



universität
wien

Institut für Psychologie
der Entwicklung und Bildung

Elterntipps aus der Forschung in den Alltag

#3: (Wie) ist eine sinnvolle Nutzung von Bildschirmmedien
für Kinder möglich?



Wiener
Kinder-
studien

Handy, Fernseher, Computer, Videospiele... Bildschirme sind in unserem modernen Alltag allgegenwärtig und so ist es nicht verwunderlich, dass die Nutzung von Bildschirmmedien bei Kindern steigt¹⁾. Gerade in Zeiten der Covid-19 Pandemie, wenn viele andere Aktivitäten nur eingeschränkt möglich sind und Kinder mehr Zeit zu Hause verbringen, drängt sich für Eltern die Frage auf: Wie viel Bildschirmzeit ist ok? Gibt es auch Möglichkeiten Bildschirmzeit mit Kindern sinnvoll zu gestalten? Wir haben einige aktuelle Forschungsergebnisse zu dieser Frage zusammengefasst und Empfehlungen dazu formuliert:

Bildschirme sind nicht grundsätzlich schädlich – sinnvoll eingesetzt können sie das Lernen von Kindern sogar unterstützen!

- Mehrere Studien zeigen mittlerweile, dass auch kleine Kinder mit Hilfe digitaler Medien lernen können. So fand eine Studie heraus, dass zweijährige Kinder in einem live Video-Chat neue Wörter genauso gut lernen können wie in einer echten unmittelbaren Interaktion²⁾. Wurde den Kindern dagegen nur ein Video vorgespielt, lernten sie nicht so gut. Außerdem gibt es Hinweise, dass sogar Kinder unter zwei Jahren schon über interaktive Video-Chats positive Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen können, nicht jedoch über lediglich abgespielte Videos³⁾. Das sind gute Neuigkeiten für Großeltern, die weiter entfernt wohnen oder auch durch die Pandemie bedingt weniger direkten Kontakt mit ihren Enkeln pflegen können!

- **Warum ist das so?** Kleine Kinder lernen vor allem in sozialen Interaktionen und besonders dann, wenn andere auf sie eingehen. Wenn Erwachsene einfühlsam auf sie reagieren und mit ihnen in einen gegenseitigen Austausch treten, merken Kleinkinder dies – sogar dann, wenn die Interaktion über Video-Chat abläuft.

Eltern sollten klare Grenzen setzen und Bescheid wissen, welche Medien ihr Kind konsumiert!

- Digitale Medien sind nicht grundsätzlich schädlich, aber es spielt eine Rolle, wie Medien genutzt werden und welche Inhalte konsumiert werden. Daher sollten Eltern gut darüber Bescheid wissen, was die Kleinen sich anschauen und einschreiten, wenn beispielsweise Werbung eingeblendet wird, die nicht altersentsprechend ist. Zudem ist es hilfreich sich die Frage zu stellen: Welche Erfahrung macht mein Kind gerade nicht, während es auf dem Handy spielt? Bei einer langen Autofahrt oder krank im Bett können

kindgerechte Bildschirmmedien dem Kind eine sinnvolle Unterhaltung und Ablenkung bieten. Wenn ein Kind sich jedoch täglich stundenlang mit Bildschirmmedien beschäftigt und dadurch beispielsweise weniger mit anderen Kindern spielt, kann dies langfristig negative Folgen haben.

- **Warum ist das so?** Kinder verwenden Bildschirmmedien mehr als empfehlenswert wäre, wenn man ihnen freie Bahn lässt⁴⁾. Gleichzeitig brauchen sie Zeit, um neugierig die Welt zu erkunden. Und sie brauchen den Austausch mit anderen Menschen, um soziale Kompetenzen zu erwerben. Wer regelmäßig zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt, hat weniger Zeit dafür, andere Erfahrungen zu machen, die für die kindliche Entwicklung wichtig sind⁵⁾.

Vor dem Schlafengehen besser abschalten!

- Die übermäßige Nutzung von Bildschirmmedien kann sich nachweislich negativ auf den Schlaf von Kindern auswirken. So wurde die Nutzung von Touchscreens mit weniger Schlaf und späterem Einschlafen bei Babys und Kleinkindern in Verbindung gebracht⁶⁾. Aber auch bei Schulkindern kann die Nutzung von Bildschirmmedien den Schlaf beeinträchtigen, insbesondere, wenn die Medien auch im Schlafzimmer des Kindes genutzt werden und noch bis kurz vor dem zu Bett gehen⁷⁾.
- **Warum ist das so?** Kinder benötigen viel Schlaf für eine gesunde Entwicklung des Gehirns. Durch die Verwendung von elektronischen Bildschirmmedien wird die Ausschüttung von Melatonin beeinträchtigt, einem Hormon das für den Schlaf notwendig ist. Zudem kann die bloße Anwesenheit von Bildschirmmedien im Schlafzimmer vom Schlaf ablenken und gerade bei älteren Kindern können eingehende Nachrichten am Abend die wichtige Nachtruhe stören.

Erfahren Sie mehr unter:
www.kinderstudien.at

¹⁾ www.bps.org.uk/news-and-policy/changing-behaviour-children-adolescents-and-screen-use

²⁾ Roseberry, S., Hirsh-Pasek, K., & Golinkoff, R. M. (2014). DOI: 10.1111/cdev.12166

³⁾ Myers, L. J., LeWitt, R. B., Gallo, R. E., & Maselli, N. M. (2017). DOI: 10.1111/desc.12430

⁴⁾ Huber, B., Highfield, K., & Kaufman, J. (2018). DOI: 10.1111/bjjet.12667

⁵⁾ Skalická, V., Hygen, B. W., Stenseng, F., Kårstad, S. B., & Wichstrøm, L. (2019). DOI: 10.1111/bjdp.12283

⁶⁾ Cheung, C. H. M., Bedford, R., Saez De Urabain, I. R., Karmiloff-Smith, A., & Smith, T. J. (2017). DOI: 10.1038/srep46104

⁷⁾ Cain, N., & Gradisar, M. (2010). DOI: 10.1016/j.sleep.2010.02.006

