

Bibi Blocksberg, Paw Patrol und Co., oder: wann Medienkonsum zu überdenken ist



Der Herbst hat nun Einzug gehalten und mit ihm der Regen, der Wind und die Sonne, die es doch immer wieder schafft zwischen den Wolken hervorzukriechen.

Mit dem Herbst zieht jedoch auch die Gemütlichkeit ein und Sie als Familie werden mehr Zeit zuhause verbringen. Häufiger als sonst vielleicht, wird dann doch mal der Fernseher, das Tablet oder der Computer eingeschaltet.

Aus der einen Folge am Nachmittag oder am Abend werden schnell zwei, drei oder vier Folgen, die hintereinander geschaut werden. Der schnelle Griff zur Fernbedienung, wenn dann auch doch mal der Haushalt in Ruhe erledigt werden möchte. Wir alle kennen das, liebe Eltern. Zeiträume schaffen für Erledigungen im Haushalt oder anderen Dingen.

Wann aber ist der Griff zur Fernbedienung, zum Computer, Tablet oder Handy zu viel?

Eine Richtlinie, an der man sich orientieren kann, hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung erstellt (<https://www.bzga.de>).

Hierbei wird erst ab dem dritten Lebensjahr empfohlen, die Kinder mit der Nutzung von Medien zu konfrontieren. Hierbei sollten 30 Minuten nicht überschritten werden, die vor dem Bildschirm verbracht werden. Hörmedien werden dazu extra gerechnet. Ab dem 6. Lebensjahr können dieses auf 45 – 60 Minuten erhöht werden.



Stören Medien das Miteinander von Eltern und Kindern?

Warum jedoch werden diese Empfehlungen getroffen? Sie, liebe Eltern, erleben es jeden Tag. Ihre Kinder stehen andauernd vor vielen unterschiedlichen Entwicklungsaufgaben, die bewältigt werden müssen. Die stabile Bindung zu Ihnen gibt Ihrem Kind hierbei Sicherheit. Diese Bindung entsteht unter anderem durch ein anregendes Miteinander, einem Austausch von körperlicher Nähe, Blicken, Berührungen, Worten und Aufeinander-Eingehen. Sind Sie selber viel mit Medien beschäftigt, z.B., weil Sie telefonieren, WhatsApp schreiben, Videos schauen oder andere Medien konsumieren, sind Sie körperlich anwesend, erschweren dabei jedoch maßgeblich den Austausch zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Leicht können Sie die Signale Ihrer Kinder übersehen. Erlebt Ihr Kind dieses sehr häufig, wird das Sicherheitsgefühl nachlassen und es kann keine Bindung entstehen. Bei zu häufigem Medienkonsum können Lernprozesse gestört werden. Langfristig werden die kognitiven und sozialen Entwicklungsbereiche eingeschränkt. Liebe Eltern, legen Sie das Handy, wenn möglich, in der Gegenwart Ihres Kindes weitestgehend aus der Hand.

Lernen und Erleben mit allen Sinnen

In den ersten Lebensjahren entwickeln Ihre Kinder Fähigkeiten über viele Sinneserfahrungen wie riechen, schmecken, hören, sehen und fühlen. Dafür benötigt Ihr Kind jedoch möglichst ganzheitliche Erlebnisse und Erfahrungen. Bildschirmmedien, wie Fernsehen, Computer und Handy sprechen aber nur Ohren und Augen an. Die Kinder erleben nicht mit allen Sinnen. Werden fast ausschließlich nur diese beiden Sinne angeregt, können sich andere Sinne nicht entwickeln und das große Ganze kann nicht entstehen, damit sich Ihr Kind zu einem selbstsicheren, eigenverantwortlichen und verantwortungsbewussten Menschen entwickeln kann. Der Übergang vom Handeln zum Denken kann sich nicht entwickeln. Die Wissbegierde, die Kreativität, sowie das Eigenständige Handeln können sich nicht entwickeln.

Fragen wir uns aber nun, ist das Fernsehen grundsätzlich schädlich für unsere Kinder?

Ich denke diese Frage kann man mit einem „nein“ beantworten. Es ist jedoch sehr wichtig, die Medienzeit im Auge zu behalten, und genau zu überlegen, ob das ausgewählte Medienprogramm wirklich zu meinem Kind passt. Zudem sollten weitere Faktoren berücksichtigt werden. Wie alt und weit entwickelt ist mein Kind, in welcher momentanen Situation befindet es sich, gibt es aktuell Themen, die das Kind stark beschäftigen, hat es bereits Erfahrung im Umgang mit Medien?

Berücksichtigen Sie jedoch auch die zusätzliche Zeit am Handy. Oft wird doch dazu geneigt dem Kind das Handy in die Hand zu drücken. Dort wird entweder YouTube geschaut oder ein Spiel gespielt. Auch das zählt bereits zur Medienzeit.

Wählen Sie gemeinsam als Familie aus, was Ihr Kind sich ansehen darf. Schauen Sie möglichst gemeinsam mit Ihrem Kind fern und sprechen Sie über das gerade Gesehene! Zudem sollten Sie versuchen einen guten Ausgleich zwischen der Medienzeit und der Bewegung zu schaffen! Werden diese Dinge im Hinterkopf behalten, sollte einem gelegentlichen Konsum von Medien kein Problem darstellen.

Ich wünsche Ihnen auf jeden Fall einen wunderschönen Herbst, mit vielen Spaziergängen und den raschelnden Blättern unter den Füßen, gemütlichen Stunden beim Vorlesen, Hörbücher hören oder doch auch ab und an mal der einen Folge oder dem Film auf dem Sofa zu Hause.