



ssp sgp

SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS
Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche
Les médecins de vos enfants et adolescents
I medici dei vostri bambini e adolescenti

KLEINKINDER UND BILDSCHIRME

Smartphone, Tablet, PC, Fernseher ...

Dr. Nicole Pellaud, Dr. Nadia Bruscheiler-Stern

Sowohl für die Eltern wie für die Kinder gehören Bildschirme jeglicher Art dermassen zum Alltag, dass man gerne vergisst, sich dieselben Fragen zu stellen, wie man es für andere erzieherische Mittel wie selbstverständlich macht: ist dieser Ball altersgerecht, kann das Kind die Klötze halten... ?

Niemand schenkt einem Kleinkind ein Comic-Heft oder ein Velo, also: ab wann sind Tablets für ein Baby geeignet? Braucht das Baby sie für seine Entwicklung?

Wann und wie soll es den richtigen Umgang damit lernen?

Wie kann das Kleinkind andere, nicht virtuelle Erfahrungen machen, die für seine harmonische Entwicklung wichtig sind?

VOR 3 JAHREN: BEDEUTUNGSLOS

Zu Beginn des Lebens durchläuft das Baby fundamentale Entwicklungsphasen: es findet sich in seiner Umgebung zurecht und durch die Beziehung zu den ihm nahestehenden Personen lernt es mit seinem ganzen Körper, mit all seinen Sinnen und all seinen Bewegungsabläufen, Mensch zu sein:

Es lauscht Ihren Worten, Liedern, den Alltagsgeräuschen, es fasst Sie an, Sie wickeln und wiegen es, es nimmt Gerüche wahr, verfolgt mit den Augen, tauscht Blicke aus, nimmt Gegenstände in den Mund, dreht sich und kriecht zu seinem Schmusetier... um letztendlich aufzustehen und in Ihre Arme zu springen...

Vor dem Bildschirm wird es natürlich bezaubert sein, von allem was sich bewegt. Sie haben das Gefühl, dass es sich dafür interessiert, aber **sein Gehirn kann die Informationen nicht verarbeiten**. Zudem **passen sich die visuellen und klanglichen Reize nicht den Kindern an, so wie Menschen es in ihren Interaktionen tun**. Der Bildschirm, vor allem das Fernsehen verfolgt sein eigenes Programm, dem das Baby ausgesetzt ist.

Während den ersten Lebensjahren können Bildschirme nichts Nützliches zur Entwicklung des beitragen. Es braucht das Spiel mit Ihnen, um seine kleine Welt in all seinen Dimensionen aktiv erkunden zu können. **Bis zum 3. Altersjahr befindet sich das Kleinkind in einer wichtigen Lernphase der Sprachentwicklung, in der die Kommunikation mit den Bezugspersonen unerlässlich ist**. Studien haben gezeigt, dass es nicht die Bildschirme sind, die das Baby sprechen lernen, sondern Sie, seine Eltern. Bildschirme können nur am Rand, undifferenziert und ohne Rücksicht auf die Fortschritte oder Schwierigkeiten, dazu beitragen.

Sie als Eltern sind seine Welt und sein Vorbild und es sind Ihre Anwesenheit und das Interesse an ihm, die ihm seine Vitalität verleihen. Wenn Sie in seiner Anwesenheit mit Ihrem iPhone oder iPad beschäftigt sind, kommt es sich vor, als sei es uninteressant und Ihrer Aufmerksamkeit nicht

würdig. Es wird sich in unterschiedlichen Weisen bemerkbar machen, um Ihre Aufmerksamkeit zu erlangen, und wenn es sie nicht bekommt, besteht die Gefahr, dass ihm das Interesse daran vergeht.

Nutzen Sie die wertvollen Momente, seine Wachphasen, seine Mahlzeiten und sein Bad um mit ihm zu plaudern und zu spielen oder beschäftigen Sie sich mit Ihrem iPhone oder dem Fernseher?

NACH 3 JAHREN: VIELLEICHT EINE ERGÄNZUNG, JEDOCH KEIN ERSATZ

Nach dem 3. Lebensjahr können Bildschirme, sofern sie richtig eingesetzt werden, vielleicht eine Ergänzung darstellen. Zusammen mit Ihnen kann das Kleinkind mittels Bildschirmen Entdeckungen machen, wie es sie mit Büchern und anderen Spielzeugen auch macht.

Wenn Sie Bildschirme einführen, stellen Sie sich folgende Fragen:

- Beeinträchtigt die dafür eingesetzte Zeit andere Beziehungs-, Bewegungs- oder Spielaktivitäten, die ohne Bildschirm stattfinden und die für sein Wohlbefinden, seine Gesundheit und Ausgeglichenheit unentbehrlich sind: mit Würfeln einen Turm bauen, Ballspiele, sich täglich an der frischen Luft bewegen, Steine in Pfützen werfen... oder andere willkommene Augenblicke?
- Wird Ihr Kind, wenn Bildschirme benutzt werden, genau wie bei allen anderen Erziehungsaspekten, durch Ihre Erklärungen begleitet, setzen Sie Grenzen?
- Entspricht der Inhalt der kognitiven und emotionalen Entwicklung Ihres Kindes?
- Wenn es sich vom Bildschirm abwendet, schalten Sie ihn dann aus?
- Finden Sie Wege und Mittel, um das Kind zu unterhalten und zu beruhigen, indem Sie sich mit ihm beschäftigen oder benutzen Sie dazu häufig Ihr iPhone oder das Tablet?
- Für 3-Jährige ist eine Viertelstunde schon viel! Vor allem beim Fernsehen, wo es passiv den Bildern ausgesetzt ist.
- Haben Sie gewusst, dass die Lichtintensität des Fernsehers das Gehirn des Kindes stimuliert und weckt und somit keine Einschlafhilfe ist? Zwei Stunden vor dem zu Bett gehen sind ruhige Aktivitäten wichtig: eine Geschichte erzählen, singen, ein Einschlafritual.
- Reservieren Sie genügend verfügbare Zeit für Ihr Kind und verschieben das iPhone oder iPad auf Momente wo es nicht da ist? Wie für alles andere sind Sie auch für die Benutzung des Bildschirms das Vorbild für Ihr Kind: es lernt Interesse zu entwickeln, indem es Ihnen zuschaut.

Dr Nicole Pellaud, Kinderärztin

Dr Nadia Brusweiler-Stern, Kinderärztin und Kinderpsychiaterin, Direktorin des Centre Brazelton Suisse

Herzlichen Dank für das Gegenlesen an:

Dr. Peter Hunkeler, Co-Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Entwicklungspädiatrie