

Ständig vor dem Fernseher...

Kommt ihnen das bekannt vor: Sie wecken ihr Kind liebevoll mit einem „Guten Morgen“ auf. Ehe ihr Sprössling richtig aus dem Bett gestiegen ist und noch im Halbschlaf kommt auch schon die Frage:

„Mama, darf ich fernsehen?“

Oder: Sie holen ihr Kind vom Kindergarten ab, freuen sich schon auf ein Wiedersehen und statt einem freudigen „Hallo Mama“ und einer Umarmung fragt ihr Kind:

„Darf ich fernsehen, wenn wir daheim sind?“

Ja, das Fernsehen ist einfach faszinierend. Welches Kind wird nicht in den Bann der bunten Bilder gezogen. Schwammkopf, Hexe Sabrina, Kim Possible und viele mehr sind die Helden unserer Kinder.

Ich bin der Ansicht, dass Fernsehen Kindern nicht ohne Einschränkung erlaubt werden soll. Zu viele Reize überfluten das Gehirn und diese dann zu verarbeiten ist fast unmöglich. Die Folgen davon sind Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Unruhe oder sogar Schlafstörungen. Außerdem sind ein Mangel an Bewegung und zuwenig Kommunikation zwischen dem Kind und anderen Familienmitgliedern ebenfalls hinderliche Kriterien des Fernsehens.

Ich werde des Öfteren nach Geheimrezepten zur Fernseherziehung gefragt. Meine Empfehlungen:

- » Handeln sie gemeinsam mit ihrem Kind aus, welche und wie viele Sendungen gesehen werden dürfen. Bleiben sie aber konsequent bei dieser Abmachung (Tipp: Im Vorschulalter sollte die Fernsehzeit etwa eine halbe Stunde sein).
- » Ihr Kind sollte nicht vor dem Fernseher essen, die Einnahme der Mahlzeiten soll ohne die Ablenkung des Fernsehers vor sich gehen.
- » Der Fernsehapparat soll - wenn möglich - nicht der Mittelpunkt der Wohnung sein. Ein Fernseher in einer ruhigen Ecke oder in einem Schrank signalisiert, dass das Fernsehen hier nicht so wichtig genommen wird.
- » Fernsehen ist weder eine Belohnung noch eine Strafe und auch kein Babysitter. Falls es doch einmal dazukommt, sollten sie als Eltern ihre Handlungsweise gegenüber ihrem Kind begründen, um späteren „Erpressungsversuchen“ positiv begegnen zu können.

.....

NLP Master Practitioner . Lebens- & Sozialberaterin . Kinder- & Jugendcoach .
Gordon Familientrainerin i.A

BIRGIT KOGLER

Lunaplatz 2, 4030 Linz

Tel.: +43 (676) 84080871

Web: www.kinder-glueck.com

Mail: birgit.kogler@kinder-glueck.com