



Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Kind!

Wir begrüßen Sie sehr herzlich zu unserem Forschungs- und Präventionsprojekt „Bildschirmfrei bis 3“. Vor Ihnen liegen viele Tage, in denen Sie das Wunder der kindlichen Entwicklung aus größter Nähe erleben werden.

Als Eltern geben Sie alles, um Ihrem Kind eine wundervolle Kindheit und gesunde Entwicklung zu ermöglichen. Eine wirkungsvolle Methode ist es, auf digitale Bildschirmmedien in Gegenwart Ihres Kindes weitgehend zu verzichten bis es drei Jahre alt ist – sprich: „Bildschirmfrei bis 3“.

Wir geben Ihnen wissenschaftliche Informationen sowie Vorteile einer Kindheit, die möglichst frei von Bildschirmmedien verläuft. Außerdem erfahren Sie von uns in unseren Elternbriefen, wie Sie die gesunde Entwicklung Ihres Kindes aktiv fördern können.

Lassen Sie sich von uns inspirieren! Wir freuen uns auf den gemeinsamen Weg mit Ihnen.

Mit herzlichem Gruß
Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

Digitale Bildschirmmedien in der Kindheit

Die meisten Expert*innen sind sich mittlerweile einig: Kleine Kinder verbringen im Durchschnitt zu viel Zeit mit digitalen Bildschirmmedien. Beschleunigt durch die Corona-Krise, nehmen digitale Medien einen nie zuvor dagewesenen Stellenwert im alltäglichen Leben ein. Unterricht wird in virtuelle Klassenzimmer verlegt, Kindergartenkinder folgen digitalen Spielgruppen am Bildschirm und Erwachsene wie Kinder finden mehr denn je Zeitvertreib mit digitaler Kommunikation, Filmen und Computerspielen.

Die Digitalisierung bringt uns auf der einen Seite viele neue Möglichkeiten. Allerdings dürfen wir auf der anderen Seite nicht vergessen, dass es auch Schattenseiten gibt; insbesondere für Kinder, die noch in der Entwicklung sind.

Übermäßige Bildschirmnutzung durch Eltern und Kleinkinder ist hingegen in der ersten Lebensphase eines Kindes mit zahlreichen negativen gesundheitlichen Auswirkungen assoziiert.

Die Reduktion digitaler Bildschirmmedien in den ersten Lebensjahren wirkt sich positiv auf die Entwicklung aus, wie beispielsweise in der Feinmotorik, gesteigerter Aufmerksamkeit und die Entwicklung eines gesunden Sozialverhaltens. Medizinische Leitlinien empfehlen schon seit einiger Zeit, unter Dreijährige von den „neuen“ Medien fernzuhalten.

Eine Studie

Das Still-face-Experiment

1975 stellte der Entwicklungspsychologe Edward Tronick erstmals das „Stillface-Experiment“ (Experiment des „stillen Gesichtes“) vor. Er beschrieb ein Phänomen, bei dem ein Säugling nach mehreren Minuten erfolgloser Interaktion mit einer Mutter, deren Gesicht ausdruckslos ist und die nicht reagiert, ernüchert und misstrauisch wird. Das Kind unternimmt wiederholt Versuche, die Aufmerksamkeit seiner Mutter wieder auf sich zu ziehen; doch wenn diese Versuche scheitern, zieht sich das Kind zurück und richtet sein Gesicht und seinen Körper mit einem zurückgezogenen, hoffnungslosen Gesichtsausdruck von seiner Mutter ab. Weitere Untersuchungen legen sogar Verbindungen zu späteren Verhaltensproblemen und Störungen des Sozialverhaltens nahe.

Warum ist dieses Experiment heute so interessant geworden? Auch bei der Nutzung digitaler Medien, beispielsweise der Beschäftigung mit einem Smartphone in Gegenwart eines Kindes, wird das Gesicht der Mutter ausdruckslos und reagiert aus Sicht des Kindes nicht auf seine Interaktionsversuche. Der Stillface-Effekt wird nicht nur von der Mutter, sondern auch von Vätern und sogar von Fremden ausgelöst. Vielleicht denken Sie das nächste Mal, wenn Sie in Gegenwart eines Kindes ein Smartphone oder ähnliches benutzen, an dieses Experiment zurück.





Aus dem Nähkästchen geplaudert

Erinnern Sie sich noch an die ersten Minuten nach der Geburt?

Das überwältigende Glücksgefühl, das eigene Neugeborene nach neun Monaten endlich begrüßen zu dürfen? Die ersten Momente nach der Geburt sind vermutlich einige der intimsten Momente zwischen einem Säugling und seinen Eltern.

Durch eine harmonische Still- oder Fütter-Beziehung und einem engen Haut-zu-Haut-Kontakt wird ein wertvoller Austausch zwischen Eltern und Kind aufgebaut.

Es ist eine der schönsten Erfahrungen dem eigenen Kind die alleinige Aufmerksamkeit zu schenken. Schaffen Sie sich medienfreie Räume, um sich ohne Ablenkung ganz auf den Moment mit Ihrem Kind einzulassen.

Die ersten Lebenswochen

Von dem Moment an, in dem Sie ihr Kind nach der Geburt zum ersten Mal in die Arme schließen, lernen Sie seine Persönlichkeit kennen. Insbesondere in den ersten Wochen sind es kleine Signale, die Ihr Kind an Sie sendet, zum Beispiel in Form eines Lachens, Lallens oder Schreiens. Eine lebenslange Entdeckungsreise beginnt und mit jedem Entwicklungssprung wird das Leben Ihres Kindes aufregender und komplexer.

Unterstützen Sie Ihr Kind in jeder Phase, indem Sie ihm tatkräftig zur Seite stehen und einen großen Teil der Aufmerksamkeit und Fürsorge schenken. Nutzen Sie diese qualitative Eltern-Kind-Zeit und lassen Sie sich und Ihrem Kind medienfreie Räume, in denen Sie füreinander da sind. Denn eine Medienpause fördert die emotionale Bindung.

„Babys erfrischen unser Leben und erfreuen unser Herz.“



Liebe Eltern,

wir sind Familie Schäfer mit Mama Stina, Papa Mark und unserer neugeborenen Tochter Anna. Wir leben mit unserem Familienhund Trixie am Stadtrand.

Wir freuen uns, dass Sie uns auf unserer spannenden Reise zum Elternsein in den ersten drei Lebensjahren begleiten.

Tipps und Tricks im Alltag ohne Bildschirmmedien

- ✓ Während Sie das Kind stillen oder füttern, legen Sie das Smartphone beiseite und lassen Sie TV und andere Bildschirme aus.
- ✓ Bauen Sie eine Kommunikation mit Ihrem Kind via Blick- und Sprachkontakt auf, ohne von technischen Geräten unterbrochen zu werden.
- ✓ Verzichten Sie nachts auf WLAN. Jede WLAN-freie Zeit ist kostbar.
- ✓ Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um Musik zu hören, TV zu sehen oder am PC zu arbeiten. Ihr Kind sollte dann anderswo sein.
- ✓ Achten Sie bewusst darauf, Ihr Kind von digitalen Medien fernzuhalten.
- ✓ Entdecken Sie die Ruhe, die Sie ohne Unterhaltungselektronik erlangen.

Eine Studie von



Haben Sie noch Fragen, Anregungen, Wünsche? Dann schreiben Sie uns doch einfach:
kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de