



Digitale Welten – eine Herausforderung

Infothek für Eltern

Die Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit (GAIMH) hat sich intensiv mit den Auswirkungen digitaler Medien auf Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren auseinandergesetzt. Wie können Eltern dazu beitragen, dass ihre Kinder kompetent im Umgang mit digitalen Medien werden? Sandy Kinnigkeit

1. Abwesende Anwesenheit

Digitale Medien brauchen besondere Aufmerksamkeit. Diese Technologien binden die Aufmerksamkeit der Eltern intensiv und können die Interaktion mit den Kindern beeinträchtigen, was als «abwesende Anwesenheit» bezeichnet wird. Selbst passive Medien wie ein laufender Fernseher führen zu weniger aufmerksamem Verhalten und verringertem Austausch zwischen Eltern und Kind. Es wurde festgestellt, dass Eltern weniger Blickkontakt und Gespräche mit ihren Kindern haben, wenn sie ihr Smartphone benutzen, auch während des Stillens oder Fütterns. In Experimenten zeigte sich, dass Kinder weniger Kontakt suchen und mehr negative Gefühle zeigen, wenn ihre Eltern abgelenkt sind. Wenn Sie in Anwesenheit des Kindes digitale Medien kurz nutzen, dann erklären Sie dem Kind, was sie tun oder mit wem sie sprechen.

2. Bilder von Kindern

Bilder von Kindern in den Social Media bedeuten ein Risiko. Sicherheitsexperten warnen eindringlich davor. Kinder sollten auch gefragt werden, ob sie fotografiert werden dürfen. Und wenn Sie Fotos machen, dann zeigen Sie die Fotos Ihrem Kind.

3. Zeitlimiten

Medienpädagoge Joachim Zahn empfiehlt für die Mediennutzung von Kindern klare, aber flexible Richtlinien. Bis zum Kindergartenalter sollten Kinder maximal 30 Minuten pro Tag mit digitalen und analogen Medien verbringen. Vor drei Jahren: bildschirmfrei! Statt sich aber an starre Zeitlimiten zu klammern, sollten Eltern im Gespräch mit den Kindern bleiben, um deren Bedürfnisse und Erfahrungen zu berücksichtigen und eine gesunde Mediennutzung zu fördern.

Viel wichtiger sei es, die Kinder beim Medienkonsum nicht allein zu lassen. Sprechen Sie mit dem Kind über die Inhalte, lassen Sie es erzählen, und seien sie offen für philosophische Gespräche.

4. Achtung vor Reizüberflutung

Kinder erstarren oft vor den Bildschirmen, wirken zwar ruhig, dennoch kann der Cortisolspiegel (Stresspegel) erhöht sein. Bildschirmmedien sollten nicht ständig sichtbar sein, um ihre Anziehungskraft zu verringern. Ein durchaus sinnvoller Einsatz können Videocalls mit Verwandten im Ausland oder mit Grosseltern sein, um diese Beziehungen auch über Distanz aufrechtzuerhalten.

5. Fazit

Am wichtigsten im Leben eines Kindes sind intakte Beziehungen, eine gute Bindung, Spiel, Bewegung und sinnliche Erfahrungen. Die Zeit, die Kinder damit verbringen, füllt im Idealfall einen Grossteil ihrer Wachzeit aus. Denken Sie regelmässig über Ihren eigenen und den Medienkonsum Ihres Kindes nach. Passen Sie Ihr Verhalten an, und leben Sie dem Kind einen gesunden Umgang mit digitalen Medien vor. Viele Kinder wünschen sich mehr Echtzeit mit ihren Eltern. Medienkompetenz fördern Sie, indem Sie mit ihren kleinen Kindern Bilderbücher anschauen oder ihnen Geschichten erzählen. Dafür kann auch mal ein Tablet zum Einsatz kommen, aber nicht ständig. Bildschirme ersetzen die Erzählsituation zwischen Kind und Eltern niemals ebenbürtig.

Hier finden Sie die Infothek zum Kopieren
und Verteilen an Ihre Eltern online:



Quelle: https://www.gaimh.org/files/cto_layout/downloads/publikationen/GAIMH-Positionspapier-digitale-Medien-und-fruehe-Kindheit.pdf