



„Das große Glück ist
manchmal ganz klein.“

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Kind!

Wir begrüßen Sie sehr herzlich zu unserem Forschungs- und Präventionsprojekt „Bildschirmfrei bis 3“. Vor Ihnen liegen viele Tage, in denen Sie das Wunder der kindlichen Entwicklung aus größter Nähe erleben werden.

Als Eltern geben Sie alles, um Ihrem Kind eine wundervolle Kindheit und gesunde Entwicklung zu ermöglichen. Eine wirkungsvolle Methode ist es, auf digitale Bildschirmmedien in Gegenwart Ihres Kindes weitgehend zu verzichten bis es drei Jahre alt ist – sprich: „Bildschirmfrei bis 3“.

Wir geben Ihnen wissenschaftliche Informationen sowie Vorteile einer Kindheit, die möglichst frei von Bildschirmmedien verläuft. Außerdem erfahren Sie von uns in unseren Elternbriefen, wie Sie die gesunde Entwicklung Ihres Kindes aktiv fördern können.

Lassen Sie sich von uns inspirieren! Wir freuen uns auf den gemeinsamen Weg mit Ihnen.

Mit herzlichem Gruß

Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

Digitale Bildschirmmedien in der Kindheit

Die meisten Expert*innen sind sich mittlerweile einig: Kleine Kinder verbringen im Durchschnitt zu viel Zeit mit digitalen Bildschirmmedien. Beschleunigt durch die Corona-Krise, nehmen digitale Medien einen nie zuvor dagewesenen Stellenwert im alltäglichen Leben ein. Unterricht wird in virtuelle Klassenzimmer verlegt, Kindergartenkinder folgen digitalen Spielgruppen am Bildschirm und Erwachsene wie Kinder finden mehr denn je Zeitvertreib mit digitaler Kommunikation, Filmen und Computerspielen.

Die Digitalisierung bringt uns auf der einen Seite viele neue Möglichkeiten. Allerdings dürfen wir auf der anderen Seite nicht vergessen, dass es auch Schattenseiten gibt; insbesondere für Kinder, die noch in der Entwicklung sind.

Übermäßige Bildschirmnutzung durch Eltern und Kleinkinder ist hingegen in der ersten Lebensphase eines Kindes mit zahlreichen negativen gesundheitlichen Auswirkungen assoziiert.

Die Reduktion digitaler Bildschirmmedien in den ersten Lebensjahren wirkt sich positiv auf die Entwicklung aus, wie beispielsweise in der Feinmotorik, gesteigerter Aufmerksamkeit und die Entwicklung eines gesunden Sozialverhaltens. Medizinische Leitlinien empfehlen schon seit einiger Zeit, unter Dreijährige von den „neuen“ Medien fernzuhalten.



Eine Studie

Das Still-face-Experiment

1975 stellte der Entwicklungspsychologe Edward Tronick erstmals das „Stillface-Experiment“ (Experiment des „stillen Gesichtes“) vor. Er beschrieb ein Phänomen, bei dem ein Säugling nach mehreren Minuten erfolgloser Interaktion mit einer Mutter, deren Gesicht ausdruckslos ist und die nicht reagiert, ernüchtert und misstrauisch wird. Das Kind unternimmt wiederholt Versuche, die Aufmerksamkeit seiner Mutter wieder auf sich zu ziehen; doch wenn diese Versuche scheitern, zieht sich das Kind zurück und richtet sein Gesicht und seinen Körper mit einem zurückgezogenen, hoffnungslosen Gesichtsausdruck von seiner Mutter ab. Weitere Untersuchungen legen sogar Verbindungen zu späteren Verhaltensproblemen und Störungen des Sozialverhaltens nahe.

Warum ist dieses Experiment heute so interessant geworden? Auch bei der Nutzung digitaler Medien, beispielsweise der Beschäftigung mit einem Smartphone in Gegenwart eines Kindes, wird das Gesicht der Mutter ausdruckslos und reagiert aus Sicht des Kindes nicht auf seine Interaktionsversuche. Der Stillface-Effekt wird nicht nur von der Mutter, sondern auch von Vätern und sogar von Fremden ausgelöst. Vielleicht denken Sie das nächste Mal, wenn Sie in Gegenwart eines Kindes ein Smartphone oder ähnliches benutzen, an dieses Experiment zurück.



Aus dem Nähkästchen geplaudert

Erinnern Sie sich noch an die ersten Minuten nach der Geburt?

Das überwältigende Glücksgefühl, das eigene Neugeborene nach neun Monaten endlich begrüßen zu dürfen? Die ersten Momente nach der Geburt sind vermutlich einige der intimsten Momente zwischen einem Säugling und seinen Eltern.

Durch eine harmonische Still- oder Fütter-Beziehung und einem engen Haut-zu-Haut-Kontakt wird ein wertvoller Austausch zwischen Eltern und Kind aufgebaut.

Es ist eine der schönsten Erfahrungen dem eigenen Kind die alleinige Aufmerksamkeit zu schenken. Schaffen Sie sich medienfreie Räume, um sich ohne Ablenkung ganz auf den Moment mit Ihrem Kind einzulassen.

Die ersten Lebenswochen

Von dem Moment an, in dem Sie ihr Kind nach der Geburt zum ersten Mal in die Arme schließen, lernen Sie seine Persönlichkeit kennen. Insbesondere in den ersten Wochen sind es kleine Signale, die Ihr Kind an Sie sendet, zum Beispiel in Form eines Lachens, Lallens oder Schreiens. Eine lebenslange Entdeckungsreise beginnt und mit jedem Entwicklungssprung wird das Leben Ihres Kindes aufregender und komplexer.

Unterstützen Sie Ihr Kind in jeder Phase, indem Sie ihm tatkräftig zur Seite stehen und einen großen Teil der Aufmerksamkeit und Fürsorge schenken. Nutzen Sie diese qualitative Eltern-Kind-Zeit und lassen Sie sich und Ihrem Kind medienfreie Räume, in denen Sie füreinander da sind. Denn eine Medienpause fördert die emotionale Bindung.

„Babys erfrischen unser Leben
und erfreuen unser Herz.“



Liebe Eltern,

wir sind Familie Schäfer mit Mama Stina, Papa Mark und unserer neugeborenen Tochter Anna. Wir leben mit unserem Familienhund Trixie am Stadtrand.

Wir freuen uns, dass Sie uns auf unserer spannenden Reise zum Elternsein in den ersten drei Lebensjahren begleiten.

Tipps und Tricks im Alltag ohne Bildschirmmedien

- ✓ Während Sie das Kind stillen oder füttern, legen Sie das Smartphone beiseite und lassen Sie TV und andere Bildschirme aus.
- ✓ Bauen Sie eine Kommunikation mit Ihrem Kind via Blick- und Sprachkontakt auf, ohne von technischen Geräten unterbrochen zu werden.
- ✓ Verzichten Sie nachts auf WLAN. Jede WLAN-freie Zeit ist kostbar.
- ✓ Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um Musik zu hören, TV zu sehen oder am PC zu arbeiten. Ihr Kind sollte dann anderswo sein.
- ✓ Achten Sie bewusst darauf, Ihr Kind von digitalen Medien fernzuhalten.
- ✓ Entdecken Sie die Ruhe, die Sie ohne Unterhaltungselektronik erlangen.

Eine Studie von



Haben Sie noch Fragen, Anregungen, Wünsche? Dann schreiben Sie uns doch einfach:
kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de



Herzlich Willkommen zum zweiten Elternbrief!

Hinter Ihnen liegen bereits die ersten spannenden Monate mit Ihrem Kind. In dieser Zeit konnten Sie sich kennenlernen und die Bedürfnisse Ihres Kindes erkunden. Sie haben gemeinsam einen Rhythmus zum Füttern/Stillen, Wickeln und ein Einschlafritual gefunden.

Wir freuen uns, dass Sie bei „Bildschirmfrei bis 3“ mitmachen und begleiten Sie mit den 3-monatigen Elternbriefen bei der Entwicklung Ihres Kindes. Mit diesem Brief sprechen wir über wichtige Entwicklungsschritte von Kindern im Alter von 9 Monaten sowie über die Wirkung

von Spielzeug. Außerdem haben wir Ihnen einige Tipps bereitgestellt, um Kraft zu tanken und die eigenen „Akkus“ wieder aufzuladen und für den Alltag ohne Bildschirmmedien.

Wenn Sie die kommenden Elternbriefe nicht verpassen möchten, dann abonnieren Sie jetzt den Newsletter von „Bildschirmfrei bis 3“ unter: (<https://bildschirmfrei-bis-3.de/#newsletter>)

Mit herzlichem Gruß
Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

Die Entwicklung des Augenblicks

Ist Ihnen schon aufgefallen, dass Ihr Kind die Augen immer bewusster kontrollieren kann? Die Entwicklung des Augenblicks (Blickkontakt zwischen Kind und Eltern) ist einer der ersten Meilensteine, die Säuglinge erreichen und ist besonders spannend.

Bereits innerhalb der ersten sieben Stunden nachdem es auf die Welt gekommen ist, hat ein Baby großes Interesse an dem Gesicht seiner Mutter und ahmt Gesichtsausdrücke von Bezugspersonen nach. Ab 6 Wochen beginnt es seine Mutter direkt anzuschauen und kann mit ca. 3 Monaten auch Bewegungen aus der Ferne folgen. Ab etwa 9 Monaten begreift ein Säugling die Funktion der Augen, nämlich das Sehen und Schauen und kann dem Blick seiner Mutter aufmerksam folgen.

Warum ist der Augenblick so wichtig für die Entwicklung Ihres Kindes? Der Augenblick spielt eine große Rolle für die frühe Bindung sowie zur Gewinnung von Informationen. So kann Ihr Kind mit Ihnen Emotionen austauschen und verstehen, was es bedeutet geliebt zu werden und glücklich zu sein. Außerdem ist der Augenblick von Bedeutung für das Lernen von Sprache und Wortschatz, da ein gesprochenes Wort mit einer zu sehenden Person, einem Gegenstand oder einer Tätigkeit verknüpft wird.

Schon
gewusst?

Besonders förderlich für eine gesunde Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Nachwuchs ist der gegenseitige Blickkontakt mit Begleitung durch Ihre Stimme oder eine liebevolle Berührung. Wecken Sie die Sprechfreude Ihres Kindes indem Sie viel mit ihm sprechen, wenn es Ihren Blick sucht. Die besten Momente bieten sich an, wenn Ihr Kind zufrieden und aufmerksam ist, wie beim Wickeln, Kuscheln oder Baden. Mit einfachen Sätzen wie: „Jetzt ziehe ich dir deine Windel an.“, fördern Sie frühzeitig die Sprachentwicklung Ihres Kindes.

Auch Versteck- und Suchspiele fördern das Verständnis Ihres Kindes für Objekte, in dem Worte mit deren Bedeutungen verknüpft werden. Dafür können Sie einfache Spielzeuge wie einen Ball oder ein Kuscheltier unter einem Tuch verstecken und gemeinsam danach suchen. Achten Sie darauf, die Gegenstände konkret und wiederholend zu benennen.

Im Gegensatz dazu sind Spielzeuge mit starken Lichtreizen oder sehr nah gehaltene Objekte, wie beispielsweise digitale Bildschirme mit viel blauem Licht, störend für die Augenentwicklung Ihres Nachkömmlings. Besonders beim Einschlafritual sollten Sie auf eine reizarme und schlaffördernde Umgebung achten. Diese schaffen Sie durch eine schwache und warme Lichtquelle mit wenig Blauanteil (z.B. eine Salzkristalllampe), Ihrer ruhigen und bekannten Stimme und ohne weitere äußere Reize. Halten Sie das Ritual kurz durch einen wiederholten Spruch oder ein knappes Gebet.

Eine Studie

Die Art und Anzahl der Spielsachen beeinflusst die gemeinsame Aufmerksamkeit der Mutter und ihres Kindes

In einer Studie wurde geprüft, ob es einen Zusammenhang zwischen der Anzahl und der Art der Spielsachen mit der Qualität der gemeinsamen Aufmerksamkeit von Mutter und Kind beim Spielen gibt. Diese Beobachtung ist für uns interessant, da die gemeinsame Aufmerksamkeit des Mutter-Kind-Paares auf ein Objekt eine optimale Umgebung für den Spracherwerb bietet.

Innerhalb der Studie gab es zwei Gruppen. Eine Gruppe hatte ein Angebot an 12 verschiedenen Spielzeugen und die andere Gruppe hatte ein Angebot an 5 verschiedenen Spielzeugen. Als Ergebnis kam heraus, dass Mutter und Kind aus der Gruppe mit einem großen Angebot an Spielzeugen häufiger die Aufmerksamkeit auf andere Objekte brachten und die gemeinsame Interaktion auf ein Spielzeug kürzer war. Paare mit einem geringeren Spielzeugangebot konnten sich vergleichsweise länger auf ein Objekt gemeinsam konzentrieren. Dabei entstand die Aufmerksamkeit des Säuglings auf das Spielzeug durch das Wahrnehmen, Nachahmen und Folgen der Mutter. Das Kind schaute seine Mutter an und orientierte sich an ihr. In der anderen Gruppe hingegen wurde die Aufmerksamkeit des Säuglings eher durch Lenkung der Mutter auf das Objekt gezogen.

Neben der Anzahl wurde in der Studie auch die Art der Spielzeuge untersucht. Dabei ergab sich, dass Sortierspielzeug, das die Anordnung und das Sortieren von Teilen wie Holzformen erforderte, die längste gemeinsame Aufmerksamkeitsinteraktion zwischen Müttern und ihren



Kindern erzeugte, im Vergleich zu symbolischen Spielzeugen oder Spielzeugen, die Geräusche oder Lichter machten.

Zusammengefasst wurde also die gemeinsame Aufmerksamkeit von Mutter und Kind auf ein Objekt intensiver, wenn es weniger Auswahl an Spielsachen gab. Zudem wurde bevorzugt Spielzeug eingesetzt, welches sortiert und angeordnet werden kann, da sich das Kind dabei insbesondere auf seine Mutter konzentriert und sie nachahmt.



Aus dem Nähkästchen geplaudert

Möglicherweise haben Sie schon öfter beobachtet, dass Ihr Kind immer mobiler wird und seine motorischen Fähigkeiten wie Krabbeln, Drehen, Rollen, Hinsetzen und an Gegenständen Hochziehen, verbessert. Dabei gelingt nicht jeder Bewegungsablauf auf Anhieb. Bleiben Sie verständnisvoll und geduldig und geben Sie ihm neue Anreize und Entdeckungen.

Interessant ausschauende Gegenstände außer Reichweite sind ein perfekter Anreiz, um Ihr Kind zum Bewegen zu animieren. Dazu eignen sich Bauklötze oder Becher, um neue Geräusche, Formen und Farben zu entdecken. Noch besser ist es, gemeinsam raus zu gehen und die Natur zu erforschen.

In der Natur kann Ihr Kind Gras, Kies oder Sand und verschiedene Steine, Blätter und Rindenstücke erkunden. Auch die Geräusche in Wäldern oder Tierparks sind neue interessante Eindrücke für Ihr Kind.

Generell sind Ihre Zurückhaltung, Einfühlung und Respekt gefragt, denn Anstrengung und Lernen macht Kindern Spaß. Diese Hingabe, alleine das Spielzeug zu erreichen und neue Bewegungsabläufe zu erlernen kann ein Kind verlieren, wenn es wiederholt bespielt wird und sich an die Unterhaltung durch beispielsweise mobile Dreh-, Licht- und Töneffekte, Schaukelmaschinen und Einschlaf-Apps auf dem Handy gewöhnt. Ein weiterer Punkt ist die Bewegungsfreiheit am Boden, die enorm wichtig für Ihr Kind ist, um alle Bewegungsabläufe auszuprobieren und zu trainieren. Daher sollte es im Alltag nicht länger als unbedingt nötig in einer Wippe oder Babyschale liegen, welche die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten sowie der Muskulatur des Kindes einschränken.

„Bei kleinen Kindern viel
Spiel aber wenig Zeug!“

Welpen Trixie

Ab diesem Elternbrief begleitet Sie der Welpen Trixie.

Welpen werden blind und mit geschlossenen Augenliddern geboren und auch die anderen Sinne sind zunächst nur teilweise entwickelt. In den ersten zwei Wochen ihres Lebens



schlafen sie 90% der Zeit und sind den Rest mit der Nahrungsaufnahme beschäftigt. Nach zwei Wochen öffnen die Welpen ihre Augen und verschärfen ihren Geruchs- und Hörsinn. Sie nehmen nun ihre Umwelt wahr. Ab dem 21. Tag beginnen Hundebabys bereits zu laufen, werden unabhängiger und erforschen ihre Umwelt.

Auch Trixie kann nun laufen und erkundet die Welt. Hunde sind weniger als wir Menschen auf das Sehen angewiesen, da ihr Geruchs- und Hörsinn stärker ausgeprägt

sind. Dennoch wird auch die Bindung zwischen Hund und Mensch durch innige Blicke gestärkt.

Was können Sie für sich tun?

Die ersten Monate mit Baby können sehr herausfordernd und anspruchsvoll sein. Im Folgenden haben wir einige Tipps um im Alltag wieder Kraft zu tanken:

- ✓ Beobachten Sie sich achtsam bei der Nutzung von digitalen Medien
- ✓ Finden Sie heraus, was Ihnen guttut und was nicht und passen Sie Ihren Konsum daran an
- ✓ Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Bildschirmmedien, wenn Ihr Kind anderswo ist
- ✓ Probieren Sie Alternativen für Bildschirmmedien aus (ein Spaziergang, Lesen, Brettspiele)
- ✓ Schlaf ist auch wichtig für Sie - genügend Zeit (60 Minuten) zwischen dem Bildschirmmedienkonsum und dem Zubettgehen steigert die Qualität des Schlafs
- ✓ Routinen am Abend und am Morgen verstärken ebenfalls die Schlafqualität sowie das Wohlbefinden

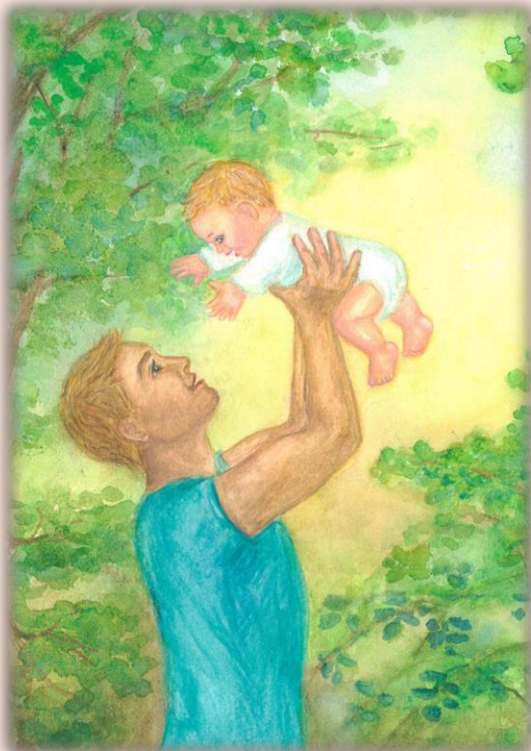
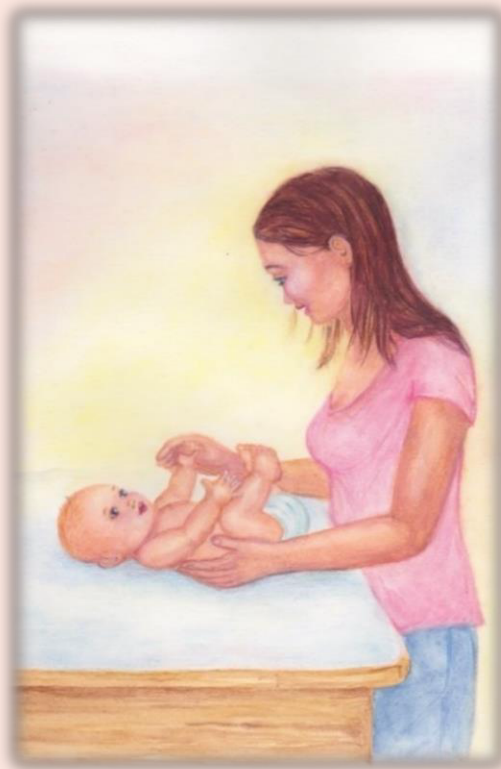
Liebe Eltern,

jeden Tag dürfen Sie ein Teil davon sein, wie Ihr Kind die Welt Stück für Stück entdeckt, wie Ihr Kind lernt seinen Körper zu nutzen, um Sinneswahrnehmungen aufzunehmen, wie der Geist wächst und Seele und Körper sich immer vertrauter werden.

Ich, Stina, rede gerade viel mit meiner Tochter Anna. Dabei spreche ich in deutlich und einfach verständlicher Sprache. Wenn ich Worte spielerisch wiederhole, kann Anna diese durch die Wiederholung mit gezeigten Objekten verknüpfen und verstehen lernen.

Außerdem baue ich kleine optische Reize ein. Dabei wandere ich mit der Hand von der einen Seite in ihrem Blickfeld in einem Bogen über ihre Augen auf die andere Seite. So erkundet Anna neue Bewegungen und dreht und streckt sich ganz natürlich und spielerisch.

Durch sanftes Herumkugeln kann Anna erfahren, wie sich die Grenze zwischen ihrem Körper und der Wickeldecke anfühlt. Dabei können Sie beobachten, wie sich Annas Aufmerksamkeit verstärkt.



Anna liebt es, täglich Neues zu entdecken und übt fleißig an Ihrem Bewegungsablauf. Neu! Im Garten hat sie einen Marienkäfer auf einem Grashalm in der Ferne entdeckt und sich in seine Richtung bewegt. Auch andere natürliche Objekte oder einfache Gegenstände in der Wohnung wie Eierkartons und Stoffreste wecken täglich ihre Neugierde. Immer stärker erkundet Anna die neuen Gegenstände mit Ihren Augen und Händen von allen Seiten und immer seltener gelangen sie in ihren Mund.

Mark hebt Anna hoch und hält das große Vertrauen in seinen Händen. Die liebevolle Hinwendung von ihrem Papa gibt Anna den Raum, sich zu entfalten. Die gemeinsame Zeit und das Spielen mit Papa Mark sind von großer Bedeutung für Anna und essenziell für die Kind-Vater-Bindung.

Tipps und Tricks im Alltag ohne Bildschirmmedien

- ✓ Geben Sie Ihrem Kind Ihre volle Aufmerksamkeit.
- ✓ Legen Sie die Medien beim Wickeln oder der Pflege Ihres Kindes beiseite.
- ✓ Sprechen Sie viel mit Ihrem Kind und seien Sie mit ihm in Kontakt und Austausch.
- ✓ Fördern Sie die Bewegung Ihres Kindes am Boden mit einfachen Tricks.
- ✓ Machen Sie viele gemeinsame Ausflüge als Familie.
- ✓ Achten Sie möglichst auf reizarme Spielsachen wie Tücher und Holzklötze, um Ihrem Kind im Spiel und der Entwicklung einen Anreiz zu geben.
- ✓ Verzichten Sie möglichst auf Spielsachen, Apps und weitere Geräte, die Ihr Kind zu sehr „bespielen“ und ihm die Motivation nehmen, die Welt selbst zu erkunden.

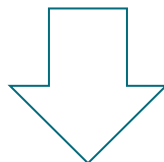
Eine Studie von



Haben Sie noch Fragen, Anregungen, Wünsche? Dann schreiben Sie uns doch einfach:

kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de

Wollen Sie wissen, wer die schönen Bilder für unsere Elternbriefe gemalt hat? Auf der nächsten Seite stellen wir unsere Künstlerin vor.





Künstlerportrait

Viola Schmidt-Rüdt

Viola Schmidt-Rüdt ist die Künstlerin der wundervollen gemalten Bilder, die Sie über das Projekt „Bildschirmfrei bis 3“ begleitet. Ihre Leidenschaft für Kunst, vor allem für das Malen, entdeckte sie schon früh. Derzeit befindet sie sich in der Ausbildung zur Osteopathin.

„Malen gehört für mich zu den besten Möglichkeiten, Erlebnisse mit anderen zu teilen. Das Bild selbst zeigt immer nur einen Teil. Das, was mich berührt, entsteht erst, wenn es betrachtet wird: Jeder erfasst das Dargestellte in seiner eigenen Art und Weise und belebt es mit seiner Vorstellungskraft, sodass am Ende wieder ein neues, individuelles Erlebnis daraus entsteht.“

„Was ein Kind mit Freude lernt,
vergisst es nicht.“



Herzlich Willkommen zum dritten Elternbrief!

Hinter Ihnen liegt ein spannendes erstes Jahr mit Ihrem Baby, das nun zum Kleinkind wird. Sie werden miterleben, wie Ihr Kind körperlich aktiver wird und wie es lernt seinen Körper wahrzunehmen.

Unser Thema für den dritten Elternbrief ist die „körperliche Bewegung“. Wir erklären Ihnen warum die körperliche Bewegung so wichtig für Kinder ist und wie Sie diese bei Ihrem Kind fördern können.

Wir stellen Ihnen eine spannende Studie vor, die Zusammenhänge zwischen motorischen Fähigkeiten und der kognitiven Entwicklung untersucht.

Zum Schluss haben wir wieder Tipps und Tricks für einen Alltag ohne Bildschirmmedien für Sie zusammengefasst.

Wir wünschen Ihnen eine schöne gemeinsame Zeit als Familie!

Wenn Sie auch die kommenden Elternbriefe nicht verpassen möchten, dann abonnieren Sie den Newsletter von „Bildschirmfrei bis 3“ unter (<https://bildschirmfrei-bis-3.de/#newsletter>).

Mit herzlichem Gruß
Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

Körperliche Bewegung

Ihr Baby ist etwa ein Jahr alt und wird nun zum Kleinkind. Besonders in den ersten zwölf Monaten durchläuft Ihr Kind eine schnelle Entwicklung. Körperlich hat es sein Geburtsgewicht etwa verdreifacht und seine Körperproportionen haben sich verändert. Auch motorische, emotionale und geistige Veränderungen können Sie bei Ihrem Kind wahrnehmen. Um den ersten Geburtstag eines Kindes werden die Bausteine für die weitere Entwicklung gelegt. Sie können Ihr Kind liebevoll auf seinem Weg in die Selbstständigkeit begleiten und aktiv unterstützen.

Der Umgang mit der Umwelt wird Ihrem Kind erleichtert, wenn es ein Gefühl für die Möglichkeiten und Grenzen seines eigenen Körpers entdecken und kennenlernen darf. Bewegung und Spiel stärken nicht nur den Körper, sondern auch die Intelligenz. Demzufolge kann sich Bewegungsmangel negativ auf die Ausbildung des Gehirns und damit auf die geistige Entwicklung auswirken.

Die körperliche Entwicklung zählt bei Kindern zu den elementaren Bedürfnissen. Daher gehen wir im weiteren Verlauf des Elternbriefs darauf ein, wie Sie die Bewegung Ihres Kindes fördern können.

Schon
gewusst?

Die aufmerksame Wahrnehmung des eigenen Körpers ist unabdingbar für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins. Es ist wichtig, dass sich Ihr Kind im eigenen Körper wohlfühlt. Dies geschieht durch Anregung der Sinne. So findet Ihr Kind den Zugang zu seinem Körper.

Sie als Eltern können Ihrem Kind eine positive Körperwahrnehmung vermitteln. Beispielsweise mit einer Massage mit warmen Händen oder durch gemeinsames Schwimmengehen im warmen Wasser. Es gibt mittlerweile viele Kurse mit solchen Angeboten. Auch Zuhause können Sie die Körperwahrnehmung Ihres Kindes stärken, indem Sie seine Sinne anregen. Dies geht ganz leicht durch beispielsweise Tanzen, Klettern, Schaukeln, Toben, Spielen und Nachahmen. Es ist nie zu spät, um anzufangen! Durch Freiräume und genügend Anregungen lernen Kinder Bewegung spielerisch.

Besonders in den frühen Jahren gibt es eine weite Spannbreite für eine normale und gesunde Entwicklung eines Kindes. Daher können die Fähigkeiten nach Alter von Kind zu Kind unterschiedlich sein.

Geben Sie Ihrem Kind den Freiraum und die Zeit, die es benötigt, um neue Fähigkeiten zu erlernen. Wichtig ist es, dass es Ihre Nähe und Sicherheit spürt. Geben Sie Ihrem Kind daher Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit, um es bei seinen Lernerfolgen und auch Misserfolgen zu begleiten.



Eine Studie

Zusammenhänge zwischen grobmotorischen Fähigkeiten und kognitiver Entwicklung bei Kleinkindern

Besonders entscheidend für die Entwicklung eines Kindes sind seine ersten Lebensjahre. Denn in dieser Zeit werden die Grundlagen durch Reflexe und Reaktionen des Kindes für seine späteren grobmotorischen Fähigkeiten gelegt. Die grobmotorischen Fähigkeiten sind die Bausteine der Bewegung. Diese umfassen die Bewegungsabläufe, bei denen große Muskelgruppen aktiviert werden: z.B. Krabbeln, Laufen, Treten und Springen. Bisherige Untersuchungen legen nahe, dass die grobmotorischen Fähigkeiten mit der kognitiven Entwicklung verknüpft sind. Bei der kognitiven Entwicklung werden die zentralen Fähigkeiten des Gehirns erarbeitet: z.B. Sprechen, Denken, das Gedächtnis und die Aufmerksamkeit.



Eine Studie aus Australien untersuchte die Zusammenhänge der grobmotorischen Fähigkeiten und der kognitiven Entwicklung von Kleinkindern. Dabei wurden die grobmotorischen und kognitiven Fähigkeiten von 335 Kindern im Alter zwischen 11 und 29 Monaten verglichen.

Innerhalb der Studie wurde ein positiver Zusammenhang zwischen den grobmotorischen Fähigkeiten und der kognitiven Entwicklung der Kinder festgestellt. Dies bedeutet, dass die Kinder, die eine bessere Leistung in dem Test für die Grobmotorik zeigten, auch in dem Test für die kognitiven Fähigkeiten besser abschnitten. Andersherum haben Kinder mit einer schlechteren grobmotorischen Entwicklung auch schlechtere Ergebnisse in den kognitiven Untersuchungen gezeigt.

Eine Erklärung für den Zusammenhang zwischen grobmotorischen und kognitiven Fähigkeiten könnte der gemeinsame Zeitplan sein. Die Entwicklung beider Fähigkeiten findet insbesondere in den ersten Lebensjahren statt. In der Hirnforschung wurde festgestellt, dass bei der Ausführung von motorischen Handlungen zusätzlich Hirnbereiche für kognitive Aufgaben aktiviert werden. Dies geschieht auch andersherum.

Die Ergebnisse aus dieser und auch aus anderen Studien deuten darauf hin, dass eine frühe Förderung der grobmotorischen Fähigkeiten für die kognitive Entwicklung ein Leben lang von Bedeutung sein könnte. Durch körperliche Aktivitäten können die grobmotorischen Fähigkeiten gefördert werden. Diese sollte auf die Koordination aller großen Muskelgruppen abzielen. Bei Säuglingen also: Krabbeln, Strampeln und auf den Rückenrollen. Später werden das Gleichgewicht und Körpergefühl durch Klettern, Balancieren und Springen trainiert. Digitale Medien können die Zeit für solche Aktivitäten rauben oder durch Ablenkung negativ beeinflussen. Für Kinder ist es wesentlich, reale Erfahrungen mit allen Sinnen und dem ganzen Körper erleben zu können, auch für spätere kognitive Leistungen. Auch deshalb wird eine Kindheit ohne Bildschirmmedien empfohlen.

Aus dem Nähkästchen geplaudert



Möglicherweise krabbelt ihr Kind, zieht sich hoch oder geht bereits die ersten eigenen Schritte. Wichtig: Falls Ihr Kind noch nicht läuft, machen Sie sich keine Sorgen - jedes Kind entwickelt sich zu seiner Zeit.

Lassen Sie ihr Kind allein lernen und beobachten Sie nur. Wenn Ihr Kind selbst lernen darf, werden Eigenschaften wie Selbstwirksamkeit, die Frustrationstoleranz und das Problemlösungsverhalten geschult. Daher können Sie Geh- und Lauflern-Hilfen getrost beiseitelassen, ebenfalls das Gehen an Ihren Händen ist nicht notwendig. Was Sie aber tun können, ist Ihrem Kind Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken und Motivationshilfen zu bieten: Im Wald und auf Wiesen gibt es viele Dinge, für die es sich lohnt, sie krabbelnd oder laufend zu erreichen. Zuhause können weiche Bälle oder Holzklötze für Ihr Kind interessant sein.

Auch in den Wintermonaten ist es wichtig und schön für Ihr Kind, draußen in der Natur zu sein. Im Kinderwagen kann es die bunten Blätter an den Bäumen bewundern und Sie können gemeinsam Tannen- oder Kiefernzapfen sammeln, die Ihr Kind befühlen kann. Das fördert die sensorische Wahrnehmung. Ihr Kind kann zudem die verschiedene Beschaffenheit eines Waldbodens sitzend, robbend oder krabbelnd entdecken; wichtig ist die entsprechend warme Kleidung. So werden die motorischen Fähigkeiten trainiert.

Für die Entwicklung Ihres Kindes sind die motorischen Fähigkeiten essenziell. Denn durch sie wird ein Grundstein für seine Entwicklung gelegt und das Lernen in anderen Entwicklungsbereichen ermöglicht: Wahrnehmung und Kognition, Sprache und Kommunikation, Gefühlsausdruck und -regulation, körperliches Wachstum, Gesundheit, etc.

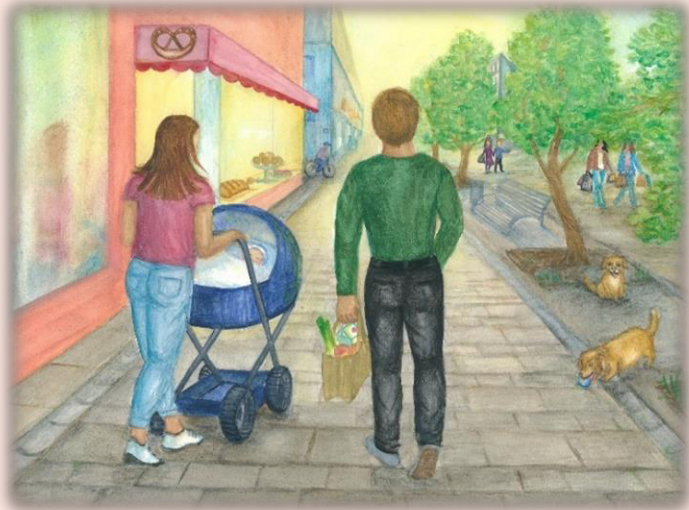
Wenn ein Kind lernt, seine Körperhaltung zu kontrollieren, dann erweitert sich sein Sichtfeld und wenn es lernt sich fortzubewegen, dann wird ihm vieles in seiner Umwelt zugänglich.

Motorische Fähigkeiten können z.B. grob-motorisch oder feinmotorisch sein. Wie bereits oben erklärt, bezeichnet die Grobmotorik Bewegungen, bei denen große Muskelgruppen aktiviert werden (Krabbeln, Laufen, Springen, etc.). Zur Feinmotorik zählen die Bewegungen der Hände und Füße (Zeichnen, Malen, Greifen, Winken, etc.).

Liebe Eltern,

wir sind Familie Schäfer mit Mama Stina, Papa Mark und unserer Tochter Anna, die im Jahr 2022 geboren ist. Wir leben mit unseren Familienhunden Luna und Trixie am Stadtrand.

Uns macht es viel Spaß, gemeinsame Ausflüge mit dem Kinderwagen zu unternehmen und so gleichzeitig das Erleben und Entdecken der ganzen Familie zu fördern und gemeinsam voneinander zu lernen.



Anna lernt am besten in unserer Begleitung. So kann sie beobachten wie wir uns verhalten und uns nachahmen. Sie kann sich Bewegungen und Worte, die sie uns nachgemacht und nachgesprochen hat, leicht einprägen und erneut ausführen. Auch wir Eltern lernen wie unser Kind auf seine ganz eigene Art und Weise mit einer blühenden Neugierde und Hingabe die Welt erkundet. Wir geben ihr die Sicherheit und Geborgenheit, aber auch die ersten Freiheiten, die sie braucht, um sich zu entfalten. Dazu gehört auch das Erkunden der Natur.

An einem verschneiten Samstag in der Morgendämmerung machen wir einen Schneespaziergang. Der Schnee liegt sanft auf den Gräsern und Bäumen und die Luft ist ganz klar. Anna spürt die Kälte im Gesicht, sie lernt, wie sie über die Haut Temperaturunterschiede wahrnimmt. Mit jedem Spaziergang im Wald lernt sie neue Tiere und Pflanzen kennen. Wir sehen zwei Rehe auf einer beschneiten Wiese nach Gras suchen und hören einen Buntspecht an einen Baum trommeln.

Mit einem Spaziergang in der Natur können wir die Welt mit allen Sinneswahrnehmungen erfahren und entdecken. Anna spürt die Kälte und Wärme auf ihrer Haut. Sie hört den



Wind, der die Blätter und Bäume rascheln und knacken lässt. Anna sieht die verschiedenen Farben der Natur sowie Licht und Schatten; und sie lernt verschiedene Gerüche kennen.

Auch für uns Eltern sind die gemeinsamen Ausflüge sehr wichtig. Wir lassen unsere Handys Zuhause, um nicht gestört zu werden; denn in dieser Phase der Kindesentwicklung ist das Zusammensein und die gegenseitige Aufmerksamkeit fundamental.

Tipps und Tricks für einen Alltag ohne Bildschirmmedien

- ✓ Die Körperwahrnehmung Ihres Kindes können Sie durch eine Massage oder auch Bewegungsspiele fördern und so ebenfalls sein Selbstbewusstsein stärken.
- ✓ Mit einem Spaziergang in der Natur können Sie alle Sinne Ihres Kindes anregen und das Lernen fördern.
- ✓ Auch Ihnen tut ein Spaziergang in der Natur gut; lassen Sie daher Ihre Handys Zuhause oder schalten Sie den Ton aus, um die Zeit in gegenseitiger Aufmerksamkeit zu genießen.
- ✓ Geben Sie Ihrem Kind möglichst viel Freiraum beim Erlernen neuer Fähigkeiten und geben Sie ihm Ihre volle Aufmerksamkeit.
- ✓ Ihr Kind lernt besonders gut, indem es Sie nachahmt; seien Sie Ihm daher ein Vorbild, insbesondere bei der Mediennutzung.
- ✓ Bedenken Sie:
 - Digitale Medien können bei Kindern nicht alle Sinne anregen, wie es im realen Leben möglich ist;
 - Digitale Medien rauben die wertvolle Zeit, in der Kinder spielen, sich körperlich bewegen und lernen;
 - Auch als Eltern sollten Sie im Beisein Ihres Kindes auf digitale Medien verzichten und Ihrem Kind Ihre liebevolle Aufmerksamkeit schenken.
- ✓ Haben Sie viel Spaß beim gemeinsamen Bewegen und Lernen!

Eine Studie von



Haben Sie noch Fragen, Anregungen, Wünsche? Dann schreiben Sie uns doch einfach:

kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de



Herzlich Willkommen zum vierten Elternbrief!

Diesen Elternbrief beginnen wir, mit einer Frage an Sie: Wie war Ihr erstes Jahr mit Ihrem Kind?

Diese Frage können Sie wahrscheinlich mit vielen Beschreibungen beantworten, „schön“; „anstrengend“, „besonders“, „erschöpfend“, und/oder „freudig“ könnten einige Ihrer Antworten sein. Jede Antwort ist legitim und es ist normal, dass das erste Jahr mit Baby ein Auf und Ab der Gefühle ist. So ist die Zeit mit Ihrem Kind sicherlich das schönste für Sie, jedoch auch anstrengend und kraftraubend.

Ein häufiges Problemthema in vielen Familien ist der Schlaf, der sowohl für Sie als Eltern wie auch für Ihr Kind von großer Bedeutung ist. Unser heutiger Elternbrief befasst sich mit dem Thema „Schlaf“, was ihn beeinflusst und wie Sie Routinen schaffen, um das Zubettgehen zu erleichtern.

Wenn Sie auch die kommenden Elternbriefe nicht verpassen möchten, dann abonnieren Sie den Newsletter von „Bildschirmfrei bis 3“ unter (<https://bildschirmfrei-bis-3.de/#newsletter>).

Mit herzlichem Gruß

Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

Schlaf

Die Schlafmenge, die pro Nacht benötigt wird, variiert im Laufe des Lebens. In der Regel benötigen Säuglinge und Kleinkinder mehr Schlaf als ältere Kinder und Erwachsene. Die notwendige Schlafdauer nimmt also im Laufe der Kindheit ab.

Ein gesundes Schlafverhalten ist wichtig für alle Altersklassen. Jedoch haben viele Menschen Schlafprobleme. Insbesondere bei kleinen Kindern ist das Einschlafen und Durchschlafen eins der häufigsten Probleme in diesem Alter. Das Zubettgehen wird herausgezögert oder verweigert und das abendliche Thema führt zu Wutanfällen und Tränen. Auch das mehrfache nächtliche Erwachen stellt eine Schwierigkeit für Kinder und Eltern dar. Schlafstörungen der Kinder wirken sich auf ihr Verhalten und allgemeines Wohlbefinden aus – auch Eltern sind negativ betroffen.

Um das Schlafverhalten zu verbessern wird von Schlafexperten empfohlen eine abendliche Routine einzuführen, die dem Kind ein Gefühl von Sicherheit und Vorhersehbarkeit gibt. Diese Schlafenszeit-Routine schafft eine Reihe von Aktivitäten und Verhaltensweisen, die sich täglich zur Schlafenszeit wiederholen, vorhersehbar sind und konsequent eingehalten werden. Die Routine verhilft dem Kind zu einem verbesserten Einschlafen, Durchschlafen und einer längeren Schlafdauer.

In den ersten Lebensjahren ist eine gesunde Schlafgewohnheit bedeutend und beeinflusst die Gesundheit und Entwicklung noch in der späten Kindheit und im Erwachsenenalter. Dies betrifft verschiedene Entwicklungsbereiche, wie körperliche, kognitive und sozio-emotionale Funktionen, die sich auf das Verhalten und das allgemeine Wohlbefinden auswirken.



Schon
gewusst?

Die Kinder von heute schlafen weniger als noch vor einem Jahrhundert und 20% bis 30% der Eltern berichten von Einschlaf- oder Durchschlafproblemen ihrer Kinder. Die Ursache der Schlafprobleme ist vermutlich multifaktoriell. Allerdings deuten mehrere Studien darauf hin, dass der neue Lebensstil der digitalisierten Welt einen ernstzunehmenden Faktor darstellt.

Es wird davon ausgegangen, dass Aktivitäten des gesamten Tages den Schlaf von Kindern und Erwachsenen beeinflussen. Dies sind körperliche Aktivitäten, wie Spaziergänge, Sport, das Spielen in der Natur, das Essverhalten, aber auch Bildschirmzeiten, wie das Arbeiten am Computer, Fernsehen oder Videospiele. Insbesondere die ersten Lebensjahre sind eine kritische Phase für die Etablierung gesunder Verhaltensweisen im späteren Leben. So wird das Medien-, Ess- und Bewegungsverhalten oftmals aus der frühen Kindheit in die späte Kindheit und Jugend übernommen und kann auch den Schlaf und damit einhergehende Folgen für Gesundheit und Entwicklung im höheren Alter beeinflussen.

Eine Studie

Die Zusammenhänge zwischen Mediennutzung und Schlafqualität bei deutschen Vorschulkindern



Bei Kindern wird ausreichender Schlaf mit gesteigerter Aufmerksamkeit, körperlicher Gesundheit und einer verbesserten schulischen Leistung in positiven Zusammenhang gebracht. Es gibt wissenschaftliche Belege, dass Schlaf ein wichtiges Thema für die Gesundheit von Vorschulkindern ist. Jedoch gehört der Schlaf zu den häufigsten Problemen, die Eltern Kinder- und Jugendärzt*innen mitteilen.

Die Mediationsanalyse auf Basis der Ulmer SPATZ-Gesundheitsstudie befasst sich mit den Zusammenhängen zwischen der Bildschirmmediennutzung und der Schlafqualität von Vorschulkindern in Deutschland. Die Studie untersuchte die Beziehung zwischen Mediennutzung und Schlafqualität bei Vorschulkindern und alternativ die Beziehung zwischen dem Lesen von Büchern und der Schlafqualität. In der Studie wurde für die Mediennutzung die TV/DVD-Nutzung, Internetnutzung und das Spielen von Videospielen gemeinsam betrachtet.

Es wurde festgestellt, dass die Mediennutzung mit einer geringeren Schlafqualität von Vorschulkindern einhergeht. Zudem wurde beobachtet, dass die Nutzung der digitalen Geräte ebenfalls die Schlafdauer und den Schlafmittelpunkt negativ beeinflusst. Das Lesen von Büchern wirkte sich nicht auf die Schlafqualität der Kinder aus. Die Ergebnisse unterstützen eine Beziehung zwischen der Bildschirmzeit und der Wirkung auf die Schlafqualität und Schlafdauer

von Kindern. Dabei ist zu berücksichtigen, dass jüngere Kinder anfälliger für die Auswirkung der digitalen Geräte auf den Schlaf sind. Zuletzt traten stärkere Zusammenhänge zwischen der Dauer und Wirkung am Wochenende auf. Dies kann unter anderem mit der insgesamt höheren Mediennutzung am Wochenende zusammenhängen.

Eine weitere Arbeit, die aktuelle Studien in einer Übersicht zusammenbringt und analysiert, betrachtet die Zusammenhänge der Mediennutzung und Schlafqualität bei Kindern in verschiedenen Altersklassen: 0 bis 1 Jahr, 1 bis 2 Jahre und 3 bis 4 Jahre. Die Ergebnisse zeigen, dass die Bildschirmzeit mit einer schlechteren Schlafqualität in allen Altersklassen verbunden war. Dabei wird insbesondere die abendliche Bildschirmnutzung als ein beeinflussender Faktor auf die verminderte Schlafqualität genannt. Hingegen kann das Spielen im Freien und die körperliche Aktivität den Schlaf der Kinder verbessernd beeinflussen.

Literaturangaben zu den Studien finden Sie auf der Website: <https://bildschirmfrei-bis-3.de/#lit4>

Aus dem Nähkästchen geplaudert

Wir alle brauchen unseren Schlaf, um ausgelassen und glücklich zu sein. Doch, dies ist nicht immer ganz einfach – sowohl für Ihr Kind als auch für Sie als Eltern.

Unser Tipp: Schaffen Sie gemeinsam als Familie wiederkehrende Abend- und Einschlaf-Routinen und Rituale. Dazu können Sie beispielsweise Ihrem Kind ein ruhiges Lied vorsingen. Auch können kurze Geschichten oder Gedichte vorgelesen werden oder Sie beten gemeinsam. Eine Salzkristalllampe oder eine andere warme Lichtquelle sorgen für eine angenehme Atmosphäre.

Am Abend sollten Stress, Diskussionen mit Ihrem Kind oder Partner*in und die Nutzung elektronischer Medien unbedingt vermieden werden. Schenken Sie Ihrem Kind Ihre Stimme und sprechen Sie dabei leise und ruhig. Sie können ein Wärmekissen auf die Füße Ihres Kindes legen – das beruhigt und schafft ein Gefühl von Wärme und Sicherheit. Auch ein warmes Getränk am Abend kann Ihrem Kind das Einschlafen erleichtern.

Vielen Kindern fällt es schwer in den Schlaf zu kommen. Haben Sie dafür Verständnis und Geduld, denn der Schlaf bedeutet, den Tag zu verabschieden.



Für Sie als Eltern ist der Schlaf ebenfalls von großer Bedeutung. Nehmen Sie sich für den Abend nicht zu viel vor. Auch Ihnen hilft es den Tag entspannt „loszulassen“, zu reflektieren und ruhig in die Nacht zu gehen.

Machen Sie sich einen Tee, schreiben Sie Ihre Gedanken auf oder meditieren Sie.

Das Meditieren dient dazu, Gedanken gezielt auf eine einzige Sache zu richten, wie etwa den Atem, einen Gegenstand oder eine Empfindung. Dadurch können Gedankenrauschen und Grübeleien unterbrochen werden. Es gibt vielerlei Methoden zur Meditation und geleitete Meditationen in Kursen oder auch Online-Kursen.

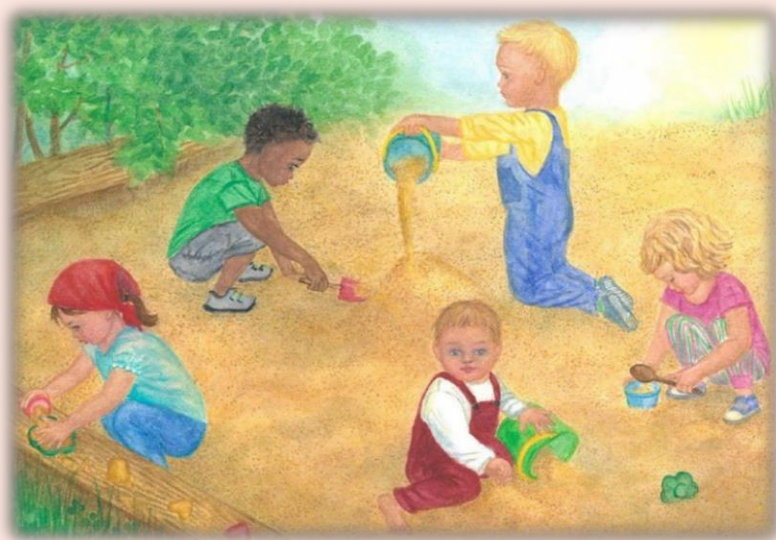
Liebe Eltern,

wir sind Familie Schäfer, das bin ich Stina, Mark und unsere Tochter Anna. Gemeinsam mit unseren zwei Hunden Luna und Trixie leben wir am Stadtrand.

Für Anna ist es von sehr großer Bedeutung, dass ich ihr als Mutter meine volle Aufmerksamkeit gebe. Dabei geht es nicht nur um die körperliche Anwesenheit, sondern insbesondere um die emotionale und psychische Anwesenheit. Dies schafft den Raum für tiefe innere Begegnung zwischen mir und meiner Tochter.



Meine Aufmerksamkeit ist Anna besonders wichtig, wenn sie die Welt erkundet. Ein neu erschlossenes Land ist der Sandkasten. Gemeinsam mit ihren Freunden aus der Nachbarschaft, entdeckt Anna die Tiefe des Sandkastens. Immer wieder sucht Anna regelmäßig meinen Blickkontakt, um sich zu versichern, dass ich bei ihr bin.



Tipp!

Auf der Website:
www.bildschirmfrei-bis-3.de
finden Sie den Steckbrief der Familie Schäfer.

Nach einem aufregenden Tag in der Natur werden wir am Abend leichter müde. Für den Abend haben wir unsere eigene Routine entwickelt. Diese hilft Anna leichter in den Schlaf zu kommen und durchzuschlafen. Wenn wir nach Hause kommen schalte ich alle digitalen Geräte aus. Mark, Anna und ich essen gemeinsam zu Abend und sprechen über unseren Tag. Danach machen wir uns für das Bett fertig und treffen im Schlafzimmer ein. Ich mache die kleine Lampe an und wir legen uns in ihr Bett. Ich singe ihr ein kurzes Lied vor, gebe ihr einen Kuss und sie schläft langsam neben mir ein.

Tipps und Tricks für einen Alltag ohne Bildschirmmedien

- ✓ Schaffen Sie am Abend vor dem Zubettgehen eine angenehme und ruhige Atmosphäre durch z.B. eine schwache und warme Beleuchtung und eine geräuscharme Umgebung.
- ✓ Gestalten Sie für sich als Familie eine Abendroutine.
- ✓ Ihr Kind erfreut sich an Ihrer Stimme; reden Sie am Abend ruhig und leise.
- ✓ Körperliche Aktivitäten und Aktivitäten in der Natur verbessern das Einschlafen und die Schlafqualität.
- ✓ Verzichten Sie auf digitale Geräte zum Einschlafen Ihres Kindes – alternativ können Sie eine Spieluhr verwenden.
- ✓ Kommen auch Sie zur Ruhe und schließen Sie den Tag ab – Meditation kann Ihnen helfen, Gedankenrasen zu unterbrechen.
- ✓ Nehmen Sie sich bevor Sie schlafen gehen mindestens eine Stunde Zeit ohne Bildschirmmedien, um schneller und leichter einzuschlafen.
- ✓ Schalten Sie digitale Geräte über Nacht aus oder in Flugmodus und halten Sie diese fern von Schlaf- und Kinderzimmern.

Eine Studie von



Haben Sie noch Fragen, Anregungen, Wünsche? Dann schreiben Sie uns doch einfach:

kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de



„Nicht alle Kinder lernen
das Gleiche zur gleichen
Zeit auf die gleiche
Weise!“

Herzlich Willkommen zum fünften Elternbrief!

Es ist etwas ganz bezauberndes ein Kind beim Großwerden zu beobachten und ihm während seiner Entwicklung zur Seite zu stehen. Sicherlich freuen Sie sich über jeden Entwicklungsschritt und jede neu erlernte Fähigkeit Ihres Kindes. Doch was ist, wenn: „mein Kind nicht das kann was andere Kinder können?“

In diesem Elternbrief gehen wir speziell auf die Individualität eines jeden Kindes ein und beleuchten die Meilensteine der Entwicklung.

Wenn Sie auch die kommenden Elternbriefe nicht verpassen möchten, dann abonnieren Sie den Newsletter von „Bildschirmfrei bis 3“ unter (<https://bildschirmfrei-bis-3.de/#newsletter>).

Mit herzlichem Gruß

Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

Meilensteine und Individualität

Ein Kind hat einen inneren Drang sich zu entwickeln – es möchte wachsen und sich Fähigkeiten und Wissen aneignen.

Mit kindlicher Entwicklung ist generell der Lebensabschnitt eines Menschen von Geburt bis zur Pubertät gemeint. Der Begriff bezeichnet selbstverständlich das Wachstum und die Veränderung des Körpers, aber auch andere Entwicklungsbereiche.

Ein Kind entwickelt sich im Grunde aus sich heraus. Wichtig hierbei ist, dass sein körperliches und psychisches Wohlbefinden gewährleistet ist. Es benötigt eine sichere Umgebung mit vertrauten Menschen, eine ausgewogene und altersentsprechende Ernährung sowie entwicklungsspezifische Erfahrungen.

Sie als Eltern können Ihr Kind unterstützen, indem Sie Ihr Kind beobachten und seine individuellen Bedürfnisse betrachten. Wichtig ist die Bereitschaft das kindliche Verhalten wahrzunehmen und sich darauf einzustellen. Vergleiche in diesem Alter sind nicht oder kaum möglich. Die Kindesentwicklung ist sehr vielfältig.

In seiner Entwicklung durchläuft jedes Kind die gleichen Entwicklungsstufen. Jedoch ist der zeitliche Ablauf bei jedem Kind verschieden, was bedeutet, dass Kinder unterschiedlich lange brauchen, um Fähigkeiten zu erlernen. Dies ist ganz normal und besonders in den ersten Lebensjahren eines Kindes zu beobachten.



Schon
gewusst?

Jean Piaget (1896-1980) war ein Schweizer Biologe und Pionier der kognitiven Entwicklungspsychologie. Er entwickelte ein Stufenmodell, um die kognitive Entwicklung von Kindern zu erklären. Dieses besteht aus vier Stufen:

1. Sensomotorisch (Sinneserfahrung), im Alter von 0 bis 2 Jahren
2. Präoperational (Sprache), im Alter von 2 bis 7 Jahren
3. Konkret-operational (logisches Denken und Kategorisierung), im Alter von 7 bis 11 Jahren
4. Formal-operational (hypothetisches Denken, wissenschaftliche Rationalität), ab 12 Jahren

Ehe ein Kind in die nächste Stufe übergeht, muss die vorherige Stufe komplett abgeschlossen sein. Dabei entwickelt sich jedes Kind individuell.

Piagets Modell zeigt uns heute: Kinder entwickeln sich in die gleiche Richtung aber in unterschiedlichem Tempo!

Eine Studie

Der Einfluss von Bildschirmzeit auf die Sprachentwicklung von Kleinkindern



Noch vor ein paar Jahren war es insbesondere die Stimme der Eltern, die die Kinder regelmäßig hören durften und die sie inspirierte selbst die Sprache zu erlernen. Mittlerweile sind in vielen Kinderzimmern auf der ganzen Welt digitale Geräte eingezogen. Doch wie wirken diese Bildschirmmedien auf die Sprachentwicklung der Kinder?

Durch wissenschaftliche Studien können Rückschlüsse auf mögliche Auswirkungen von Bildschirmmedien gezogen werden. In einer systematischen Übersichtsarbeit und Metaanalyse aus dem Jahr 2020 wird der Einfluss von Bildschirmnutzung auf die Sprachkenntnisse von Kindern bis zu vier Jahren untersucht. Die untersuchten Studien zeigen, dass eine erhöhte Dauer der Bildschirmmediennutzung in frühen Jahren zu geringeren Sprachkenntnissen führen kann. Auch der im Hintergrund laufende Fernseher hat einen Einfluss auf die Sprachentwicklung

eines Kindes und kann diese negativ beeinflussen.

Entscheidend für bessere sprachliche Fähigkeiten ist ein späteres Alter bei Beginn der Nutzung digitaler Medien; die Empfehlungen liegen bei frühestens drei Jahren. Hier gilt jedoch, je später desto besser! Ältere Kinder können in Begleitung der Eltern langsam mit Bildschirmmedien in Kontakt treten. Wenn Eltern dabei sind können offene Fragen direkt geklärt und Gesehenes besser reflektiert und verstanden werden.

Literaturangaben zu den Studien finden Sie auf der Website: <https://bildschirmfrei-bis-3.de/#lit5>

Aus dem Nähkästchen geplaudert

Kinder freuen sich, wenn sie in den Alltag integriert werden und eine Aufgabe bekommen.

So können sogar die ganz Kleinen ein Stofftuch in die Hand gedrückt bekommen, wenn wir Eltern putzen. Das beschäftigt unser Kind eine Weile und gibt ihm das Gefühl mitzuhelfen. Etwas größere Kleinkinder freuen sich auch über einen kleinen Besen, mit dem sie Mama oder Papa nachahmen können. Auch wenn Eltern handwerkliche Aufgaben zu erledigen haben, wird ihr Kind sicherlich eine große Freude dabei haben zuzuschauen und beispielsweise mit einem kleinen Holzhammer die Arbeit nachzubessern.

Sicherlich ist es anfangs etwas schwieriger, aber mit der Zeit werden Sie und Ihr Kind ein eingespieltes Team. Und das Beste dabei – die gemeinsame Zeit mit dem Kind.

Und was ist, wenn wir mal Langeweile haben, z.B. am Wochenende? Auch dann kann der Fernseher getrost ausbleiben. Stattdessen können Ausflüge in die Natur oder Besuche bei Freunden und Familie geplant werden. Und wenn Regenwetter angesagt ist, dann kann das Wohnzimmer auch in ein Theater verwandelt werden. Außerdem gibt es immer noch viel Analogspielzeug, welches tatsächlich bei Eltern und Kindern im Schnitt deutlich beliebter ist als digitales.



Analogspielzeug ist jedes Spielzeug, das keine digitalen Eigenschaften hat, also keinen Bildschirm und keine Geräusche macht. Das klingt vielleicht zunächst langweilig, jedoch kann es für ein Kind so viel interessanter sein. So kann eine Holzfigur in der Fantasie und Kreativität eines Kindes zum Leben erwachen.

Einige Beispiele für interessantes Analogspielzeug für kleine und auch größere Kinder sind: Holzklötze und -figuren, Sortierspielzeug, Dauemenkino, organische Knetmasse, Kaleidoskop, Puppen, Bälle und vieles mehr.

Liebe Eltern,

wir sind Familie Schäfer, das bin ich Stina, Mark und unsere Tochter Anna. Gemeinsam mit unseren zwei Hunden Luna und Trixie leben wir am Stadtrand.

Anna wächst und wächst und für uns Eltern vergeht die Zeit wie im Flug. Nun kann Anna im Kinderwagen sitzen.

Durch das Sitzen im Kinderwagen erschliesst sich für Anna ein großer neuer Blickwinkel, durch den die Eindrücke der Umgebung wie ein Universum durch die Kinderaugen hindurch im Herzen erfasst werden.

Anna sitzt bei einem Ausflug im Kinderwagen immer zu mir gerichtet. So können wir miteinander kommunizieren und die neuen äußeren Einflüsse gemeinsam wahrnehmen. Anna zeigt gerne auf Dinge, die ich ihr benenne. Das hilft ihr schnell neue Worte zu erlernen sowie die Welt zu verstehen.



Tipp!

Auf der Website: www.bildschirmfrei-bis-3.de finden Sie den Steckbrief der Familie Schäfer.

„Bildschirmfrei bis 3“ – Wir sind dabei!

„Bildschirmfrei bis 3“ ist die weltweit größte Interventionsstudie zum Thema Medienkonsum von Kleinkindern.

Mit dem Motto: „Wir alle lieben digitale Medien! Altersgemäß!“, ist das Projekt als eines der Besten von 500 Projekten für den Deutschen Preis für Online Kommunikation (DPOK) nominiert. Dieser ist der wichtigste Digital Award im deutschsprachigen Raum.



Ziel ist es, möglichst vielen Kindern eine ausgereifte Offline-Kompetenz zu ermöglichen, damit sie später echte Allrounder sein können. Durch Wirklichkeitserfahrungen entwickeln Kleinkinder gesunde fein- und grobmotorische Fähigkeiten, Kreativität, Sprachkompetenzen und vieles mehr.

Die Preisauszeichnung von Gewinner*innen ist am 30. April in Berlin.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.onlinekommunikationspreis.de

Tipps und Tricks für einen Alltag ohne Bildschirmmedien

- ✓ Beobachten Sie Ihr Kind und betrachten Sie seine individuellen Bedürfnisse.
 - ✓ Kinder schaffen häufig mehr als man denkt. Ihr Kind zeigt auf Gegenstände oder Tiere? Dann benennen Sie diese und reden darüber.
 - ✓ Ihr Kind sträubt sich im Kinderwagen zu sitzen? Dann lassen Sie sich von Ihrem Kind leiten und suchen Sie viele sichere Gelegenheiten, damit ihr Kind laufen und die Welt erkunden kann.
 - ✓ Schauen Sie eher auf das was Ihr Kind kann und was es jetzt gerade lernt, anstatt auf das was es noch nicht kann.
- ✓ Integrieren Sie Ihr Kind in Alltagsaufgaben, sodass es sich zugehörig und wichtig fühlt:
 - ✓ Wäsche sortieren, Obst waschen und gemeinsam aufräumen.
 - ✓ Auch können Sie Ihrem Kind ein Stofftuch oder kleinen Besen geben, wenn Sie putzen; einen Topf und Holzlöffel, wenn Sie kochen.
- ✓ Nutzen Sie Analogspielzeug, welches die Kreativität und Phantasie von Kindern anregt und verzichten Sie auf digitale Spielgeräte.
- ✓ Geben Sie Ihrem Kind eine möglichst lange analoge Zeit zum Aufwachsen, Lernen und Entwickeln.
- ✓ Beachten Sie, dass Ihr Kind im Kinderwagen zu Ihnen gerichtet ist, sodass es jederzeit mit Ihnen Kontakt aufnehmen kann.

Eine Studie von



Haben Sie noch Fragen, Anregungen, Wünsche? Dann schreiben Sie uns doch einfach:

kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de



„Wir hatten als Kinder
kein Internet. Dafür aber
aufgeschlagene Knie und
dreckige Fingernägel“

Herzlich Willkommen zum sechsten Elternbrief!

Das Internet ist unser täglicher Begleiter geworden. Wir tätigen damit Einkäufe, lassen uns den Weg zeigen und kommunizieren mit der Welt.

Das Internet birgt aber auch Gefahren, die wir uns ins Bewusstsein rufen sollten. Besonders für Kinder ist das Internet ein gefährlicher Raum, der möglichst lange verschlossen bleiben sollte. In diesem Elternbrief reden wir über Kinderfotos im Netz. Auch die riskante, schädliche und abhängige Internetnutzung von Eltern wird hier

thematisiert. Machen Sie in diesem Brief den Selbsttest! Wir geben Ihnen Tipps und Tricks, um die eigene Internetnutzung zu hinterfragen und zu regulieren.

Wenn Sie auch die kommenden Elternbriefe nicht verpassen möchten, dann abonnieren Sie den Newsletter von „Bildschirmfrei bis 3“ unter (<https://bildschirmfrei-bis-3.de/#newsletter>).

Mit herzlichem Gruß

Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

Kinderfotos im Netz

Im Urlaub oder auch in anderen schönen Situationen machen viele Eltern gerne Fotos von dem eigenen Kind, um die Erinnerungen zu bewahren. Die Fotos werden dann an die Familie geschickt oder auf Social Media mit Bekannten und der Welt geteilt, ganz normal, oder?

Während dieser Vorgang eine gute Gelegenheit ist, die Großeltern an dem Urlaub teilhaben zu lassen, birgt das Verschicken und Posten der Fotos auch gleichzeitig Gefahren:

Kinder haben Persönlichkeitsrechte und genauso auch ein Recht am eigenen Bild. Kleinen Kindern ist das Ausmaß vom Posting auf den Sozialen Medien nicht bewusst. Die Verantwortung liegt also bei den Eltern.

Die Folgen von Kinderfotos im Netz sind vielfältig: Das BKA (Bundeskriminalamt) berichtet, dass auch scheinbar harmlose Kinderbilder von Social-Media-Kanälen im Darknet gefunden wurden. Was viele Eltern nicht wissen: Kinderfotos können computeranimiert missbraucht werden. Außerdem können sich Kinder später für scheinbar süße Kinder- oder Familienfotos schämen. Solche Fotos können zu Mobbing in der Schule führen.

Ist das Kinderfoto einmal veröffentlicht, haben die Eltern keine Kontrolle mehr über das Foto. So kann es vervielfacht und zweckentfremdet werden.

Schon
gewusst?

Das Urheberrecht von Fotos liegt bei dem Fotografen bzw. der Fotografin, also in unserem Fall bei den Eltern. Sie dürfen auf WhatsApp, Instagram, Facebook, etc. mit Ihren Fotos machen, was Sie wollen. Jedoch beanspruchen Social-Media-Kanäle einige Rechte für sich, deren Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) Sie beim Anmelden zugestimmt haben.

Diese sind, abhängig des Onlinedienstes, beispielsweise:

- Fotos dürfen weltweit verbreitet werden, auch auf anderen Plattformen
- Fotos dürfen an Dritte verkauft werden
- Fotos dürfen von anderen Nutzenden verwendet werden
- Fotos dürfen vervielfältigt und auch bei einem gelöschten Account weiterhin verwendet werden

Die neuen digitalen Aussichten ermöglichen Eltern den Alltag mit ihren Kindern zu filmen, im Internet zu teilen und damit Geld zu verdienen. Die rechtliche Lage in Deutschland zum Thema „Sharenting“ („Sharing“, teilen und „Parenting“, Elternschaft) ist jedoch nicht geklärt.

Durch Kooperation und Werbung verdienen sogenannte „Kidfluencer“ häufig einen Großteil des Gesamt-Familieneinkommens. Kinderarbeit ist in Deutschland verboten, jedoch sind Spaß und Arbeit auf den sozialen Medien oft schwer zu unterscheiden. Es müssen Maßnahmen folgen, um Kinder in diesem Bereich zu schützen.



Eine Studie

Auswirkungen von Smartphone-Unterbrechungen auf das Verhalten von Säuglingen und Kleinkindern



Vielleicht erinnern Sie sich noch an das Still-face-Experiment aus dem ersten Elternbrief? Dieses zeigt, dass ein Kind bereits früh begreift, ob Mutter oder Vater mit ihm interagieren oder nicht und welche Folgen es haben kann, wenn Mutter oder Vater selten oder nie reagieren. Einige neuere Studien untersuchen das Still-face-Experiment im moderneren Kontext: Hier wird die Eltern-Kind-Reaktion durch ein Smartphone unterbrochen, statt ein „stilles Gesicht“ zu machen.

Das Experiment ist in drei Phasen aufgeteilt: 1) Das Elternteil ist dem Kind zugewandt und es wird gelacht, gespielt und gesprochen. 2) Das Elternteil wendet sich dem Kind ab und richtet seine Aufmerksamkeit stattdessen auf sein Smartphone. 3) Das Elternteil kehrt mit seinem Verhalten zurück zu Phase eins.

In der Studie zeigen Kinder im Alter von sechs bis zwölf Monaten als Reaktion auf die unterbrochene Eltern-Kind-Reaktion ein erhöhtes Protestverhalten (das Kind versucht die Aufmerksamkeit durch Mimik, Gestik und Laute wiederzugewinnen). Nach einiger Zeit schaut das Kind nicht mehr so freundlich wie in Phase 1

und sein positives Interesse an dem Elternteil geht verloren. Zudem reagiert das Kind mit Kreischen, Schreien und Weinen oder versucht der Situation zu entkommen, indem es an der Hochstuhlhalterung zieht, den Rücken dreht oder Gesten macht, um hochgenommen zu werden. In Phase 3 wird oft nicht wieder die Ausgangssituation der Phase 1 erreicht.

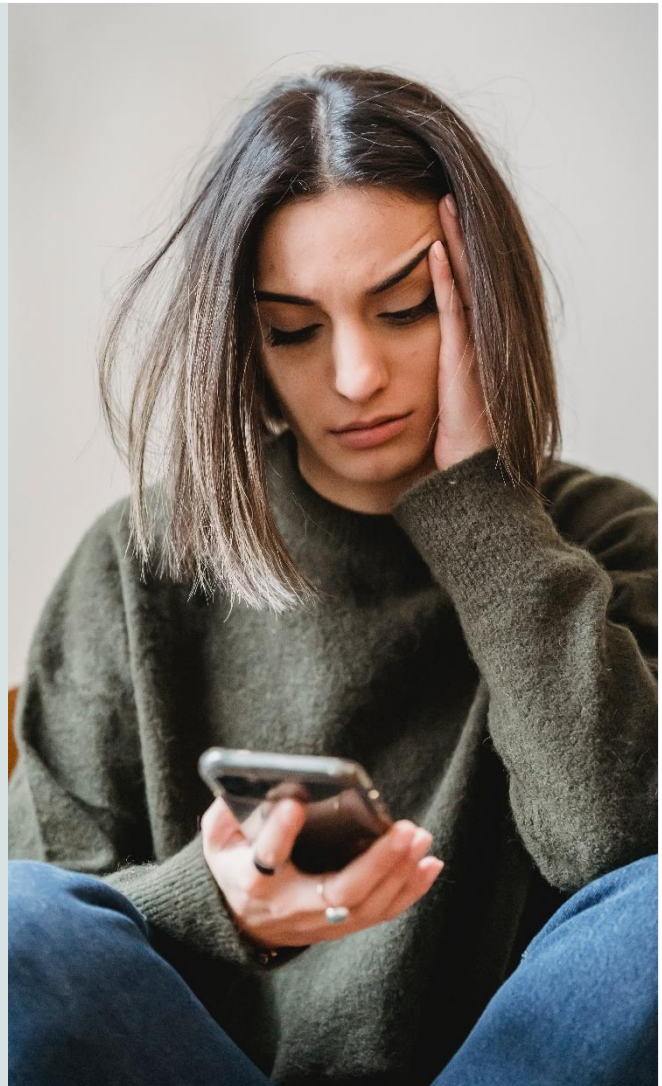
Dieses Experiment soll zeigen, wie wichtig die aufmerksame Eltern-Kind-Beziehung ist, damit sich ein Kind geborgen, sicher und gut fühlt. Kommt diese Situation häufiger vor, kann das Kind Schwierigkeiten haben, eine Beziehung zu den Eltern und später zu sich selbst aufzubauen.

Literaturangaben zu den Studien finden Sie auf der Website: <https://bildschirmfrei-bis-3.de/#lit6>

Aus dem Nähkästchen geplaudert

Aus dem Alltag einer zweifachen Mutter (32 Jahre):

Mein Handywecker klingelt. Ich bin noch müde, bleibe liegen und schaue nach Mails, Nachrichten und in den sozialen Medien. Jetzt muss ich aber schnell die Kids fertig-machen und in die Kita bringen. Im Auto hö-ren wir Radio. Dann rufe meine Freundin an und quatsche etwas mit ihr. Ich mache mir auf dem Rückweg gedanklich eine To-do-Liste. Zuhause angekommen frühstücke ich und schaue dabei die neusten Storys meiner Freunde an. Ich bleibe an den vielen süßen und lustigen Videos hängen. Ach, ist es schon so spät? Ich hole die Kids wieder ab. Nun los nach draußen. Die Kids sind im Bett. Ich schaue mir meine Serie an – wieder viel zu lange, weil es so spannend war. Die Vi-deos und Fotos von heute sind ja schön! Da-von muss ich noch was posten. Dann merke ich – ich habe nichts von meiner To-do-Liste geschafft.



Entdecken Sie sich hier wieder? Machen Sie den Internet-Selbsttest (Short-CIUS) und beantworten Sie für sich selbst die fünf Fragen – ganz ehrlich.

	nie	selten	manch-mal	häufig	sehr häufig
Wie häufig finden Sie es schwierig mit dem Internetge-brauch aufzuhören, wenn Sie online sind?	1	2	3	4	5
Wie häufig sagen Ihnen andere Menschen (z.B. Partner, Kinder, Eltern, Freunde), dass Sie das Internet weniger nutzen sollten?	1	2	3	4	5
Wie häufig schlafen Sie zu wenig wegen des Internets?	1	2	3	4	5
Wie häufig vernachlässigen Sie Ihre Alltagsverpflich-tungen, weil Sie lieber ins Internet gehen?	1	2	3	4	5
Wie häufig gehen Sie ins Internet, wenn Sie sich nieder-geschlagen fühlen?	1	2	3	4	5

Sie haben insgesamt weniger als 7 Punkte in dem Test erreicht? Dann seien Sie beruhigt, denn Sie haben vermutlich einen gesunden Umgang mit dem Internet.

Sie haben insgesamt 7 oder mehr Punkte in dem Test erreicht? Dies deutet auf eine schädliche, ris-kante oder abhängige Internetnutzung hin. Reduzieren Sie Ihre Internetnutzung mit unseren Tipps und Tricks am Ende des Briefes und suchen Sie sich ggf. Hilfe.

Short-CIUS: Bischof, G., Bischof, A., Besser, B. & Rumpf, H.J. (2016) Problematische und pathologische Internetnutzung: Entwicklung eines Kurzscreenings (PIEK). Abschlussbericht an das Bundesministe-rium für Gesundheit.

Liebe Eltern,

Tipp!

Auf der Website: www.bildschirmfrei-bis-3.de finden Sie den Steckbrief der Familie Schäfer.

wir sind Familie Schäfer, das bin ich Stina, Mark und unsere Tochter Anna. Gemeinsam mit unseren zwei Hunden Luna und Trixie leben wir am Stadtrand.

Das milde Sommerwetter lädt zu einem Picknick ein. In dem sanften grünen Gras und dem Sonnenschein lässt sich der Tag wunderbar verbringen. Mit dabei sind Annas Cousine und Cousin, die sich den Spaß auf der Wiese nicht entgehen lassen. Der Duft der Pflanzen, die aus dem Boden hervorstechen, durchfluten und beleben das Erleben der Kinder. Ein Schmetterling hat Annas Interesse geweckt. Das weiche Gras und die bunten Blumen um Anna herum, helfen ihr dem Schmetterling zu folgen. Das Gras stellt einen wunderbaren Boden da, von dem Anna und die anderen Kinder mühelos auf- und abspringen können. Und wenn die Kinder mal hinfallen, dann fangen sie das weiche Gras und Moos auf.



Wir Erwachsenen nehmen bei einem solchen Ausflug nur ein Handy mit – für den Notfall. Das schalten wir lautlos und stecken es ganz tief in die Tasche, um bei dem Erleben und Entdecken als Familie nicht gestört zu werden.

Tipps und Tricks für einen Alltag ohne Bildschirmmedien

- ✓ **Stellen Sie sich folgende Fragen, bevor Sie ein Kinderfoto digital versenden oder ins Netz stellen:**
 - ✓ Könnte dieses Foto meinem Kind irgendwann peinlich sein?
 - ✓ Könnte das Foto von anderen Leuten im Netz missbraucht werden?
 - ✓ Verletze ich mit diesem Foto das Privatleben meines Kindes?
 - ✓ Sind andere Kinder auf dem Foto, von deren Eltern ich kein Einverständnis habe?
 - ✓ Ist mein Kind damit einverstanden (bisher gilt dies ab 12 Jahren)?
- ✓ **Betrachten Sie kritisch die Inhalte von öffentlichen Familienprofilen, in Bezug auf Werbeanzeigen, Kinderfotos und Kinderarbeit, bevor Sie denen folgen.**

Tipps und Tricks für weniger Internetzeit

- ✓ Schauen Sie sich auf Ihrem Handy Ihre täglichen Nutzungszeiten von einzelnen Apps an und finden Sie die Zeiträuber. Stellen Sie ein tägliches Zeitlimit ein.
- ✓ Bewahren Sie Ihr Handy außer Reichweite auf. Zuhause in einem anderen Raum und Unterwegs im Rucksack, statt in der Jacken- oder Hosentasche.
- ✓ Schalten Sie das Display Ihres Handys auf Graustufen um. So verliert es die Attraktivität.
- ✓ Schalten Sie Push-Mails und Signale an Ihrem Handy aus.
- ✓ Überlegen Sie sich bei Nutzung des Handys oder beim Fernsehen/Serienschauen eine Zeitgrenze und stellen Sie einen Timer.
- ✓ Schalten Sie Ihr Handy vor dem Einschlafen aus oder in den Flugmodus, um nicht wieder davon abgelenkt oder geweckt zu werden – am besten legen Sie es außer Reichweite.
- ✓ Nutzen Sie eine Box, z.B. einen Schuhkarton, in den zu festgelegten Zeiten alle Handys oder Spielekonsolen hineingelegt werden, z.B. beim Essen; ab 19 Uhr; wenn Besuch da ist; bei gemeinsamer Familienzeit.
- ✓ Nutzen Sie eine Armbanduhr statt die Zeitanzeige des Handys.
- ✓ Suchen Sie sich Hilfe:
 - ✓ <https://www.mediensuchthilfe.info/beratungsstellen>
 - ✓ <https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/internetsucht/behandlung/>

Eine Studie von



Haben Sie noch Fragen, Anregungen, Wünsche? Dann schreiben Sie uns doch einfach:

kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de



Herzlich Willkommen zum siebten Elternbrief!

Machen Sie sich Gedanken um die Gesundheit Ihres Kindes? Wenn Sie diese Frage mit „Ja“ beantworten, befinden Sie sich in guter Gesellschaft. Denn auch verschiedenste Fachverbände beschäftigen sich durchgehend mit einer Lösung dieser Frage.

Einer dieser Gründe ist sicher die sich rasch entwickelnde Digitalisierung, die nicht zuletzt auch Einzug in die Kindheit nimmt. Die Digitalisierung birgt Chancen, aber auch Risiken insbesondere für die ganz Kleinen. Reflexion und Bewusstsein sind an dieser Stelle von großer Bedeutung.

Daher stellen wir Ihnen in diesem Elternbrief die neue AWMF-S2K-Leitlinie zur „Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend“ vor.

Wenn Sie auch die kommenden Elternbriefe nicht verpassen möchten, dann abonnieren Sie den Newsletter von „Bildschirmfrei bis 3“ unter (<https://bildschirmfrei-bis-3.de/#newsletter>).

Mit herzlichem Gruß

Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

Wie entsteht eine Leitlinie?

Die Sorge um die Zukunft unserer Kinder in einer rasch digitalisierten Welt beschäftigt viele Menschen. So haben elf deutsche Fachverbände aus Medizin und Psychologie, insbesondere die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ), gemeinsam an einer Lösung gearbeitet.

Im Juli 2023 wurde die erste AWMF-S2K-Leitlinie zur „Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend“ verabschiedet. Die Universität Witten/Herdecke übernahm die Koordination der Leitlinienerstellung.

Es fanden mehrere intensive Konferenzen statt, in denen sich die Expert*innen aus elf Fachgesellschaften auf die Empfehlungen in der Leitlinie geeinigt haben.

Die vollständige Leitlinie sowie die Elternversion können Sie online bei der AWMF und auf unserer Website herunterladen:

register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075

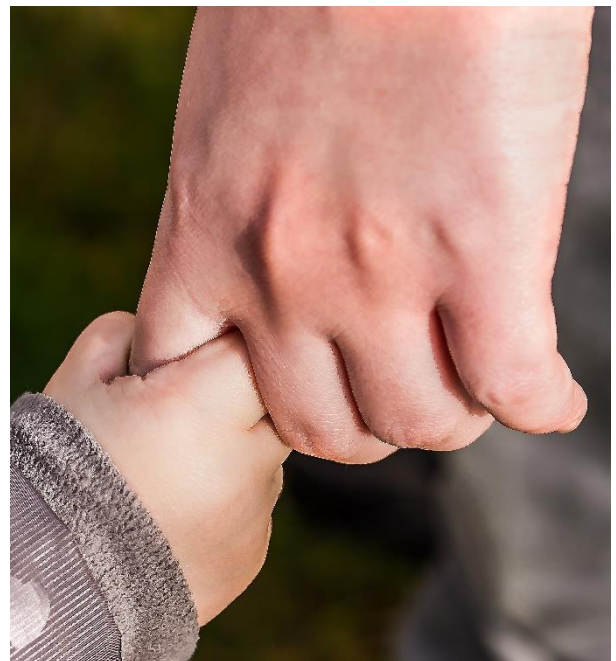
diese Version ist für mobile Geräte optimiert:

leitlinie.bildschirmfrei-bis-3.de

Warum eine Leitlinie?

Die Leitlinie gibt einen Überblick zum aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand von Bildschirmmedien in Kindheit und Jugend. Es werden Risiken und Umgangsmöglichkeiten dargestellt.

Die Leitlinie soll die Beziehung zwischen Expert*in und Patient*in unterstützen und konkrete Handlungsempfehlungen für den Einsatz und Umgang mit Bildschirmmedien geben.



Schon
gewusst?

Eine Leitlinie gibt Fachkräften Empfehlungen, wie bspw. eine Erkrankung festgestellt und behandelt werden kann. Sie kann aber auch entwickelt werden, um zu verhindern, dass eine Krankheit oder andere Probleme erst entstehen.

Eine Leitlinie wird auf Grundlage von wissenschaftlichen Studien und Expert*innenwissen entwickelt. Es gibt verschiedene Bezeichnungen von Leitlinien, die auf die Art der Entstehung und der Datenlage hinweisen.

Eine S2K-Leitlinie ist konsensbasiert. Expert*innen diskutieren miteinander, bis sie sich zu einem bestimmten Thema einig sind. Auch wissenschaftliche Studien werden mit einbezogen. Eine S2K-Leitlinie entsteht, wenn bspw. der technologische Fortschritt schneller voranschreitet, als dessen Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern durch Studien untersucht werden können.

Die AWMF-S2K-Leitlinie

Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend



Im Alltag richtig zu entscheiden, ist herausfordernd. Aber Eltern können sehr viel für die gesunde Entwicklung ihrer Kinder tun und helfen, Gefahren durch Bildschirmmedien zu vermeiden. Diese Leitlinie gibt Eltern eine Hilfestellung zur Umsetzung im Alltag.

Babys oder Kleinkinder sollten überhaupt keine Zeit vor Bildschirmmedien verbringen. Je weniger die Kleinen Anderen bei der Nutzung von Bildschirmmedien zuschauen, desto besser.

Denn Kinder profitieren am meisten von Bewegung und Erfahrungen in der realen Welt. Für die ersten Erfahrungen mit Bildschirmmedien im Vorschulalter gilt: Kinder brauchen Regeln und Begleitung durch die Eltern.

Grundschul Kinder sollten Bildschirmmedien max. eine dreiviertel Stunde pro Tag freizeitlich nutzen. Die Nutzung sollte sich auf einzelne Tage beschränken.

Eine eigene Spielekonsole und ein Smartphone sollten Kinder nicht vor 9 Jahren besitzen, besser nicht vor 12 Jahren.

Für ältere Kinder gilt: etwa 2 Stunden pro Tag freizeitliche Bildschirmmediennutzung.

4 Regeln von Klein bis Groß



0-3 Jahre
Bildschirmfrei!



3-6 Jahre
Höchstens 30 Minuten!



6-9 Jahre
Höchstens 30-45 Minuten!



über 9 Jahre
Eigene Spielkonsole: nicht vor neun Jahren!

Aus dem Nähkästchen geplaudert

Sie haben bereits ein älteres Kind, das Bildschirmmedien verwendet?

Besprechen Sie mit Ihrem Kind das Thema Bildschirmmedien, legen Sie dabei gemeinsame Regeln fest. So zeigen Sie Ihren Kindern einen achtsamen Umgang mit Bildschirmmedien. Hierbei kann Ihnen die neue Leitlinie Hilfestellung geben.

Seien Sie dabei auch ein Vorbild zum positiven Umgang mit Bildschirmmedien. Diese können den Alltag erleichtern und von großem Nutzen sein. Wie wäre es z.B., in Hinblick auf Weihnachten, wenn Sie gemeinsam mit Ihrem älteren Kind schöne Vorlagen für Karten aus dem Internet raussuchen und diese gestalten. Ausgedruckt können Sie dann als Weihnachtspost verschickt werden. Oder wenn Sie gemeinsam nach einem neuen Plätzchenrezept suchen, dass sie dann zusammen nachbacken?



Seien Sie ein positives Vorbild für Ihr Kind

Seien Sie präsent, wenn Ihr älteres Kind Bildschirmmedien nutzt und sprechen Sie auch positiv über diese. Sie können sich abends beim gemeinsamen Essen darüber austauschen, was Ihr Kind gerne schaut und wofür es sich interessiert. So lernt Ihr Kind, dass es mit Ihnen über Bildschirmmedien sprechen kann. Überlegen Sie, wie Sie das Interesse Ihres Kindes auch in der Realität fördern können.

Falls Ihr älteres Kind etwas sieht, was es nicht einordnen kann oder gar als verstörend empfindet, ist so auch die Wahrscheinlichkeit höher, dass es mit Ihnen darüber redet. Sie als Eltern dürfen selbstbewusst im Thema Bildschirmmedien sein und Verantwortung für den Mediengebrauch Ihrer Familie übernehmen.

Bildschirmmedien sollen nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung eingesetzt werden. Braucht es überhaupt eine Belohnung oder Strafe? Viele kleine Kinder machen mit, wenn die Eltern etwas vormachen. Viele ältere Kinder verstehen gut, wenn ihnen die Gründe erklärt werden.

„Kinder machen nicht das,
was wir sagen, sondern
das, was wir tun.“

Ein Zitat von Jesper Juul

Liebe Eltern,

wir sind Familie Schäfer, das bin ich Stina, Mark und unsere Tochter Anna. Gemeinsam mit unseren zwei Hunden Luna und Trixie leben wir am Stadtrand.

Es wird wieder kühler. In dem warmen Wohnzimmer, umgeben von leuchtender Magie, schaut Anna ganz versunken hinaus auf die weichen Schneeflocken, die durch den Himmel auf die Erde reisen. Sie landen weich auf ihrer Hand. Was sie wohl noch alles wahrnimmt?



Tipp!

Auf der Website:

www.bildschirmfrei-bis-3.de finden Sie den Steckbrief der Familie Schäfer.

Tipps und Tricks für einen Alltag ohne Bildschirmmedien

- ✓ Verzichten Sie und ältere Kinder in Gegenwart von Kleinkindern auf die Nutzung von Bildschirmmedien, um gemeinsam mit den Kleinen an der Wirklichkeit teilzunehmen.
- ✓ Sollten Sie dennoch bspw. eine Nachricht schreiben müssen, fassen sie sich kurz und halten Sie ein klares Ende. Wenden Sie sich dann Ihrem Kind wieder zu.
- ✓ Planen Sie viel Zeit in der Natur ein, auch in den dunklen Wintermonaten.
- ✓ Erklären Sie älteren Kindern, warum es so wichtig ist Kleinkinder von Bildschirmmedien fern zu halten. Infos finden Sie hier: <https://bildschirmfrei-bis-3.de/warum-bb3/>
- ✓ Besprechen Sie mit älteren Kindern feste Zeiten für Bildschirmmediennutzung, wenn das Kleinkind schläft oder nicht dabei ist.
- ✓ Gemeinsame und ungestörte Mahlzeiten geben der Familie die Möglichkeit über ihre Werte zu sprechen und allen Kindern einen Anreiz zum Austausch.

Eine Studie von



Haben Sie noch Fragen, Anregungen, Wünsche? Dann schreiben Sie uns doch einfach:

kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de

Die Fotos in diesem Elternbrief stammen, soweit nicht anders angegeben, aus folgenden Quellen: pexels.com



Herzlich Willkommen zum achten Elternbrief!

Die Natur ist ein Rückzugsort für uns Erwachsene und ein Spielplatz für unsere Kinder.

Ihr Kind ist sicher ganz fasziniert von den Dingen, die man im Wald findet, von den Tieren, die man hört oder deren Spuren man sieht. Das Thema „Natur“ sprechen wir in unserem achten Elternbrief an.

Die Natur mit allen Sinnen zu erleben und spielerisch kennen zu lernen, ist für Kinder von großer Bedeutung. Wir zeigen Ihnen, wie viel Spaß man beim Erkunden haben kann.

Wenn Sie auch die kommenden Elternbriefe nicht verpassen möchten, dann abonnieren Sie den Newsletter von „Bildschirmfrei bis 3“ (<https://bildschirmfrei-bis-3.de/#newsletter>).

Mit herzlichem Gruß

Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

Was bedeutet die Natur für mich?

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und überlegen Sie sich, was die Natur für Sie bedeutet.

Denken Sie dabei auch an Ihre Kindheit. Waren Sie viel draußen? Welche Spiele haben Sie gespielt und was hat Sie am meisten begeistert?

Als Erwachsener sieht man den Wald anders als Kinder. Für Erwachsene scheint vieles selbstverständlich – für Kinder ist alles eine neue Lebens- und Lernerfahrung.

Warum liegen die Blätter auf dem Boden? Warum ist der Wald im Winter kahl? Warum höre ich die Vögel im Frühling?

Im Wald sind viele Dinge möglich. Kinder können herumliegende Äste und Steine in den Bach werfen, auf Bäume oder umgekippte Baumstämme klettern. Sie können sich frei bewegen und nach Lust und Laune spielen.

O-Ton einer Dreijährigen zum Walderleben

Eine Mutter und Tochter überlegen, was der Wald für sie bedeutet:

„Im Wald kann man Tiere suchen und spazieren gehen. Man kann Hunde sehen und von den Bäumen fallen die Blätter. Man hört die Vögel, sie machen „Piep Piep“. Wenn man im Wald ist und es regnet, zieht man die Kapuze drüber und mit den „Matschestiefeln“ hüpft man in Pfützen. Das Beste am Wald sind die Tiere.“

Hören Sie sich das ganze Gespräch auch auf YouTube an (Link in der Infobox).

Infobox

O-Ton einer Dreijährigen zum Walderleben

<https://www.youtube.com/watch?v=N03ehl-Lxdp8>



Schon
gewusst?

Selbst eine kurze Zeit in der Natur kann die Laune bei Erwachsenen und das Selbstbewusstsein bei Kindern steigern. Bei einer Wasserquelle, einem Bach oder einem See ist der Effekt sogar noch größer.

Natur Bingo

Natur Bingo ist eine schöne Gelegenheit für die ganze Familie, mit der Natur in Kontakt zu treten. Das Spiel gibt dem Ausflug ein interessantes Ziel: Natürliche Dinge in der Natur suchen und finden.

Das Prinzip: Vorab werden Dinge, die zu suchen sind, festgelegt. Diese Dinge sind z.B.: Blätter, Blumen, Blüten, Baumrinde, Sand, Erde, Nüsse, Kerne, Federn und vieles mehr. Das Ziel ist, alle Dinge zu finden.

Natur Bingo im Eierkarton: In den Deckel eines 10er Eierkartons werden zwei Reihen mit je 5 Bildern geklebt. Auf den 5 Bildern sind die zu suchenden Dinge abgebildet. In den Eierkarton können dann direkt die gefundenen Dinge reingelegt werden.

Auch können wir das Naturbingo auf ein Blatt Papier ausdrucken und uns zum Sammeln Körbchen nehmen.

Hier finden Sie die Vorlage zum Ausdrucken und selber gestalten:

<https://wp.plexipeople.com/app/uploads/2020/04/Natur-Bingo-Freebie.pdf>





Was wir in der Natur machen können

- ✓ Seien wir einen Moment lang ruhig – was können wir hören?
- ✓ Sammeln wir verschiedene Blätter im Wald – Zuhause können wir sie pressen, genau beobachten und überlegen, welche Eigenschaften sie haben.
- ✓ Baumtelefon – an einem Ende eines Baumstamms legen wir das Ohr an und am anderen Ende klopft jemand, z.B. mit einem Ast auf den Baumstamm.
- ✓ Schnipseljagd – vorab legt ein Erwachsener eine Spur aus Holzschnipseln oder Blättern und versteckt am Ende der Spur einen kleinen Schatz. Gemeinsam gehen wir der Spur nach.
- ✓ Ein Picknick im Wald macht Spaß. Wir packen Proviant ein, denn Spielen an der frischen Luft macht hungrig.

Liebe Eltern,

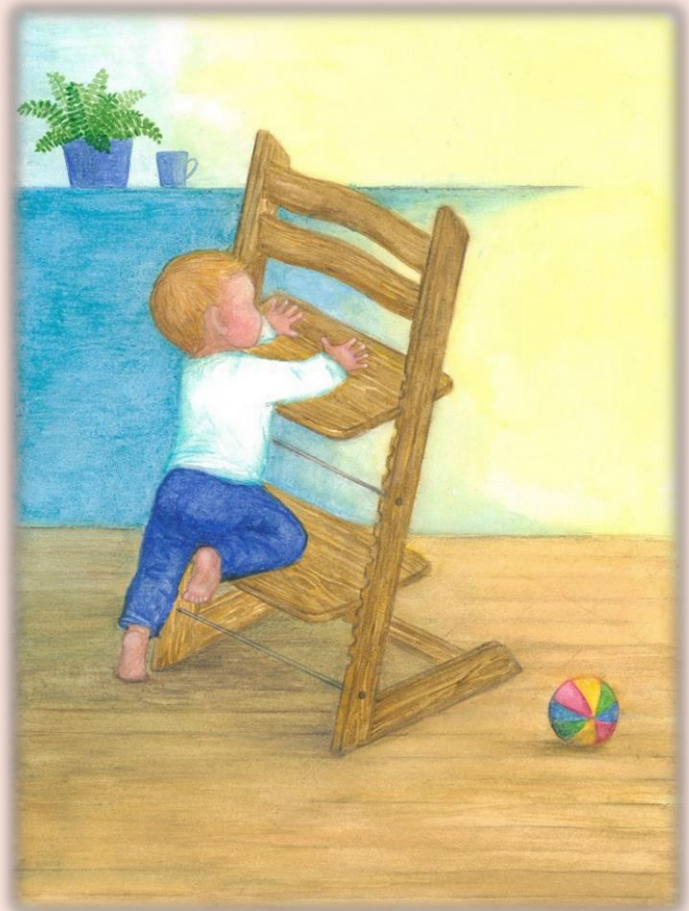
wir sind Familie Schäfer, das sind ich Stina, Mark und unsere Tochter Anna. Gemeinsam mit unseren zwei Hunden Luna und Trixie leben wir am Stadtrand.

Faszinierend ist, wie jedes Lebewesen seine ganz eigene Zeit der Entwicklung hat. Während Trixie bereits auf eigenen Pfoten unterwegs ist und herumspringt, wagt sich Anna auf eigene Füße, jedoch behutsam, Stück für Stück. Mit dem neu erworbenen Horizont, können auch neue Ziele wunderbar erklommen werden.

Tipp!

Auf der Website:

www.bildschirmfrei-bis-3.de finden Sie den ganzen Steckbrief der Familie Schäfer.



Unsere Studie „Bildschirmfrei bis 3“ gibt Eltern wertvolle Informationen an die Hand für einen gesunden und altersgerechten Umgang mit Bildschirmmedien. Zur U5 bekommen sie den Signalaufkleber durch die Kinderärztin oder -arzt in das gelbe U-Heft eingeklebt.



Bildschirmmedien gefährden die Gesundheit Ihres Kindes!

Daher nehme ich mir vor ↘

- ☐ Mein Kind ohne den Einsatz von Bildschirmmedien zu beschäftigen.
- ☐ Die Mahlzeiten frei von Bildschirmmedien zu genießen.
- ☐ Auf im Hintergrund laufende Bildschirmmedien zu verzichten.



Weitere Tipps zum Umgang mit Bildschirmmedien finden Sie hier → www.bildschirmfrei-bis-3.de

BILDSCHIRMFREI BIS DREI



Tipps und Tricks für einen Alltag ohne Bildschirmmedien

- ✓ Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild, indem Sie in der gemeinsamen Zeit keine Bildschirmmedien nutzen.
- ✓ Genießen Sie die Mahlzeiten und Spielzeiten ohne Störung durch Handys.
- ✓ Vereinbaren Sie einen festen Platz, der außerhalb der Reichweite ist, an den die Handys für die gemeinsame Zeit als Familie gelegt werden.
- ✓ Schalten Sie Ihr Handy stumm und überlegen Sie sich feste Zeiten, zu denen Sie Anrufe tätigen und auf Nachrichten antworten.
- ✓ Nutzen Sie die Mahlzeiten für Unterhaltungen und zur Stärkung der Bindung der Familie.
- ✓ Besprechen Sie Ihren Umgang mit Bildschirmmedien auch mit dem Umfeld Ihres Kindes und stimmen Sie gemeinsame Regelungen ab.

Eine Studie von



Haben Sie noch Fragen, Anregungen, Wünsche? Dann schreiben Sie uns doch einfach:

kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de