



BEITRAG DES CNAPA (CENTRE NATIONAL DE PRÉVENTION DES ADDICTIONS)

Always connected - Aufwachsen mit Medien

Smartphone, Tablet & Co sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken und schon gar nicht aus dem unserer Kinder. Sie wachsen mit den Medien auf und viele können „swipen“ bevor sie sprechen können. Eltern machen sich allerhand Gedanken darüber, ab welchem Alter und wie viel Bildschirmzeit eigentlich angemessen sind. Viel wichtiger ist es sich als Eltern bewusst zu werden welchen Einfluss zu viel und zu früher Medienkonsum auf die Entwicklung unserer Kinder haben kann.

Was ist eigentlich zu früh?

Serge Tisseron¹ und Paula Bleckmann² u.v.m., die sich mit dem Thema beschäftigt haben, sind sich darüber einig, dass Kinder vor dem Alter von 3 Jahren idealerweise keinen Bildschirmen ausgesetzt werden sollen. Viele Eltern sind sich jedoch nicht bewusst, dass sie die gesunde Entwicklung ihrer Kinder stören, wenn sie diese zu früh und zu viel mit Bildschirmen konfrontieren.

Welche Entwicklungsaufgaben sind damit gemeint? Im Nachfolgenden werden die Wichtigsten benannt und kurz erläutert.

Bindung

Die ersten Lebensmonate und -jahre sind am wichtigsten für den Aufbau von einer sicheren Bindung, die es dem Kind späterhin ermöglichen wird, sich gesund zu entwickeln.

Was braucht Ihr Kind dazu? Mindestens eine vertraute Bezugsperson, die adäquat auf die Bedürfnisse des Kindes antworten kann. Stellen Sie sich vor, dass Sie in wichtigen Momenten des Bindungsaufbaus durch Blickkontakt, einfühlsames Sprechen, Aufmerksamkeit (wie z.B. beim Stillen oder Spazierengehen) von Ihrem Smartphone abgelenkt werden. Welche Botschaft könnte dies nun an Ihr Kind senden? Genau, das Handy ist wichtiger/interessanter als ich.

Daher unser Vorschlag: Wenn sie Zeit mit Ihrem Kleinkind verbringen, legen sie ihr Handy weg, schalten sie den Fernseher aus, seien

sie ganz fokussiert auf ihr Baby. Das braucht es jetzt am meisten – Ihre ganze Aufmerksamkeit.

Konzentration

Es gibt zwei Formen der Aufmerksamkeit (reflexive/aktive). Die reflexartige Aufmerksamkeit ist angeboren. Dies lässt sich an der Anziehungskraft von Bildschirmen bei Babys gut erkennen. Zum Lernen und zur aktiven Konzentration braucht man aber die aktive Aufmerksamkeit, die erlernt werden muss. Wird die passive, aber zu früh und zu viel gefördert kann es zu Konzentrationsschwierigkeiten führen. Experten aus aller Welt warnen vor dem Impact der nicht interaktiven Bildschirme auf unsere Konzentrationsfähigkeit.

Wie kann man also diese Konzentration wieder fördern?

Unser Vorschlag: Indem man die Bildschirme ausschaltet und sich neuen aktiveren Beschäftigungsaufgaben widmet, wie z.B. Wolken zählen, ein Buch balancieren, Kim-spiele, puzzeln, (aus-)malen, basteln, usw.

Sehkraft

Was passiert, wenn kleine Kinder viel Zeit passiv vor Bildschirmen verbringen?

Die Sehmuskel werden zu wenig beansprucht, und das führt dazu, dass diese erschlaffen. Was wiederum auch den Sehnerv beeinträchtigt und somit Kurzsichtigkeit entstehen kann. Zuviel Zeit vor den Bildschirmen schadet den Augen.

Unser Vorschlag: weniger Bildschirme und mehr in die Natur, da werden unsere Sehmuskulatur und Nerven am besten stimuliert.

Frustrationstoleranz und Emotionsregulation

Viele Eltern haben die Erfahrung gemacht, dass Bildschirme eine gute Ablenkung sind und oft als Beschäftigung und Ablenkung genutzt werden. Aber Vorsicht! Werden aufgebrachte, quengelige Kinder mit Bildschirmzeit belohnt, respektiv abgelenkt, wird den Kindern nicht ermöglicht eigene Ressourcen zur Ablenkung und vor allem zur Eigenregulierung der Gefühle zu entwickeln.

Unser Vorschlag: Langeweile fördern!!! In der Langeweile wird die Kreativität freigesetzt. Eigene Talente und Ressourcen werden entdeckt und die Kinder erleben ihre Selbstwirksamkeit.

Motorik und Feinmotorik

Kreative Applikationen zum Ausmalen oder zum Puzzeln lösen kennen wir alle. Auch wird uns von den Betreibern versprochen, dass die Nutzung so früh wie möglich beginnen sollte und dies die Kompetenzen der Kinder fördern wird. Um aber Handfertigkeiten und die Fein- und Grobmotorik zu erlernen, muss das Kind die Welt zuerst mit all seinen 5 Sinnen erleben und erfahren. Dieses Erleben der realen Welt fördert die eigene Körperwahrnehmung und ein gutes Körpergefühl.

Unser Vorschlag: Geben Sie ihren Kindern altersgerechte Herausforderungen, die es in der realen 3D Welt bewältigen soll. Aber: wir wollen Sie ja nicht gleich überfordern. Lassen Sie ihr Kind auch mal im Dreck spielen, auf einen Baum klettern, usw....

Sprachentwicklung

Kein Kind lernt mit einer Applikation auf einem Bildschirm das Sprechen, auch wenn dies wiederum von Anbietern angepriesen wird. Dazu benötigt es immerhin noch Menschen und zwischenmenschlichen Kontakt. Mimik, Gestik, Gefühlsausdrücke und Blickkontakt werden nicht über Bildschirme vermittelt. Die Muttersprache beinhaltet weit mehr als nur Sprachkenntnisse, es ermöglicht den Kindern auch Gefühle des anderen kennenzulernen und diese dann auch bei sich einzuordnen.³

Unser Vorschlag: Sprechen Sie so viel wie möglich mit ihrem Kind. Sagen Sie Ihm/Ihr was sie sehen, fühlen, so oft wie möglich und dies in jeder ach so banalen Alltagsaufgabe. Zum Beispiel: Kochen Sie gemeinsam und benennen Sie alles, was sie sehen und tun.

Suchtgefährdung

Das Smartphone hat ein sehr hohes Suchtpotential. Wieso? Da wir das Handy aus vielen Gründen nutzen (Beschäftigung, Spaß, Kommunikation, Ablenkung...) wird unser Belohnungszentrum im

Gehirn aktiviert. Betrachten wir das aus der Sicht der Kinder. Wie schon oben genannt, beruhigen die Bildschirme ein quengeliges/frustriertes/trauriges Kind mit sofortiger Wirkung. Ist doch großartig, oder? Nein, ist es auf lange Sicht eben nicht. So verhindert das Kind nämlich sich zu autoregulieren und lernt, dass man negative Gefühle quasi auf Knopfdruck verdrängen kann.

USE it or LOOSE it!!!

Kinder werden mit Milliarden von Gehirnzellen (Neuronen) geboren. Diese werden jedoch sehr schnell (in den ersten Monaten-Jahren) wieder abgebaut und nur diejenigen werden bleiben, die auch genutzt werden. So werden also die Weichen für eine spätere Hirnentwicklung gelegt. Sie können sich jetzt vorstellen, mit alledem was Sie in diesem Artikel gelesen habe, dass es in der frühen Kindheit gilt, so viel wie möglich alle Hirnregionen zu stimulieren, indem das Kind Entwicklungsaufgaben bewältigen muss. Nun stellen Sie sich mal vor, dass sie die Bildschirme als "Nanny" einsetzen: in seinem kleinen Hirn verknüpfen sich die Neuronen so, dass das Kind bei jeglicher Frustration auch wieder darauf zurückgreifen möchte. Das nennt man in der Tierwelt Konditionierung. Ein Kind, das beim Essen immer den Bildschirm vorgesetzt bekommt, kann vielleicht später ohne Bildschirm nicht mehr essen. Noch schlimmer, die Geschmacksnerven können sich nicht so entwickeln, wenn das Kind beim Essen abgelenkt wird.⁴

Wir müssen daher unseren Kindern ermöglichen die Welt und alle damit verbundenen Erfahrungen so achtsam wie möglich zu erleben und sich nicht von Bildschirmen oder anderen Dingen ablenken zu lassen!

Und wie siehts bei langen Autofahrten aus?

Auch hier würden wir raten auf Bildschirme zu verzichten! Aber was wären die Alternativen?

Spiele, wie „ich sehe was, was du nicht siehst!“, Bücher, Magnetspiele, Hörbücher, „Autospiel“ (Tschüss-Langeweile-Karten: Spiele für die Autofahrt), Malstifte,...

Anouk Hinger und Manon Block

Fachberaterinnen für Suchtprävention und Gesundheitsförderung

1. Psychologe, 3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir 2013
2. Medienpädagogin, Medienmündigkeit 2012
3. Bei zu viel und zu frühem Bildschirmkonsum können Sprachverzögerungen und/oder Echolalie (das Kind spricht nach ohne Verständnis) sowie eine Reduzierung des Vokabulars auftreten.
4. Anne-Lise Ducanda, Les tout-petits face aux écrans 2021

CENTRE NATIONAL DE PRÉVENTION DES ADDICTIONS (CNAPA)

www.cnapa.lu • info@cnapa.lu
Fro No: +352 49 77 77-55

Buch- und Lesetipps zum Thema

Heute mal Bildschirmfrei - Das Alternativprogramm für ein entspanntes Familienleben
Bleckmann, Leipner, Knauer TB; 2. Edition (1. März 2018), ISBN: 978-3426789254

Schmetterlinge statt Müll im Kopf. Medienkompass für Eltern und Erzieher
Godina, BoD – Books on Demand; 2. Edition (20. Juli 2020), ISBN: 978-3751969208

www.klicksafe.de
www.beesecure.lu
www.jeunesetmedias.ch

