

34. Brief - Alter des Kindes: 7 Jahre 6 Monate

In diesem Brief lesen Sie:

Seite 306 Seite 308



Abends allein
zu Hause?

Fernsehen
ohne Ende?

Darf ich
noch aufbleiben?

Seite 309 Seite 311



Macht
Mediengewalt
gewalttätig?

Sinnvolle
Medienerziehung

Seite 312

Freizeit
ist wichtige Zeit

Adressen-
verzeichnis

34. Brief - Alter des Kindes: 7 Jahre 6 Monate

Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater!

Vom „Erstklässler“, der „Erstklässlerin“ zur „Zweitklässlerin“ bzw. zum „Zweitklässler“ – das ist für Ihren Sohn oder Ihre Tochter ein gewaltiger Sprung. Jetzt gehören sie in ihrer Schulgemeinschaft nicht mehr zu den „Kleinen“! Und das möchten sie – bitte schön! – auch zu Hause gewürdigt wissen! Sie reagieren ganz schön beleidigt, wenn Eltern meinen, sie seien für etwas „noch zu klein“. Ja, sind sie es denn wirklich? Erwachsene müssen lernen, Kinder Dinge selbst machen zu lassen und es auszuhalten, dass dabei manchmal etwas schief geht. **Ein Kind muss erfahren dürfen: „Das, was ich mache, ist wichtig und nicht nur aus Spiel.“** Kinder können nicht nur einkaufen gehen und beim Abtrocknen helfen – was sie weniger gern tun –, sie können auch eine Glühbirne auswechseln, einen Nagel in die Wand schlagen oder helfen den Stuhl anzustreichen – wenn man es ihnen zeigt und sie lässt. Sich auszuprobieren, dabei Fehler machen zu dürfen und dennoch von den Erwachsenen ernst genommen zu werden ist in diesem Alter ebenso wichtig wie vitaminreiche Kost.

Jetzt fühlen sich auch viele Kinder so groß, dass sie abends vor dem Schlafengehen noch versuchen Zeit herauszuschinden.

Darf ich noch aufbleiben?

In manchen Familien spielt sich jeden Abend (oder noch häufiger) die gleiche Szene ab: Das Kind will nicht ins Bett, findet tausend Tricks, um das Schlafengehen hinauszuzögern oder noch einmal aufzustehen, weil es ganz fürchterlichen Durst hat, aufs Klo gehen oder dringend noch mal in den Schulranzen schauen muss, ob seine Hefte auch drin sind. Oder es steht immer wieder vor den Eltern und jammert: „Ich kann nicht einschlafen.“ **Vielleicht braucht Ihr Kind ja jetzt wirklich weniger Schlaf, als Sie meinen.** Wenn es morgens gut aus dem Bett kommt und ausgeschlafen wirkt, benötigt es wahrscheinlich wirklich weniger Schlaf. Wenn Sie aber nach dem abendlichen Einschlafstress allmorgendlich ein vor Müdigkeit quengelndes Kind auf Trab bringen müssen, wird es wirklich ungemütlich – ganz abgesehen davon, dass ein müdes Kind wahrscheinlich auch in der Schule Probleme bekommt.

Außerdem haben Eltern auch ein Recht auf ein paar Stunden Ruhe und Entspannung am Abend – ohne Kinder.

Allerdings: Auf Befehl kann niemand einschlafen. Schimpfen und Druck sind ebenfalls keine guten Schlafmittel. Um einschlafen zu können, muss man sich entspannen. Dabei hilft eine „Ins-Bett-Geh-Zeremonie“. Vielleicht ist die im Laufe der Zeit in Ihrer Familie „eingeschlafen“ und muss wieder aufgeweckt werden? **Kuscheln, ein wenig erzählen, vorlesen, das mögen auch Siebenjährige noch.** Danach aber sind sie vielleicht wirklich groß genug, um allmählich selbst zu bestimmen, wann sie einschlafen wollen. Sie können ja absprechen, was noch erlaubt ist, damit auch jüngere Ge-



schwister nicht gestört werden: Zum Beispiel lesen, Bücher anschauen oder ruhig spielen – nur mit den Eltern läuft nichts mehr. Ein Glas Wasser am Bett hilft gegen Durstanfälle.

Diese wachsende Selbstverantwortung verhindert nicht nur allabendliche Machtkämpfe, das lange Aufbleiben verliert so auch an Reiz. Allmählich wird das Kind in der Geborgenheit und Ruhe seines Bettes wieder selber spüren, wie müde es ist.

Fernsehen oder Computerspiele sind keine geeigneten Einschlafmittel. Auch Grundschulkindern brauchen noch ausreichend Zeit, um das Gesehene zu verarbeiten. Einen Film will man außerdem unbedingt noch zu Ende sehen, egal, wie müde man ist, sonst verpasst man ja vielleicht das Spannendste. Ein Buch hingegen kann man zuklappen und die Geschichte ist am nächsten Tag immer noch da.

Aus dem Kinderzimmer sollten Fernseher oder Computer daher mindestens die nächsten Jahre noch verbannt bleiben. Die Verführung zum „Vielgucken“ ist einfach zu groß.

Es gibt Kinder, die regelrecht Angst vor dem Einschlafen haben. Möglicherweise fürchten sie sich vor dem Aufwachen, vor dem nächsten Tag. Vielleicht gibt es Probleme in der Schule. Diese Kinder brauchen besondere Zuwendung und Behutsamkeit, damit Eltern den Grund der Angst herausfinden können. Wenn ein Kind selbst nicht ausdrücken kann, wovor es sich fürchtet, und auch ein Gespräch mit der Lehrerin oder dem Lehrer nicht weiterführt, kann die Unterstützung durch eine Beratungsstelle hilfreich sein.

34. Brief - Alter des Kindes: 7 Jahre 6 Monate

Fernsehen ohne Ende?

Konflikte um den Fernsehkonsum der Kinder sind Alltag in den meisten Familien. Sobald Kinder das Fernsehprogramm lesen können, möchten sie sich (noch mehr) bestimmte Sendungen ansehen. Außerdem erzählen die Kinder in der Schule, was sie alles gesehen haben, und es ist nur normal, dass auch die eigenen Kinder da mitreden wollen. Oft haben Eltern nur das unbestimmte Gefühl, dass zu viel Fernsehen schlecht für die Kinder ist. Daher einige gute Gründe, den Fernsehkonsum zu beschränken:

- Je länger Kinder vor dem Fernseher sitzen, desto seltener nutzen sie die Chance, selbst spielend etwas von der Welt zu entdecken. Sie erfahren das Leben nur noch „aus zweiter Hand“ **Sie lassen spielen statt selbst zu spielen.**
- Nicht nur das „Selber-Spielen“ wird verlernt, Fernsehen lässt das, was man selber erlebt, leicht langweilig oder fad erscheinen. Abenteuer finden nur noch auf der Mattscheibe statt. **Das natürliche kindliche Verlangen, Neues zu entdecken, verkümmert.**
- Fernsehen macht Kids zu Sitzkindern. Sie sitzen in der Schule, sie sitzen vor dem Fernseher und dem Computer. Mangel an Bewegung und Körpererfahrung ist fast schon zur Normalität geworden. Heutige Grundschul Kinder beherrschen ihren Körper auffallend schlechter als die Kindergenerationen vor ihnen: Sie sind ungeschickter im Rückwärtsgehen, Balancieren, Klettern, Auf-einem-Bein-Hüpfen oder Hochspringen.
- So, wie die Muskeln erschlaffen, verkümmern auch geistige Fähigkeiten. Kinder, die in ihrer Freizeit überwiegend Medien konsumieren, leiden unter Konzentrationsschwäche, kurz,

Abends allein zu Hause?

Vielleicht fragen Sie sich auch, ob Ihr Kind jetzt groß genug ist, um es abends ohne Babysitter allein zu lassen. Es kommt sicher darauf an, wie Sie Ihr Kind einschätzen. **Auch Kinder, die „immer“ durchschlafen, können irgendwann einmal aufwachen!** Probieren Sie das Alleinbleiben auf jeden Fall erst tagsüber aus – zunächst kurz, dann etwas länger. **Aber bitte immer pünktlich zurückkommen!** Wenn Ihr Kind dies gut verkräftet, können Sie es vielleicht auch abends einmal allein lassen. Vorausgesetzt Ihr Kind ist einverstanden! Also niemals heimlich davonschleichen. **Damit es nicht in Panik gerät, muss Ihr Kind wissen, wann Sie fortgehen.** Ihr Kind muss auf jeden Fall die Möglichkeit haben, Sie (oder jemand Vertrauten) anzurufen. Und Sie müssen sicherstellen, dass Sie selbst oder jemand anderes dann in wenigen Minuten beim Kind sein kann. Sie können beispielsweise Ihre Handynummer zuvor ins Telefon einspeichern, so dass Ihr Kind nur noch auf eine Kurzwahltaste drücken muss. Vielleicht gibt es ja auch freundliche Nachbarn, denen Sie zur Sicherheit Bescheid geben können, bei denen es auch klingeln kann. Geschwisterkinder haben oft weniger Probleme abends allein zu bleiben, aber der Altersunterschied darf nicht zu groß sein. Ein siebenjähriges Kind ist heillos überfordert, wenn es den Babysitter ersetzen soll.

Sinnvolle Medienerziehung

Erwachsene schauen fern, surfen im Internet und nutzen das Smartphone um sich zu informieren, zu unterhalten und zu entspannen. Das sind Bedürfnisse, die Kinder auch haben. Kinder müssen aber noch lernen, aus dem riesigen Angebot der Medienwelt eine sinnvolle Auswahl zu treffen. Dabei brauchen sie die Unterstützung und das Vorbild der Eltern. Selbstständigkeit und Selbstverantwortung lernt man wie in allen Bereichen des Lebens auch beim Mediengebrauch nur, wenn die Grenzen nicht zu eng und nicht zu weit gezogen werden. **Weder mit totaler elterlicher Kontrolle noch mit weitgehendem Gewährenlassen können Kinder diese Fähigkeit erwerben.** Sie brauchen einen überschaubaren Spielraum, in dessen Grenzen sie sich frei bewegen können. Siebenjährige sollten nur altersgerechte Sendungen sehen und für das Alter geeignete elektronische Spiele spielen, denn ein Kind nimmt anders wahr als Erwachsene; **ganz „harmlos“ erscheinende Darstellungen können auch Kinder in diesem Alter noch erschrecken und belasten.** Daher ist es so wichtig, dass Kinder über das Gesehene reden können. Aber auch die Gründe, warum Ihr Kind bestimmte Sendungen so sehr liebt oder bestimmte Computerspiele immer wieder spielen will, erfahren Sie nur im Gespräch mit ihm und beim gelegentlichen gemeinsamen Schauen. **Auch wenn Sie die Sendungen oder Spiele, die Ihrem Kind gefallen, vielleicht albern finden, sollten Sie seinen Geschmack nicht schlecht machen;** fragen Sie es lieber, warum ihm diese Sendung, dieses Spiel gefällt.

sie schalten innerlich schnell ab.

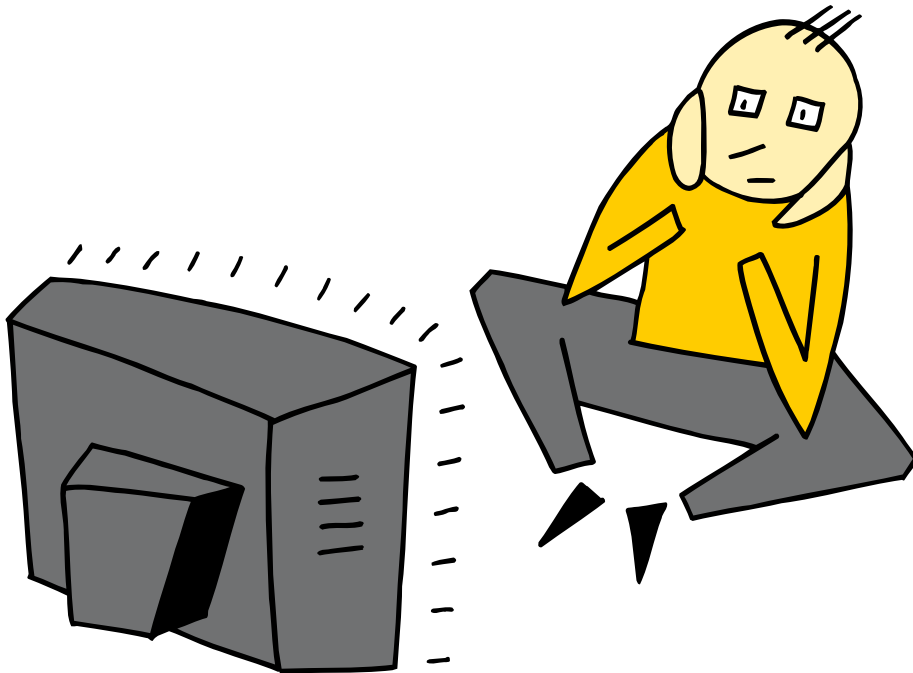
Eine genaue Zeitangabe darüber, ab welcher Dauer Fernsehen solche negativen Auswirkungen haben kann, ist jedoch kaum möglich. Es hängt vom Alter und Wesen des Kindes ab, wie viel „zu viel“ ist. **Sinnvoll und wichtig aber ist es, überhaupt eine Regelung zu beschließen, nicht nur was die Dauer betrifft, sondern auch was den Inhalt der Sendungen bzw. der Computerspiele angeht.** Zur Entscheidungshilfe können Sie eine einfache Rechnung anstellen: Schulzeit plus Hausaufgabenzeit, Essenszeit und „Medienzeit“ – wie viel freie Zeit hat Ihr Kind dann noch? Je mehr die Zeit für andere Beschäftigungen zu Gunsten der Zeit vor Fernseher und/oder Computer schrumpft, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind „zu viel“ fernsieht. **Wenn Eltern klagen, dass ihre Kinder zu viel fernsehen, sollten sie sich selbst ein paar Fragen stellen,** zum Beispiel: Wer in der Familie sieht außerdem noch viel fern? Greifen die Erwachsenen automatisch zur Fernbedienung, wenn ihnen langweilig wird? Welche anderen Möglichkeiten als Fernsehen haben die Kinder sich lustvoll und entspannend zu beschäftigen? Die Erwachsenen könnten auch einen Selbsttest durchführen: Was fällt ihnen ein, wenn sie einen Abend oder gar eine Woche lang den Fernseher nicht einschalten?

34. Brief - Alter des Kindes: 7 Jahre 6 Monate

Wenn Sie als Eltern Zeitumfang und Art des Programmes festgelegt haben, dann sollten Sie Ihrem Kind zugestehen, dass es selbst auswählt, was es davon interessiert. Das gilt entsprechend für Computerspiele. Erklären Sie Ihrem Kind aber, welche Maßstäbe Ihnen wichtig sind, z.B. ob es eine Art von Spielen gibt, die Sie keinesfalls erlauben möchten, etwa Ballerspiele, in denen auf Lebewesen geschossen wird, oder Spiele, in denen weibliche oder männliche Rollenbilder angeboten werden, mit denen Sie nicht einverstanden sind. Eine Möglichkeit, Fehlkäufe (oder überhaupt zu viele Käufe) zu vermeiden, ist der Weg in Ihre **Stadtteilbibliothek** oder in die **Kinder- und Jugendbibliothek** im Gasteig. Dort finden Sie und Ihr Kind eine gut sortierte Auswahl an Computerspielen und Sie können sich auch beraten lassen. Computerspiele kann man auch mit Freundinnen oder Freunden tauschen.

Tipps

- Legen Sie fest, welche Art von Sendungen bzw. Spielen Ihr Kind sehen oder spielen darf.
- Bei Grundschulkindern kann ein wöchentlicher Gesamt-Zeitrahmen für Fernsehen und Computerspiele festgelegt werden.
- Dieser „Zeitkuchen“ wird dann auf die ausgewählten Sendungen und Spiele verteilt. (Das ist auch eine gute Rechenübung!)
- Eine Wochenplanung erspart tägliches Feilschen um die Fernseh- und Computerzeit.
- Gelegentliche Ausnahmen sind erlaubt.
- So ein Wochenplan kann auch einen fernsehfreien Tag enthalten (vielleicht sogar für die ganze Familie?).



Macht Mediengewalt gewalttätig?

Eine häufige und in der Öffentlichkeit viel diskutierte Sorge gilt den Gewaltdarstellungen in den Medien. Machen sie Kinder und Jugendliche aggressiv? Sind sie verantwortlich für die steigende Gewaltbereitschaft bei Kindern und Jugendlichen? Auch in wissenschaftlichen Studien wird versucht diese Frage zu klären. **Gewaltsendungen werden nie spurlos an einem Kind vorbeigehen.** Bisher konnte nicht eindeutig nachgewiesen werden, dass ein unmittelbarer Zusammenhang besteht zwischen Gewalttaten, die in der Öffentlichkeit (in welchem Medium auch immer) dargestellt werden, und aggressiven oder gewalttätigen Handlungen von Kindern und Jugendlichen.

Aber: **Bewiesen ist, dass ein gehäufter Medienkonsum aggressiv machen kann, und zwar unabhängig vom Inhalt der Sendung, des Videos oder des Computerspiels.** Bei stundenlangem Fernsehen oder Computerspielen kann nämlich die Fülle der Informationen und Eindrücke nicht mehr angemessen verarbeitet werden.

Auch wenn mehrere ungünstige Einflüsse auf das Kind einwirken, kann das häufige Anschauen von Gewalt zu gewalttätigen Handlungen führen: Zum Beispiel, **wenn ein Kind in der Familie erlebt, dass Konflikte häufig mit Gewalt gelöst werden, durch Demütigung oder Schläge;** oder wenn das, was ein Kind an Gewaltszenen sieht, nie in Frage gestellt wird, nie darüber gesprochen wird; wenn es lernt, dass „stark“ und „mutig sein“ bedeutet dem anderen „eine reinzuhauen“. Gerade Kinder, denen nicht vorgelebt wird, dass es andere Möglichkeiten gibt

sich durchzusetzen, sind in Gefahr, sich die in den Medien konsumierte Gewalt zum Vorbild zu nehmen.

Entscheidend ist also, was das Kind im Alltag erlebt, wie in der Familie mit Problemen umgegangen wird, ob und welche Aktivitäten außer dem Medienkonsum dem Kind sonst angeboten werden, ob es angeregt wird über das zu sprechen, was es beim Mediengebrauch erlebt und welche Fantasien sich dabei entwickeln.

Für die Wirkung auf ein Kind ist es unerheblich, ob es sich um „gespielte“ oder „echte“ Gewalt handelt, von der ja auch in den Nachrichtensendungen übermäßig viel zu sehen ist. Natürlich können Eltern ihre Kinder nicht davor bewahren, zu erkennen, dass es in der Welt auch gewalttätig zugeht. Es wäre, besonders für Kinder im Schulalter, auch falsch. Es lässt sich nicht vermeiden, dass Kinder „etwas mitkriegen“ von dramatischen Unglücken, Kriegen oder Gewalttaten, wenn Sie selbst Nachrichten hören, sehen oder lesen. **Wichtig ist, dass Sie mit dem Kind über das Gehörte, Gesehene und Gelesene sprechen.**

Fragen Sie nach seinen Gefühlen und erzählen Sie ihm von Ihren eigenen. Und erklären Sie ihm Hintergründe und Zusammenhänge. Sicher sind die neuen Medien (auch) ein Fenster zur Welt – aber sie sollten nicht die „Weltanschauung“ der Kinder prägen. Das ist eine der wesentlichen Aufgaben und Chancen von Eltern. **Wenn Kinder unsere Welt verstehen lernen sollen, sind sie auf Erwachsene angewiesen, die ihnen Weltsicht vermitteln, ohne zu behaupten, dass es die einzig mögliche ist.** Das erfordert Zeit und Geduld und auch einen eigenen, überlegten Umgang mit Fernsehen und Computer.

Freizeit ist wichtige Zeit

Wenn die Medien ein Angebot unter vielen möglichen Freizeitbeschäftigungen bleiben, besteht kein Grund sie zu verfeuern. Kinder haben ja von Natur aus eine Menge Interessen: Malen, Sport, Musik, Tiere etc. . Eltern müssen sich allerdings Zeit nehmen, ihr Kind hinzuführen und einzuführen, bis es seinen Hobbys selbstständig nachgehen kann. Damit schaffen sie auch eine Grundlage für später: **Wer als Kind schon seinen Interessen nachgehen kann, wird als Jugendlicher (weniger) herumhängen.** Was Kindern in der Stadt am meisten fehlt, sind Erfahrungen in der Natur. Warum nicht öfters ein Familienausflug (zum Beispiel auch mit den Fahrrädern) in die Umgebung Münchens mit Picknick, Baumklettern, Kaulquappen-Beobachtung und was es sonst noch an ungezählten Abenteuern draußen zu erleben gibt? Eine Möglichkeit zur aktiven Naturerfahrung bietet zum Beispiel auch der Bund Naturschutz mit seinen Kinderprojekten. Für den Gedanken, die Natur zu schützen, sind gerade Kinder in diesem Alter mit ihrem ausgeprägten „Gerechtigkeitssinn“ sehr leicht zu begeistern.

Ihnen und Ihrem Kind bis zum nächsten Brief alles Gute.

Ihr Stadtjugendamt

Adressenverzeichnis

Stadtjugendamt München

Fachstelle Jugendschutz

Infothek 233 - 4 95 01

Luitpoldstr. 3, 80335 München

www.muenchen.de/jugendschutz

Die Münchner Kinder- und Familien-

information im Rathaus (Stadtinformation) ist eine Anlaufstelle für alle Münchner Familien.

Das Team beantwortet jeden Dienstag und Donnerstag von 15 bis 19 Uhr persönlich, telefonisch: 233 - 2 50 25 oder per E-mail: kinder-familieninformation@muenchen.de alle Fragen rund um das Leben mit Kindern in München.

Zu den Öffnungszeiten können Sie dort auch den Familienpass und den Ferienpass kaufen.

Haben Sie noch Fragen zu den Elternbriefen?

Rufen Sie uns an Tel. 233 - 4 71 90

oder schicken Sie uns eine Mail:

erziehungsinformation.soz@muenchen.de

Sie können die Elternbriefe auch online erhalten unter www.muenchen.de/elternbriefe

Impressum:

Verantwortlich:

Landeshauptstadt
München
Sozialreferat,
Stadtjugendamt

Text:

Monika Meister

Überarbeitung:

Claudia Stiebels

Gestaltung:

Kunst oder Reklame,
München

Illustration:

Jonas Distel

Fotos:

Kontrec, S. 307

© 2018

Landeshauptstadt
München, Abdruck
nur mit schriftlicher
Genehmigung.