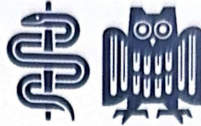




UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES



UKS
Universitätsklinikum
des Saarlandes



Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie

Keine Bildschirme für Säuglinge und Kleinkinder

**Kinder brauchen
Zuwendung, Bewegung
und Spiel**

KLINIKPORTRAIT



Wissenschaft *ff* Gesundheit

Keine Bildschirme für Babys und Kleinkinder (0–3 Jahre) Kinder brauchen Zuwendung, Bewegung und Spiel

Was passiert im Gehirn?

In den ersten drei Lebensjahren wächst das Gehirn Ihres Kindes rasant, es bildet neue Verbindungen durch direkte Erfahrungen mit der realen Welt. Dafür braucht es echte Erlebnisse:

- Blickkontakt, Streicheln und Umarmungen
- Stimmen und Lieder
- Spielen, Greifen, Bewegen, Erkunden

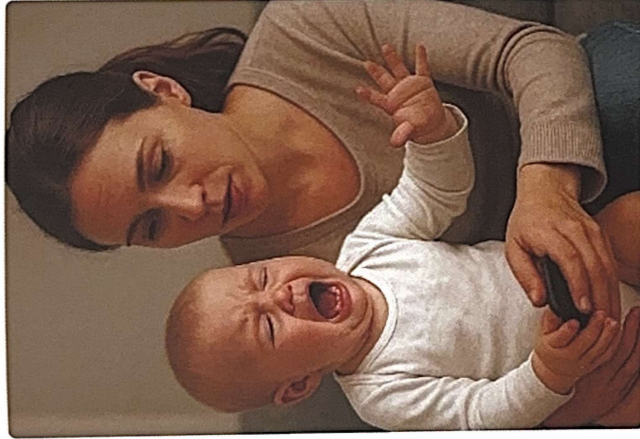
Smartphones oder andere Bildschirme nehmen Ihrem Kind diese wertvolle Lernzeit, sie sind gefährlich für seine Entwicklung.

Daher empfehlen wir: Geben Sie Ihrem jungen Kind bitte kein Smartphone oder andere Bildschirme!

Bitte: Lassen Sie als Eltern Ihr Smartphone und Bildschirme weg im Beisein Ihres Kindes ... so oft es irgendwie geht!

Wo und wann bestehen Risiken für das junge Kind?

- Sprache wird im Dialog erlernt, nicht am Bildschirm. Fehlender sprachlicher Austausch führt zu Störungen der Sprachentwicklung.
- Bildschirme am Abend führen zu Schlafproblemen und Schlafstörungen.
- Der Kontakt zum Kind ist beim Stillen, Füttern oder Spielen gestört, sobald Eltern nebenbei aufs Handy schauen. Eltern entwickeln dann wenig Feinfühligkeit für die Signale des Kindes und das Kind weniger sichere Bindung.
- Bildschirme bringen für kleine Kinder eine Reizüberflutung mit sich. Die Kinder werden dann unruhig und gestresst, sie entwickeln weniger Aufmerksamkeit und eine schlechtere Gefühlskontrolle.
- Bildschirmnutzung bedeutet weniger aktive Bewegung, Bewegungsstörungen und ein erhöhtes Risiko für Übergewicht.
- „Bildschirm aus“ ist Kinderschutz!



Welche Warnzeichen gibt es bei zu viel Medienkonsum?

- Starkes Weinen, Protestieren oder Wut des jungen Kindes, wenn Geräte weggenommen werden.
- Übermäßiges Einfordern von Bildschirmnutzung (z.B. Schreien, bis das Smartphone gegeben wird).
- Verlust von Interesse am Spielen oder dem Kontakt mit Bezugspersonen.
- Bildschirme als Beruhigung sind Gewohnheit geworden.

Müssen Kinder den Umgang mit Bildschirmen nicht lernen?

Ja, aber altersgerecht. Ein Baby und ein Kleinkind brauchen echte Erfahrungen in der wirklichen Welt – keine digitalen.

So schaffen Sie die besten Voraussetzungen für eine gesunde geistige, emotionale, soziale und körperliche Entwicklung.

Tipps für Eltern für einen gesunden Umgang mit Medien

- Bitte Ihr Smartphone und Bildschirme weglassen in Anwesenheit Ihres Kindes.
- Seien Sie selbst in Anwesenheit Ihres Kindes ein gutes Vorbild.
- Handy weglegen beim Stillen, Füttern, Familienmahlzeiten, Wickeln, Spielen und Spazierengehen.
- Keine „Dauerberieselung“ durch Mediengeräte, die den ganzen Tag im Hintergrund laufen.
- Medienfreie Räume für die Familie schaffen: Esstisch, Kinderzimmer, Kinderwagen, Spielplatz.
- Eigene Medienzeiten auf Schlafzeiten des Kindes oder ins Nachbarzimmer verschieben.
- Keine Bildschirme zur Beruhigung des Kindes einsetzen.
- Abend-Rituale ohne Medien: Vorlesen, Singen, Kuscheln.
- Überlegen Sie, bevor Sie Bilder Ihres Kindes in sozialen Medien posten.

Das stärkt Ihr Kind

- Gesehen – gehört werden.
- Gemeinsam Spaß haben.
- Vorlesen, Singen, Erzählen.
- Natur und Bewegung.

**Das Beste für Ihr Kind sind Sie selbst.
Ihr Lächeln, Ihre Stimme, Ihre Zuwendung und
ihre Liebe machen Ihr Kind stark fürs Leben.**

