

## **Screen-Time – Welche negativen Auswirkungen haben Medien auf die Entwicklung meines Kindes?**

Die alltägliche Nutzung von neuen Medien führt laut Neurowissenschaftlern zu einer Veränderung der Gehirnzellen, wovon vor allem Kinder betroffen sind, da das Gehirn seine größte Plastizität, die größte Formbarkeit in den ersten Lebensjahren besitzt, in denen eine Vielzahl der neuronalen Synapsen gebildet wird.

In den ersten Lebensjahren lernen Kinder, verschiedene Sinnesreize zu koordinieren und richtig einzuordnen, und benötigen dafür möglichst ganzheitliche Erlebnisse und Erfahrungen, die über das Ansprechen aller Sinne (riechen, schmecken, hören, sehen und fühlen) entstehen. Smartphone, Tablet, Fernsehen & Co. sprechen nur Augen und Ohren an und konkurrieren daher mit einem „Austausch mit allen Sinnen“. Daher gilt vor allem bei kleinen Kindern: „handfeste“ Erfahrungen sind besser als digitale Erfahrungen.



### **Negative Auswirkungen auf psychische und physische Entwicklung**

Laut US-Forscher Gary Small sind „digital orientiert Aufgewachsene schlechter in der Lage, körpersprachliche Signale ihres Gegenübers zu deuten“. Da sie an eine rasche Abfolge von visuellen und auditiven Reizen gewöhnt sind, fällt es ihnen schwer, ihre volle Aufmerksamkeit zu bündeln und sich zu konzentrieren, weshalb sie dazu neigen, mehrere Medien parallel zu nutzen, und vermehrt Symptome einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADHS) zeigen. Chronisches und intensives Multitasking kann die angemessene Entwicklung des Frontal-Kortex verzögern, sodass es dann schwerer fällt, Belohnungen aufzuschieben, Reaktionen anderer Menschen abzuschätzen, vorausschauend zu planen und abstrakt zu denken.

### **Negative Auswirkungen auf schulische Leistungen**

Studien belegen, dass Kinder, die im Vorschul- und Schulalter fernsehen, Schreib- und Lese-Schwierigkeiten entwickeln und mit steigendem Medienkonsum ihre kognitive Leistungsfähigkeit und damit auch ihre Schulleistungen sinken. Man geht davon aus, dass die Aggressivität Jugendlicher aufgrund des steigenden Konsums von Computerspielen beständig zunimmt, wozu eine primär für Jungen hohe Suchtgefahr hinzukommt. Ebenfalls gibt es zahlreiche Untersuchungen, die den Zusammenhang zwischen Adipositas (Übergewicht), Schlafstörungen und Fernsehkonsum belegen. Des Weiteren treffen sich Kinder, die viel fernsehen oder am Computer sitzen, weniger mit Freunden als Kinder, die weniger fernsehen.

### **Blick aufs Smartphone stört Eltern-Kind-Beziehung**

Laut einer Studie der Illinois State University (Juni 2018) fördern Eltern, die viel Zeit mit digitalen Medien oder vor dem Fernseher verbringen, statt sich mit ihrem Nachwuchs zu beschäftigen, Verhaltensauffälligkeiten bei ihren Kindern. Der häufige Blick auf das Handy unterbreche den Eltern-Kind-Austausch und mit der Menge der Unterbrechungen würden auch Verhaltensauffälligkeiten der Kinder und elterliche Stressgefühle zunehmen. Missachtete Kinder seien eher frustriert, hyperaktiv, jammerten, schmolten oder reagierten mit Wutanfällen.

**Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt:**

| Alter       | Bilderbücher/Bücher  | Hörmedien (Musik, Hörspiele)  | Bildschirmmedien (Smartphone, Fernsehen, Tablet, Computer, Spielekonsolen, DVD) |
|-------------|--|---|---|
| 0-3 Jahre   | Regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen (ab etwa 6 Monaten) | Höchstens 30 Minuten  | <b><u>Verzichten!</u></b>   |
| 3-6 Jahre   | Regelmäßig (Bilder-) Bücher anschauen und vorlesen                 | Höchstens 45 Minuten  | Zusammen höchstens 30 Minuten   |
| 6-10 Jahre  | Regelmäßig vorlesen/lesen  | Höchstens 60 Minuten  | Zusammen höchstens 45-60 Minuten  |
| 10-13 Jahre | Regelmäßig lesen   | Nutzungsdauer verhandelbar, ca. 60 Minuten  |   |
| 14-17 Jahre | Regelmäßig lesen   | Nutzungsdauer schwierig zu kontrollieren. Es sollten dennoch Nutzungszeiten abgesprochen werden, um exzessiver Mediennutzung vorzubeugen. |   |

**Empfehlung:** Damit andere Aktivitäten wie Bewegung, gemeinsame Familienzeiten und „klassische“ Spiele nicht zu kurz kommen, sollten Sie unserer Ansicht nach darauf achten, dass Kinder möglichst nicht täglich und dann nicht länger als die angegebenen Zeiten Bildschirmmedien nutzen. Möglichst eine Stunde vor dem Schlafengehen heißt es am besten: Abschalten!

Weitere Tipps zu Empfehlungen über Mediennutzung von Kindern finden Sie unter:

- <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstdauer/>
- <https://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren/nutzungszeiten-und-regeln/>
- <https://www.techadvisor.co.uk/feature/digital-home/how-much-screen-time-for-kids-3520917/>

© Dr. Thorsten Faust, cand. med. Mariella Stiller, 06.07.2018

All information is a summary of other articles (references). The statement does not replace the advice of your doctor.

## Quellen:

- Bak, Peter Michael: Fernsehen und Kinder: Zwischen Anregung und Gesundheitsgefahr, 2009. ([https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user\\_upload/Medienbildung\\_MCO/fileadmin/bibliothek/bak\\_fernsehen-kinder/bak\\_fernsehen-kinder.pdf](https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Medienbildung_MCO/fileadmin/bibliothek/bak_fernsehen-kinder/bak_fernsehen-kinder.pdf))
  - BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: „Mögliche Risiken für die Entwicklung durch Medien“ (<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/medienrisiken/>)
  - BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: „Wie oft und wie lange? Empfehlungen zur Höchstdauer der Mediennutzung von Kindern“ (<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstdauer/>)
  - Der Tagesspiegel: „Von Reiz zu Reiz“ (17.04.2009) <https://www.tagesspiegel.de/wissen/neue-medien-von-reiz-zu-reiz/1498348.html>
  - Klicksafe.de – Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz: „Nutzungszeiten und Regeln“ (<https://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren/nutzungszeiten-und-regeln/>)
  - McDaniel, Brandon und Radesky, Jenny: „Technoference: longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems“, Pediatric Research, 13.05.2018 ([https://www.nature.com/articles/s41390-018-0052-6?utm\\_source=feedburner&utm\\_medium=feed&utm\\_campaign=Feed%3A+pr%2Frs%2Fcurrent+%28Pediatric+Research+-+Issue%29](https://www.nature.com/articles/s41390-018-0052-6?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+pr%2Frs%2Fcurrent+%28Pediatric+Research+-+Issue%29))
- Artikel zur Studie auf zeit.de: <https://www.zeit.de/news/2018-06/20/blick-aufs-smartphone-stoert-eltern-kind-beziehung-180620-99-799824> (20.06.2018)
- Myrtek, Michael und Scharff, Christian: „Fernsehen, Schule und Verhalten: Untersuchungen zur emotionalen Beanspruchung von Schülern“, 2000
  - Süddeutsche Zeitung: „Böse Bildschirme?“ 05.04.2017 (<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/mediennutzung-boese-bildschirme-1.3452119>)
  - Abbildung: <https://www.nsgt.org/screen-time-gifted-student/>