

Kein Geflimmer
im Kinderzimmer



Kein Geflimmer im Kinderzimmer

Kinder mit einem Fernseher im eigenen Zimmer sehen fast dreimal so viel fern wie andere. Dabei verlieren Eltern sehr bald den Überblick, was ihre Kinder schauen. Auch der Computer im Kinderzimmer verleitet zum unkontrollierten Spielen.

Frühstücken statt Fernsehen

Frühstücken statt Fernsehen

Ein Tagesbeginn ohne Fernsehen und Computer macht langfristig ausgeglichener und zufriedener. In vielen Familien geht es morgens aber oft hektisch zu. Dann ist es praktisch, wenn die Kinder durch Fernsehen beschäftigt sind und Mama und Papa Zeit haben. Zur Regel sollte das aber nicht werden. Am Abend zuvor den Frühstückstisch zu decken, die Kleidung der Kinder bereitzulegen oder den Kindergartenrucksack zu packen, hilft, die morgendliche Hektik auch ohne Fernsehen und Computer gut zu bewältigen.



Bücher erreichen Stellen,
da kommt der Fernseher nicht hin.

Bücher erreichen Stellen, da kommt der Fernseher nicht hin.

(Vor)Lesen beflügelt die Fantasie und macht kreativ. Kinder lieben es zu hören, wie Mama beim Vorlesen die Stimme verstellt oder Opa bei der spannenden Stelle in der Lieblingsgeschichte geheimnisvoll flüstert. Anders als beim passiven Fernsehen kann man die Geschichte jederzeit unterbrechen, vor- und zurückblättern und gemeinsam überlegen, wie es weitergeht.

A child with long blonde hair, wearing a grey patterned shirt, pink pants, and black rubber boots, is sitting on a reddish-brown tiled path. The child is holding a small handful of white stones in their right hand and is using their left hand to place white stones on the tiles to form a five-pointed star. The path is bordered by a strip of white gravel on the right. A few dry leaves are scattered on the tiles.

Langeweile darf sein.

Langeweile darf sein.

Langeweile ist unangenehm, geht aber oft schnell vorüber, wenn man sie ein bisschen aushält. Sie ist kein Grund, Fernseher, Tablet oder Computer einzuschalten. Kinder verpassen dadurch die Chance, sich selbst etwas einfallen zu lassen und aktiv zu werden. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit!



Schau mit! Gemeinsam
fernsehen verbindet.

Schau mit! Gemeinsam fernsehen verbindet.

Kinder im Vorschulalter sollten am besten nicht alleine fernsehen. Schon gar nicht, wenn die Eltern den Inhalt der Sendung nicht genau kennen. Es macht Freude, etwas gemeinsam zu erleben oder die Begeisterung über eine Sendung mit jemandem zu teilen. Und es gibt Sicherheit, wenn es zu spannend wird.

Hilf mir beim Abschalten!



Hilf mir beim Abschalten!

Hand aufs Herz: Finden Sie selbst immer zum rechten Moment den Ausschaltknopf? Kindersendungen am laufenden Band, spannende Computerspiele und die lustig bunten Apps am Handy und Tablet machen es Kindern schwer, sich davon loszureißen. Beim Abschalten brauchen Kinder die Unterstützung der Eltern. Gemeinsam eine geeignete Sendung auszusuchen und einen zeitlichen Rahmen vorzugeben, schafft Klarheit und Orientierung. Für 3-6-jährige Kinder gilt: nicht länger als 30 Minuten täglich fernsehen und computerspielen.



Lass uns spielen!

Lass uns spielen!

Kinder verlangen oft nach Fernseher, Tablet oder Smartphone, weil sie niemanden zum Spielen haben und nicht wissen, was sie sonst tun könnten. Oft reicht es, eine Runde verstecken zu spielen, gemeinsam etwas zu malen oder miteinander ein Bilderbuch anzuschauen – das hebt die Stimmung und bringt auf neue Ideen.

Kleine Kinder lernen von Menschen,
nicht von Bildschirmen.



Kleine Kinder lernen von Menschen, nicht von Bildschirmen.

Fernsehen und Computerspiele bieten Vieles: wunderbare Geschichten, Lustiges und Wissenswertes. So gut manche Sendungen und Lernspiele auch sind: es genügt nicht, etwas nur am Bildschirm zu sehen. Um die Welt zu entdecken und zu verstehen, brauchen Kinder direkten Kontakt mit den Menschen und Dingen um sie herum. Sie brauchen

- ihre Eltern
- das Leben um sie herum
(Nachbarn, Natur, Spielplatz,...)
- und Dinge, die sie angreifen können.



Babysitter Fernsehen.
Bitte nicht immer.

Babysitter Fernsehen – bitte nicht immer.

Der Alltag mit Kindern kann sehr anstrengend sein. Es gibt Situationen, in denen es für die Eltern hilfreich ist, das Kind fernsehen oder mit dem Handy/Tablet spielen zu lassen. Die Lieblings-DVD ist dann gegenüber dem laufenden Fernsehprogramm die bessere Wahl. Perfekt geeignet sind Hörspiele. Beim Zuhören entstehen eigene Bilder im Kopf, die kindliche Fantasie kann sich frei entwickeln.



Ich lerne schnell. Von dir.

Ich lerne schnell. Von dir.

Kinder beobachten sehr genau, wie viel wir fernsehen und wie oft wir den Computer und das Smartphone benutzen. Welche Rolle spielen diese Medien in unserem Familienalltag? Wie entspannen wir ohne Medien? Darf das Handyklingeln auch öfter mal unbeantwortet bleiben, weil das gemeinsame Spielen gerade wichtiger ist?

Mehr Abenteuer bitte!



Mehr Abenteuer bitte!

Oft lassen sich Kinder schnell vom Bildschirm weglocken. Es muss dann nicht gleich der Sonntag im Erlebnispark sein. Gerade im Kindergartenalter haben Kinder noch viel Freude mit einfachen Dingen: Steine ins Wasser werfen, Käfer beobachten, einen Eiskwürfel lutschen, eine Katze streicheln, sich die kalten Füße warmrubbeln lassen.



Und wie entspannst du?

Und wie entspannst du?

Kinder entspannen anders als Erwachsene: beim Hören der Lieblingsmusik, beim Lachen und Blödeln mit Mama, beim Kuscheln mit Papa,... Da wir Erwachsenen Fernsehen und Internet oft als Entspannung nutzen, gehen wir davon aus, dass es bei Kindern auch so ist. Tatsächlich sind Kinder nach dem Fernsehen und Computerspielen aber oft besonders unruhig und aufgekratzt. Fernsehen vor dem Zubettgehen ist deshalb nicht empfehlenswert.