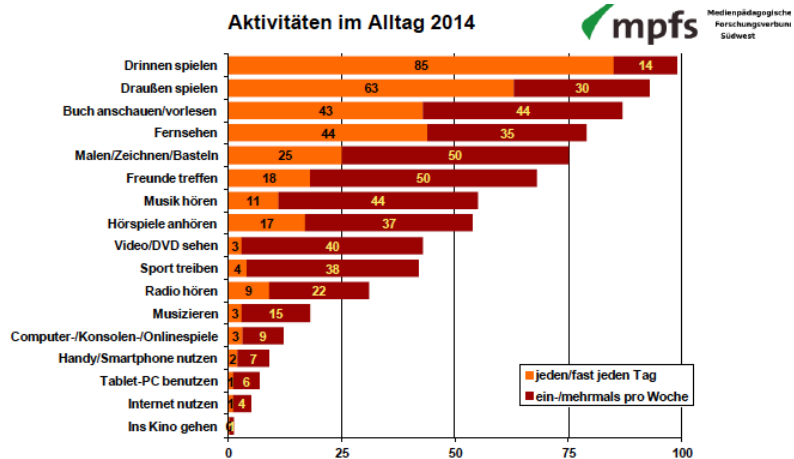




Ablauf

- Medienkonsum: Zahlen & Fakten
- Entwicklungspsychologische Aspekte
- Suchtentwicklung im Kinderzimmer?

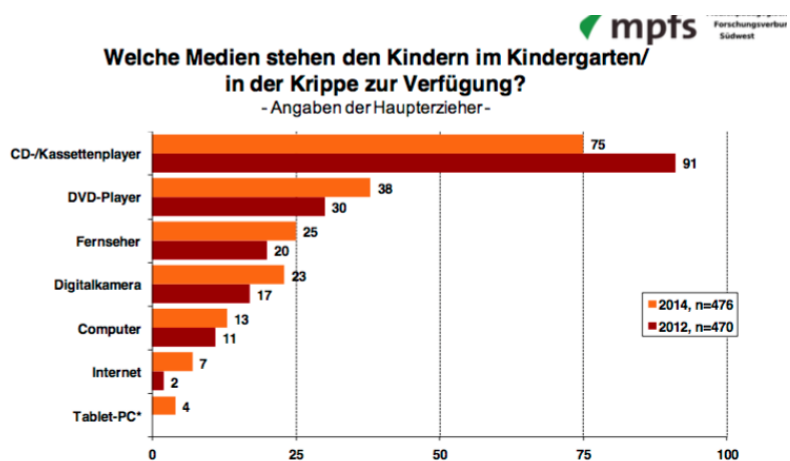
Womit beschäftigen sich Kinder?



Quelle: Mini-KIM Studie 2014, Alter 2-5 J., N=623 Erzieher*innen



Vorhandene Medien in der Kita



Quelle: Mini-KIM Studie 2014, Alter 2-5 J., N=623 Erzieher*innen



Medienkonsum: Zahlen & Fakten

● Anzeichen für negative Folgen frühen/ intensiven Medienkonsums:

- Fütter- und Einschlafstörungen
- Bindungsstörungen
- Sprachentwicklungsstörungen
- motorische Hyperaktivität, Unruhe, Ablenkbarkeit
- vermehrter Süßigkeiten-Konsum, höherer BMI
- aus Selbstsicht: Kontrollprobleme sowie negative Folgen für den Alltag

(Quelle: BLIKK- Medienstudie, 2018)

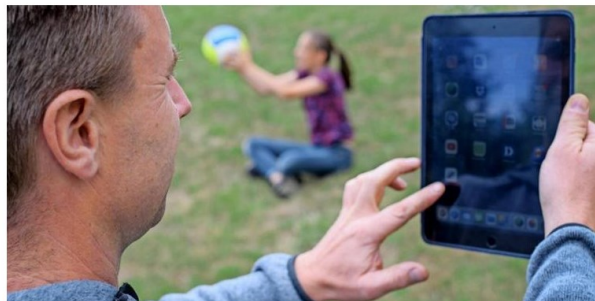
Medienkonsum: Zahlen & Fakten

Wissen / Erziehung

11:48 Uhr / 20.06.2018

Smartphone stört Eltern-Kind-Beziehung

Nur mal schnell die Mails checken: Viele Eltern gucken beim Spielen mit den Kindern auf ihr Smartphone. Doch das kann negative Auswirkungen auf die Eltern-Kind-Beziehung haben. Die Folge können Frust, Wut und Hyperaktivität sein, haben Wissenschaftler herausgefunden.



Abgelenkte Eltern: Während die Kinder im Park spielen, beschäftigen sich viele Eltern mit ihrem Tablet oder Smartphone. Quelle: dpa

Quelle: Hannoversche Allgemeine Zeitung (2018). Abrufbar unter:
<http://www.haz.de/Nachrichten/Wissen/uebersicht/Smartphone-stoert-Eltern-Kind-Beziehung> (Stand: 05.02.2019).

Medienkonsum: Zahlen & Fakten

- Mangel an aktivem Miteinander durch „Technoferenzen“: Kinder eher frustriert, aggressiv, hyperaktiv, jammern, schmollen (McDaniel und Radesky, 2017)
 - Aber: Eltern mit „anstrengenden“ Kindern wenden sich auch eher Smartphone zu
 - Negativer Kreislauf entsteht: Kinder „drehen noch mehr auf“, Eltern ziehen sich noch mehr zurück etc.
 - In fast allen Fällen mindestens 1* täglich Kontakt Eltern-Kind durch Medien unterbrochen



Medienkonsum: Zahlen & Fakten

- 4% der 14-16-Jährigen in Deutschland zeigen süchtiges Online-verhalten (ab 24. LJ absinken auf 2,4%, insgesamt 1% zwischen 14- 64 LJ) (Rumpf et. al, 2011)
- Doppelt so häufig Depression & Ängstlichkeit in Zshg. mit hoher Medien- Nutzung (>7h/Tag) bei 2- 17jährigen
- Geringere Neugierde, niedrigere Selbstkontrolle und emot. Stabilität, weniger Durchhaltevermögen, geringeres soz. Netzwerk (Twenge& Campbell, 2018)

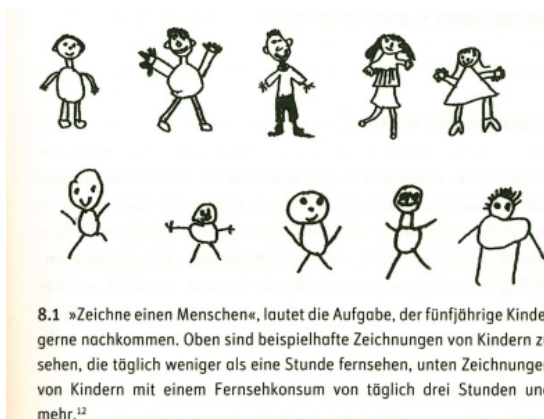
Entwicklungspsychologische Aspekte

- Die frühe Kindheit stellt Weichen: Kindheitserfahrungen prägen unseren weiteren Umgang mit der Welt
- In „sensiblen Fenstern“ werden Dinge erlernt, die später nur noch schlecht/ nicht mehr nachgeholt werden können (Wahrnehmung, Motorik, Sprache)
- Durch Sensorik wird die Welt erfasst und im Gehirn repräsentiert → je mehr Eindrücke auf verschiedenen Kanälen, desto mehr „Verschaltungen“
- Kinder als „kleine Forscher“



Entwicklungspsychologische Aspekte

- Zu viel Zeit vor dem Fernseher: zu wenig Zeit, eigene Dinge auszuprobieren und Fähigkeiten zu entwickeln



(Winterstein& Jungwirth, 2006): http://www.kinder-undjugendarzt.de/download/angesagte_beitraege/Medienkonsum_und_Passivrauchern_bei_Vorschulkindern_BS.pdf



Entwicklungspsychologische Aspekte

Grundbedürfnisse (nach Rumpf, 2010)

- Liebe
- Geborgenheit
- Sicherheit
- Anerkennung
- Vertrauen
- Orientierung
- Führung
- Verständnis
- Förderung
- Freude
- Frieden
- Sinn



Weniger Gelegenheit zur Kontaktaufnahme und Bindungsaufbau



wichtige Grundbedürfnisse bleiben schnell unerfüllt

Grundbedürfnisse nach Rumpf:
<http://www.rumpfs-paed.de/Grundbeduerfnisse/Einfuehrung.htm>



Entwicklungspsychologische Aspekte

- Kinder brauchen Beziehung, um sich entwickeln zu können, wollen „gesehen werden“, Aufmerksamkeit bekommen, ernst genommen werden, Rückhalt erfahren...
- Medien begleiten soziale Interaktionen und beeinflussen sie
- Herausforderung: das richtige Maß finden!



Entwicklungspsychologische Aspekte

Kinder lernen...

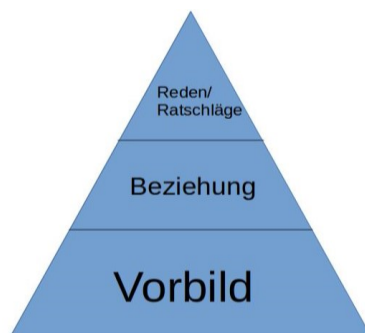
- durch und **vor allem in** Beziehungen
- von wichtigen Bezugspersonen
- durch Nachahmung

daher:

- in Beziehung gehen, im Kontakt sein
- Fürsorge geben, Aufmerksamkeit schenken
- Verantwortungsbewusstes Vorbild sein

Entwicklungspsychologische Aspekte

Eltern als Vorbild - Lernen durch das, was ICH SEHE!



Früher war alles besser? Nein! Aber: Es gibt mehr Konkurrenz um Aufmerksamkeit

Kinder konkurrieren nach wie vor um die
Aufmerksamkeit der Eltern mit

- Arbeit
- Geschwistern
- Fernsehen
- Internet
- Etc.

Eltern müssen ihre Aufmerksamkeit bewusst(er) steuern

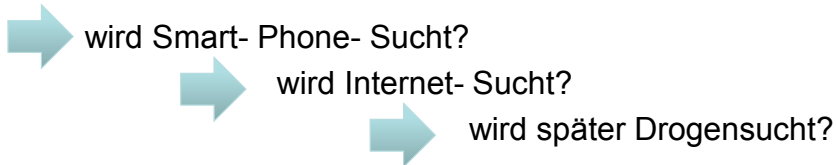


Kampagne in Kita: Im Kontakt mit dem Kind bleiben!



Suchtentwicklung im Kinderzimmer?

● Aus (früher) Smartphone- Nutzung...



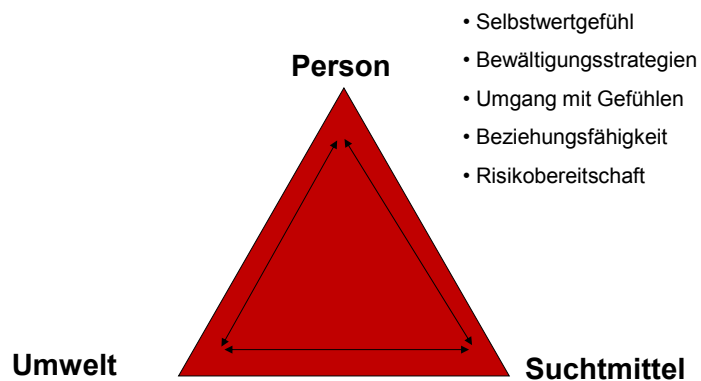
Konsum
kompetenz

Resilienz

FACHSTELLE FÜR
SUCHTPRÄVENTION
IM LARO BERLIN

kompetent
gesund.de
INSTITUT FÜR SUCHT- UND ERNÄHRUNG

Suchtentwicklung im Kinderzimmer?



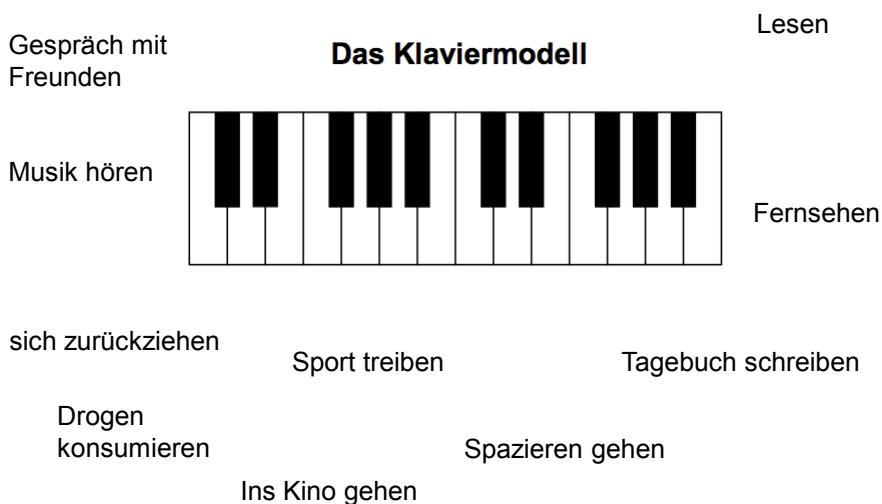
FACHSTELLE FÜR
SUCHTPRÄVENTION
IM LARO BERLIN

kompetent
gesund.de
INSTITUT FÜR SUCHT- UND ERNÄHRUNG

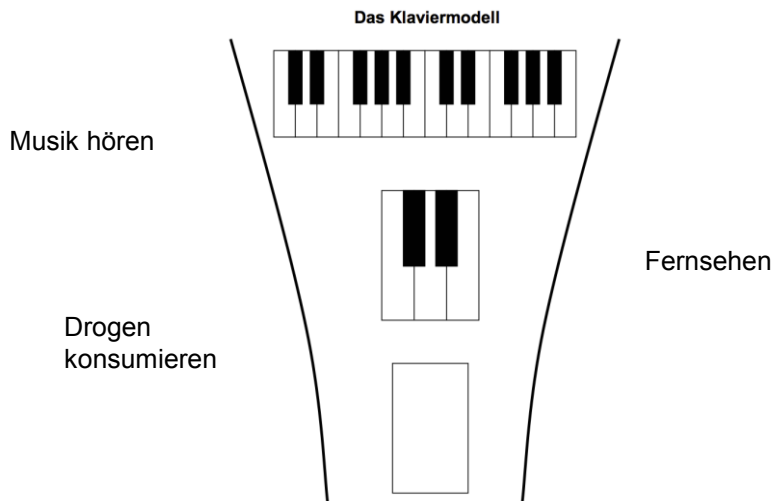
Suchtentwicklung im Kinderzimmer?

- Gehirn passt sich beständig den Anforderungen an, ungenutzte Verbindungen verkümmern
- Besondere Bedeutung für die Sucht: Frontalkortex vs. Belohnungszentrum
→ Verhaltenskontrolle muss gelernt werden
- Sucht: „schneller, kurzer Weg“ zur Problemlösung
- Gesunder: „langer, anstrengender Weg der Problembewältigung“

Suchtentwicklung im Kinderzimmer?



Suchtentwicklung im Kinderzimmer?



Suchtentwicklung im Kinderzimmer?

- Sichere Bindung als Schutzfaktor:
 - gestärkte Beziehungs- und Empathiefähigkeit, erhöhte soziale Kompetenzen
 - mehr Flexibilität und Bewältigungsmöglichkeiten, z.B. sich Hilfe holen
 - verstärktes Explorationsverhalten fördert Kreativität, Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit, Sprachentwicklung, letztlich bessere kognitive Fähigkeiten
 - gestärkte Selbstwirksamkeit

Suchtentwicklung im Kinderzimmer?

- frühes Lernen bestimmt späteren Umgang mit alltäglichen Herausforderungen
- Wichtige Fähigkeiten, die verhindern, dass Konsum schnell zur Sucht wird
 - Bedürfnisaufschub („auf positive Dinge warten können“)
 - Frustrationstoleranz („ich halte auch Rückschläge aus“)
 - Emotionsregulation („ich kann mit belastenden Gefühlen umgehen“)
 - Selbstkontrolle („ich denke nach, bevor ich etwas tue“)
 - Problemlösestrategien („ich finde meinen Weg“)



Suchtentwicklung im Kinderzimmer?

- Mediengebrauch als „schnelle, jederzeit verfügbare Abhilfe“ statt sich mühsam selbst „auszuhalten“
- Gewöhnung an schnelle Abfolge vieler Eindrücke (Bilder, Geräusche...)
 - Positiv: Spaß, Spannung, Beruhigung, Ablenkung, keine Langeweile, Bedürfnisbefriedigung ohne große Anstrengung
 - Nachteile: Passivität (wenig Sinne angesprochen, eindimensional), Motorik wenig/ nicht gefragt, keine Notwendigkeit eigener Kreativität, Selbstberuhigung erlernen „nicht nötig“, Ungeduld (beim Ausbleiben der Beruhigung: Frustration, Stress, Anspannung), kein langfristiges Denken



Suchtentwicklung im Kinderzimmer?

- Aufwachsen als „Training“, um mit den Herausforderungen des Lebens zurecht zu kommen
- Bleiben „Lücken offen“ (die z.B. vom Smartphone gefüllt wurden), besteht das Risiko, dass später auf andere „Problemlösestrategien“ zurückgegriffen wird

Suchtentwicklung im Kinderzimmer?

- Smartphones & Co. beeinflussen die Kinder
- und wie werden die Eltern beeinflusst?
- Auch Eltern „müssen“ weniger eigene Strategien anwenden
 - Wie gehe ich in Beziehung?
 - Wie beschäftige ich mein Kind?
 - Wie beruhige ich mein Kind?
 - Wie kann ich meine eigene anstrengenden Gefühle aushalten?
- Herausforderung: „Digital life“- „life“- Balance entwickeln

Herzlichen Dank!

Mariana Rudolf

Fachstelle für Suchtprävention Berlin
Chausseestraße 128/129
10115 Berlin

Fon: 030 - 29 35 26 15

info@kompetent-gesund.de
www.kompetent-gesund.de

info@berlin-suchtpraevention.de
www.berlin-suchtpraevention.de

