



Digitale Medien im Kleinkindalter Leitfaden für Eltern und Bezugspersonen

Stand: 2018



Warum dieser Leitfaden?

Digitale Medien sind fest in unserem Alltag verankert. Aus unserer Erfahrung steht in jedem Haushalt mindestens ein

TV-Gerät und mit dem Smartphone trägt jeder seinen kleinen, portablen Computer bei sich. Man ist ständig erreichbar, ständig in Kontakt mit seinem Umfeld und auch das Internet ist fast jederzeit verfügbar.

Wie wirkt sich das auf unsere kleinen Kinder aus?

Es gibt bereits viel Informationsmaterial für Eltern mit Kindergarten- oder Schulkindern. Dieser Leitfaden befasst

sich mit den Kindern im Säuglings- und Kleinkindalter, das heisst, mit Kindern von 0-3 Jahren.

Was macht digitale Medien für Kleinkinder so interessant?

Bildmedien ziehen die Aufmerksamkeit der Menschen auf sich. Das ist bei den kleinen Kindern nicht anders als bei uns Erwachsenen. Die farbigen, schnell wechselnden Bilder und die Soundeffekte haben eine starke Anziehungskraft auf die Kleinkinder. Ein weiterer, wesentlicher Punkt ist das Nutzungsverhalten der Eltern. Je öfter die

Kinder beobachten, dass die Eltern den Geräten ihre Aufmerksamkeit schenken, desto mehr Interesse zeigen sie selbst an den digitalen Geräten.¹

Haben digitale Medien einen Nutzen im Kleinkindalter?

Viele multimediale Anbieter werben mit digitalen Lernangeboten für Säuglinge und Kleinkinder. Dies kann bei den Eltern schnell das Gefühl auslösen, dem Kind etwas Gutes zu tun wenn sie entsprechende Apps kaufen. Eine Studie der American Academy of Pediatrics zeigte jedoch, dass digitale Medien für Kinder in den ersten drei Lebensjahren kaum pädagogischen Nutzen

haben. Für eine gesunde Entwicklung brauchen die Kinder vor allem den Kontakt mit ihren Eltern und Bezugspersonen sowie die Möglichkeit zum freien Spiel.



Quellenangaben:

¹Reid Cahssiakos, Y., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. & Cross, C. (2016). Children and Ado-lescents and Digital Media. Elk Grove Village: American Academy of Pediatrics.

Welche Nachteile und Risiken bringen digitale Medien für Kleinkinder?

Neugeborene

Säuglinge insbesondere sind äusserst sensible Wesen. Sie müssen noch lernen, all die neuen Sinnesreize unserer Welt zu verarbeiten. Die visuellen und akustischen Reize der Medien können eine Reizüberflutung bewirken. Diese können zu Unruhe, Stress und verlängerten Wachzeiten führen.

Um eine gute Bindungsbeziehung aufbauen zu können braucht es in den ersten Monaten besonders viel

ungestörte Zweisamkeit zwischen den Eltern und dem Kind. Häufige Unterbrechungen, unter anderem durch die Medien, können die spielerische Interaktion zwischen Eltern und Kind enorm stören.

Bedenken Sie: Bei einer Unterbrechung durch das Handy wissen wir Erwachsenen, dass das Gespräch in kurzer Zeit weitergeführt wird. Ein Neugeborenes weiss dies aber noch nicht. ¹



Kleinkinder im Alter von 0-3 Jahren

Lernen und Entwicklung

Kleinkinder lernen am besten in der Interaktion mit ihren Eltern und Geschwistern sowie beim freien Spiel. Beim freien Spiel können die Kinder Objekte und deren Eigenschaften mit allen Sinnen untersuchen und erfahren. Wenn das Kind zum Beispiel mit einer Rassel spielt, dann lernt es viel über deren Eigenschaften: Der lustige Ton beim Schütteln, der Geschmack im Mund beim Erkunden, die Beschaffenheit des Materials und vieles mehr. Digitale Medien können den Kindern, ausser dem reinen Konsum, nichts bieten. Das Kind lernt dabei kaum etwas. Zudem wird die Kreativität gehemmt, was bei häufigem Konsum eine Spielunlust oder sogar eine Unfähigkeit, selber zu spielen bewirken kann.

Zudem lenken die Medien von den tatsächlichen Lernmöglichkeiten in der realen Welt ab. Bei täglichem Konsum von Medien über mehrere Stunden kann dies sogar zu einer Verzögerung der kognitiven, sprachlichen, sozialen und emotionalen Entwicklung führen. In diesem Fall nimmt auch die Fähigkeit ab, sich länger auf eine Sache zu konzentrieren, was später unter anderem zu Problemen in der Schule führen kann.²

Angst

Viele Inhalte können bei den Kleinkindern Angst auslösen, denn die Fähigkeit, zwischen einer erfundenen Handlung und einer wahren Begebenheit zu unterscheiden, ist im Kleinkindalter noch nicht entwickelt. Diese

Fähigkeit entwickeln die Kinder erst ungefähr zu Beginn des Schulalters. Wenn Kleinkinder beim Konsum der Medien aktiv begleitet werden, können sie die Inhalte besser einordnen.³

Quellenangaben:

¹ Neugeborene unter dem Einfluss von TV und Handy: Die Wirkung auf Babys und auf die Mutter-Kind-Beziehung (2. Aufl.). (2008). Grabs: Verein Spielraum-Lebensraum.

² Reid Cahssiakos, Y., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. & Cross, C. (2016). Children and Adolescents and Digital Media. Elk Grove Village: American Academy of Pediatrics.

³ Genner, S. et al. (2015) Medienkompetenz: Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien. (5. Aufl.). Bern: Jugend und Medien)



Körperlich

Je mehr sich ein Kleinkind im Alltag bewegt, umso besser ist später sein Gleichgewichtssinn und sein Körpergefühl. Diese Aussage stammt aus einer wissenschaftlichen Untersuchung

(<http://www.kidcheck.de/>) und wird von Kleinkind-Physiotherapeutinnen bestätigt. Ein Mangel an Bewegung, zum Beispiel wegen einem hohen Mass an Medienkonsum, führt demnach zu einer Verschlechterung des Gleichgewichts und der Körperhaltung. Eine Studie der

American Academy of Pediatrics zeigte zudem, dass ein hohes Mass (das heisst über 2 Stunden pro Tag) an Medienkonsum im Vorschulalter zu Übergewicht führen kann. Dieses bringt später weitere gesundheitliche Auswirkungen mit sich.¹

Die Auswirkungen der Strahlenbelastung werden seit Jahren kontrovers diskutiert. Es gibt weiterhin Unsicherheiten hinsichtlich möglicher Langzeitwirkungen auf den Menschen und insbesondere auf die Kinder.²

Schlaf

Digitale Medien wirken sich negativ auf den Schlaf aus. In der bereits genannten Studie zeigten Kinder im Alter von 6-12 Monaten, die den Medien am Abend ausgesetzt wurden, einen signifikant kürzeren Nachtschlaf als die in der Kontrollgruppe. Auch bei den älteren Kindern bleibt dieser Effekt bestehen. Dies ist unter Anderem

durch die blauen Lichtwellen der Monitore zu erklären, welche die Melatonin-Ausschüttung (Schlafhormon) hemmen und somit die Müdigkeit unterdrücken.¹



Eltern-Kind-Beziehung

Untersuchungen zeigen, dass sich der direkte Kontakt zwischen Eltern und Kind deutlich reduziert, wenn gleichzeitig ein digitales Medium in Betrieb ist. Dies ist auch so, wenn das Medium nur im Hintergrund läuft, wie beispielsweise in vielen Familien der Fernseher.¹

Persönlich machten wir die Erfahrung, dass visuelle Medien, wie zum Beispiel der Fernseher, viel stärker vom Kontakt zwischen dem Kind und den Eltern ablenken als akustische Medien (z.B. das Radio).



Nicht zuletzt soll hier erwähnt werden, dass die Mediennutzung der Eltern die Kleinkinder irritieren kann. Wenn ein gemeinsames Spiel oder ein Gespräch immer wieder, zum Beispiel durch das Piepsen des Handys, unterbrochen wird, dann können die Kinder den Eindruck gewinnen, dass die Medien wichtiger sind als sie. Dies kann zu Frustration beim Kind führen und sich negativ auf die Eltern-Kind-Beziehung auswirken.³

Quellenangaben:

¹ Reid Cahssiakos, Y., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. & Cross, C. (2016). Children and Adolescents and Digital Media. Elk Grove Village: American Academy of Pediatrics.

² Bundesamt für Strahlenschutz. Zugriff am 07. 03. 2017 auf <http://www.bfs.de/DE/themen/emf/hff/wirkung/hff-diskutiert/hff-diskutiert.html>

³ Juul, J. (2016). Smartphones haben auf der Familieninsel nichts zu suchen. Das Schweizer Eltern Magazin Fritz& Fränzi, 9/2016(9), 48-51.

Was können Sie als Eltern tun?

Neugeborene und Säuglinge

In den ersten Lebenswochen legen Eltern ihren eigenen Medienkonsum am besten auf die Zeiten, in denen das Kind schläft. Wenn Medien mit Ton konsumiert werden, schläft das Kind idealerweise in einem anderen Zimmer. Jedes Kind reagiert anders. Schlussendlich geht es darum, die Säuglinge nicht unkontrolliert den Medien auszusetzen und gut darauf zu achten, wie sie auf die Medienumgebung reagieren.

Wir möchten hier nochmals auf die Wichtigkeit der ungestörten Zeiten zwischen Eltern und Kind hinweisen. Diese können auch bei ganz alltäglichen Handlungen, wie beispielsweise beim Wickeln oder bei der Pflege, stattfinden. Planen Sie sich hierfür ganz bewusst Zeit ohne äussere Ablenkung ein.¹

Die Strahlenbelastung sollte so gering wie möglich gehalten werden. Je mehr Abstand zwischen Gerät und Kind besteht, umso besser. Zur weiteren Reduktion kann der Hintergrunddatenverkehr deaktiviert werden. Auf keinen Fall sollten die Geräte ins Kinderbett gelegt werden. Wenn sie das Gerät in die Nähe des Kindes legen, aktivieren sie den Flugmodus.²

Viele junge Mütter (oder Väter) fühlen sich heutzutage einsam. Sehnen Sie sich nach Kontakt zu ihren Mitmenschen? Es gibt zahlreiche Angebote für junge Eltern in Ihrer Umgebung. Krabbelgruppen, Babyschwimmen, Rückbildungsturnen und ähnliche Angebote sind nur einige Beispiele.

Ebenfalls wichtig ist es, dass Sie, weiterhin den direkten Kontakt mit ihrem früheren Umfeld pflegen. Am besten direkt und persönlich und nicht nur via Smartphone.



Blickkontakt

Ihr Kind genießt es, Sie anzuschauen und sich gegenseitig anzulächeln. Drehen Sie Ihr Gesicht langsam von rechts nach links. Es wird seinen Kopf bewegen und Ihnen mit dem Blick folgen.

Variante

Machen Sie Geräusche oder schneiden Sie Grimassen.

Quellenangaben:

¹ Neugeborene unter dem Einfluss von TV und Handy: Die Wirkung auf Babys und auf die Mutter-Kind-Beziehung (2. Aufl.). (2008). Grabs: Verein Spielraum-Lebensraum.

² [W006] Bundesamt für Strahlenschutz. Zugriff am 30.03.2017 auf <http://www.bfs.de/DE/themen/emf/mobilfunk/schutz/vorsorge/smartphone-tablet.html>

Kleinkinder im Alter von 0-3 Jahren

Wie bereits erwähnt lernen Kleinkinder am besten in der Interaktion mit der Familie und beim freien Spiel. Digitale Medien sind in diesem Alter genau so überflüssig wie teure Spielsachen mit unzähligen Funktionen. Eine Decke am Boden mit einigen verschiedenen (ungefährlichen) Objekten die zum Anfassen und Untersuchen anregen reicht meist völlig aus. Für die grösseren Kinder eignen sich Spiele, die zur Kreativität und zur Bewegung anregen besonders. Anreize hierzu finden sie zum Beispiel in den Broschüren «Bewegungstipps» die am

Schluss dieser Broschüre beschrieben werden.

Das wichtigste Medium für Kleinkinder sind Bilderbücher. Das gemeinsame Anschauen fördert die Zweisamkeit, die Kreativität und die Sprachentwicklung. Zwischen durch auf ein Bilderbuch-App auf dem Tablet zurückzugreifen ist natürlich möglich. Wichtig ist das gemeinsame Anschauen. ¹

Beachten Sie: TV, Tablets und Smartphones sind keine Babysitter. Kleinkinder benötigen den Austausch mit den Erwachsenen um die Inhalte besser einordnen zu können. Zudem können so Fragen unmittelbar geklärt und eventuelle Ängste abgeholt werden. ²

Babys und Kleinkinder brauchen Bewegung. Diese unterstützt das Lernen und die Entwicklung. Das Kind soll so wenig wie möglich stillsitzen müssen, weder in Wippen noch vor Geräten. Mindestens 3 Stunden Bewegung im Tag werden empfohlen. Kinder ab 3

Jahren sollten nicht länger als 30 Minuten täglich vor einem Bildschirm verbringen. Die Medienzeit sollte unbedingt mit Bewegung und Aktivitäten in der Familie ausgeglichen werden. ³



Gegenstände entdecken

Legen Sie Ihr Kind auf einer Krabbeldecke auf den Boden. Halten Sie Ihrem Kind Gegenstände hin, mit denen es spielen kann. Lassen Sie es die Gegenstände berühren, festhalten und in den Mund nehmen.

Quellenangaben:

¹ Lauffer, J., Röllecke, R. & Schill, W. (2014) Gut hinsehen und zuhören: Tipps für Eltern zum Thema Mediennutzung in der Familie. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

² Genner, S. et al. (2015) Medienkompetenz: Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien. (5. Aufl.). Bern: Jugend und Medien.

³ Peduzzi, F., Soldini, N. & Miauton Espejo, L. (2016). Bewegungstipps für Kinder mit den Eltern: 9 bis 18 Monate. Lausanne: Paprica Petite Enfance.

Kinder im Vorschulalter

Es empfiehlt sich, Familienregeln für den Umgang mit Medien festzulegen. Regelmässige, bildschirmfreie Zeiten, an die sich auch die Eltern halten, sind wichtig. Zum Beispiel kann das Morgen- und Abendritual sowie sämtliche Mahlzeiten als medienfreie Zeiten festgelegt werden. Kinderzimmer sollten immer medienfrei sein. ¹

Zahlreiche gemeinsame positive Erlebnisse in der Familie helfen dabei, dass kein Frust aufkommt wenn das Medium nicht verfügbar ist. Das Kind soll lernen, die digitale Welt zwar als Teil aber nicht als Hauptschauplatz seines Lebens zu sehen. ²

Seien Sie sich Ihrer Vorbildfunktion bewusst denn Kleinkinder sind geborene Nachahmer. Sie kopieren das Verhalten der Eltern und somit auch deren Mediennutzung. Lassen Sie sich bei Aktivitäten mit Ihrem Kind nicht von den Medien ablenken und leben Sie Ihren Kindern diverse andere Beschäftigungsmöglichkeiten und Aktivitäten vor.

Wenn Sie Ihr Smartphone immer wieder bewusst weglegen, damit Ihre volle Aufmerksamkeit für eine gewisse Zeit allein Ihren Kindern gilt, dann stärkt dies zudem die Eltern-Kind-Beziehung, denn Sie signalisieren damit, dass Ihnen Ihr Kind in jedem Moment wichtiger ist als das Gerät.



Stapeln und Bauen

Lassen Sie Ihr Kind aus allem, was sich dazu eignet (Plastikdosen, leere Milchtüten usw.), einen möglichst hohen Turm bauen.

Variante

Lassen Sie es ein Puppenhaus oder eine Garage für seine Spielzeugautos bauen.

Quellenangaben:

¹ Genner, S. et al. (2015) Medienkompetenz: Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien. (5. Aufl.). Bern: Jugend und Medien.

² Markowitz, A. (2015). Digitaler Burnout: Warum unsere permanente Smartphone- Nutzung gefährlich ist. München: Droemer Knaur.

Literaturtipps zum Thema digitale Medien

- Medienkompetenz, Jugend und Medien Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, ZHAW
- Digitale Medien als Spielverderber für Babys, Beziehung als tragfähiger Boden für die Zukunft, Neuauflage 2017, Verein Spielraum-Lebensraum ISBN: 978-3-033-06094-4
- Digitaler Burnout, warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist, Alexander Markowetz, Droemer Verlag, 2015 ISBN: 978-3-426-27670-9
- <https://zischtig.ch>
- Digitale Demenz, Wie wir uns und unserer Kinder um den Verstand bringen, Manfred Sptizer, Droemer Verlag, 2014, ISBN: 978-3-426-30056-5

Adressen/Hilfen

- www.jugendundmedien.ch | Nationales Programm zur Förderung von Medienkompetenz
- www.klicksafe.de | Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz
- www.mediolino.ch | medienbildung@mediolino.ch
- <https://www.elternet.ch> | Verein elternet.ch , 4009 Basel

Notizen

Autoren

Flurina Arpagaus und Peter Welti Cavegn, 2018

Perspektive Thurgau
Schützenstrasse 15/Postfach
8570 Weinfelden
Telefon 071 626 02 02
info@perspektive-tg.ch
www.perspektive-tg.ch

Illustrationen auf Seiten 5,6,7: © Joël Freymond



In Zusammenarbeit mit dem Kantonalen Aktionsprogramm «Thurgau bewegt»

Die Tipps stammen aus den Broschüren «Bewegungstipps für Kinder mit den Eltern» und stehen als Download auf www.thurgau-bewegt.ch > Eltern zur Verfügung. Die Tipps gibt es für Kinder im Alter von 0-9 Monate, 9-18 Monate, 18 Monate – 2.5 Jahre, 2.5-4 Jahre und 4-6 Jahre sowie in sieben Sprachen.

Kantonales Aktionsprogramm
Thurgau bewegt