

Faszination Bildschirm – Kinder im Zeitalter elektronischer Medien

Negative Wirkung des Fernsehens und anderer Bildschirmmedien

Häufige Nutzung von Bildschirmmedien

- beeinträchtigt Spielideen
- beeinträchtigt die Sprachentwicklung
- steigert motorische Unruhe, Aggressivität und Konzentrationsfähigkeit
- löscht Gelerntes im Kurzzeitgedächtnis
- steigert die Sucht nach Fernsehen
- führt zu reduzierten Schlafzeiten

Langzeitfolgen

Datenbasis: Langzeitstudie in Neuseeland mit 1000 Kindern über den Zeitraum von 6 – 26 Jahren

Ergebnisse:

Hoher Fernsehkonsum

- fördert Übergewicht
- fördert andere Süchte (häufiger Raucher)
- vermehrt Herz- und Kreislauferkrankungen
- vermehrt erhöhter Cholesterinspiegel

Auswirkungen auf Schulleistungen

Die Ausstattung von Kindern mit Mediengeräten wie Fernseher und Spielkonsole erhöht bereits deutlich die Gefahr schulischer Leistungseinbußen.

Erhöhte Medienzeiten der Kinder, insbesondere aber die Nutzung gewalthaltiger Angebote, gehen mit schlechteren Schulleistungen einher.

Hiervon sind insbesondere Jungen betroffen, da diese bereits im Grundschulalter mit Mediengeräten ausgestattet sind, höhere Nutzungszeiten als Mädchen aufweisen und gewaltbetonte Filme und Spiele stärker präferieren.

(Quelle „Gefährden Bildschirmmedien den Schulerfolg?“

Thomas Mößle, Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen)

Studie in USA

Auswirkungen des Fernsehens auf die Lernkategorien: Mathematik, Lesen, Muttersprache Englisch. Unabhängig vom Bildungsgrad der Eltern waren die Ergebnisse von Kindern mit eigenem Fernseher niedriger als die der Kinder ohne eigenen Fernseher

Mediensucht ab Kleinkindalter vorbeugen

- **Kein TV für ein Kleinkind:** Eltern sollten ihr Baby oder Kleinkind kein Fernsehen gucken lassen. Reale Beziehungserfahrungen und Sinneseindrücke sind für die Entwicklung des Kindes von zentraler

Bedeutung. Virtuelle Eindrücke wirken möglicherweise faszinierend, schaden aber bei Kindern unter 3 Jahren.

- **Eltern sollten gemeinsam mit ihrem Kind schauen:** Damit Eltern einen Überblick über das haben, was ihr Kind sieht, sollten sie gemeinsam mit ihrem Nachwuchs Fernsehen gucken. Die Nähe gibt Kindern auch Sicherheit, falls sie sich bei spannenden Szenen erschrecken.
- **Mit dem Kind reden:** Das Gesehene kann bei einem Kind Fragen oder Ängste auslösen, etwa wenn es einen Streit sieht und Angst bekommt, dass dasselbe in seiner Familie passieren könnte. Eltern sollten mit ihren Kindern darüber sprechen, was es gesehen hat.
- **Keine Bildschirmmedien im Kinderzimmer:** Wenn Kinder einen Fernseher für sich haben, können Eltern nicht mehr überprüfen, welche Sendungen sie sehen und wie viele.
- **Klare Regeln festlegen:** Ältere Kinder sollen lernen, mit dem Fernsehen und den interaktiven Bildschirmmedien (Play-Station, Smartphone, PC,) vernünftig umzugehen. Dafür können Eltern mit ihren Kindern gemeinsam Regeln festlegen, wann sie was gucken dürfen (Mediennutzungsvertrag auf safeclick.de). Eltern sollten aber darauf achten, dass ihr Kind nicht zu viel Zeit vor den Medien verbringen. Nicht gut ist es, wenn sie schon vor Beginn der Schule oder dem Kindergarten fernsehen.
- **Werbung ist kein Kinderprogramm:** In der Werbung wird der Eindruck erweckt, dass der Kauf eines Produktes glücklich macht. Werbung ist besonders emotional aufgebaut, so dass ein Kind die lustigen Bilder genießt, sich aber nur schlecht von der Botschaft lösen kann. Auch Erwachsenen gelingt das nicht immer. Eltern sollten versuchen, Werbung zu meiden und mit ihrem Kind über die Tricks reden, die in der Werbung angewendet werden.
- **Kein Fernsehen vor dem Schlafen gehen:** Mindestens eine Stunde bevor ein Kind schlafen geht, sollte der Fernseher ausgemacht werden, sonst kann es schlecht einschlafen und kommt nicht zur Ruhe.
- **Das eigene Verhalten prüfen:** Wie viel Fernsehen guckt man selbst? Läuft der Fernseher nebenbei, oder beim gemeinsamen Abendessen? Dann werden Kinder immer wieder von den bunten Reizen angelockt und abgelenkt.
- **Vorbildfunktion der Eltern:** Auch Eltern sollten sich nicht vom TV, Smartphone, Tablett und PC bestimmen lassen sondern Familienzeiten festlegen, in denen die Bildschirmmedien abgeschaltet sind.
- **Genug Schlaf und Bewegung:** Umfangreiche unregelmäßige Mediennutzung führt zu Schlaf- und Bewegungsmangel, damit zu Übergewicht und Konzentrationsproblemen in der Schule, Desinteresse an anderen Tätigkeiten und seelischer Unausgeglichenheit.

Bücher zum Thema:

Manfred Spitzer

Vorsicht Bildschirm – elektronische Medien, Gehirnentwicklung, Gesundheit und Gesellschaft (2006)

Cyberkrank – Wie das digitale Leben unsere Gesundheit ruiniert (2015)