



## BILDSCHIRMKINDER

**B**ald ist Weihnachten und viele Kinder überlegen, welches elektronische Gerät sie sich wünschen sollen.

Fiona möchte einen eigenen Fernseher, Daniel ein Notebook und Timo ein Klapphandy. Dabei sind unsere Kinder elektronisch bestens ausgestattet. Fast die Hälfte aller Grundschüler besitzt ein Handspielgerät, etwa bei einem Drittel steht ein eigener Fernseher im Zimmer. Dabei ist bekannt, dass die unmittelbare Verfügbarkeit solcher Geräte sich direkt auf die Dauer der Nutzung auswirkt. Wer viel Zeit vor dem Fernsehen oder Computer verbringt, hat oft mehr Probleme beim Lernen. Daraus ergibt sich die paradoxe Situation, dass viele Eltern es zwar selbstverständlich finden, ihr Kind mit neuesten Medien auszustatten, gleichzeitig aber über die hohen Anforderungen der Schule, die den Kindern angeblich kaum freie Zeit lässt, klagen. Freie Zeit? Noch mehr Zeit vor dem Bildschirm?

Es gibt Familien, die bewusst kein Fernsehgerät haben. Das Experiment, ein Wochenende oder eine Woche ohne Fernsehen auszukommen, eröffnet gewiss neue Horizonte. Wer nicht ganz auf den Bildschirm verzichten will, sollte im Auge behalten, was wie lange läuft. Die Auswahl der Sendungen und Spiele ist dabei ebenso wichtig wie die Dauer. Es wird empfohlen, dass Sechs- bis Achtjährige nicht länger als eine Stunde und Neun- bis Zehnjährige nicht länger als 1,5 Stunden fernsehen oder Computer spielen. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, warum es Ihnen wichtig ist, die Medienzeit zu begrenzen, und bieten Sie alternative Beschäftigungen an: Sport, basteln, malen, lesen ... Es gibt mehr Ideen als Fernsehsender und wer mit Freude Fußball spielt, wird nicht mehr über das Fernsehprogramm nachdenken.

**Michaela Braun** ist Psychologin, Buchautorin und Mutter von drei Kindern. Sie berät Eltern in Erziehungsfragen.