|  |
| --- |
| Wie lange dürfen Kinder am Computer sitzen? |
|  |
| blank |

Viele Eltern wünschen sich ein Patentrezept: Wie viel Zeit darf mein Kind in welchem Alter vor dem Computer verbringen? Doch solche Formeln gibt es nicht, es gibt keine wissenschaftlich erprobten Vorgaben. Wir müssen uns auf unser Gefühl verlassen.

Zu bedenken ist jedoch, dass die Beschäftigung mit dem Computer weitaus anstrengender ist als passive Tätigkeiten wie Fernsehen und Kassetten hören, weil die Kinder bei einer Software ständig Entscheidungen treffen müssen, um die Handlung voranzutreiben.

Der Medienexperte Thomas Feibel schlägt folgende Richtlinien als Orientierungshilfe für Eltern vor:

clear

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Richtlinien als Orientierungshilfe** | | |
| **3 - 4 Jahre** | ca. 20 Minuten | Die Eltern sollen dabeisitzen. |
| **5 - 6 Jahre** | ca. 30 Minuten | Eltern können anfangs dabei sein. |
| **7 - 10 Jahre** | ca. 45 Minuten | Die Anwesenheit der Eltern ist nicht zwingend notwendig. |
| **11 - 12 Jahre** | ca. 60 Minuten | Alleine. Die Zeit darf auch mal überzogen werden. |
| **13 - 14 Jahre** | ca. 90 Minuten | Hier sind die Lernspiele oft komplex, die Zeit wird locker benötigt. |

clear

Die Nutzung des Computers sollte dabei nicht täglich angeboten werden. Es sollte gelten: **entweder Fernsehen oder Computer.**

*(Quelle: Feibel, Thomas (2002). Was macht der Computer mit dem Kind? Kinder im Medienzeitalter begleiten, fördern und schützen. Freiburg: Velber im OZ Verlag. S. 15.)*

**Wie sollen Eltern sich in Sachen Fernsehen verhalten?**

*(Aus: Empfehlung Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)*

**Faustregel 1:** Verbote verstärken die Lust nur noch mehr.

**Regel 2:** Mit den Kindern gemeinsam das Programm für eine Woche aussuchen.

**Regel 3:** Mit den Kindern übers Fernsehen sprechen, ihnen bei der Verarbeitung helfen.

**Regel 4:** Bei der Fernseh-Dauer auf die Inhalte achten. Bei harmlosen Sendungen darf's ruhig auch mal länger sein (Richtwerte siehe unten).

**Regel 5:** Entweder Fernsehen oder Computer, nicht beides.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Jahre**  0 - 2 3 - 5 6 - 9 10 - 13 | **Empfohlener  TV Konsum** \*  10 Min. 30 Min. 60 Min. 90 Min. | **Tatsächlicher  TV Konsum** \*  58 Min.  75 Min.  92 Min.  108 Min. | |  |  |  | |

**Wie wirkt sich der TV-Konsum auf unsere Kinder aus, und wie verkraften sie ihn?**

* **Bis 2 Jahre** hören Kinder mehr, als dass sie schauen. Nie ohne Aufsicht fernsehen lassen. Keine Gewalt. Am besten gar kein Fernsehen.
* **3 bis 5 Jahre:** Phantasie und Realität können noch nicht getrennt werden. Deshalb erleben sie märchenhafte Darstellungen als wirklich, was deren Wirkung verstärkt. Die Kinder können jetzt schon kurzen Handlungen folgen. Aber Vorsicht vor Überforderung.
* **6 bis 9 Jahre:** Die Kinder sind ihren Gefühlen nicht mehr so ausgeliefert, werden weniger leicht von einer Handlung überwältigt. Das setzt allerdings stabile Beziehungen und positive Erfahrungen in der realen Umwelt voraus. Unbedingt beachten: **Gewaltszenen vermeiden.**
* **10 bis 13 Jahre:** Jetzt können Wirklichkeit und Unwirklichkeit im Film zuverlässig voneinander unterschieden werden. Allerdings ist das kein Grund für sie, das unwirkliche Geschehen weniger ernst zu nehmen als reale, täglich erlebte Ereignisse.