kinderleicht

Wichtig ist, dass Kinder von vornherein die richtige Putztechnik erlernen und immer nach dem gleichen Schema vorgegangen wird. Hierbei ist KAI ein bewährtes System. Es lässt sich gut merken und auch kleine Kinder können es leicht erlernen.



Damit beim Putzen keine Zahnflächen vergessen werden, bedeutet KAI, die Zähne immer in der gleichen Reihenfolge zu putzen:

- K Kauflächen.** Als erstes werden mit kurzen Hin- und Herbewegungen alle Kauflächen geputzt.
- A Außenflächen.** Dann werden die Außenflächen mit kreisenden Bewegungen geputzt. Die Zähne liegen aufeinander und es wird jeweils von der Mitte aus nach rechts und nach links geputzt.
- I Innenflächen.** Als letztes werden die Innenflächen mit kleinen Kreisen oder Drehbewegungen „von Rot nach Weiß“, das heißt vom Zahnfleisch zum Zahn gereinigt.

Machen Sie Ihr Kind auf spielerische Weise damit vertraut, wie es seine Zähne am besten putzt. Ab etwa drei, vier Jahren kann es dies schon selbst versuchen. Allerdings sollten Sie bis ins Schulalter hinein die Zähne regelmäßig von allen Seiten noch einmal nachputzen, vor allem abends.

Fahrrad fahren mit Sicherheit

Damit Ihr Kind möglichst sicher und mit nur kleinen, unvermeidbaren Blessuren auf dem Fahrrad unterwegs ist, sollten einige „Sicherheitsregeln“ von Anfang an zur Gewohnheit werden:

-
- Lassen Sie Ihr Kind an möglichst ruhigen Plätzen das  Fahrradfahren üben.
-
- Lassen Sie Ihr Kind nur auf einem Fahrrad fahren, das seinem Alter und seiner Körpergröße entspricht.
-
- Achten Sie auf einen stets technisch einwandfreien Zustand des Fahrrads.
-
- Halten Sie auch das schon ältere Kind dazu an, nur mit Fahrradhelm aufs Rad zu steigen.
-
- Der  Fahrradhelm muss den Sicherheitsnormen entsprechen (EN 1078) und sollte möglichst auch GS-geprüft sein.
-
- Tauschen Sie den Helm nach einem heftigen Aufprall aus, da die Außenschale gerissen sein kann.
-
- Versuchen Sie Vorbild zu sein, indem Sie auch sich selbst schützen: Nur mit Helm Fahrrad fahren.
-
- Achten Sie darauf, dass das Kind seinen Helm nicht beim Spielen trägt. **Strangulationsgefahr!**
-
- Kinder bis zum vollendeten achten Lebensjahr müssen nach der Straßenverkehrsordnung (§ 2, Abs. 5) auf Gehwegen fahren, erlaubt ist es bis zum vollendeten zehnten Lebensjahr.
-

10 Tipps für einen sicheren Schulweg

Üben Sie mit Ihrem Kind immer wieder sicheres Verhalten auf der Straße ein und seien Sie ihm von Anfang an ein gutes Vorbild im [☞ Straßenverkehr](#). Doch bedenken Sie: Noch bis ins Schulalter hinein können Kinder im Straßenverkehr vieles nicht überblicken.

1. Wählen Sie einen möglichst kinderfreundlichen (nicht unbedingt den kürzesten!) Weg zur Schule. Er sollte möglichst wenige Kreuzungen, Fahrbahnüberquerungen oder unübersichtliche Stellen haben.
2. Üben Sie möglichst vor Schulbeginn mit Ihrem Kind regelmäßig den Schulweg. Sprechen Sie unterwegs über die verschiedenen Verkehrssituationen und welche Verkehrs- und Verhaltensregeln dabei zu beachten sind (zum Beispiel „Anhalten – schauen – gehen!“, markierte Fußgängerüberwege benutzen, an der Fußgängerampel stets Grün abwarten).
3. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie es sich bei unvorhergesehenen Störungen auf dem Schulweg verhalten soll (an welcher Stelle es zum Beispiel am sichersten die Straße überqueren kann, wenn eine Ampel ausfällt).
4. Begleiten Sie Ihr Kind die erste Zeit auf seinem Schulweg. Möglicherweise können Sie sich hierzu auch mit anderen Eltern aus der Schulklasse absprechen und abwechseln.
5. Nach einigen Wochen, wenn Sie überzeugt sind, dass Ihr Kind den Schulweg allein schafft, kann es in der Regel allein gehen oder mit dem Bus fahren.
6. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass es sich auch allein an die eingeübte Route hält und beobachten Sie es gelegentlich, ob alles gut klappt.
7. Lassen Sie Ihr Kind immer frühzeitig aufbrechen, damit es nicht hetzen muss.
8. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind im Straßenverkehr gut sichtbar ist. Hier helfen reflektierende Flächen und Signalfarben am Ranzen und zusätzlich an [☞ Kleidung](#) und Ranzen angebrachte reflektierende Streifen, Sticker oder Katzenaugen. Vor allem in der dunklen Jahreszeit sollte die Kleidung (Jacken, Mäntel) möglichst hell sein.
9. Lassen Sie Ihr Kind gegebenenfalls mit Kindern aus der Nachbarschaft gemeinsam zur Schule gehen. Das ist nicht nur schöner für die Kinder, sondern auch sicherer.
10. Falls Ihr Kind mit dem Bus zur Schule fahren muss: Üben Sie ebenso den Weg zur Haltestelle und machen Sie es mit Verhaltensregeln für Haltestelle und Bus vertraut.

(bitte auf Seite 2 weiterlesen)

Zusätzliche Verhaltensregeln für Haltestelle und Bus:

1. An den Haltestellen nicht toben und drängeln.

2. Immer auf ausreichenden Abstand zum Straßenrand achten, vor allem, wenn der Bus kommt.

3. Im Bus nach Möglichkeit einen Sitzplatz einnehmen. Stehend immer für festen Halt sorgen.

4. Beim Aussteigen vor dem Weitergehen immer warten, bis der Bus wieder abgefahren ist.

Medien „gesundheitsbewusst“ nutzen

Gefahren für die gesunde Entwicklung drohen besonders dann, wenn Medien nicht alters- und kindgerecht genutzt werden. Hier die wichtigsten Tipps für einen „gesundheitsbewussten“ Umgang mit Medien:

1. Begrenzen Sie die Zeit, die Ihr Kind täglich vor Fernseher, Computer oder anderen Bildschirmmedien bzw. mit Smartphone und Tablet verbringt. Wenn es ausnahmsweise einmal mehr wird, z.B. ein längerer Film, Pausen einlegen.
 2. Vermeiden Sie „Dauerberieselung“ durch Radio oder Fernsehen und lassen Sie den Fernseher während der Mahlzeiten immer ausgeschaltet. Selbst relativ leise kann eine ständige „Geräuschkulisse“ für Kinder wie auch für Erwachsene unmerklichen Stress bedeuten. Und die Zeit bei Tisch ist für die ganze Familie eine wichtige Gelegenheit, sich zu unterhalten und von Erlebnissen des Tages zu erzählen. Deshalb sollten die Mahlzeiten möglichst auch „handyfreie Zone“ sein.
 3. Stellen Sie Ihrem Kind möglichst keinen Fernseher und auch keine Spielekonsole ins Zimmer.
 4. Wenn Ihr Kind selbstständig und unbeaufsichtigt Zugang zum Internet hat, nutzen Sie Sicherheitseinstellungen und Filter und begleiten Sie es bei den ersten Schritten durch das Netz.
 5. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind nicht angewöhnt, beim Fernsehen, Radiohören oder Computerspielen „nebenbei“ Süßigkeiten und Chips zu essen oder gezuckerte Fruchtsäfte und Limonade zu trinken. Bieten Sie ihm stattdessen Obst, Mineralwasser oder eine Schorle an.
 6. Lassen Sie Ihr Kind als Ausgleich zum Sitzen vor dem Bildschirm so viel wie möglich draußen spielen und toben oder gehen Sie mit ihm – je nach Alter – auf den Spielplatz, in den Park oder in den Wald! Melden Sie es zum Kinderturnen oder in einem Sportverein an!
 7. Wählen Sie beim Kauf eines tragbaren Abspielgeräts wie MP3-Player oder CD-Spieler nach Möglichkeit eins mit automatischer Lautstärkebegrenzung.
 8. Wenn Ihr Kind über einen eigenen Computer verfügt, sollte dies ein qualitativ gutes Gerät mit möglichst großem Bildschirm mit augenschonender Frequenz (ab 70 Hertz) sein. Der Bildschirm sollte in Augenhöhe platziert sein (Augenabstand ca. 60 cm). Die Tastatur sollte bequem erreichbar sein und davor noch Platz für die Hände lassen.
 9. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind beim Fernsehen oder am Computer Probleme mit dem Sehen hat oder Kopfschmerzen bekommt, suchen Sie vorsichtshalber Ihren Arzt oder Ihre Ärztin und gegebenenfalls eine augenärztliche Praxis auf.
 10. Wenn Ihr Kind sehr viel Zeit mit Fernsehen, Computer oder Spielekonsole verbringt, sprechen Sie mit ihm, ob es hierfür irgendwelche andere Gründe gibt. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind mit Fernsehen oder Computerspielen immer wieder Problemen aus dem Weg geht, suchen Sie mit ihm gemeinsam nach möglichen Lösungen und unterstützen Sie es. Auch Erziehungsberatungsstellen bieten Hilfe an.
-

Empfehlungen zur Höchstdauer der Mediennutzung

Wie oft und wie lange? Babys und Kleinkinder sollten besser noch nicht fernsehen. Und auch danach heißt es: Nur in Maßen! Einige Anhaltspunkte je nach Alter.

Empfehlungen zu den täglichen Mediennutzungszeiten von Kindern

Alter	Bilderbücher/ Bücher	Hörmedien (Musik-CDs / - Kassetten, MP3 Hörgeschichten)	Fernsehen, DVD, Video	Computer, Spielekonsolen, Tablets, Smartphones
0-3 Jahre	regelmäßig Bilderbücher anschauen und	höchstens 30 Minuten	am besten gar nicht	
3-6 Jahre	vorlesen (ab etwa 6 Monate)	höchstens 45 Minuten	zusammen höchstens 30 Minuten	
6-10 Jahre	regelmäßig vorlesen / lesen	höchstens 60 Minuten	zusammen höchstens 45-60 Minuten	

Empfehlung: Damit andere Aktivitäten wie Bewegung, gemeinsame Familienzeiten und "klassische" Spiele und nicht zu kurz kommen, wird empfohlen, dass Kinder möglichst nicht täglich und dann nicht länger als die angegebenen Zeiten Bildschirmmedien wie Fernsehen, Computer, Spielekonsole wie auch Tablets und Smartphones nutzen. Und möglichst eine Stunde vor dem Schlafengehen heißt es am besten: Abschalten!

Jedes Kind ist anders

Die Angaben in der Tabelle bieten eine Orientierung, wie lange nach Meinung von Fachleuten Kinder in den unterschiedlichen Altersgruppen die verschiedenen Medien höchstens nutzen sollten. Es sind ungefähre Richtwerte, denn jedes Kind ist anders, und das richtige Maß, wie viel ein Kind zum Beispiel fernsehen sollte, kann auch bei gleichem Alter von Kind zu Kind verschieden sein.

Auch lässt sich ein Kind mal mehr und mal weniger stark von Medieninhalten beeinflussen. Beobachten Sie Ihr Kind: Wirkt es nach dem Fernsehen oder Computerspielen teilnahmslos, gelangweilt oder aggressiv, kann es sich nicht konzentrieren oder ist überdreht? Dann kann es sein, dass es zu lange vor der "Mattscheibe" gesessen hat. Versuchen Sie beim nächsten Mal, die Zeit etwas zu kürzen.

Medien im Familienalltag. 10 Empfehlungen

Kinder brauchen im Umgang mit Fernsehen, Computer, Handy, Tablet und anderen Medien altersgemäße Regeln und die Begleitung erwachsener Bezugspersonen. Die wichtigsten Empfehlungen.

1. **Den eigenen Umgang mit Medien kritisch überprüfen:**

Ihr Vorbild ist die beste Medienerziehung. Überprüfen Sie deshalb kritisch, wie Sie selbst mit Medien umgehen: Vergeht kein Tag, ohne dass Sie den Fernseher anstellen oder das Handy benutzen? Sind Medien Ihre wichtigste Freizeitbeschäftigung? Läuft vielleicht den ganzen Tag das Radio, ohne dass noch jemand richtiginhört? Bekommen Sie manchmal nur Teil eines Gesprächs mit, weil Sie ständig Ihr Smartphone im Auge haben?

2. **Vereinbarungen treffen:**

Vereinbaren Sie in der Familie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln zum Mediengebrauch (Gerät, Zeit, Ort, Umfang). Berücksichtigen Sie dabei nicht nur die Mediennutzung zu Hause, sondern auch unterwegs oder bei Freunden. Planen Sie auch Ausnahmen ein (zum Beispiel für verregnete Wochenenden, bei besonderen Sportereignissen oder für das Entdecken eines neuen Computerspiels).

3. **Über Medien reden:**

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Medien. Und zwar nicht nur über Gefahren und Probleme, sondern auch über die Lieblingssendungen oder die Lieblingsspiele Ihres Kindes. Versuchen Sie zu verstehen, was sie für Ihr Kind bedeuten und warum sie ihm so gut gefallen. Schauen und spielen Sie mit.

4. **Kinder beim Medienkonsum begleiten:**

Begleiten Sie Ihr Kind so oft wie möglich beim Mediengebrauch. Sehen Sie sich möglichst gemeinsam mit ihm eine Sendung an, oder bleiben Sie zumindest in der Nähe und ansprechbar. Hören Sie in neue Hörmedien rein, bevor Ihr Kind sie anhört. Wenn sich Ihr Kind etwas allein ansieht oder anhört, wählen Sie etwas aus, das Sie beide schon kennen. Beobachten Sie Ihr Kind beim Fernsehen, am Computer, oder Smartphone oder wenn es eine CD hört, wie es reagiert (fröhlich, aufgedreht, verängstigt, angeregt, aggressiv?).

5. **Persönliche Regeln finden:**

Stimmen Sie Ihre Familienregeln auf Ihr Kind ab. Auch bei gleichem Alter ist jedes Kind anders - in seiner Entwicklung, seiner Erfahrung mit Medien, seinem „Typ“, seiner aktuellen Lebenssituation und seinen Interessen und Vorlieben. Dies alles sollte berücksichtigt werden, wenn Sie gemeinsam Regeln für die Mediennutzung Ihres Kindes aufstellen. (Alters-) Empfehlungen zu bestimmten Sendungen oder zu Nutzungszeiten können dabei eine Hilfe sein, sollten aber nur als grobe Richtwerte gesehen werden.

6. Kreativ mit Medien sein:

Regen Sie Ihr Kind dazu an, selbst etwas mit Medien zu schaffen oder zu gestalten: Mit Ihrem drei-, vierjährigen Kind können Sie zum Beispiel Mal- und Bastelvorlagen suchen, ausdrucken und dann mit Stiften und Schere bearbeiten. Oder lassen Sie Ihr Vorschulkind zum Beispiel einmal selbst fotografieren und bearbeiten Sie gemeinsam mit ihm seine Fotos. Und: Lernen Sie umgekehrt auch von Ihrem Kind.

7. Für Ausgleich zum Medienkonsum sorgen:

Bieten Sie Ihrem Kind ausreichend Gelegenheit für andere Freizeitbeschäftigungen – zum Beispiel Sport, Musik, Spiele, Malen, Basteln. Sorgen Sie vor allem dafür, dass es sich ausgiebig bewegen kann, auch in der Wohnung. Manche Kinder möchten die Geschichten ihrer Lieblingssendung auch nachspielen oder beim Malen verarbeiten. **TIPP:** Kinder verzichten meist sehr viel leichter auf Fernsehen und Computer, wenn es interessante Gegenangebote gibt, wie zum Beispiel ein Spiel mit Mama oder Papa, ein Spielabend, ein Treffen mit Gleichaltrigen, Vorlesen, ein kleiner Fahrradausflug, ein Besuch im Zoo und vieles mehr.

8. Fernseher und Computer „draußen lassen“:

Fernseher, Computer, Handy und Spielekonsole im Kinderzimmer erhöhen die Zeit, die Kinder am Bildschirm verbringen, erheblich. Wir raten deshalb unbedingt davon ab. Sollte es diese Geräte doch im Kinderzimmer geben, helfen klare Regeln, die Nutzung einzuschränken. Vor allem in der letzten Stunde vor dem Zubettgehen sollten Bildschirmmedien jeglicher Art ausgeschaltet bleiben.

9. Dauerberieselung vermeiden:

Hörspiele und Hörbücher sind bei Kindern sehr beliebt. Es sollte aber keine Dauerberieselung stattfinden. Beobachten Sie Ihr Kind: Hört es wirklich zu? Kann es Inhalte wiedergeben, Lieder nachsingen usw., oder ist das Hörspiel nur „Hintergrundgeräusch“?

10. Kinder ins Internet begleiten:

Wenn Ihr Kind anfängt, sich für das Internet zu interessieren, entdecken Sie gemeinsam mit ihm altersgerechte Internetangebote (Lesezeichen setzen!). Erklären Sie ihm die wichtigsten Regeln zum sicheren Surfen im Internet und nutzen Sie auch technische Möglichkeiten, um Ihr Kind vor nicht kindgerechten Inhalten zu schützen (siehe [Wegweiser Medien](#)). Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch über Erlebnisse und Kontakte im Internet – das ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass es mit Ihnen auch über beunruhigende und gefährdende Situationen oder Erlebnisse spricht.

Umgang mit Medien: 6-7 Jahre

Im frühen Grundschulalter bieten sich schon viele Möglichkeiten für eine aktive und kreative Nutzung der Medien. Vereinbarungen und Regeln bleiben weiterhin wichtig.

-
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind feste Regeln für die Mediennutzung: Im Grundschulalter sollten Kinder am Tag insgesamt höchstens 45 bis 60 Minuten fernsehen oder andere Bildschirmmedien wie Spielekonsole, Computer oder Smartphone nutzen. Hörmedien sollten höchstens 60 Minuten genutzt werden. Und: Fernsehen & Co. sollten nicht jeden Tag auf dem Programm stehen.
-
- Berücksichtigen Sie bei der Vereinbarung von Regeln, dass Kinder gleichen Alters auch in Sachen Medien ganz unterschiedlich reagieren können - je nach Empfindsamkeit, Medienefahrung, momentaner Lebenssituation oder Geschlecht. Beobachten Sie deshalb, wie Ihr Kind auf Fernsehsendungen, Hörkassetten oder Computerspiele reagiert.
-
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Vorlieben und Lieblingsfiguren, aber auch über Dinge, die es in den Medien gesehen oder gehört hat und die es verstört oder verängstigt haben.
-
- Lassen Sie Ihr Kind nach einem Film- oder Fernseherlebnis erzählen, was ihm besonders gefallen oder missfallen hat und warum das so ist. Welche Figuren haben es besonders beeindruckt, welche Szene fand es besonders spannend?
-
- Legen Sie sich ruhig einen kleinen Vorrat an guten und geeigneten Kinderfilmen zu - das ist sicher besser als wahlloses Fernsehen.
-
- Ermuntern Sie Ihr Kind, bei Hörspielen genauer hinzuhören: Wann spricht welcher Sprecher, welche Sprecherin? Welche Geräusche hört es? Wodurch wirkt etwas besonders spannend und actionreich im Hörspiel?
-
- Vielleicht haben Sie ja einen Kassettenrekorder mit Aufnahmemöglichkeit - dann kann Ihr Kind selbst Geräusche produzieren und aufnehmen.
-

-
- Zeigen Sie Ihrem Kind kindgerechte Seiten im Internet und richten Sie am besten eine Kindersuchmaschine als Startseite ein. Neben Spielen, Infos, Malvorlagen, Rätseln und vielem mehr halten manche Seiten E-Cards bereit, die sich die Kinder gegenseitig schicken können; andere bieten zum Beispiel Radiosendungen zum Anhören und Herunterladen an. Ihr Kind kann auf diese Weise spielerisch und seinem Alter entsprechend die Möglichkeiten des Internets kennen und nutzen lernen.
-
- Bleiben Sie in der Nähe, wenn Ihr Kind im Internet surft, und achten Sie darauf, dass es auf keine Seiten gerät, die für Kinder nicht geeignet sind. Installieren Sie eventuell Schutzsoftware, aber bedenken Sie, dass auch Schutzsoftware niemals hundertprozentigen Schutz bieten kann.
-
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es mit einer Digitalkamera fotografieren und Fotos am Computer bearbeiten kann. Sie können ihm auch ein Fotothema vorgeben, zum Beispiel „Hässliche und schöne Ecken in unserer Straße“, „Oma und Opa“, „Unsere Haustiere“ usw.
-
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind viel Gelegenheit hat, sich ausgiebig zu bewegen, und ermöglichen Sie ihm attraktive Alternativen zu Fernseher und Computer.
-
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über  Werbung, ihre Absichten und ihre Wirkung.
-
- Verzichten Sie auf einen Fernseher oder eine Spielkonsole im Kinderzimmer.
-

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 am Computer spielt.
 - Setzen Sie sich dazu, wenn Sie das Gefühl haben, der Film oder die Sendung könnte für Ihr Kind vielleicht sehr spannungsreich 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 Computerspiel 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 Computerspiele 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 einer 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.
-