

Goldene Regeln für Kinder von 3 bis 6 Jahren: TV & Film

Kleine Kinder sind fasziniert von Fernsehbildern. Jedoch können sie Gesehenes noch nicht einordnen. SCHAU HIN! bietet Ihnen mit den Goldenen Regeln einfache Tipps für den Alltag, um Ihr Kind bei der Mediennutzung zu begleiten.

1. Schauen sie gemeinsam

Der Fernseher eignet sich nicht als Babysitter. Schauen Sie, so oft es geht, gemeinsam mit Ihrem Kind fern. Vor allem Vorschul- und Grundschulkindern benötigen unsere Begleitung. Bekannte Formate und Videos, von denen Sie wissen, dass Ihr Kind damit gut zurechtkommt, kann Ihr Kind gelegentlich auch alleine anschauen.

2. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Gesehene

Achten Sie auf die Signale Ihres Kindes beim Fernsehen und gehen Sie darauf ein. Und seien Sie nicht irritiert, wenn Ihr Kind beim Fernsehen spricht oder im Zimmer umherläuft. Hierdurch verarbeitet es die Fernseherlebnisse. Regen Sie Ihr Kind an, das Gesehene aktiv umzusetzen. Gemeinsam singen, spielen oder malen ist ein guter Weg, die Fernsehinhalte zu verarbeiten.

3. Wählen Sie altersgerechte Sendungen und Filme

Kleine Kinder sind Fernsehanfänger und brauchen altersgerechte Sendungen. Informieren Sie sich über Serien und Filme, die für 3-6-Jährige geeignet sind. Die Sendung sollte aus kurzen Geschichten mit wenigen Figuren bestehen, die eine einfache Handlung ohne große Spannungsmomente beinhalten. Besonders wichtig ist ein gutes Ende.

4. Zeiten vereinbaren

Vereinbaren Sie mit Ihren Kindern klare Regeln, wann, wie lange und was sie im Fernsehen anschauen dürfen und achten Sie auf die Einhaltung der Vereinbarung. Schon aus diesem Grund gehört ein Fernseher nicht ins Kinderzimmer, denn dann ist Kontrolle kaum noch möglich. Wichtig ist aber in jedem Fall eine Richtlinie, die Sie Ihrem Kind mit auf den Weg geben. Unter fünf Jahren reicht 1/2 Stunde pro Tag, zwischen 6 und 7 Jahren eine Stunde.

5. Zeiten kurz halten

Kinder im Vorschulalter haben eine kurze Aufmerksamkeitsspanne und benötigen ausreichend Zeit um das Gesehene zu verarbeiten. Bei Serien und Filmen kommen ihnen deshalb kurze Geschichten entgegen. Eine Lieblingsgeschichte, die aufgezeichnet wurde, kann in kleinen Stücken angeschaut werden – und bei Bedarf auch mehrmals.

6. Nicht überfordern

Zu aufregende Fernsehsendungen und Serien sind für Vorschulkinder ungeeignet. Aber auch bei kindgerechten Formaten können einzelne Szenen den FernsehanfängerInnen zu viel zumuten. Hier ist es wichtig, dass Sie auf die Signale Ihres Kindes reagieren und ihm bei Bedarf mit Erklärungen oder Trost zur Seite zu stehen.

7. Nicht mit Verbot drohen

Mediennutzung sollte nicht als Mittel für Belohnung und Strafe eingesetzt werden. Dem Medium wird dabei eine Bedeutung verliehen, die mit dem eigentlichen Grund der Bestrafung (z.B. das Zimmer wurde nicht aufgeräumt) nichts zu tun hat. Das Interesse Smartphone, Fernsehen und Konsole wird durch das Verbot noch gesteigert.

8. Kein schlechtes Gewissen

Kinder mögen das Fernsehen genauso wie Erwachsene: Um sich zu informieren und zu lernen, um abzuschalten und um sich unterhalten zu lassen. Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Ihr Kind nicht nur "pädagogisch wertvolle" Sendungen guckt. Oder dass es überhaupt fernsieht, anstatt mit anderen Kindern "sinnvoll" zu spielen. Natürlich nur so lange der Inhalt und die Bildschirmzeit altersgerecht sind.

9. Seien Sie selbst ein Vorbild

Überdenken Sie als Vorbild für Ihre Kinder Ihr eigenes Fernsehverhalten. Zappen Sie oberflächlich oder wählen Sie Programme bewusst aus? Lassen Sie den Fernseher oft nebenbei laufen? Besser ist es, den Fernseher nur zu einer bestimmten Sendung einzuschalten und danach wieder abzuschalten.

10. Auch mal abschalten

Spielen und Videos schauen gemeinsam mit der Familie ist gerade für die Jüngsten ein schönes Erlebnis. Aber Zeit für analoges Spielen drinnen und draußen oder für ein Treffen mit Freunden oder Verwandten ist ebenso wichtig. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, zwischen den Aktivitäten mit und ohne Medien die richtige Balance zu finden. So lernt es am besten sich in einer Welt zurechtzufinden, in der Medien eine große Rolle spielen.