

## Baby oder Smartphone im Blick?

**Feinfühligkeit von  
Eltern und Bezugspersonen  
im Alltag mit digitalen Medien**

Baby oder Smartphone im Blick?

**Feinfühligkeit von  
Eltern und Bezugspersonen  
im Alltag mit digitalen Medien**

## LIEBE ELTERN, LIEBE BEZUGSPERSONEN,

---

mit dieser Broschüre geben wir Ihnen als Eltern und Bezugspersonen von Babys und Kleinkindern Informationen darüber an die Hand, welche Auswirkungen unsere eigene Mediennutzung, aber auch die der Kinder selbst auf ihre Entwicklung und die Beziehungsqualität haben kann.

Entscheidend dabei ist, dass wir uns bewusst machen, wie bedeutsam die ungeteilte Aufmerksamkeit und ungestörte Interaktion mit Bezugspersonen für Kinder sind: für die Bindungsentwicklung, den Umgang mit Gefühlen, die Entwicklung der Selbstständigkeit und den Spracherwerb.

Dieses „Bewusstwerden“ ist ein wertvoller Ausgangspunkt für die Reflexion des eigenen Mediennutzungsverhaltens in Anwesenheit des Kindes – sei es im Familien- oder im Einrichtungsalltag.

Dadurch können wir Verhaltensweisen ausmachen, die dem Wohl des Kindes entgegenstehen und mit denen wir selbst unzufrieden sind. Diese Verhaltensweisen können wir im Sinne des Kindes verändern.

So gelingt der Blick weg vom Smartphone hin zum Kind – und die Beziehungsqualität profitiert.

Gleichzeitig kann uns das Bewusstsein, was Kinder zum gesunden Aufwachsen brauchen, helfen, wenn der Familienalltag anstrengend und herausfordernd ist. Dann ist die Verführung manchmal groß, digitale Medien zu nutzen, um Kinder zu beruhigen, zu trösten oder sie von unerwünschtem Verhalten abzulenken.

Vor allem in stressigen Situationen, wenn Erwachsene einen anderen Plan haben als das Kind und Konflikte vorprogrammiert sind, können digitale Medien die vermeintliche Rettung sein – und in wenigen Ausnahmen sind sie das sogar.

Dennoch lohnt es sich zumeist, den anstrengenderen, aber auch nachhaltigeren Weg zu gehen. Denn Mediennutzungspfade und die Art mit herausfordernden Situationen im Leben zurechtzukommen werden in der frühen Kindheit geprägt und sind später schwer zu verändern.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen im Umgang mit Medien Anregungen geben, die im Alltag mit Kindern leicht umzusetzen sind und die auch für Sie persönlich eine Entlastung bieten und zur eigenen Stressregulation beitragen können.

Wichtig ist uns, dass alle Impulse und Empfehlungen auf aktuellen wissenschaftlichen Studien beruhen, die wir zur Erstellung dieser Broschüre zusammengetragen und nach ihrer Qualität und Relevanz ausgewählt haben.

Dr. Anne-Kristin Cordes, Fabienne Körner, Dr. Julia Berkic und Dr. Daniela Mayer vom Staatsinstitut für Frühpädagogik und Medienkompetenz haben diese Broschüre erstellt. Ihnen gilt unser besonderer Dank.

Wir möchten Sie als Eltern, Bezugs- und Betreuungspersonen von Kindern zu einem bewussten Umgang mit Medien ermutigen und stärken – weil wir wissen, wie sehr dadurch Ihre Beziehung zum Kind profitiert und Ihr Kind in seiner Entwicklung gestärkt wird.

Durch Ihren bedachten Umgang mit Medien übernehmen Sie Verantwortung und geben Ihrem Kind ein Geschenk fürs Leben.



**Dr. Ralf Langejürgen**

Vorstandsvorsitzender des  
BKK Landesverbands Bayern



**Prof. Dr. Fabienne Becker-Stoll**

Direktorin des Staatsinstitutes  
für Frühpädagogik und Medienkompetenz

## HINWEISE ZUM PROJEKT

---

Als präventiven Ansatz hat das Staatsinstitut für Frühpädagogik und Medienkompetenz (IFP) in Kooperation mit dem Landesverband der Betriebskrankenkassen (BKK) in Bayern ein Projekt zur Förderung der Feinfühligkeit von Eltern und pädagogischen Bezugspersonen im Kleinkind-, Kindergarten- und Grundschulalter entwickelt.

### Feinfühligkeit von Eltern und pädagogischen Bezugspersonen

Die Aktion ist ein kostenloses Angebot für Einrichtungen in Bayern und umfasst je eine Broschüre, einen passenden Workshop und Elternabend für das Kleinkind-, Kindergarten- oder das Grundschulalter.



Nähere Informationen dazu erfragen Sie gerne unter:  
[kleinkindalter@ifp.bayern.de](mailto:kleinkindalter@ifp.bayern.de)  
[kindergartenalter@ifp.bayern.de](mailto:kindergartenalter@ifp.bayern.de)  
[grundschulalter@ifp.bayern.de](mailto:grundschulalter@ifp.bayern.de)



Der neueste Projekt-Baustein zur Förderung des achtsamen Umgangs mit digitalen Medien mit Kindern in den ersten drei Lebensjahren umfasst:

- diese Informationsbroschüre für Eltern und Bezugspersonen
- einen ganztägigen Workshop für Kita-Teams und Tagespflegepersonen
- einen ca. ein- bis zweistündigen Elternabend

Im Mittelpunkt des neuen Bausteins stehen in allen genannten Formaten die Themen:

- Smartphone-Nutzung durch enge Bezugspersonen und mögliche Auswirkungen auf die Beziehung mit und Entwicklung von Kindern unter drei Jahren
- Nutzung digitaler Medien durch Kinder unter drei Jahren und mögliche Auswirkungen auf ihre Entwicklung
- Reflexion der eigenen und der kindlichen Mediennutzung
- alltagsnahe Impulse für eine achtsame Mediennutzung in der Familie/Einrichtung

Die Angebote sind kostenlos.

### Wo können Sie sich anmelden?

Um die Broschüre zu bestellen, einen individuellen Termin für einen Workshop und/oder Elternabend zu vereinbaren, schreiben Sie bitte eine E-Mail mit Angabe Ihrer Lieferadresse bzw. Ihres Wunschtermins an:

[babyodersmartphone@ifp.bayern.de](mailto:babyodersmartphone@ifp.bayern.de)

## INHALT

---

<b>1. Aufwachsen in der digitalisierten Welt</b>	8
<b>2. Smartphone-Nutzung enger Bezugspersonen</b>	10
Auswirkungen auf Bindung und Entwicklung	10
Wie Smartphones uns in den Bann ziehen	18
Impulse zur Reflexion	22
In Kita und Tagespflege: Umgang mit Privatgeräten von Fachkräften	27
<b>3. Smartphones in Kinderhand</b>	29
Nutzung und Wahrnehmung digitaler Medien	29
Auswirkungen kindlichen Medienkonsums	31
Herausforderungen kindlicher Mediennutzung in der Familie	34
Auf den Ausgleich kommt es an	40
<b>4. Wertvolle Adressen und Literatur</b>	42

# AUFWACHSEN IN DER DIGITALISIERTEN WELT 1

Heute finden sich digitale Medien überall. Wir sind im Alltag von Smartphone, Tablet, Smartwatch, Fernsehgerät, Computer, Laptop, Spielkonsole und vielem mehr umgeben. In Deutschland besitzen aktuell über 95% der 14- bis 49-Jährigen ein eigenes Smartphone, das sie täglich mehr als vier Stunden nutzen – Tendenz steigend. An die hundert Mal schaut ein Erwachsener durchschnittlich jeden Tag auf sein Smartphone, also etwa alle 10 Minuten.

Ein Leben ohne Smartphone ist inzwischen fast unvorstellbar. Früher wurden Handys nur zum Telefonieren und Versenden kurzer Textnachrichten genutzt. Heute eröffnen uns Smartphones unbegrenzte Möglichkeiten durch Kamera, Internet, Austausch über Chat, Mail oder Social Media, Nachrichten, Video-Portale, Kalender und Apps zu jedem erdenklichen Thema.

Gerade Familien hilft das Smartphone bei der Alltagsorganisation und erleichtert vieles. Frischgebackene Eltern empfinden das Smartphone für eine gewisse Zeit vielleicht sogar als ihre „Brücke zur Außenwelt“, über die sie sich austauschen, Bilder schicken, die Verwandtschaft und Freunde teilhaben lassen können.

Gleichzeitig birgt eine unreflektierte Nutzung auch Gefahren. Denn oft nehmen wir die Sogwirkung, die Smartphones bergen, gar nicht bewusst wahr: der sofortige Griff nach dem Smartphone beim Benachrichtigungssignal, die schnelle Recherche im Internet oder das kurze Spiel zum Zeitver-

treib. Ständig verlangt das Smartphone vermeintlich unsere Aufmerksamkeit. Wir wollten doch „nur kurz was nachschauen“ und auf einmal ist eine halbe Stunde vergangen.

## *Babys brauchen unsere volle Aufmerksamkeit!*

Aus dem Blick gerät dabei leicht, was das eigene Baby am meisten braucht: Austausch und Interaktion mit uns Bezugspersonen. Für eine gesunde Entwicklung braucht das Baby viele Gelegenheiten mit Blickkontakt und ungeteilter Aufmerksamkeit seiner Eltern. Nur so kann die Bezugsperson feinfühlig auf die Bedürfnisse des Kindes reagieren, eine sichere Bindung aufbauen und die sprachliche Entwicklung des Kindes unterstützen.

## *Wer gewinnt die Aufmerksamkeit der Bezugsperson – Kind oder Smartphone?*

Schon Babys müssen immer häufiger mit digitalen Medien um die Aufmerksamkeit der Erwachsenen konkurrieren. So spielen digitale Geräte bereits eine große Rolle in ihrem Leben, noch bevor die Kleinsten sie selbst in die Hand nehmen.

Oft dürfen die Kleinsten selbst aufs Smartphone schauen, wenn es anstrengend wird. Denn das kann kurzfristig entlasten. Doch eigentlich sind es Momente, in denen Kind oder Bezugsperson anderweitige Unterstützung bräuchten.

Und so stehen viele Bezugspersonen, wie Eltern, Verwandte oder pädagogisches Fachpersonal, vor der Herausforderung einen guten Weg zu finden, digitale Medien im Alltag mit Kindern zu nutzen.

In dieser Broschüre möchten wir deshalb Bezugspersonen von Babys und Kleinkindern zwischen 0 und 3 Jahren über den achtsamen Umgang mit digitalen Medien informieren, sie sensibilisieren und unterstützen.

**Wir informieren**, wie Smartphones in den Händen von Erwachsenen oder Kindern die Entwicklung in den ersten Lebensjahren und die Bindungsbeziehungen beeinflussen können.

**Wir sensibilisieren Bezugspersonen**, ihre eigene Smartphone-Nutzung und die Mediennutzung ihrer Kinder zu reflektieren.

**Wir geben Familien und Fachkräften Anregungen und Impulse**, um sie dabei zu unterstützen, digitale Medien mit Bedacht zu verwenden.



## SMARTPHONE-NUTZUNG ENGER BEZUGSPERSONEN

# 2

### Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung

Für das gesunde Aufwachsen brauchen Kinder viel ungestörten Austausch mit ihren Bezugspersonen. Das begünstigt den Aufbau einer sicheren Bindung zu den Eltern, die Entwicklung der Selbstständigkeit und den Spracherwerb. Dazu trägt der Blickkontakt zwischen Eltern und Kind bei, aber auch die Aufmerksamkeit und Feinfühligkeit enger Bezugspersonen.

### Wie Bindung entsteht

Babys brauchen Nahrung, Körperpflege, Schutz, Nähe und Sicherheit. Damit diese Grundbedürfnisse erfüllt werden, bringen Babys Verhaltensweisen mit, die ihren Eltern signalisieren, dass sie Nähe oder Unterstützung brauchen. Hierzu gehören Schreien oder Weinen, Strampeln, Anklammern, Händeausstrecken oder Hinterherkrabbeln, aber auch die Suche nach Blickkontakt durch Lächeln oder Brabbeln. Eltern verstehen viele dieser Signale ganz intuitiv. Sie erwidern den Blickkontakt, nehmen das Kind hoch, sprechen beruhigend mit ihm oder trösten es.

Durch diese zuverlässigen Reaktionen auf die kindlichen Signale entsteht in den ersten Lebensmonaten allmählich die **Bindung zwischen Baby und Elternteil**. Körperkontakt, Stimme und Blickkontakt zur Bezugsperson helfen dem Kind dabei, sich selbst als eigenständige Person wahrzunehmen. Dadurch dass seine Bedürfnisse

gesehen werden, lernt es selbst diese besser zu bemerken und auszudrücken, was es braucht. Die frühen Bindungserfahrungen prägen, wie das Kind später mit seinen Gefühlen und Gedanken umgeht und Beziehungen zu anderen gestaltet.

### Fallbeispiel: Ich bin für dich da

Die vier Monate alte Samira liegt im Kinderwagen, ihre Mutter schiebt sie durch den Park. Zunächst ist sie zufrieden, doch dann wird sie zunehmend unruhig und beginnt schließlich zu weinen. Ihre Mama nimmt sie auf den Arm und redet mit beruhigender Stimme mit ihr. „Ist ja gut. Ich bin doch da.“ Sie schaukelt sie leicht und riecht an ihrer Windel. Könnte sie schon hungrig sein? Ahh, jetzt reibt sie sich die Augen. Die Mutter wippt sie sanft in den Schlaf. Nach der Kuscheleinheit legt sie sie zurück in den Kinderwagen und setzt ihren Spaziergang mit der schlafenden Samira fort.



### Das Still-Face-Experiment

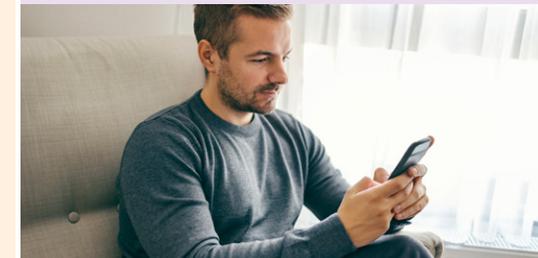
Wie wichtig der Blickkontakt zwischen Mutter und Kind ist, zeigen auch Studien aus den 1970er Jahren. In den sogenannten **Still-Face-Experimenten** untersuchten Edward Tronick und seine Arbeitsgruppe, wie Babys reagieren, wenn die liebevolle, zugewandte Mutter im Laufe einer Interaktion plötzlich für zwei Minuten einen versteinerten, ausdruckslosen Gesichtsausdruck zeigt. Zunächst versuchen die Babys, die Aufmerksamkeit ihrer Mutter wiederzuerlangen. Wenn dies missglückt, weinen die Kinder und ihre Herzfrequenz steigt. Schließlich ziehen sie sich körperlich und gefühlsmäßig zurück.

Neuere Studien liefern ähnliche Befunde, wenn die Interaktion zwischen Kind und Bezugsperson durch elterliche Smartphone-Nutzung unterbrochen wird: Während der Unterbrechung empfinden Kinder starken Stress und bekommen Herzrasen. Sie zeigen das gleiche Verhalten wie die Babys in den Still-Face-Experimenten. Auch nach der Interaktionsunterbrechung erreichen Babys das entspannte Niveau von zuvor nicht mehr so schnell.

Dabei kommt es nicht auf das einzelne Erlebnis an, sondern auf die vielen Momente, die sich im Alltag tausendfach wiederholen. Jedes Mal, wenn die Bezugsperson das verunsicherte Kind tröstet oder ermutigt, das weinende Kind auf den Arm nimmt oder das wütende Kind beruhigt, baut das Kind ein kleines bisschen mehr Vertrauen zu seiner Bezugsperson und sich selbst auf.

### Fallbeispiel: Versunken ins Smartphone

Der fünf Monate alte Toni sitzt in der Babywippe, sein Vater vor ihm auf dem Boden. Die beiden schauen einander an. Toni macht glucksende Geräusche, sein Papa imitiert ihn. Beide genießen das liebevolle Hin und Her. Plötzlich erhält der Vater eine Benachrichtigung und nimmt sich sein Smartphone. Er bemerkt gar nicht, dass Toni zunehmend unruhiger wird. Zuerst versucht Toni die Kommunikation zu seinem Vater wiederaufzunehmen. Da die Reaktion ausbleibt, streckt er seine Arme nach dem Papa aus und macht sich immer lauter bemerkbar. Er zappelt mehr und mehr in der Wippe und beginnt schließlich zu weinen. Endlich schaut sein Vater auf.



*Blickkontakt und Feinfühligkeit können durch intensive Smartphone-Nutzung verloren gehen.*

Wichtig ist jedoch auch: Es geht nicht darum, die kindlichen Bedürfnisse immer und sofort perfekt zu befriedigen oder immer gleich zu wissen, was ein Kind braucht. Es geht vielmehr um eine wohlwollende, empathische Grundhaltung gegenüber Kindern und ihren Bedürfnissen.

## Feinfühlig auf die Signale des Kindes eingehen

Nichts unterstützt Kinder so gut in ihrer Entwicklung wie die Feinfühligkeit ihrer engsten Bezugspersonen. Feinfühlig zu sein bedeutet, das Kind als eigenständige Person mit eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen wahrzunehmen und anzuerkennen. Dazu ist es wichtig, sich auf die Sicht und das Erleben des Kindes einzulassen und die Welt aus seiner Perspektive zu sehen.

### Signale des Kindes wahrnehmen

Wann und wie wir ein Signal des Kindes wahrnehmen, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch und hängt unter anderem davon ab, was man selbst in der eigenen Kindheit erfahren hat. Manche Eltern nehmen mühelos feine Anzeichen ihres Babys wahr, anderen fällt es sogar schwer, sehr offensichtliche Signale zu bemerken. Zudem gilt: Für die Wahrnehmung der Signale und Mitteilungen des Kindes muss die Bezugsperson ausreichend aufmerksam und emotional verfügbar sein. Versunkenheit ins Smartphone kann diese Fähigkeit deutlich beeinträchtigen.

### Signale des Kindes interpretieren

Eltern entwickeln die Fähigkeit, die Signale ihres Kindes richtig zu interpretieren, meist in den ersten 6 Monaten. Für die richtige Interpretation ist es wichtig, die kindlichen Gefühle, Bedürfnisse und Erwartungen von den eigenen zu trennen. Werden die Signale des Babys dauerhaft fehlinterpretiert, kann das seinen Ursprung in eigenen Kindheitserfahrungen haben. Häufig ist dies auch mit aktueller Überforderung oder

der eigenen Stimmung verbunden. So können z. B. Signale des Kindes als Störung oder absichtliche Unterbrechung interpretiert werden, wenn man gestresst ist.

### Prompt reagieren

Für Kinder ist es besonders wichtig, den Zusammenhang zwischen ihrer eigenen Mitteilung und der Reaktion der Bezugsperson zu erkennen. Je jünger ein Kind ist, desto unmittelbarer sollte die Reaktion erfolgen. Durch die prompte Reaktion erleben sich Kinder als selbstwirksam und kompetent: Sie können zwar das Problem (z. B. Hunger) noch nicht selbst lösen, aber durch ihr Weinen können sie dafür sorgen, dass ihre Bezugsperson sich darum kümmert. Insbesondere bei Kindern unter einem Jahr ist es deshalb nicht empfehlenswert, die Beantwortung der Signale des Kindes regelmäßig zurückzustellen, z. B. aufgrund von Aktivitäten im digitalen Raum. Zwar können kleine Kinder im Alltag (z. B. mit Geschwisterkindern) auch mal eine Verzögerung verkraften, dies sollte aber nicht die durchgängige Erfahrung sein.

### Angemessen reagieren

Angemessen auf die Signale zu reagieren, bedeutet, aus der Sicht des Kindes zu reagieren und nicht aufgrund der eigenen Stimmung (z. B. nicht mit Füttern zu reagieren, nur weil man selbst hungrig ist). Welche Reaktion angemessen ist, hängt auch vom Entwicklungsstand und Alter des Kindes ab. Ein einjähriges Kind, das auf den Po plumpst, braucht vielleicht noch die körperliche Nähe und den Trost der Bezugsperson. Mit drei Jahren reicht oft schon der rückversichernde Blick zur Bezugsperson.

*„Feinfühligkeit bedeutet, die Signale des Kindes wahrzunehmen, richtig zu deuten und prompt und angemessen darauf zu reagieren.“*

(Ainsworth, 1974)

### Intensive Smartphone-Nutzung reduziert die Feinfühligkeit

Durch das Versinken ins Smartphone können die kindlichen Signale und Bedürfnisse wortwörtlich aus dem Blick geraten. Eltern sind dann weniger feinfühlig. Es fällt ihnen schwerer, Signale ihres Babys oder Kindes zuverlässig **wahrzunehmen**. Durch das Übersehen von Signalen schaukeln sich Situationen leichter hoch. Werden sogar sehr deutliche Kindbotschaften ignoriert, dann ziehen sich viele Kinder nach ihren erfolglosen Interaktionsversuchen resigniert zurück.

Hinzu kommt: Übersieht man frühe Anzeichen, so **fehlinterpretiert** man spätere Kindbotschaften. Das bedeutet auch, dass man weder besonders **zeitnah** noch **angemessen reagieren** kann. Oft sind Reaktionen sogar negativ behaftet, weil der Erwachsene sich bei der Smartphone-Nutzung gestört fühlt.

Übersieht und missversteht die Bezugsperson die Botschaften des Kindes **regelmäßig**, so kann das Kind kaum einen Zusammenhang zwischen seinen eigenen Signalen und dem Elternverhalten herstellen. Es kann sich also nicht als kompetent und selbstwirksam erleben. Das kann das Gefühl der Sicherheit beim Kind und die Bindungsqualität beeinträchtigen.

Insgesamt gilt jedoch: Kinder senden im Laufe des Tages sehr viele Signale. Dass man nicht jedes einzelne davon wahrnehmen und passend darauf reagieren kann, ist völlig normal. Problematisch wird es für das Kind, wenn seine Mitteilungsversuche systematisch falsch oder gar nicht beantwortet werden. Aber selbst dann lohnt sich Veränderung. Beginnt man stärker auf die Botschaften des Kindes zu achten, sie wahrzunehmen und zu beantworten, merkt das Kind dies und ändert sein Verhalten. Die Forschung zeigt eindeutig: Wenn Kinder mehr Feinfühligkeit erfahren, passen sie ihr Verhalten in diesem jungen Alter schnell der neuen Erfahrung an.

### Fallbeispiel: Übersehen und überhört

Leons Mutter ist auf Instagram sehr aktiv und verbringt viel Zeit mit der App. Leon ist sechs Monate alt. In letzter Zeit hat er sich angewöhnt, sehr schrill zu schreien, wenn er etwas möchte. Er hat die Erfahrung gemacht, dass dann eine recht prompte Reaktion seiner Mama erfolgt.



## Bindung fördert die Selbstständigkeit

Nachdem im ersten Lebensjahr der Aufbau von Bindungsbeziehungen zu engen Bezugspersonen im Vordergrund stand, gewinnen in den beiden folgenden Lebensjahren die Bedürfnisse, selbstständig zu werden und sich als kompetent zu erleben, an Bedeutung. Das Kind wird mobiler und erkundet seine Umwelt mehr und mehr. Diese Selbstständigkeit steht keineswegs im Gegensatz zur Bindung. Eine sichere Bindung fördert die Unabhängigkeit des Kindes.

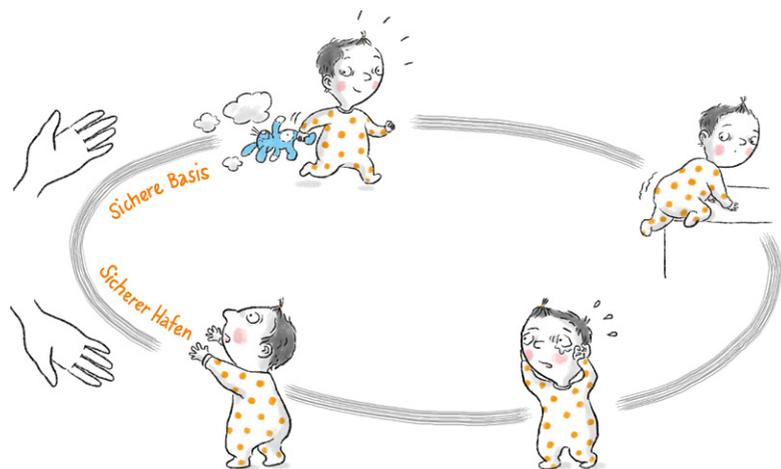
### Der Kreis der Sicherheit

Das kann man sich gut mit Hilfe des sogenannten Kreises der Sicherheit vorstellen: Wenn ein Kind sich sicher und wohl fühlt, entfernt es sich von seiner Bindungsperson und erforscht seine Umgebung. Dann ist die Bindungsperson eine **sichere Basis** (vgl. Abbildung obere Kreishälfte), von der aus das Kind die Welt erkunden kann. Sobald das Kind Stress empfindet –

vielleicht aus Angst, Müdigkeit, Hunger oder Frustration – zeigt es Bindungsverhalten. Es jammert oder weint und krabbeln oder läuft zur Bezugsperson, die nun sein **sicherer Hafen** ist (vgl. Abbildung untere Kreishälfte). Durch die Nähe und die liebevolle Zuwendung der Bindungsperson fühlt sich das Kind wieder sicher und kommt zur Ruhe. Damit Eltern für Kinder eine sichere Basis und ein sicherer Hafen sein können, ist es wichtig, präsent, zugänglich und verfügbar zu sein, auch wenn man dabei zeitweise das kindliche Verhalten nur beobachtet und eher im Hintergrund bleibt.

Jedes Mal, wenn ein Kind den Kreis der Sicherheit durchläuft, entsteht beim Kind ein bisschen mehr Vertrauen in sich selbst und in die Beziehung zur Bezugsperson.

Gut zu wissen ist, dass bei Kindern entweder das Bedürfnis nach Bindung, Nähe und Sicherheit aktiv ist **oder** das Bedürfnis, selbstständig die Umwelt zu erkunden, nie jedoch beide gleichzeitig. Für das Kind ist



### Was braucht das Kind gerade?



es wichtig, dass die Bezugsperson darauf eingeht. So sollte sie es z. B. nicht drängen, eine fremde Umgebung zu entdecken, wenn das Kind sich an sie kuschelt. Umgekehrt sollte die Bezugsperson den Entdeckungsdrang des Kindes nicht durch den eigenen Wunsch nach Nähe und Liebkosung einschränken.

### Wenn der Kreis der Sicherheit gestört wird

Sind Bezugspersonen oft oder dauerhaft durch die Nutzung digitaler Medien abgelenkt, können sie deutlich schlechter beurteilen, auf welcher „Hälfte des Kreises“ das Kind sich gerade befindet. Das heißt, es ist schwerer zu erkennen, welches Bedürfnis das Kind gerade hat und welche

Funktion (sichere Basis oder sicherer Hafen) die Bezugsperson ausfüllen sollte.

Ist die Bezugsperson ins Smartphone versunken und somit kein „sicherer Hafen“, können Kinder unterschiedlich reagieren: Manche weinen stark, protestieren oder zeigen anderes negatives Verhalten. Sie lassen sich oft nur schwer beruhigen. Andere Kinder ziehen sich ohne Zuwendung zurück oder versuchen durch auffällige oder risikoreiche Verhaltensweisen mit ihrer Bezugsperson in Kontakt zu kommen. Sie klettern zu Hause auf Stuhl oder Tisch oder führen auf dem Spielplatz waghalsige Manöver durch. Das gefährdet ihre Sicherheit und kann mitunter auch drastischere Folgen haben.

## Gemeinsame Aufmerksamkeit erleichtert die Sprachentwicklung

Nicht nur für den Aufbau einer sicheren Bindungsbeziehung ist es wichtig, kindlichen Signalen gegenüber ohne Ablenkung empfänglich zu sein. Auch damit sich ihre Sprache und ihr Denken gut entwickeln können, benötigen Kinder Bezugspersonen, die ihnen ungeteilte Aufmerksamkeit schenken.

Zunächst einmal gilt es im Spracherwerb zu begreifen, dass Kommunikation ein Hin und Her zwischen zwei Seiten bedeutet. Dazu muss das Kind verstehen, dass sein Gegenüber ihm etwas mitteilen möchte. Das Verständnis, dass Menschen beim Sprechen und Handeln Absichten verfolgen, ist dafür grundlegend. Schon in der feinfühligsten Interaktion lernt das Baby über Zuwendung und Erfüllung seiner Bedürf-

nisse, dass seine Bezugsperson seine Signale hört und es gut mit ihm meint. Es spürt die positive Absicht, selbst wenn die Bezugsperson einmal nicht versteht, was sein Weinen bedeutet.

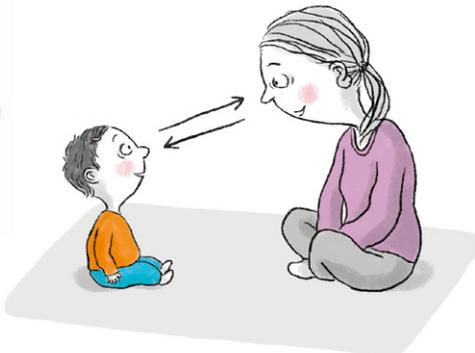
Zudem muss das Kind aus dem Gehörten herausfinden, wo Wörter und Sätze beginnen und enden, was sie bedeuten und wie sie verwendet werden. Einen großen Einfluss hat, wie viel Sprache ein Kind hört und ob sie direkt an das Kind gerichtet ist. Passt das Gesagte gut zum Aufmerksamkeitsfokus des Kindes, so kann das Kind am besten lernen.

### Die 9-Monats-Revolution: Gemeinsame Aufmerksamkeit

Einen ganz wichtigen Schritt in der Kommunikation vollzieht das Kind um den neunten Lebensmonat. Es beginnt mit dem Finger zu zeigen. Es zeigt auf alles,



Baby und Spielzeug



Baby und Bezugsperson



Gemeinsame Aufmerksamkeit von Baby und Bezugsperson aufs Spielzeug

### Fallbeispiel: Schau, da ist ein Laster!

Milla ist 10 Monate alt. Sie schaut mit ihrer Tagesmutter ein Bilderbuch an. Gerade hat sie selbst mit ihrem Zeigefinger auf den orangefarbenen Lastwagen gedeutet. Die Tagesmutter folgt Millas Aufmerksamkeit, zeigt selbst noch einmal auf den Lastwagen und begleitet ihre Geste mit: „Ein Las-

ter! Da ist ja ein Laster!“ Milla hat so die Möglichkeit, das, was sie hört, und das, was sie sieht, miteinander in Bezug zu setzen. Wenn sie das Buch immer wieder so intensiv mit einer Bezugsperson anschaut, kann sie bald das Wort „Laster“ für das abgebildete Fahrzeug lernen.



was es bemerkenswert findet, damit seine Bezugsperson hinschaut. Zuvor konnte das Kind seine Aufmerksamkeit entweder auf ein Objekt, z. B. das Lieblingsspielzeug, oder eine Person, z. B. die Mama, lenken. Nun kann das Kind die Aufmerksamkeit gemeinsam mit einer anderen Person auf ein Objekt richten, die andere Person durch seine Zeigegeste sogar dazu einladen. Diese Fähigkeit ermöglicht es ihm, mit jemandem **bewusst** über etwas in Austausch zu kommen. Kinder drücken aus: „Guck mal, wie toll!“ Das Kind be-

ginnt nun auch seine eigenen Absichten gezielter mitzuteilen. Diese **gemeinsame Aufmerksamkeit** ist wesentlich, um erste Worte zu lernen.

Die Bezugsperson unterstützt das Kind also beim Sprechenlernen, indem sie ihre Aufmerksamkeit gemeinsam mit dem Kind auf etwas richtet. Sind solche Situationen gemeinsamer Aufmerksamkeit zu selten, so können die Sprachentwicklung und auch die Denkentwicklung darunter leiden.

## Wie Smartphones uns in den Bann ziehen

### Was ist „Technoference“?

Beeinträchtigungen der Interaktion durch neue Technologien bezeichnet man als **Technoference**, also eine **Interference** (Beeinträchtigung) durch **Technology** (digitale Medien). Ähnliche Phänomene sind bereits aus der Forschung zum im Hintergrund laufenden Fernseher bekannt. Auch dieser bewirkt, dass Bezugspersonen Kindern gegenüber weniger aufmerksam sind und weniger Interaktionen zwischen Kind und Bezugsperson stattfinden. Im Falle der Smartphone-Nutzung ist dieser Effekt jedoch um ein Vielfaches stärker.

Schon gewusst? Studien belegen, dass schon ein auf dem Tisch liegendes Smartphone die Interaktionsqualität verringert! Möglicherweise ist dazu allein die Tatsache ausreichend, dass das sichtbare und verfügbare Smartphone jeden Moment die begehrte Aufmerksamkeit der Bezugsperson gewinnen könnte.

### Was passiert im Gehirn?

Woher kommt der unwiderstehliche Drang, immer wieder aufs Smartphone zu schauen?

Reize wie Blinken, Vibrieren oder akustische Signaltöne erfüllen den Zweck, dass sich Erwachsene von ihrer vorherigen Tätigkeit oder Interaktion ab- und dem Smartphone zuwenden. Jegliche Benachrichtigungssignale senken die Konzentrationsfähigkeit und reduzieren die Aufmerk-



samkeit auf die eigentliche Situation. Gleichzeitig werden das **Belohnungszentrum** im Gehirn und das schwer aufschiebbare Bedürfnis aktiviert, sofort nachzuschauen. Unsere Angst, etwas zu verpassen, die sogenannte **Fear Of Missing Out** (FOMO), wird stimuliert. All dies passiert, noch bevor das Smartphone überhaupt in die Hand genommen und der Benachrichtigungsinhalt geöffnet wird. Manche Erwachsene verspüren inzwischen dauerhaft den Drang, ihr Smartphone auf Mitteilungen überprüfen zu müssen. Häufig geschieht das schon automatisch und unabhängig von Signalen.

### Was ist Absorbierung?

Wer kennt das nicht? Hat man das Smartphone erst einmal in die Hand genommen, dann passiert es nur allzu leicht, dass wir durch die unzähligen Nutzungsmöglichkeiten in den Bann gezogen werden, selbst wenn das gar nicht unsere Absicht war. Das liegt daran, dass digitale Medien

unsere Aufmerksamkeit sehr intensiv binden, intensiver als beispielsweise analoges Zeitungslesen, Wäschezusammenlegen oder Aufräumen. Dazu tragen Push-Nachrichten in Messengerdiensten, in sozialen Netzwerken oder zur aktuellen Berichterstattung bei, aber auch Videos, die stets weiterlaufen bzw. unmittelbar nacheinander beginnen und unsere Aufmerksamkeit fesseln.

*Smartphones haben eine stärker ablenkende Wirkung als Lesen oder eine Unterhaltung*

Dieser ins Smartphone versunkene Zustand wird wissenschaftlich auch als **Absorbierung** bezeichnet. Bezugspersonen sind oft so ins Smartphone vertieft und so stark durch die Vielzahl an Reizen auf dem Display stimuliert, dass sie aus Kindersicht sozusagen **abwesend anwesend** sind. Sie sind zwar da, aber nicht für das Kind erreichbar. Eine ähnliche abwesende Anwesenheit findet sich auch bei depressiven oder süchtigen Elternteilen, die zwar körperlich anwesend, aber für das Kind nicht emotional verfügbar sind. Sie kann mit negativen Auswirkungen auf das Kind und seine Entwicklung verbunden sein.

### Ist Multitasking eine Lösung?

Oft wollen wir mehrere Dinge gleichzeitig tun, wie es der Begriff Multitasking umschreibt. Tatsächlich kann unser Gehirn dies jedoch gar nicht leisten. Wenn wir es doch versuchen, muss unsere Aufmerksamkeit die gesamte Zeit zwischen den Tätigkeiten hin- und herwechseln. Nur

wenn mindestens eine Aufgabe sehr monoton ist oder automatisch abläuft, kann unser Gehirn diesen ständigen Wechsel leisten, z. B. Telefonieren beim Spazierengehen. Gleichzeitig einem Film zu folgen und zu telefonieren, gelingt hingegen nicht. Bei der vertieften Smartphone-Nutzung verhält es sich ähnlich: Es ist nahezu unmöglich, seinem Kind gleichzeitig feinfühlig Aufmerksamkeit zu schenken, während man Nachrichten schreibt oder Videos ansieht.

Genau aus diesem Grund kann auch Homeoffice im Beisein kleiner Kinder nicht funktionieren. Das Arbeiten am PC und die Kinderbetreuung erfordern jeweils unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Wird die Kombination trotzdem verlangt, kennen viele das unangenehme Gefühl im Nachhinein, keiner der Anforderungen gerecht geworden zu sein.



## Das Wichtigste in Kürze

Der Ursprung der Beeinträchtigungen der Beziehung zwischen Bindungsperson und Kind liegt im **fehlenden Blickkontakt** und der **verminderten elterlichen Aufmerksamkeit**.

- Intensive Smartphone-Nutzung kann mit geringerer Feinfühligkeit verbunden sein.
- Häufige Versunkenheit ins Smartphone erschwert es Eltern, sichere Basis und sicherer Hafen für ihr Kind zu sein.

- Die kindlichen Bedürfnisse geraten leicht aus dem Blick und stehen teils sogar in Konkurrenz zur Smartphone-Nutzung.
- Ein Mangel an Situationen gemeinsamer Aufmerksamkeit kann die Entwicklung der Sprachfähigkeiten beeinträchtigen.



## Elterliche Smartphone-Nutzung

Wollen wir mögliche Beeinträchtigungen der Beziehung zwischen Kind und Bezugsperson reduzieren, müssen wir unser eigenes Mediennutzungsverhalten ehrlich unter die Lupe nehmen.

Jedes Elternteil und jede Familie ist anders. Je nachdem, inwieweit wir digitale Geräte auch für unsere Arbeit brauchen, ob es noch weitere Geschwisterkinder oder Familienangehörige gibt, für die man erreichbar sein will oder muss, fällt es schwerer oder leichter, diese Geräte bewusst auch

länger mal wegzulegen oder zeitweise zu verbannen.

Möchte man an der aktuellen Situation etwas verändern, lohnt es sich, die Fragen und Impulse auf den folgenden Seiten für sich selbst anzuwenden und – eventuell als Paar – zu besprechen. Ähnlich wie bei anderen Vorsätzen (Ernährung, Sport, etc.) gilt der Grundsatz: Lieber steckt man sich realistische Ziele, die man dann auch einhalten kann, als zu viel auf einmal schaffen zu wollen. Denn dann gibt man viel leichter auf oder schafft es doch nicht anzufangen.

### Fallbeispiel: Ausweg aus der Smartphone-Falle

Marc verbringt am Wochenende viel Zeit mit seiner Tochter Zoe (1,5 Jahre). Auf dem Spielteppich bauen sie öfter gemeinsam die Duplo-Eisenbahn auf. Häufig „erwischt“ sich Marc dabei, wie er beiläufig auf sein Handy schaut und dann immer wieder mehrere Minuten damit beschäftigt ist. Eigentlich möchte er das nicht, aber er findet auch keinen richtigen Ausweg.

Wenn er es sich recht überlegt, ist es der Drang, seine Nachrichten und Social Media überprüfen zu wollen, der ihn zum Smartphone greifen lässt. Marc stellt fest, dass es ihm besonders schwerfällt, sich zu kontrollieren, wenn ihm ein wenig langweilig wird und er sich mental nicht voll ausgelastet fühlt. So ungern er es zugibt – so

geht es ihm öfter, wenn er mit Zoe spielt. Um das Gefühl loszuwerden, nimmt er sich das Smartphone. Hinterher hat er oft Gewissensbisse.

Gemeinsam mit seiner Frau bespricht Marc, was er ändern könnte. Er stellt fest, dass es ihm leichter fällt, nicht aufs Smartphone zu gucken, wenn er mit Zoe Quatsch macht, sie draußen spielen oder gemeinsam Freunde treffen. Für zu Hause beschließt das Paar Zoes Spielecke zur Smartphone-freien Zone zu machen. Und während der Mahlzeiten wollen sie ihre digitalen Geräte nun außer Reich- und Sichtweite im Küchenregal ablegen. Die beiden hoffen, dass Zoe sich später, wenn sie selbst ein Smartphone hat, ein Vorbild an ihnen nimmt und es auch öfters zur Seite legt.

## Impuls 1

Wozu genau greifen Sie zum Smartphone im Beisein Ihres Kindes?

*Wenn mir langweilig ist,  
guck ich halt, was so los ist.*

*Ich will meist nur kurz schauen,  
ob es was Neues auf Social Media gibt.*

*Ständig muss ich auf  
irgendwas reagieren –  
Obsttag in Krippe, Fahrdienst  
zum Training vom Großen,  
Ausflug verschoben...*

*Zum Fotos oder  
Videos machen.*

*Ich mache auch oft Bestellungen,  
dann ist das gleich erledigt.*

*Oft will ich eigentlich nur  
auf die Uhr gucken. Und  
dann sehe ich, was sonst  
noch so dringend ist.*

*Ich muss immer im Blick  
haben, ob bei meiner Großen  
alles okay ist.*

*Ich gucke viel bei TikTok.*

*Ich möchte mit  
Freunden in Kontakt  
sein.*

*Ich schau meistens,  
um mich zu informieren.  
Ist was passiert?  
Wie wird das Wetter?*

*Manchmal grundlos,  
es ist irgendwie schon  
eine Angewohnheit  
einfach draufzuschauen.*

## Impuls 2

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie im Beisein des Kindes länger am Smartphone waren?

*Erleichtert.  
Endlich Zeit für mich.*

*Entspannt. Endlich mal  
was anderes sehen.*

*Manchmal bin ich genervter  
und unzufriedener als vorher,  
wenn ich sehe, was alle  
anderen so schaffen.*

*Ehrlich gesagt –  
oft gar nicht so gut.*

*Irgendwie frustriert. So nach  
dem Motto – das hat mir jetzt  
auch nichts gebracht.*

*Manchmal fühl ich mich  
schon schlecht, wenn  
ich weiß, dass die  
Kleine eigentlich mit mir  
spielen will.*

### Mögliche Gründe für den Griff zum Smartphone:

Flucht • Entspannung • Alltagsorganisation • Dokumentation  
Ablenkung • Vermeidung • Fear of Missing Out (FOMO) • Austausch  
Recherche • Langeweile • Anerkennung • Verständnis

### Mögliche Gefühle nach der Smartphone-Nutzung:

Entspannung • Freude • Erleichterung • Frustration • Scham  
Schuld • Unzufriedenheit • Unausgeglichenheit

### Impuls 3

#### Wechseln Sie die Perspektive: Wie fühlt sich Ihr Kind dabei?

Einer der wichtigsten Bestandteile von Feinfühligkeit ist, wenn man die Sichtweise des Gegenübers einnehmen kann. Um zu verstehen, wie Kinder empfinden, wenn Erwachsene während einer Interaktion immer wieder oder für längere Zeit ihr Smartphone nutzen, lohnt sich deshalb ein kurzes Gedanken-Experiment:

Stellen Sie sich vor, Sie sind mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin im Restaurant verabredet. Sie haben sich schon lange auf den gemeinsamen Abend gefreut. Endlich Zeit zu zweit! Doch Ihr Gegenüber schaut immer wieder für längere Zeit auf das Smartphone.

#### Welche Gedanken und Gefühle löst diese Vorstellung bei Ihnen aus?

*Der nimmt mich gar nicht ernst.*

*Dann kann ich ja auch nach Hause gehen.*

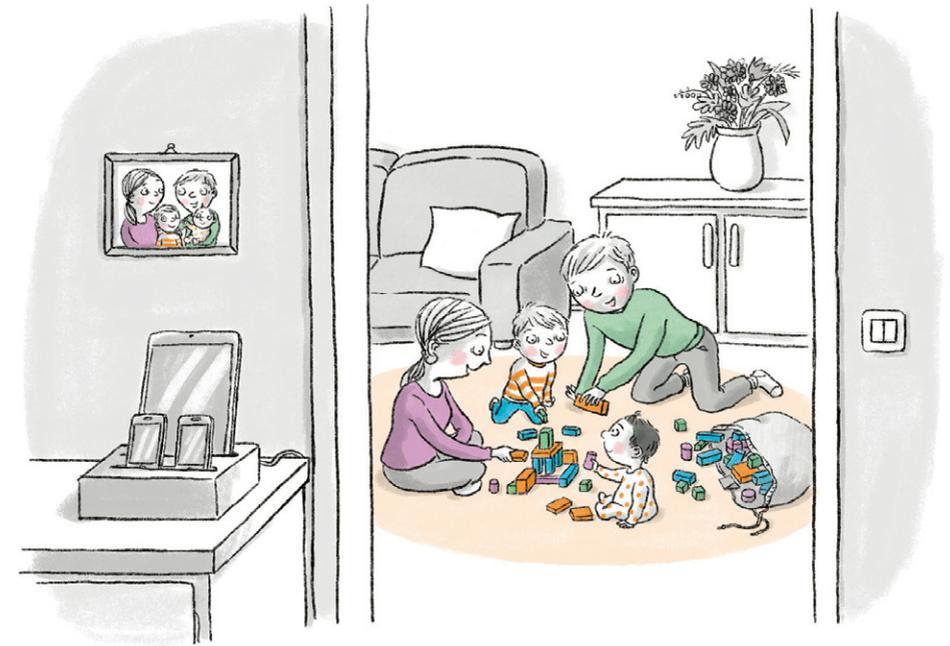
*Das gibt's doch nicht!*

*Hör mir doch mal zu, Mensch!*

*Was ist denn jetzt so wichtig?*

#### Mögliche Gefühle:

Zurückweisung • Enttäuschung • Ärger • Frust • Resignation  
Aggression • Verunsicherung • Wut



#### Anregungen für den Alltag

Klare Absprachen oder Regeln können dabei helfen, kleine Veränderungen im Alltag anzustoßen:

- Fester Ablageplatz für das Smartphone. Denn Smartphones, die nicht permanent sichtbar oder hörbar (vielleicht zeitweise sogar ausgeschaltet) sind, verleiten weniger zum ständigen Nachsehen. Frei nach dem Prinzip: „Aus den Augen, aus dem Sinn“.
- Klingelton nur für Anrufe, alle anderen Benachrichtigungen lautlos. Das funktioniert gut, wenn man vereinbart, dass Familie und Freunde in dringenden Fällen anrufen.
- Smartphone-freie Zonen oder Smartphone-freie Zeiten in der Familie schaffen Freiräume für völlig ungestörte Interaktionen.
- Nutzungszeiten anzeigen lassen. So wird einem bewusst, wie viel Zeit man tatsächlich für welche Aktivitäten am Smartphone aufbringt.

Es ist gut, im Hinterkopf zu behalten, dass sich das Familienleben immer verändert. Die Kinder werden älter, ein Geschwisterkind wird geboren, die Elternzeit endet usw. Regeln und Routinen dürfen sich ändern und können immer wieder angepasst werden. Wichtig ist, im Austausch zu bleiben.

Ein kurzer, zielgerichteter Blick aufs Smartphone ist nicht problematisch, z. B. um sicherzustellen, dass das größere Geschwisterkind sicher zu Hause angekommen ist. Eine solche bedachte, kurze und anlassbezogene Nutzung ist nicht mit den vielfältigen negativen Konsequenzen verbunden.

Hilfreich ist, im Blick zu haben, wann und wozu man sein Smartphone zur Hand nimmt und was vielleicht Alternativen sein könnten (z. B. eine analoge Armbanduhr zulegen statt immer aufs Smartphone zu gucken).

**Das Wichtigste ist und bleibt, dass es über den Tag ausreichend Zeit und Gelegenheit für ungestörte, gemeinsame Interaktionen und Aktivitäten gibt – vor allem dann, wenn das Kind sie braucht. Das bedeutet nicht, Tag und Nacht uneingeschränkt zur Verfügung stehen zu müssen, z. B. in Situationen, in denen das Kind schläft oder zufrieden beschäftigt ist.**



## In Kita und Tagespflege: Umgang mit Privatgeräten von Fachkräften

In den meisten Kindertages- oder Tagespflegeeinrichtungen gibt es digitale Geräte, die zur Organisation des Alltags (z. B. durch Kita-Apps) oder für Bildungsaktivitäten mit den Kindern eingesetzt werden und damit fürs Arbeiten notwendig sind. Daneben haben nahezu alle Fachkräfte ein privates Smartphone dabei. Genau wie im Familienalltag können Interaktionen, Beziehungen und die kindliche Sicherheit hier durch Smartphones beeinträchtigt werden. Und: Als Fachkraft erfüllt man eine wichtige Vorbildfunktion für Kinder und Eltern.

*Die Reflexion der eigenen, privaten Smartphone-Nutzung in der Einrichtung dient dem Wohl der Kinder.*

Durch den Austausch im Team wird deutlich, was allen wichtig ist und wie sich alle in ihrer professionellen Rolle verstehen. Hilfreich kann es sein, zu überlegen, was sich im Einrichtungsalltag wie umsetzen ließe, an welchen Stellen es Alternativen zum privaten Smartphone gibt und worauf Fachkräfte keinesfalls verzichten würden. Die Ergebnisse sollten auf eine möglicherweise vorhandene Dienstanweisung und den Umgang damit abgestimmt werden. Weiter hat es sich als entlastend erwiesen, wenn Regeln für die elterliche Smartphone-Nutzung in der Einrichtung festgelegt und klar kommuniziert werden (z. B. Das Smartphone bleibt beim Bringen und Abholen in der Tasche).

## Gibt es rechtliche Rahmenbedingungen für Kita & Tagespflege?

Die Vorgaben für die Nutzung privater Smartphones während der Arbeitszeit unterscheiden sich, je nachdem ob pädagogische Fachkräfte angestellt oder selbstständig tätig sind. Da Fachkräfte in Anstellung weisungsabhängig sind, hat der Träger das Recht, die private Smartphone-Nutzung während der Arbeitszeit zu untersagen. In diesem Sinne geben viele Träger die Dienstanweisung, dass Privatgeräte nur zu Pausenzeiten genutzt werden dürfen.

Fachkräften ist nicht gestattet, private Geräte für das Fotografieren oder Filmen von Kindern zu nutzen, da eine sichere Datenverarbeitung auf privaten Geräten nicht vom Träger gewährleistet werden kann.

Selbstständige Tagespflegepersonen unterliegen „nur“ ihrem professionellen Selbstverständnis sowie der datenschutz- und persönlichkeitsrechtlichen Gesetzgebung (z. B. Recht am eigenen Bild).



### Eigene Mediennutzung in der Kita reflektieren

Um als Einrichtungsteam einen Umgang mit Privatgeräten zu entwickeln, der der Entwicklung der Kinder nicht im Weg steht, können folgende Fragen zum Einstieg verwendet werden:

1. Wie stehe ich zur privaten Smartphone-Nutzung während der Arbeit?
2. Wozu möchte ich mein privates Smartphone während der Arbeit bei mir haben?
3. Wie schwer fällt es mir, mein Smartphone in der Tasche oder in einem anderen Raum zu lassen?
4. Habe ich schon einmal bemerkt, dass ein Kind ein Anliegen hatte, ich dem

### Tipps für Kindertagespflegepersonen

Im privaten Tagespflege-Setting ist es oftmals noch schwieriger einen professionellen Umgang mit dem privaten Smartphone zu etablieren. Denn nicht selten läuft die gesamte Elternkommunikation über das Smartphone, da kein Festnetzanschluss vorhanden ist und ein Dienstgerät aus Kostengründen oft nicht infrage kommt.

Dadurch sind selbstständige Tagespflegepersonen noch viel stärker gefordert, das eigene Nutzungsverhalten zu regulieren. Um nicht ständig auf das Smartphone sehen zu müssen, bietet es sich an, die Elternkommunikation während der Betreuungszeit nur über Anrufe zu organisieren. Alternativ können Zeitfenster festgelegt werden, in denen Eltern z. B. über individuelle Schlaf- oder Abholzeiten informiert werden. Wenn eintreffende Nachrichten

Smartphone aber Vorrang eingeräumt habe? Wie könnte ich in einer solchen Situation vorgehen?

5. Was verstehe ich selbst unter „professionellem Verhalten“ hinsichtlich der Smartphone-Nutzung bei der Arbeit?

**Ziel der Reflexion** über die eigene Smartphone-Nutzung in der Einrichtung ist

- im Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen
- zu einem überlegten, bewussten und realistischen Umgang mit Privatgeräten zu gelangen,
- der im Einklang mit dem professionellen Selbstverständnis steht
- und Interaktionen mit den Kindern nicht beeinträchtigt.

stumm geschaltet werden, entlastet das Tagespflegepersonen von dem Druck, ständig auf Elternnachrichten reagieren zu müssen. Vielleicht kann auch der „Bitte nicht stören“-Modus (Android) bzw. „Nicht-Stören“-Modus (iOS) des Smartphones unterstützen, indem er so eingestellt wird, dass er nur Anrufe zulässt, nicht aber Nachrichten und Push-Benachrichtigungen anzeigt.

Möglicherweise lassen sich für die Kommunikation mit den eigenen Familienangehörigen während der Arbeitszeit ähnliche Absprachen treffen. Es kann im Arbeitsalltag außerdem hilfreich sein, das Smartphone in Hör-, aber nicht in Reichweite aufzubewahren, um dem Impuls zu widerstehen, es regelmäßig in die Hand zu nehmen.

## SMARTPHONES IN KINDERHAND

3

Von klein auf beobachten Babys und Kinder, dass ihre Bezugspersonen dem Smartphone viel Aufmerksamkeit schenken. Dadurch nehmen bereits die Jüngsten das Smartphone als begehrtes Objekt wahr und zeigen großes Interesse daran. Verstärkt werden die Attraktivität und Anziehungskraft der kleinen Bildschirme durch die bunten, schnell wechselnden Bilder und die Sound-Effekte.

### Nutzung und Wahrnehmung digitaler Medien

Digitale Geräte wie Smartphone oder Tablet lassen sich leicht und scheinbar intuitiv handhaben. Kinder sind durchschnittlich 12 Monate alt, wenn sie zum ersten Mal mit digitalen Geräten in Berührung kommen. 72% der Kinder sind sogar jünger als 1 Jahr.

#### Häufigste Mediennutzung der Jüngsten: Videos ansehen

Am beliebtesten ist es bei 2- und 3-Jährigen, digitale Medien zu nutzen, um Videos anzuschauen. Knapp die Hälfte der Kinder dieser Altersgruppe tut das täglich oder fast täglich. Rund zwei Drittel der Kinder hört jeden Tag Hörspiele. Weiter sehen Kleinkinder oft eigene Fotos an oder sind bei Videotelefonaten dabei. Auch die Allergjüngsten zwischen 0 und 2 Jahren schauen überwiegend Videos und sind manchmal bei Videoanrufen mit Verwandten dabei.

Bei Kleinkindern überwiegt zu Hause somit die **passive Nutzung**, also der Konsum, deutlich. Sie unterscheidet sich stark von der **aktiven und kreativen Nutzung** digitaler Medien. Bei der aktiven Nutzung bringen Kinder sich selbsttätig mit ihren eigenen Ideen ein. Dieser Ansatz wird in der frühen Bildung verfolgt. So können bereits ältere Krippenkinder mit pädagogischer Begleitung zu gestaltenden Akteuren werden. Das bedeutet, sie können gut begleitet z. B. Geräusche für ein Memory aufnehmen und wiedererkennen, den Lauf der Jahreszeiten anhand von Fotos aus dem Garten festhalten oder sogar kurze, einfache digitale Bilderbücher erstellen mit gemalten Bildern und einer selbst eingesprochenen Geschichte.





## Was können Kinder schon wahrnehmen?

### 0-12 Monate

Babys nehmen Medien lediglich als Reizquelle wahr, die Geräusche und Lichteffekte produziert und abgibt. Bewegte Bilder auf einem Bildschirm faszinieren Babys, doch können Kinder im ersten Lebensjahr diese noch nicht verarbeiten und verstehen. Denn sie können zwischen Bild und Wirklichkeit nicht unterscheiden. Wisch- und Tippversuche sind noch eher zufällige Bewegungen. Es ist unmöglich, in diesem Alter etwas von digitalen Medien zu lernen.

### Ab 1 Jahr

Im Laufe des zweiten Lebensjahres entwickeln Kinder ein Verständnis für Bildhaftigkeit. Das bedeutet, sie lernen nach und nach, digitale Inhalte und reale Gegenstände zu unterscheiden. So beginnen sie digitale Fotos und Videokommunikation zu verstehen. Daher wird es bei Interesse des

Kindes möglich, für wenige Minuten gemeinsam Fotos anzuschauen oder zusammen mit dem Kind Videoanrufe durchzuführen. In diesem Alter ahmen Kinder zunehmend einfache Bewegungsabläufe wie Wischen oder Tippen nach.

### Ab 2 Jahren

Mit zwei Jahren entwickeln Kinder erste aktive Nutzungsfähigkeiten. Sie wischen und tippen immer zielgerichteter. Sie können Bilder und Geräusche aufnehmen. Ihre Aufmerksamkeitsspanne reicht für kurze, einfache und alltagsnahe Videos (z. B. Maus-Spots, Sendung mit dem Elefanten, Peppa Wutz, Sandmännchen). Denn Kinder entwickeln langsam die Fähigkeit, zusammenhängenden Geschichten zu folgen. Neben den Inhalten können jedoch auch die bewegten Bilder und Sound-Effekte Kinder in diesem Alter noch schnell überfordern.

## Auswirkungen kindlichen Medienkonsums

Im Gegensatz zur aktiven und kreativen Nutzung kann der häufige passive Konsum von Medieninhalten negative Auswirkungen nach sich ziehen, vor allem wenn die Inhalte für Kleinkinder ungeeignet sind oder die Nutzungsdauer lang ist. Kritisch wird es in jedem Fall dann, wenn nicht mehr ausreichend Gelegenheiten für gemeinsame Interaktionen mit engen Bezugspersonen bleiben bzw. für Aktivitäten ohne Medien und für Bewegung.

## Wenn Medienkonsum unmittelbar überfordert

### Fallbeispiel: Hilfe, es ist mir zu viel!

Der anderthalbjährige Alex sitzt zu Hause auf dem Sofa und schaut auf dem Smartphone seiner Mutter die Zeichentrickserie „Paw Patrol“. Anfangs guckt er gebannt auf den Bildschirm. Nach einer halben Stunde beginnt er beim Schauen auf dem Sofa zu turnen. Er stellt sich hin, hüpfert mit Handy in der Hand und rutscht dann auf den Teppich. Den Blick wendet er nicht vom Smartphone ab. Nach jeder Folge startet automatisch eine neue.

Jedes Kind ist **individuell**. Das bedeutet, dass gleichaltrige Kinder unterschiedlich mit dem gleichen medialen **Inhalt** umgehen oder darauf reagieren. Manche fürchten sich selbst bei kindgerechten Inhalten oder reagieren empfindsamer auf bestimmte Handlungen, freche Figuren, lau-

te Geräusche oder hektische Schnitte. Andere Kinder zeigen keine offensichtliche Reaktion und wirken fasziniert von Inhalten, die für ältere Zielgruppen bestimmt sind. Doch auch sie können im Nachhinein Schwierigkeiten mit der Verarbeitung zeigen (z. B. Alpträume entwickeln). Auch deshalb sollten Kinder keinesfalls eigenständig auf unangemessene Inhalte gelangen oder diese ungebeten angezeigt bekommen (Youtube, Werbung u. Ä.).

Trotz der individuellen Unterschiede hängt es vom Alter ab, ob Kinder einer Handlung schon folgen können. Oft wirken sie zunächst interessiert an den Videos. Je länger sie schauen, desto unruhiger werden sie. Das ist verständlich, denn unter zwei Jahren verstehen sie die Handlung von Paw Patrol und ähnlichen, nicht-altersgerechten Animationsserien noch nicht. Die aufgeregte Stimmung, die schnellen Schnitte und die mitreißende Musik überfordern sie. Trotzdem fesseln sie die Aufmerksamkeit und die Kinder können sich nicht losreißen. Durch das automatische Starten der jeweils nächsten Folge findet das Videoansehen kein natürliches Ende, sondern verlängert sich zunehmend.



## Woran erkenne ich, dass es meinem Kind zu viel ist?

**Begleiten** Sie Ihr Kind möglichst bei der Mediennutzung – vor allem, wenn es für Ihr Kind neue, unbekannte Inhalte sind. Nur so können Sie die Reaktionen und das Verhalten des Kindes während der Mediennutzung aufmerksam **beobachten**. Achten Sie auf Körperhaltung und Gesichtsausdruck.

Das Kind...

- hält sich die Hände vor das Gesicht
- wird unruhig, zappelt und beginnt herumzuturnen
- fängt an zu weinen oder schreien
- gähnt, reibt sich die Augen und wirkt müde
- wendet sich ab, krabbelt oder geht weg
- kann nach der Mediennutzung nicht einschlafen
- starrt gebannt, wie hypnotisiert, auf den Bildschirm

## Haben Sie solche Verhaltensweisen beobachtet? Dann braucht Ihr Kind Ihre Hilfe!

- **Schalten Sie ab!** Fast immer hilft es dem Kind am meisten, wenn Sie die Mediennutzung zeitnah beenden. Das kann anstrengend sein, wenn das Kind protestiert, aber es lohnt sich. Allein kann das Kind noch nicht für sich sorgen, sein Gehirn ist dazu noch nicht in der Lage. Es besitzt noch nicht die Selbstkontrolle, das Video von sich aus auszuschalten, selbst wenn es ihm nicht guttut.

- **Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Verarbeitung!** Vielleicht braucht das Kind Ihre Unterstützung bei der Verarbeitung der Handlung oder seiner eigenen Gefühle. Warten Sie dann gemeinsam das gute Ende ab, zeigen Sie Verständnis für seine Gefühle und sprechen Sie mit dem Kind über das, was es bewegt.
- **Welches Bedürfnis hat mein Kind?** Möglicherweise will Ihnen Ihr Kind durch sein Verhalten auch signalisieren, dass es gerade ein ganz anderes Bedürfnis hat, z. B. nach Nähe oder Bewegung. Gehen Sie diesem Bedürfnis nach.
- **Bleiben Sie dabei!** All dies bemerken Sie nur dann, wenn Sie bei der Mediennutzung Ihres Kindes dabei sind. Auch die Forschung belegt: Die elterliche Begleitung der Kinder beim Medienkonsum ist ein wesentlicher Schutzfaktor vor möglichen negativen Auswirkungen.



Auch wenn die Forschung hier noch am Anfang steht, deuten inzwischen viele Studien darauf hin, dass die Entwicklung beeinträchtigt werden kann, **wenn Kleinkinder digitale Medien für mehr als eine oder zwei Stunden pro Tag passiv nutzen**. Mögliche Folgen sind Schlafprobleme (weniger Schlaf), Übergewicht und Bewegungsmangel, Verzögerungen in der Sprachentwicklung und geringere Selbstkontrolle. Der Konsum von unpassenden und gewaltsamen Medieninhalten wird mit aggressivem Verhalten und Mobbing in Verbindung gebracht.

### *Auf den Ausgleich kommt es an!*

Doch nicht jede Mediennutzung und jeder Konsum ist zwangsläufig mit solchen negativen Konsequenzen verbunden. Ausschlaggebend ist, **wie das Kind die meiste Zeit des Tages verbringt** – ob es viel

mit seinen Bezugspersonen im Austausch ist, ob es viel spielt, sich oft bewegt, draußen ist und ausreichend schläft. All diese Aktivitäten sind Schutzfaktoren, die mögliche negative Auswirkungen von Medienkonsum abschwächen können.

## Empfehlungen

### Weltgesundheitsorganisation

0-1 Jahr: Keine Bildschirmzeit  
2-4 Jahre: Weniger als 1 Stunde pro Tag

### Vereinigung amerikanischer Kinderärzte

0-2 Jahre: Keine Bildschirmzeit außer Videoanrufe  
3-5 Jahre: Höchstens 1 Stunde pro Tag

## Herausforderungen kindlicher Mediennutzung in der Familie

Wie kommt das Smartphone eigentlich in die Hände der Allerjüngsten? Oft dient es dazu, Bezugspersonen zu unterstützen oder es trägt dazu bei, den Bedürfnissen aller Familienmitglieder gerecht zu werden. Das kann in anstrengenden Situationen kurzfristig entlasten. Doch kann es schnell passieren, dass Erziehungsaufgaben, wie die Auseinandersetzung mit negativen Gefühlen oder herausforderndem Verhalten, (unbewusst) an das Smartphone abgegeben werden.

### An negativen Gefühlen wachsen

Negative Gefühle sind unangenehm und für Eltern oft anstrengend. Um zu verstehen, wie wichtig für Kinder das (gemeinsame) Erleben und Durchleben negativer Gefühle ist, lohnt sich ein Blick auf die Entwicklung: In den ersten Lebensjahren werden die **Gefühle**, die Kinder empfinden, immer vielfältiger und komplexer. Noch werden Kinder oft von ihnen überwältigt. Die Bindungsforschung zeigt ganz klar: Dann brauchen sie die zugewandte Unterstützung einer Bezugsperson, die ihnen hilft, ihre Gefühle zu regulieren. Je jünger das Kind ist, umso stärker ist es auf die **Regulation** von außen angewiesen. Die Bezugsperson benennt oder spiegelt ihre Gefühle, spendet Trost oder zeigt Verständnis. So lernen Kinder, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen, Worte für sie zu finden und mit ihnen umzugehen. Und sie lernen etwas ganz Entscheidendes: Dass sie auch **negative oder unangenehme Gefühle** bewältigen können. Das ist wich-

tig. Denn dadurch, dass Kinder negative Gefühle wieder und wieder begleitet durchleben, entwickeln sie die Fähigkeit, immer selbstständiger und besser mit Schwierigkeiten und Stress umzugehen und negative Situationen durchzustehen.

Täglich gibt es viele Gelegenheiten, sich mit negativen Gefühlen auseinanderzusetzen. Das können Ärger und Wut über das tägliche Zähneputzen oder die weggenommene Schaufel sein, Frustration über den missglückten Turmbau, Enttäuschung über den abgesagten Besuch der Oma oder Langeweile beim Einkauf im Supermarkt. An all diesen Situationen kann Ihr Kind wachsen, wenn Sie es begleiten und nicht durch ein Smartphone ablenken.

Nicht immer hat man als Eltern die Kraft und die Nerven, solche Situationen ohne Ablenkung durchs Smartphone durchzustehen. Das ist verständlich. Aber wenn es Ihnen in der Mehrheit der Situationen ge-

### Fallbeispiel: Ich will auch!

Leah (5) hat im Kinderzimmer all ihre Spielfiguren als Zoo aufgebaut und ist ins Spiel vertieft. Da kommt ihr kleiner Bruder Tom (2) ins Zimmer. Er will mitspielen, schnappt sich einen Löwen und stößt dabei das Gehege um. Leah holt sich ihren Löwen sofort zurück und schiebt ihren Bruder weg. Tom wird wütend und setzt an, den ganzen Zoo kaputtzumachen, als die Mutter hinzukommt. Um Tom zu beruhigen und einen Wutanfall zu verhindern, gibt sie ihm schnell ihr Smartphone.

## Schritt für Schritt begleiten

### Gefühl benennen

„Du bist jetzt ganz ärgerlich.“

### Verständnis zeigen

„Das kann ich gut verstehen.“

### Lösungen finden

„Was könnten wir da denn machen?“ „Vielleicht...“

### Kind bestärken

„Das ist ganz schön schwer. Aber ich weiß, du schaffst das!“



lingt, dass Sie standhalten und der anstrengenden Situation nicht entfliehen, üben Sie mit Ihrem Kind sehr wichtige Kompetenzen für seine Zukunft. Lenken Sie das Kind deshalb nicht sofort in guter Absicht von dem negativen Gefühl ab – durch ein spannendes Spielzeug, etwas zu essen oder das Smartphone. Helfen Sie Ihrem Kind stattdessen, mit seinen Gefühlen zurecht-

zukommen. Geben Sie Ihrem Kind Worte für sein Gefühl und bringen Sie ihm Verständnis entgegen. Bieten Sie Ihrem Kind Lösungsvorschläge an und unterstützen Sie es dabei, selbst Lösungen zu finden. Bestärken Sie es, damit das Kind fürs Leben mitnimmt, dass sich selbst intensive Gefühle verändern und bewältigen lassen.

### Negative Gefühle mit dem Smartphone in die Flucht zu schlagen, raubt Kindern Entwicklungschancen



## Ausnahme oder Routine?

Aber – wer kennt das nicht – manchmal geht nichts mehr. Das Kleinkind schreit auf der Autofahrt aus Leibeskräften und ist nicht zu beruhigen. Alle sind von der Reise erschöpft und wollen nur nach Hause. Die Mutter kann sich kaum auf den Verkehr konzentrieren. Dann kann es im Sinne der Sicherheit der ganzen Familie sein, dem Kind das ablenkende Smartphone in die Hand zu geben.

Im Alltag mit kleinen Kindern kommt fast jeder ab und zu an seine Grenzen – das ist verständlich. Und es ist wichtig, das zu bemerken. Vielleicht gab es eine Auseinandersetzung mit dem Chef, einen Streit in der Partnerschaft, vielleicht ist man erschöpft oder krank. In solchen Situationen können digitale Medien eine kurzfristige Lösung darstellen. Wichtig ist dabei, dass es **Ausnahmen** bleiben, dass der Medieninhalt altersgerecht und die Dauer begrenzt ist. Nur allzu leicht können solche Ausnahmen zu Routinen werden. Wenn man das weiß, kann man bewusster entscheiden, ob man eine Ausnahme machen möchte. Kommt man selbst gestresst und abgekämpft von der Arbeit, kann es entlasten, dem müden Kind beim Einkaufen nach der Kita das Smartphone zu geben. Am nächsten Tag ist man ausgeglichener und kann den Einkauf gut ohne Smartphone-Unterstützung bewältigen.

Jede Familie muss selbst entscheiden, wann und wo Ausnahmen gemacht werden. Gut ist, im Blick zu behalten, was Ausnahme und was Routine ist.



*Smartphone als Alltagshelfer – nur mit Bedacht!*

## Grenzen setzen

Wenn Kleinkinder im Alltag nach dem Smartphone oder Tablet fragen, um Videos anzusehen, sind wir Erwachsene gefordert. Sollen wir es erlauben oder nicht?

Wägen Sie ab und setzen Sie klare Grenzen. Wenn Sie es in einer konkreten Situation erlauben, ist es unbedingt sinnvoll, sofort zu entscheiden, wie lange das Smartphone oder Tablet genutzt werden darf (z. B. eine Folge). Wenn Sie den Wunsch Ihres Kindes ablehnen, ist das oft mit Protest verbunden. Das kann sehr anstrengend sein. Halten Sie trotzdem durch! Auch Regeln und ein klares „Nein!“ von einer Bindungsperson sind elementar wichtig für Ihre Kinder. Klare Grenzen geben Ihrem Kind Halt und schützen es vor Fehlentwicklungen, die es selbst noch

nicht überblicken kann. Die Erfahrung zeigt zudem: Oft endet der Protest gerade dann, wenn man fast schon nachgeben möchte. Manchmal hilft es auch, hinter das Verlangen nach dem Smartphone zu schauen: Was braucht das Kind gerade? Hat es ein Bedürfnis, das ich anders besser stillen kann? Ist es müde? Braucht es Nähe oder Trost? Will es sich ablenken oder ist ihm langweilig?

Im Alltag mit kleinen Kindern gibt es aber auch Abläufe, die frei von digitalen Medien bleiben sollten. In einigen Alltagssituationen ist es besonders wichtig Grenzen zu

setzen und kein Smartphone zu erlauben, weil Kinder sonst grundlegende Entwicklungsaufgaben nicht bewältigen können. Dazu gehören in den ersten Lebensjahren u. a. die Entwicklung eines gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus, das Wechselspiel von Hunger und Sättigungsgefühl und die Sauberkeitsentwicklung. Diese Situationen fordern das ganze Kind und deshalb ist es unerlässlich, dass es mit seiner vollen Aufmerksamkeit bei sich und in der Situation ist. Das Smartphone würde verhindern, dass das Kind seine Müdigkeit, sein Hunger- oder Sättigungsgefühl etc. gut wahrnimmt und entsprechend handelt.

## Langeweile als Chance

Langeweile fühlt sich unangenehm an. Gerade deshalb ist sie ein ideales Übungsfeld für den Umgang mit unangenehmen Gefühlen. Denn findet das Kind einen Ausweg, so lernt es, dass es negative Empfindungen bewältigen kann.

Je älter die Kinder werden, desto häufiger entstehen Situationen, in denen Kinder bewusster Langeweile empfinden: das Wartezimmer bei der Kinderärztin, der Restaurantbesuch, die Busfahrt oder der unverplante Nachmittag zu Hause. Das Smartphone als schneller Ausweg, als Ablenkung und Bespaßung von außen erscheint dann verlockend. Das kennen wir auch von uns selbst. Verwehrt man den Kindern bei Langeweile das Smartphone, so schafft man Raum für Neues, für Kreativität und Interaktion. Kinder lernen zu fühlen, was ihnen guttut. Man schenkt

den Kindern Lern- und Entwicklungsgelegenheiten.

Erwarten Sie aber keine Wunder: Sind Kinder bereits an die schnelle Ablenkung durch digitale Medien gewöhnt, bedarf es einiger Zeit der Umstellung, und auch dann wird Ihrem „Nein“ ziemlich sicher erst ein kindlicher Protest folgen.





## Keine gute Idee

### Medien beim Essen

Viele Familien nutzen das Smartphone als Unterstützer in Essenssituationen, z. B. wenn ein Kind nicht weiteressen möchte, das Gericht nicht mag oder sitzen bleiben soll.

Auch wenn das Tablet oder Smartphone im ersten Moment eine große Hilfe zu sein scheint, ist das keine gute Idee. Denn Kinder merken dann nicht, wann sie satt sind. Eigentlich können selbst Kleinkinder ihre Sättigungssignale intuitiv deuten und hören gut auf ihren eigenen Körper. Durch mediale Ablenkung während des Essens kann diese wichtige Fähigkeit verlernt werden und schlicht verloren gehen.

### Digitale Einschlafbegleitung

Einschlafsituationen sind für viele Familien eine Herausforderung, weil sie häufig viel

Zeit beanspruchen. Vielleicht kommt das Kind nur schwer zur Ruhe und sucht die Nähe seiner Eltern, diese wiederum sind erschöpft von den Anforderungen des Tages. So wünscht sich nicht nur das Kind Unterstützung, sondern auch die Bezugspersonen. Nur allzu leicht wäre es, dem Kind das Smartphone zum Videoschauen zu geben. Dadurch soll es vermeintlich zur Ruhe kommen und besser in den Schlaf finden. Jedoch ist häufig das Gegenteil der Fall. Der Gebrauch digitaler Medien bedeutet Stimulation. Das kann das Einschlafen erschweren, die Schlafqualität vermindern und den Schlaf-Wach-Rhythmus stören. Gleichzeitig verhindern die medialen Reize, dass das kindliche Gehirn die Eindrücke des Tages verarbeiten und sich Neugelernes einprägen kann. Stattdessen hilft Kindern eine feste Abendroutine, z. B. nach dem Zähneputzen eine Geschichte vorlesen oder gemeinsam das Nachtlicht anschalten.

## Das Wichtigste in Kürze

Jedes Kind ist anders und jede Familie setzt unterschiedliche Prioritäten im Umgang mit digitalen Medien. Einige wenige Punkte gelten jedoch für alle:

### 1) Kein Smartphone

- beim Essen und Trinken
- bei der Körperpflege (Wickeln, Zähneputzen, ...)
- wenn das Kind Nähe, Schutz oder Begleitung braucht

### 2) Statt Smartphone

- gute, feinfühlig Interaktionen
- gemeinsame Aktivitäten, Bewegung, Draußensein, Spielen, ...

### 3) Wenn Smartphone, dann

- altersgerechte, nicht-überfordernde, am besten bekannte Inhalte
- Zeit begrenzen
- Begleitung bei der Mediennutzung, wenn möglich



## Auf den Ausgleich kommt es an

Wichtig ist, was das Baby oder Kleinkind den ganzen Tag über erlebt. Verbringt das Kind den Vormittag bei einer zugewandten Tagesmutter und ist nachmittags mit dem feinfühligem Papa draußen oder zu Hause, so fallen 30 Minuten Peppa Wutz am späten Nachmittag, wenn die Eltern Ruhe zum Kochen brauchen, weniger ins Gewicht. Ist das Kind über sehr viele Stunden in einer Krippe mit weniger feinfühligem Fachkräften und bekommt statt der elterlichen Aufmerksamkeit beim Abholen das Smartphone in die Hand, so ist eher mit ungünstigen Auswirkungen zu rechnen.

Gut ist, wenn das Kind viele Gelegenheiten für feinfühligere Interaktionen mit seinen engen Bezugspersonen hat.

Durch diese Momente, die Kinder tausendfach erleben, entwickeln sich Bindung und Selbstständigkeit. Die Bezugspersonen werden zur **sicheren Basis und zum sicheren Hafen** für die Kinder und unterstützen sie im **Umgang mit ihren Gefühlen**. So lernen Kinder auch negative Gefühle zu bewältigen. Mit viel Zeit für gemeinsame Interaktionen geben Sie Ihrem Kind ein starkes Fundament für seine Entwicklung.

Für die motorische Entwicklung sind **Bewegung und Zeit in der Natur** unverzichtbar. Kinderärzte empfehlen, mindestens eine Stunde am Tag **draußen** zu verbringen. **Spielen** ist für Kinder so wichtig wie Schlafen, Essen oder Trinken. Intensive Spielerfahrungen tragen zur sozialen und individuellen Entwicklung bei. Alle Interaktionen und Spiele mit anderen fördern den Spracherwerb, **Vorlesen** erweist sich als besonders unterstützend.

**Langeweile** ist ein Geschenk, das wir oft nicht unmittelbar als solches erkennen. Doch Langeweile kann ungeahnte Möglichkeiten eröffnen, weil sie Raum für Kreativität und Neues bietet. Oft ist es für Eltern

zunächst schwer auszuhalten, wenn Kinder, die sich langweilen, nörgeln oder jammern und das Smartphone wäre so greifbar. Doch lohnt sich das Durchhalten, wenn aus der Langeweile gute Ideen entstehen!

**Schlaf** als Grundbedürfnis ist nicht nur für das körperliche Wohlbefinden der Kinder zentral, sondern trägt auch dazu bei, Eindrücke und neu Gelerntes zu verarbeiten sowie Entwicklungsschritte zu festigen.

**Geben Sie aufmerksamen und feinfühligem Interaktionen im Alltag Vorrang vor der Mediennutzung! So ermöglichen Sie Ihrem Kind unzählige Gelegenheiten, die seine Entwicklung stützen und stärken.**



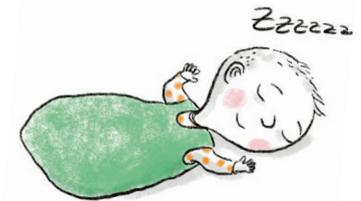
Viele feinfühligere Interaktionen mit engen Bezugspersonen



Wiederholte Unterstützung im Umgang mit Gefühlen



Zeit draußen in der Natur



Ausreichend Schlaf



Reichlich Bewegung



Phasen zum Spielen



Zeit zum Vorlesen



Raum für Langeweile

## WERTVOLLE ADRESSEN

Um den Herausforderungen des Alltags mit digitalen Medien feinfühlig zu begegnen und altersgerecht aus der Fülle an digitalen Angeboten auszuwählen, können Sie unter folgenden Links weitere Informationen und Unterstützung bekommen:

[www.flimmo.de](http://www.flimmo.de)  
[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)  
[www.jff.de](http://www.jff.de)  
[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)  
[www.stark-durch-beziehung.de](http://www.stark-durch-beziehung.de)



## LITERATUR ZUM VERTIEFEN

Ainsworth, M., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New York: Psychology Press.

American Academy of Pediatrics [Vereinigung amerikanischer Kinderärzte] (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5): e20162591.

Becker-Stoll, F., Beckh, K. & Berkic, J. (2018). *Bindung. Eine sichere Basis fürs Leben*. München: Kösel.

Beric, J., Mayer, D. & Hartig, F. (2022). *Feinfühligkeit von Eltern und Bezugspersonen in Krippe und Tagespflege. Beziehungen mit Kindern im Kleinkindalter gestalten*. Broschüre des BKK Landesverband Bayern. Verfügbar unter: [www.ifp.bayern.de](http://www.ifp.bayern.de)

Cooper, G., Hoffman, K. Marvin, R. & Powell, B. (2000). *Secure and limited circles of security*. Unpublished material, Centre for Clinical Intervention, Spokane, WA, and University of Virginia.

GAIMH (German-speaking Association for Infant Mental Health). (2022). *Positionspapier: Digitale Medien und frühe Kindheit. Forschungsstand, Wirkungen und Empfehlungen*. München. <https://www.gaimh.org/aktuelles-reader/positionspapier-digitale-medien-und-fruehe-kindheit.html>

Grossmann, K. & Grossmann, K. E. (2012). *Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs). (2023). *miniKIM-Studie 2023. Kleinkinder und Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 2- bis 5-Jähriger in Deutschland*. Stuttgart.

Stockdale, L. A., Porter, C. L., Coyne, S. M., Essig, L. E., Booth, M., Keenan-Kroff, S. & Schvaneveldt, E. (2020). Infants' response to a mobile phone modified still-face paradigm: Links to maternal behaviors and beliefs regarding technofence. *Infancy*, 25(5), 571–592.

Tronick, E., Als, H., Adamson, L., Wise, S. & Brazelton, T. B. (1978). The infant's response to entrapment between contradictory messages in face-to-face interaction. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 17(1), 1–13.

Tomasello, M. (2003). *Constructing a Language: A Usage-Based Theory of Language Acquisition*. Harvard University Press.

World Health Organization [Weltgesundheitsorganisation]. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.

Die umfassende Gesamtliteraturliste, auf der diese Broschüre basiert, kann unter **[babyodersmartphone@ifp.bayern.de](mailto:babyodersmartphone@ifp.bayern.de)** erfragt werden.

## **Impressum**

### **Herausgeber:**

BKK Landesverband Bayern  
Züricher Str. 25  
81476 München  
[www.bkk-bayern.de](http://www.bkk-bayern.de)  
[www.bkk-gesundheit.de](http://www.bkk-gesundheit.de)

### **Kontakt:**

[babyodersmartphone@ifp.bayern.de](mailto:babyodersmartphone@ifp.bayern.de)

### **Text:**

Dr. Anne-Kristin Cordes  
Fabienne Körner  
Dr. Julia Berkic  
Dr. Daniela Mayer  
Staatsinstitut für Frühpädagogik und  
Medienkompetenz (IFP)

Gestaltung: fsg3

Illustrationen: Jutta Wetzel

Bildnachweis: istock, shutterstock,  
pixabay

Druck: Humbach & Nemazal

Stand: Mai 2024

© BKK Landesverband Bayern. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung.  
1. Auflage: Mai 2024