UNABHÄNGIG BLEIBEN!

kompetent gesund.de
FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION IM LAND BERLIN

INFORMATIONSBLATT

Digitale Medien in der frühen Kindheit

Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Chausseestraße 128/129 | 10115 Berlin | Tel.: 030-29 35 26 15 | Fax: 030-29 35 26 16
info@berlin-suchtpraevention.de | www.berlin-suchtpraevention.de | www.kompetent-gesund.de

INFORMATIONSBLATT Digitale Medien in der frühen Kindheit

IMPRESSUM

1. Auflage | März 2022

Herausgeber: Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 29 35 26 15 | Fax: 030 - 29 35 26 16
info@berlin-suchtpraevention.de
www.berlin-suchtpraevention.de
www.kompetent-gesund.de

Die Fachstelle für Suchtprävention Berlin ist ein Projekt der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH und wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung.

V.i.S.d.P.: Kerstin Jüngling, Geschäftsführerin der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Redaktion: Anna Freiesleben, Katrin Petermann und Mariana Rudolph, Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Mitwirkung und fachliche Unterstützung durch Friederike Schulze, Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Famile

Gestaltung: Martina Jacob
Bilder Titel: Freepik (2), Monkey Business/Adobestock, Pololia/Adobestock

Gefördert durch:

Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung | BERLIN

INHALT

Einführung 3

Zahlen zur Nutzung digitaler Medien in der Familie 3
- Nutzungszeiten – aktueller Stand 3

Entwicklungsprozesse und (digitale) Medien 4
- Sensible Entwicklungsfenster 4
- „Risiken und Nebenwirkungen“ 5
- Digitale Medien – wichtige Bildungschance? 5
- Langeweile als Chance 6

Bindung/soziale Interaktion und (digitale) Medien 6
- Bindung und Lernen 7
- Bindung, Emotionsentwicklung und Selbstwert 7

Risiken für problematischen Konsum und Suchtentwicklungen 7

Prävention 8
- Nutzungszeiten – Empfehlungen 9

Berliner Unterstützungs- und Hilfsangebote 10

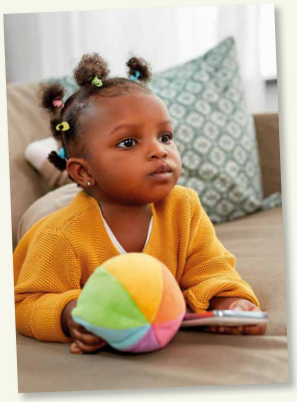
Bundesweite Informations- und Präventionsangebote 10

Einführung

Digitale Medien sind heutzutage aus dem (Familien-)Alltag nicht mehr wegzudenken. Seit 2007 sind all die Online-Anwendungen (Apps) durch die Markteinführung des Smartphones mobil nutzbar.

Für Kommunikation, Einkaufen, Bankgeschäfte, E-Mails, Informationsbeschaffung, Ablenkung u.v.m. braucht es nur noch dieses eine Gerät. Damit diese Apps auch wirklich genutzt werden, melden sie sich von ganz allein über die sogenannten Push-Benachrichtigungen. Dann leuchtet das Display auf oder gibt zusätzlich noch ein akustisches Signal von sich.

So passiert es nicht selten, dass der Blick von Erziehenden auch in Betreuungssituationen auf Smartphone oder Smartwatch gelenkt wird. Und auch schon ganz kleine Kinder sind fasziniert von den Geräten, die es schaffen, sehr leicht unsere Aufmerksamkeit zu gewinnen. Mit Sorgen beobachten pädagogische Fachkräfte in Kitas seit einigen Jahren, dass Eltern in Anwesenheit ihrer Kinder mit ihrem Handy beschäftigt sind und schon Kleinkinder Tablets und Smartphones zur Beschäftigung gereicht bekommen.



SMARTPHONE ODER BALL?

BILD: SYDA PRODUCTIONS/ADOBESTOCK

Damit einher geht in der Regel eine fehlende elterliche Aufmerksamkeit für das Kind in der konkreten Situation. So gilt es auch beim Umgang mit digitalen Medien, sich der eigenen Vorbildrolle bewusst zu sein, d.h. den Fokus vom Handy wegzulenken und in die Interaktion mit dem Kind bzw. dem sozialen Umfeld zu treten. Darüber hinaus sollte der Umgang des Kindes mit digitalen Medien von den Erziehenden reflektiert werden, um kompetent zu entscheiden, welche Form der Mediennutzung für welches Alter angemessen ist.

Mit dem vorliegenden Informationsblatt werden zwei zentrale Aspekte in diesem Themenfeld betrachtet:

1. Inwiefern die Nutzung digitaler Anwendungen durch kleine Kinder (bis 6 Jahre) Einfluss auf deren Entwicklung nimmt und
2. wie sich die elterliche Mediennutzung auf Bindung, Entwicklung und Medienkompetenz der Kinder auswirkt.

INFO

Dabei ist nicht nur eine spätere Suchtentwicklung ein möglicher Schaden; vielmehr geht es auch um andere, subtile Schäden in der Bindung und Entwicklung sowie die sozialen Folgen, die durch eine kompetente Mediennutzung in Familien mit kleinen Kindern verhindert werden können.

Zahlen zur Nutzung digitaler Medien in der Familie

Nutzungszeiten – aktueller Stand

Eltern

Erwachsene, und damit auch Eltern, nutzen in zunehmendem Maße digitale Endgeräte:

„Der durchschnittliche Deutsche verfügt über sechs verschiedene Social-Media-Konten und ist dort in der Regel eine Stunde und 24 Minuten aktiv. Insgesamt verbringt ein durchschnittlicher hiesiger Internet-User sogar fünf Stunden und 26 Minuten täglich online – und das zu 87,5 Prozent über mobile Endgeräte.“[1] Dabei ist der Zweck und Einsatz von Mediennutzung durchaus divers und korreliert bisweilen mit dem Bildungsgrad der Eltern. Mit zunehmender formaler Bildung nutzen Eltern das Internet häufiger für Recherchen und Tageszeitungslektüre, während das Interesse an Social Media-Angeboten und digitalen Spielen geringer ist. Unter jüngeren Eltern sind Social Media-Angebote, die Nutzung von Fotos/Videos auf dem Smartphone, (Vor-)Lesen und digitale Spiele (im Zusammenhang mit dem meist niedrigeren Alter der Kinder) weiter verbreitet als bei älteren Eltern.[2]

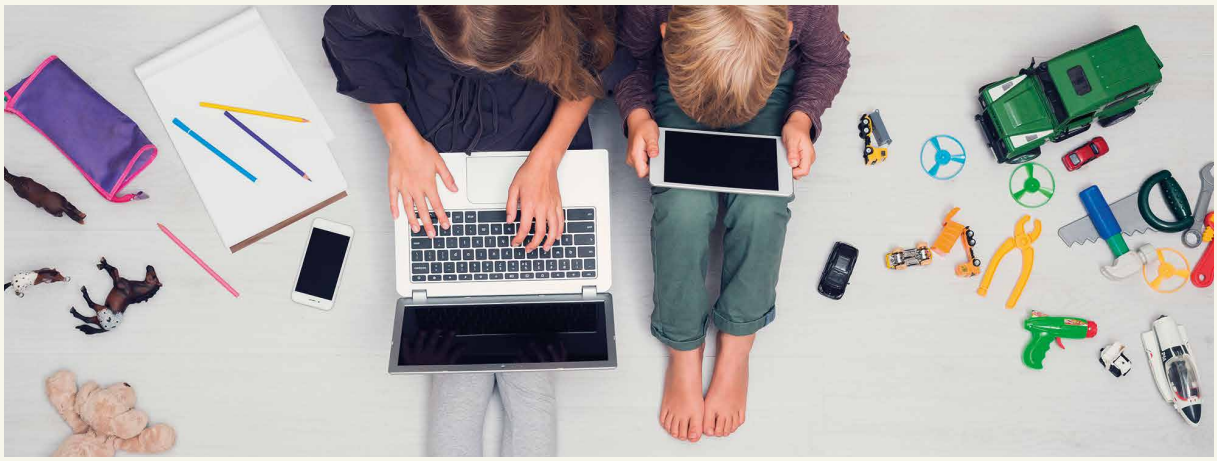
Kleinkinder

Ein Ergebnis der Schuleingangsuntersuchung 2019 in Berlin lautete: Jedes vierte Kind im Vorschulalter verfügt über ein eigenes elektronisches Gerät.[3] Dabei nutzen 30,7 Prozent elektronische Medien im Durchschnitt länger als eine Stunde pro Tag – entgegen der üblichen Empfehlungen, Bildschirmmedien nicht länger als 30 Minuten/Tag in diesem Alter zu nutzen (siehe Absatz „Prävention“ Seite 8).

1 Kroker, M. (2021): Deutschland Digital 2021: 66 Millionen Social-Media-Nutzer – plus 13 Prozent gegenüber 2020. https://tinyurl.com/2p93svff (abgerufen am 11.01.2022).

2 Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2016): FIM-Studie 2016. Familie, Interaktion, Medien. Untersuchung zur Kommunikation und Mediennutzung in Familien. https://tinyurl.com/284ebana (abgerufen am 17.01.2022).

3 Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung (2019): Aktuelle Auswertung der Einschulungsuntersuchung veröffentlicht: Jedes vierte Kind im Vorschulalter verfügt über ein eigenes elektronisches Gerät. Pressemitteilung vom 01.02.2019. https://tinyurl.com/2p8kfmha (abgerufen am 17.01.2022).



BILDSCHIRMMEDIEN VERDRÄNGEN OFT SPIELSACHEN

BILD: BRAMGINO/ADOBESTOCK

Entwicklungsprozesse und (digitale) Medien

Kinder kommen bereits mit vielen Kompetenzen auf die Welt und entwickeln diese in einem hohen Tempo fortlaufend weiter: Die Sinne sind hellwach und darauf ausgelegt, neue Informationen aufzusaugen wie ein Schwamm. Alle Gehirnzellen sind von Anfang an angelegt und werden im Verlauf der Entwicklung miteinander verknüpft. Gemäß dem Motto „use it or lose it“ werden Reaktionen, die vermehrt stattfinden, gestärkt und andere, die selten oder nie auftreten, verkümmern. Daher ist die frühe Kindheit eine sensible Phase und stellt die Weichen für das spätere Leben. Diese Weichen können in Grenzen auch später umgestellt werden, jedoch oft nur mit großer Mühe und unter Umständen kann die frühkindliche Prägung oder gar Fehlentwicklung nicht mehr ausgeglichen werden.[4]

Sensible Entwicklungsfenster

Was ein Kind mit seinen Sinnen wahrnimmt, welche motorischen Fähigkeiten es trainiert und wie seine Umwelt darauf reagiert, hat gerade in den sensiblen Entwicklungsphasen große Bedeutung.[5]

Obwohl alle Umwelteinflüsse die verschiedenen Bereiche der Entwicklung (Sinne, Motorik, Sprache) zu jeder Zeit beeinflussen können, gibt es die sensiblen Fenster, in denen sich bestimmte Sinne oder Fähigkeiten schneller als sonst weiterbilden und daher empfindlicher reagieren, wenn bestimmte vorgesehene Entwicklungsaufgaben nicht gemeistert werden. Die ersten drei Lebensjahre sind die Jahre mit der höchsten Entwicklungsgeschwindigkeit und den tiefgreifendsten Entwicklungsveränderungen.[6]

Kinder sind kleine Forscher*innen, deren Aufgabe es ist, sich die Welt aktiv und spielerisch zu erschließen: Neugierde, Abenteuerlust, Wissbegierde und Wunsch nach sozialer Beziehung sind der ideale Motor hierfür. Wird diese inneliegende Motivation, mit anderen Menschen in Kontakt zu gehen und eine interaktive Kommunikation zu praktizieren, nicht gefördert sondern durch „attraktive und einfache Medien“ eher gebremst, steigt die Gefahr, dass soziale Fähigkeiten verkümmern und später fehlen werden.

Im Laufe seiner Entwicklung hat ein Kind verschiedene wichtige Schritte zu bewältigen; spätere Schritte bauen oft auf den vorherigen auf. Wurde eine Entwicklungsaufgabe nicht oder unzureichend gemeistert, haben es die nachfolgenden Schritte schwer.

Die Umwelt beeinflusst die jeweiligen Entwicklungsschritte maßgeblich mit:

Welche Personen begleiten (und fördern) das Kind, welche Möglichkeiten zum Experimentieren und Erfahrungen sammeln werden mitgegeben und wie gestaltet sich der Alltag? Medien als Teil des Alltags und als Teil der zu sammelnden Erfahrungen nehmen daher zwangsläufig einen Einfluss, weshalb das Ausmaß des Einflusses bedacht werden muss.

4 Braun, A. K. (2012): Früh übt sich, wer ein Meister werden will – Neurobiologie des kindlichen Lernens. Eine Expertise der Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Kräfte (WiFF). München: Deutsches Jugendinstitut e.V.
5 Ebd.
6 Borke, J.; Bossong, L. & Lamm, B. (2013): Entwicklungspsychologische Grundlagen der ersten Jahre. nifbe-Themenheft Nr. 17. Osnabrück.

„Risiken und Nebenwirkungen“

Werden digitale Medien sehr früh und sehr umfangreich genutzt, besteht die Gefahr, dass das Kind in einer Zeit, in der Aktivität gefordert ist, zu passiv bleibt:

- Medien, wie Smartphone/Tablet, die eher im Sitzen konsumiert werden, vermindern die Zeiten, Bewegungsfähigkeit zu trainieren.
- Medien, die eine schnelle Abfolge von vielen Reizen (Töne, Lichter) anbieten, vermindern die Möglichkeit, auf feinere Reize zu reagieren, sich langfristig zu konzentrieren und sich bei wenig Input von außen selbst zu beschäftigen.
- Medienformate, wie Serien und Filme, die eigentlich nur beobachtet werden müssen, vermindern die Möglichkeit, eigene Gedanken, Ideen und Phantasien entstehen zu lassen. Die Fähigkeit, direkt und auf das Gegenüber abgestimmt zu interagieren („Zeige-Spiele“, Interaktion beim Bücher vorlesen) wird beim reinen Konsum von Medien nicht trainiert.
- Digitale Medien sprechen Sinne meist einseitig an (sehen, hören) statt auf allen Kanälen (riechen, fühlen, schmecken): Ein Buch vorgelesen bekommen spricht beispielsweise mehr Sinne an, als alleine ein kurzes Video auf dem Smartphone zu sehen (z.B. Möglichkeit, beim Seiten umblättern die Feinmotorik zu trainieren, beim Vorlesen aktiv zur Interaktion angeregt zu werden und selbst Laute einzubringen, Bindungsaufbau durch Sitzen auf dem Schoß/ im Arm der Bezugsperson etc.).
- Fördern und Fordern: Beim passiven Konsumieren von Serien o.ä. interagiert und reagiert das Medium nicht auf das Kind (z.B. Feedback auf die Reaktion des Kindes, aktives Anregen zum Sprechen und wiederholen von Lautäußerungen, emotionale Äußerungen wie Lachen). So erhält das Kind weniger emotionale Ansprache und wird in diesen Momenten deutlich weniger gefördert und gefordert, ein Dialog bleibt aus.

KINDER SIND OFT NEUGIERIG AUF SMARTPHONES ODER TABLETS

BILD: FREEPIK

Mögliche Konsequenzen eines umfangreichen, frühkindlichen Medienkonsums können sein:

SMARTPHONE UNTERWEGS IN DER TASCHE

BILD: FREEPIK

- Lernt man als kleines Kind nicht, die Anstrengung, sich zu konzentrieren zu bewältigen, fehlt diese Kompetenz bereits in der Schulzeit, in der sie größere Bedeutung erhält.
- Lernt man als kleines Kind nicht, Langeweile und Frust auszuhalten, sondern lenkt sich mit dem Konsum von Medien ab, bleibt man spätestens in der Pubertät eher hilflos, mit herausfordernden Gefühlen umzugehen.
- Lernt man als kleines Kind nicht, sozialen Kontakt selbst anzubahnen und zu erwidern, fällt es später schwer, mit den Mitmenschen zu interagieren, Beziehung zu knüpfen und diese aufrecht zu erhalten.
- Lernt man als kleines Kind nicht, Kreativität entstehen zu lassen, bleibt diese Fähigkeit später vielleicht weiter verschüttet und man bleibt auf Beschäftigung von außen angewiesen.
- Erfährt man als kleines Kind wenig Rückmeldung auf Gefühle und Aktivitäten, fehlen diese für die spätere Selbsteinschätzung, was zu vermindertem Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und einer geringen Kompetenz, anderen Rückmeldungen zu geben, führen kann.

Zentral erscheint die – je nach Eigenschaften des Mediums – gehemmte Eigenaktivität des Kindes: Unterstützung der Eigenaktivität fördert innere Motivation, Erfolgserlebnisse, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Digitale Medien – wichtige Bildungschance?

Digitale Medien können später das Lernen durchaus unterstützen, z.B. im Vorschulalter, wenn Lernprozesse vermehrt kognitiv im Sinne von „Faktenwissen sammeln“ erfolgen (z.B. Lernprogramme am Computer).[7]

Je stärker das Kind in der Lage ist, abstrakt zu denken, desto besser wird diese Fähigkeit mithilfe von Computerspielen vertieft und verfeinert.

7 Li, X.; Atkins, M. (2004): Early Childhood Computer Experience and Cognitive and Motor Development. Pediatrics 113(6): 1715-22.

„Konsolen-, Computer- und Onlinespiele können als besonders positive Beispiele für die Unterstützung von Lern- und Aneignungsprozessen angesehen werden. Die oft sehr genaue Adaption der Spiele an Fähigkeiten und Bedarf des Spielers (z.B. durch einen ansteigenden Schwierigkeitsgrad im Verlauf des Spieles oder detaillierte Konfigurationsmöglichkeiten der Darstellung passend zur Leistungsfähigkeit des verwendeten Gerätes) sucht sowohl bei anderen Inhalten digitaler Medien wie auch generell allen weiteren Medien ihresgleichen“.[8]

In der frühen Phase des Spracherwerbs scheint erhöhter Fernsehkonsum und das damit einhergehende reduzierte Sprechen innerhalb der Familie wiederum als hinderlich.[9] Ein hohes Maß an Fernsehkonsum in der frühen Kindheit erhöht die Wahrscheinlichkeit für Aufmerksamkeitsstörungen im 7. Lebensjahr.[10] Andere Befunde weisen darauf hin, dass Wissensprogramme wie z.B. die Sesamstraße bei Kindern zwischen 3 und 5 Jahren durchaus positive, bei jüngeren Kindern jedoch negative Effekte zeigen.[11] Entscheidend sind demnach nicht nur das Alter des Kindes, sondern auch die Qualität und der pädagogische Anteil der digitalen Angebote.

DIGITALE MEDIEN – WICHTIGE BILDUNGSCHANCE? BILD: PESHKOVA/ADOBESTOCK

Langeweile als Chance

Vor allem im frühen Kindesalter erfüllt die Nutzung von digitalen Medien, wie Smartphone oder Tablet, eine Hauptfunktion: Beschäftigung und Ablenkung. Auch Neugierde, wenn ältere Geschwisterkinder derartig spannende Dinge nutzen, wird gestillt und Langeweile wird vermieden. Diese ist für die Kinder selbst und auch für erwachsene Bezugspersonen schwer auszuhalten, bietet jedoch auch eine wichtige Chance. Phasen des Leerlaufs bieten die Möglichkeit, eigene Gefühle wahrzunehmen, kreative Tagträume zu ermöglichen sowie zu reflektieren, sich zu orientieren und Pläne zu machen.

Extreme Langweile entsteht nur, wenn sich quasi nichts mehr zu verändern scheint und der eigene Kopf leer, aber der Körper hellwach ist: Kann das Kind durch Kreativwerden diesen unangenehmen Zustand selbst beenden, steckt hier einerseits ein Erfolgserlebnis drin („ICH habe es geschafft“) sowie die Erfahrung, dass ich meine Umwelt aktiv beeinflussen kann („ICH kann etwas an meinen negativen Gefühlen ändern“). Nicht zuletzt entstehen Resilienzfaktoren, wenn Frustrationserlebnisse selbst oder mit wenig Unterstützung gemeistert werden – und sind dann in der Zukunft in ähnlichen Situationen verfügbar.

Langeweile erleben bietet also eine wichtige Chance, zu erfahren, wie man dieses anstrengende Gefühl einerseits aushalten, aber auch selbstwirksam beenden kann. Wird Langweile der Kinder unmittelbar durch „Bespaßung von außen“ beendet, wird ihnen somit auch eine Lern-Chance genommen.

Auch im Erwachsenenalter spielt die kompetente Bewältigung von Langeweile eine große Rolle: Dieser Zustand scheint verknüpft zu sein mit dem gefühlten Verlust von Selbstkontrolle, Steuerungsfähigkeit und wird mit ungünstigen Bewältigungsstrategien, wie Alkohol- und Drogenkonsum oder Esssucht, in Zusammenhang gebracht.

Bindung/soziale Interaktion und (digitale) Medien

Bindung und Beziehung sind die tragenden Säulen einer gesunden Entwicklung, Eltern sind dabei Vorbilder und Beziehungsgestalter. Um in Beziehung treten zu können, ist es essentiell, ansprechbar, aufmerksam und feinfühlig auf das Gegenüber einzugehen.

Momente des Kontakts sollten daher möglichst wenig durch digitale Dritte im Raum beeinträchtigt werden: In Spiel-, Fütter-, Bade- und anderen Betreuungszeiten sollten digitale Geräte daher aus- oder stummgeschaltet sein.

Natürlich können und müssen Eltern nicht 24 Stunden, 7 Tage pro Woche nur für ihr Kind da sein, sondern den Kindern (altersangemessen) auch die Möglichkeit geben, sich alleine

8 Schubert, K. (2013): Wie nutzen Kinder digitale Medien? Fallstudien der alltäglichen Nutzung von Computer und Internet durch 9- bis 10-jährige Kinder. Siegen. https://d-nb.info/1050874269/34 (abgerufen am 17.01.2022). S.178.
9 Domingues-Montanari S. (2017): Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. J Paed Child Health 2017; 53: S. 333-338.
10 Mall, V.; Paulus, F. W. (2018): Elektronische Medien und frühe Kindheit. In: Pädiatrie up2date 13(02). Stuttgart, New York: Georg Thieme Verlag KG. S. 119-134.
11 Kearney, M.S.; Levine, P.B. (2019: „Early Childhood Education by Television: Lessons from Sesame Street.“ American Economic Journal: Applied Economics, 11 (1). S. 318-50.

MEDIEN AM ESSTISCH BILD: MONKEY BUSINESS/ADOBESTOCK

auszuhalten und sich eigenständig zu beschäftigen. Dabei gilt die Prämisse Qualität statt Quantität: nicht der bloße Umfang der gemeinsam verbrachten Zeit, sondern vielmehr die Qualität, also die Art und Weise, wie die exklusive Begegnung gestaltet wird.

Bindung und Lernen

Die Interaktion stellt einen der wichtigsten, gut belegten Faktoren für die Kindesentwicklung dar.[12] Sehr kleine Kinder lernen nicht durch die Einsicht, dass Wissen wichtig ist, sondern weil ihnen emotional wichtige Personen Sachen erklären und sie sich Dinge von ihnen abschauen, weil etwas auszuprobieren und Erfolge ernten Spaß machen und sie sich das Wissen somit spielerisch aneignen.

Da kleine Kinder vor allem in und durch soziale Beziehungen lernen, sind diese für die Entwicklung und den Ausbau von sozialen Kompetenzen von großer Bedeutung: Eine sprachliche und emotional anregende Umgebung ist daher quasi überlebenswichtig. Je mehr Kinder mit Medien interagieren, desto weniger sind sie im Umkehrschluss im Austausch mit ihren direkten Bezugspersonen.

Das gilt genauso für den umgekehrten Fall: Je mehr die Bezugspersonen sich in Betreuungssituationen ablenken lassen, desto mehr leidet der Austausch mit dem Kind. Auch gemeinsame Nutzung von Medien, die im späteren Alter (z.B. Vorschule/Grundschule) durchaus sinnvoll sein kann, geht daher auf Kosten des exklusiven sozialen Kontakts.

12 Ainsworth, M. D. S. (1977): Social development in the first year of life: Maternal influences on infant-mother attachment. In: J. M. Tanner (Hg.) Developments in psychiatric research: Essays based on the Sir Geoffrey Vickers Lectures of the Mental Foundation. London: Hodder & Stoughton. S. 1-20.

Die Nutzung von digitalen Endgeräten belohnt kurzfristig (Ablenkung, Spaß), ist jedoch nicht zu vergleichen mit der tiefer greifenden Belohnung durch Anerkennung von wichtigen Bezugspersonen, die das Bindungsbedürfnis („Jemand nimmt sich Zeit für mich, ich werde gemocht und unterstützt, ich kann Menschen vertrauen, ich bin wichtig“) befriedigt und man nur im sozialen Kontakt erhält. Je seltener dieser stattfindet, desto mehr fehlen diese wichtigen Aspekte – mit langfristiger Wirkung.

Bindung, Emotionsentwicklung und Selbstwert

Neben der Sinnesentwicklung und dem Ausbau motorischer Fähigkeiten wird bereits von Anfang an die emotionale Intelligenz trainiert. Dies kann nur im Kontakt mit echten Bezugspersonen gelingen. Kleine Interaktionen finden bereits vom ersten Moment an statt: durch Blicke, mimische Reaktionen und die Spiegelung der Lautäußerungen des Säuglings (Eltern reagieren auf kindliche Signale zw. 200 und 800 Millisekunden).[13]

Um eigene Emotionen wahrzunehmen, benötigen Kinder Bezugspersonen, die ihnen ihre Emotionen zurückspiegeln, indem Gefühle angesprochen und gemeinsam erlebt werden. Digitale Medien können zwar unterhalten und bieten einen Zugang zu Wissensinhalten, jedoch fehlt ihnen die Beziehungsqualität, die vor allem in den frühen Lebensjahren eine unabdingbare Voraussetzung ist. Der digitale Schnuller kann kurzfristig eine Erleichterung für die Bezugsperson sein, da das Kind beschäftigt ist, langfristig jedoch die Entwicklung bremst und durch eine Gewöhnung so notwendig wird, dass Einschränkungen nur noch unter großem Protest umgesetzt werden können.

Risiken für problematischen Konsum und Suchtentwicklung

Übermäßiger Konsum steht in Zusammenhang mit Veränderungen unseres Gehirns. Zwar können Ursache und Wirkung nicht immer eindeutig getrennt werden, jedoch findet man bei Personen mit süchtigem Internet-Verhalten Veränderungen im präfrontalen Kortex, der Verbindung der beiden Gehirnhälften sowie des Belohnungssystems.[14] [15] Sofern bereits im Kindesalter erlernt wurde, dass die ultimative Belohnung aus Fernseh- und Video-

13 Papoušek, H. & Papoušek, M. (1987): Intuitive Parenting: A Dialectic Counterpart to the Infant's Integrative Competence. In J. D. Osofsky (Hg..), Handbook of Infant Development (2. Aufl.) New York: Wiley. S. 669-720.
14 Chen CY. et al. (2016): Altered Functional Connectiv-ity of the Insula and Nucleus Accumbens in Internet Gaming Disorder: A Resting State fMRI Study. Eur Addict Res 2016;22: S. 92-200.
15 Han DH. et al. (2010): Brain activity and desire forInternet video game play. Compr Psychiatry 2011; 52: S.88-95.

spiel-Konsum besteht, wird es später entsprechend schwerer fallen, alternative Quellen positiver Emotionen anzunehmen.

Nicht alle Menschen sind gleichermaßen gefährdet, eine (Medien-) Sucht zu entwickeln. Familie und frühe Prägungen scheinen auch für dieses Thema eine große Rolle zu spielen. Mehr als andere sind Personen gefährdet, die eine starke soziale Isolation erleben, Persönlichkeitsmerkmale wie Schüchternheit, Stressanfälligkeit und ein schwaches Selbstwertgefühl aufweisen oder eine gering wahrgenommene soziale Unterstützung – z. B. durch Freunde oder Eltern – erleben. Das Fehlen von Bewältigungsstrategien für persönliche Probleme kann daher dazu führen, dass sich die betroffene Person stärker in die Medienwelt flüchtet und Gefahr läuft, dies nicht mehr selbständig regulieren zu können und somit abhängig wird.[16] Je stärker die Abhängigkeit, desto größer auch die Zeit, die dafür in Anspruch genommen wird: Es bleibt weniger Zeit für „das echte Leben", private und gesellschaftliche Aufgaben werden vernachlässigt, soziale Kontakte stehen hinten an und das Risiko der Vereinsamung steigt. Da soziale Beziehungen für uns Menschen – und vor allem für sich in der Entwicklung befindliche Kleinkinder – überlebenswichtig sind, kann der Verlust dieser auf Dauer gesundheitliche, auch psychische Probleme hervorrufen.

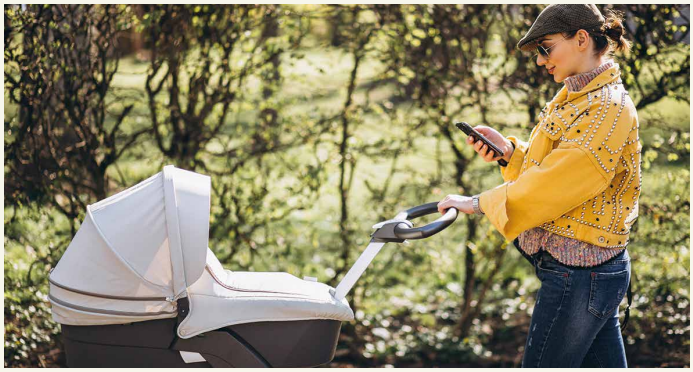
INFOBLATT „DIGITALE MEDIEN" ERHÄLTLICH IM BESTELLPORTAL

BILD: FACHSTELLE

Gerade unter Kindern und Jugendlichen ist häufiger ein (phasenweiser) problematischer Konsum zu beobachten. Hier sind oft bestimmte Merkmale einer Sucht zumindest teilweise erfüllt und es ist seitens der Eltern bzw. des sozialen Umfelds wichtig, Zeichen zu erkennen und frühzeitig zu intervenieren. Zu den suchtspezifischen Anzeichen gehören Verhaltensänderungen wie Gereiztheit, Zurückgezogenheit, Vernachlässigen anderer Hobbies, Beschäftigungen und Freundschaften, Verschlechterung in der Schule u.a. – dies kann auch andere Ursachen haben, aber ein Hinsehen lohnt sich.

Ausführlicher wird dies beschrieben im Infoblatt „Digitale Medien" (als Download hier erhältlich: www.tinyurl.com/3ajzdrck).

16 Evers-Wölk, M., Opielka, M. (2016): Neue elektronische Medien und Suchtverhalten. Forschungsbefunde und politische Handlungsoptionen zur Mediensucht bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Baden-Baden: Nomos. S. 9.



DER SCHNELLE BLICK AUFS SMARTPHONE GEHÖRT ZUM ALLTAG

BILD: FREEPIK

Prävention

Damit Kinder einen kompetenten Medienumgang erlernen, sind Erwachsene gefragt, diese Entwicklung zu begleiten. Dies können sie einerseits durch direkt kommunizierte Vorgaben (Nutzungsart, -ort, -zeit) tun sowie indirekt durch ihre Vorbildfunktion, die sie durch ihre eigene Nutzung auf die Kinder haben. Abgesehen vom konkreten Einfluss der Technik hat auch die allgemeine Beziehungsgestaltung einen (präventiven) Einfluss auf mögliche spätere Problematiken.

Eltern für die Thematik zu sensibilisieren und ihnen ihre wichtige Rolle als Vorbilder und Beziehungsgestalter für ihre Kinder zu verdeutlichen, ist daher ein wichtiges Präventionsziel, um negative Kreisläufe möglichst im Voraus zu vermeiden. Die Kampagne „Heute schon mit Ihrem Kind gesprochen?", der Fachstelle für Suchtprävention in Kooperation mit der Landeskoordinierungsstelle Frühe Hilfen greift das Thema in Alltagssituationen auf.[17]

DIE KAMPAGNE „HEUTE SCHON MIT IHREM KIND GESPROCHEN?"

BILD: FACHSTELLE

Eltern, die auf dem Spielplatz mehr aufs Handy als auf die Kinder schauen oder auch beim gemeinsamen Essen mit ihrem Smartphone beschäftigt sind, verpassen etwas und vermitteln ihrem Kind, dass es aktuell Priorität hat, ihre Aufmerksamkeit in die digitalen Medien zu investieren. Wie ich meinen Alltag gestalte, womit ich meine Zeit verbringe und welche Dinge für mich Vorrang haben sind Aspekte, die Kinder aufnehmen und ins eigene Verhalten übernehmen können.

17 Ihren Ursprung hat diese Kampagne über die Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen Mecklenburg-Vorpommern. Berlin hat diese in eine eigene Strategie übernommen.

Um Eltern, die ein problematisches digitales Medienkonsumverhalten an den Tag legen, anzusprechen, sollten einige Punkte beachtet werden:

- Verständnis für die bestehende Ablenkung signalisieren
- gleichzeitig auf die Konsequenzen für das Kind hinweisen
- Vorschläge für alternative Beschäftigungen anbieten
- Wertschätzende und konstruktive Haltung

Ein guter Zugangsweg sind Gelegenheiten, bei denen die Eltern sich ohnehin Zeit genommen haben, in der Kita oder Schule in Austausch zu gehen (Elternabende, Aufnahmegespräche in der Kita, Elternfrühstücke) oder offen für Informationen sind (Schwangerschaftskurse, Vorsorgeuntersuchungen). Erste Anregungen hier können sein, medienfreie Zeiten beim Abholen der Kinder zu vereinbaren, Infomaterial auszugeben, Auffälligkeiten anzusprechen und Mediennutzung bei Elterngesprächen zu thematisieren. Fachliche Unterstützung kann hierfür die Fachstelle für Suchtprävention geben.

Nutzungszeiten – Empfehlungen

Viele Eltern wünschen sich konkrete Tipps zu Nutzungszeiten, an denen sie sich orientieren können.

Exakte Zeitfenster sind nicht auf alle Familien gleich übertragbar jedoch gibt es durchaus Empfehlungen als Richtwerte:

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt, dass sich Kinder unter 3 Jahren überhaupt nicht mit Bildschirmmedien beschäftigen sollen. Für die 3–5-Jährigen sollten 30 Minuten pro Tag nicht überschritten und durch Bezugspersonen begleitet werden.[18]

Idealerweise haben Eltern von Anfang an ein Bewusstsein dafür, wie viel Einfluss sie auf die Entwicklung ihres Kindes nehmen. In diesem Bewusstsein bringen sie dem Kind bei, Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und zu äußern. Sie trösten, beruhigen und erklären, wenn etwas gerade nicht funktioniert. Sie sind sich auch ihrer Vorbildrolle bewusst und leben vor, wie man selbst darüber entscheidet, worauf man seine Aufmerksamkeit lenkt. Sie geben nicht (immer) nach, wenn das Kind nach digitaler Ablenkung verlangt, denn sie wissen, dass Langeweile gut ist und Frustrationserlebnisse die Ausbildung von Resilienzfaktoren ermöglichen.

18 BZgA (2019): Digitale Medien mit Augenmaß nutzen. BZgA unterstützt Familien mit Empfehlungen zum digitalen Medienkonsum. https://tinyurl.com/3ckf25vf (abgerufen am 17.01.2022).

ANALOGE BESCHÄFTIGUNG IST WICHTIG BILD: FREEPIK

Eltern kennen analoge Beschäftigungen und spielen, singen, rätseln, reden und schweigen gemeinsam mit den Kindern. Sie sind dabei nicht die Dauerbeschäftigung für ihre Kinder, aber bei gemeinsam verbrachter Zeit mit ihrer Aufmerksamkeit beim Kind, wobei das Smartphone nicht im Blickfeld ist.

Tipps für den Alltag:

1. Legen Sie Ihr Smartphone beiseite und stellen Sie es bei gemeinsamen Aktivitäten mit Ihrem Kind auf stumm, auch wenn Sie Ihr Kind in die Schule oder Kita bringen.
2. Schalten Sie auf Ihrem Smartphone alle Push-Funktionen aus und rufen Sie z.B. E-Mails oder WhatsApp-Nachrichten nur manuell – also selbstbestimmt – ab.
3. Bei gemeinsamen Mahlzeiten sollten digitale Medien Tabu sein.
4. Lassen Sie beim Kinderarzt doch das Smartphone in der Tasche und nutzen Sie die vorhandenen Spielsachen und Kinderbücher.
5. Unterwegs mit Kinderwagen, Tragetuch oder Laufrad? Genießen Sie Tagträume und Spaziergänge in der Stadt oder Natur ohne Smartphone, dafür aber gemeinsam mit Ihrem Kind.
6. Nutzen Sie die Zeit bei gemeinsamen Fahrten in Bus, Straßenbahn oder Zug für Blickkontakt und Gespräche mit Ihren kleinen oder großen Kindern.
7. Denken Sie daran, auch in Ihrer Mediennutzung sind Sie Vorbild für Ihr Kind.

INFO

INFORMATIONSBLATT Digitale Medien in der frühen Kindheit

Berliner Unterstützungs- und Hilfsangebote

Fachstelle für Suchtprävention Berlin
Beratung von Fachkräften und Erziehenden, Vergabe suchtpräventiver Materialien, Fortbildungen, Elternseminare „Digitale Medien“, Elternabende, Präventionsworkshops.
www.berlin-suchtprävention.de

Angebote in Familienzentren
Übersicht aller Berliner Familienzentren, auch im Rahmen der Frühen Hilfen
www.berliner-familienzentren.de

Frühe Hilfen
Übersicht über die Angebote der Frühen Hilfen in Berlin, inkl. Kontakte
www.tinyurl.com/yckufcf5

Erziehungs- und Familienberatungsstellen
Übersicht aller Berliner Erziehungs- und Familienberatiungsstellen
www.efb-berlin.de

Kinderärzte
Wenn der Verdacht auf Entwicklungsverzögerungen beim Kind besteht, sollten Erziehende unbedingt mit Kinderärzt*innen sprechen.
www.kinderaerzte-im-netz.de

Bundesweite Informations- und Präventionsangebote

www.klicksafe.de
Mehrsprachiges Projekt des EU-Programms „Mehr Sicherheit im Internet“.

www.schau-hin.info
Medienratgeber für die ganze Familie mit Tipp und Informationen für den Alltag mit Fernsehen, Computerspielen, Internet und Handy.

www.flimmo.de
Elternratgeber für TV, Streaming und YouTube.

www.internet-abc.de
Die unabhängige Plattform bietet Informationen für den kompetenten und sicheren Umgang mit dem Internet für Eltern, Pädagog*innen und Kinder.

www.mpfs.de
Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, Herausgeber der FIM-, KIM-, MiniKIM-, und JIM-Studien zum Medienverhalten bei Kindern, Jugendlichen und in Familien.

BILD: FREEPIK