

Dr. med. Barbara von Kalckreuth, Freiburg

01.02.2024

Digitale Medien und frühe Kindheit

Kind-Bildschirm-Eltern – eine neue Beziehungswelt

Digitale Medien sind fester und wachsender Bestandteil unseres Alltags. Dadurch sind Kinder aller Altersstufen von Anfang an **direkt** und **indirekt** mit ihnen in **Kontakt**.

Digitale Medien sind für Erwachsene im Beruf und im privaten Leben **unverzichtbare Hilfsmittel**. Sie erleichtern den Familienalltag und werden als Unterhalter, Babysitter, Belohnung oder Strafe eingesetzt.

Auch aus der Perspektive des Kindes sind sie attraktiv, bieten Unterhaltung und ein virtuelles Gegenüber, vertreiben Langeweile, vermitteln Selbstwirksamkeit. Dadurch lenken sie ab vom **direkten Entdecken der Welt mit allen Sinnen**. Ein Mausklick ist bequem und die Eroberung der Welt ist eine anstrengende Unternehmung, zu der verlässliche Begleiter gehören, mit denen man das Neue oder auch Erschreckende teilen kann. Dieser reale interaktive Beziehungsraum ist unverzichtbar für die Entwicklung hin zu Selbstregulation, Autonomie, Sprache, Empathie und Frustrationstoleranz.

In den wenigen, qualitativ verlässlichen Studien für die Altersstufe 0-3 Jahre konnten bisher **keine nachhaltigen, fördernden Effekte digitaler Medien** nachgewiesen werden. Als negative Effekte werden Konzentrationsstörungen, Unruhe und aggressive Verhaltensweisen berichtet.

Digitale Medien ziehen die Aufmerksamkeit der Eltern auf sich und vom Kind ab. Das wird **Absorption** genannt. Das Kind verschwindet aus der Beziehung und dem Blick und kann in Gefahr kommen. Bereits das akustische Signal lenkt ab und unterbricht die Eltern-Kind-Interaktion. Für das Kind erfolgt die Abwendung ohne ersichtlichen Zusammenhang. Diese Störung wird **Technoferenz** genannt. Ein weiteres Phänomen ist die **Present absence**, die körperliche Anwesenheit bei emotionaler Abwesenheit der Eltern. Sie ist für Kinder äußerst verwirrend.

Diese **drei Situationen** im Gebrauch digitaler Medien erzeugen **Stress**, auf den das Kind mit seinen angeborenen Reaktionen antwortet: **Fight**, das sind Unruhe, Schreien, aggressives Verhalten; **Flight** ist Flucht und Rückzug, **Freeze** bedeutet Anpassung und Ausblenden. Diese Stressreaktionen sollten durch eine Bezugsperson reguliert werden. Sie werden noch sehr oft nicht als Stress erkannt und werden dann auch nicht angemessen aufgefangen.

Digitale Medien werden weitgehend unbewusst genutzt und Eltern kennen die erhebliche Wirkung auf die Entwicklung von Kindern nicht. Sie sollten darüber informiert, aber nicht kritisiert werden. Das Interesse kann durch eine **Medienanamnese** geweckt werden und die **Reflexion** über den persönlichen Gebrauch anregen. Das ermöglicht einen bewussten und dosierten Gebrauch, der die Entwicklung des Kindes möglichst wenig stört. Die Entwicklung dieses neuen Gebrauchs ist ein Weg, der durch Fachpersonen angeregt und begleitet werden sollte. Gleichzeitig können Eltern die vielen analogen und für Kinder attraktiven Möglichkeiten des Alltags entdecken.

Das Positionspapier der GAIMH „Digitale Medien und frühe Kindheit“ verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit Entwicklungsbedürfnissen und gibt Empfehlungen für die Umsetzung im Alltag.

Es kann von der Homepage www.gaimh.org heruntergeladen werden.

Sieben Entwicklungsziele (Gerald Huether):

1. Empathie
2. Frustrationstoleranz
3. Handlungsplanung
4. Impulskontrolle
5. Offenheit für Neues
6. Selbstreflexion
7. Verantwortungsgefühl

Exekutivfunktionen

sind geistige Prozesse, die Verhalten, Aufmerksamkeit und Gefühle steuern. Sie ermöglichen Arbeitsgedächtnis, Impulskontrolle und kognitive Flexibilität.

vgl. Entwicklungsziele. Sie sind die „Dirigenten“, lokalisiert im präfrontalen Cortex.

Arbeitsgedächtnis kann Inhalte organisieren und verwerten, Kurzzeitgedächtnis speichert nur.

Die vier A in der Eltern-Kind-Interaktion:

1. Anregen
2. Anerkennen
3. Anleiten
4. Auseinandersetzen

WHO-Empfehlung für 3-4 Jährige:

3 Stunden draußen im Tageslicht (Entwicklung der Augen, Knochenbildung), 10-13 Stunden erholsamer Schlaf, max. 1 Stunde Bildschirmkontakt nicht vor dem Schlafengehen.

Platon

Beim Spielen kann man einen Menschen in einer Stunde besser kennenlernen als im Gespräch in einem Jahr.

Überlegung

Der achtsame Gebrauch von Bildschirmmedien im Zusammenhang mit Babys und Kleinkindern erfordert zunächst einen Verzicht. Das fällt schwer, wird aber belohnt durch die Aussicht, dass die komplexe psycho-somatisch-sozial-kulturelle Entwicklung dadurch mit allen Sinnen verlaufen kann. Diese Veränderung könnte verglichen werden mit der Aufklärung über die schädliche Wirkung von Nikotin und Alkohol, die täglich notwendig, aber auch bereits fruchtbar geworden ist. Dazu Goethe: Denken ist leicht, handeln ist schwer.

Kant

„Die Hand ist das Fenster zum Geist“. Mit dem Auge sehen wir die Welt, aber es ist die Hand, mit der wir sie „begreifen“. Unser Tastsinn ist so sensibel, dass wir Dinge, die wir mit den Händen (im Dunkeln) erfasst haben, anschließend um ein Vielfaches detaillierter beschreiben, als wenn wir sie nur sehen. Jede Berührung, jedes Anfassen erzeugt ein Feuerwerk von Verknüpfungen im Gehirn – und die beschleunigen unser Denken.