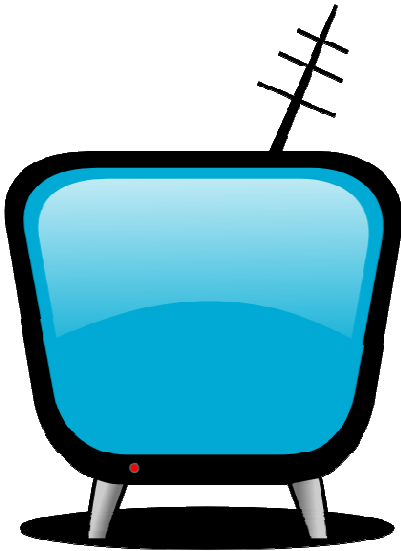


# Fernsehen und Eltern

---

Eltern, die für ihre Kinder Gutes wollen, sorgen dafür, dass den Kindern eine anregungsreiche Umwelt geboten wird, die sie herausfordert, an der sie lernen können, mit der sie aktiv umgehen können.

In vielen Familien gehört auch der Fernseher zum Familienleben. Deshalb sollen hier einige Dinge genannt werden, die es für Erwachsene zu beachten gilt, damit es dem Kind guttut.



## Was Erwachsene beachten sollten:

- Verteufeln Sie das Fernsehen nicht, sondern wählen Sie gezielt eine oder zwei Sendungen pro Tag aus, die Ihr Kind anschauen darf.
  - Sehen Sie sich die Sendungen immer wieder mal gemeinsam mit Ihrem Kind an und sprechen Sie darüber.
  - Vermeiden Sie den eigenen Fernseher im Kinderzimmer.
  - Bieten Sie Ihrem Kind Alternativen zum Fernsehen an, etwa der regelmäßige Besuch eines Sportvereins.
  - Unterstützen Sie Ihr Kind beim Aufbau und bei der Pflege seiner Freundschaften.
- 
- Lassen Sie den Fernseher beim Essen aus und unterhalten Sie sich lieber über die Ereignisse des Tages.
  - Ziehen Sie ab und zu einen Spieleabend dem Fernsehkrimi vor.
  - Versuchen Sie das "Zappen" zu vermeiden. Suchen Sie mit Ihrem Kind zusammen die Programme gezielt aus. Reality-TV und die nachmittäglichen Talkshows sollten nicht zum Programm eines Grundschülers gehören.
  - Trauen Sie sich Grenzen zu setzen. Dass andere Kinder mehr fernsehen dürfen als Ihr Kind, mag so sein, ist aber kein Grund Ihre Regeln über Bord zu werfen.
  - Achten Sie darauf, dass zwischen Fernsehen und Zubettgehen eine Zeitspanne liegt, in der das Kind die Filminhalte spielend / erzählend verarbeiten kann.