



Herzlich Willkommen zum zehnten Elternbrief!

Kinder lernen viel durch Nachahmung. Sie beobachten, wie wir Dinge tun. Kinder übernehmen nicht nur unsere Worte und Gesten, sondern auch unsere Gewohnheiten, Haltungen und emotionalen Stimmungen.

In den ersten sieben Lebensjahren ist die Fähigkeit zur Nachahmung besonders stark ausgeprägt. Was wir tun, prägt das Fundament, auf dem unsere Kinder ihre eigene Lebensweise aufbauen. Darum ist es so bedeutsam, dass wir uns selbst erziehen und so die bestmögliche Umgebung für unsere Kinder schaffen.

In diesem Elternbrief erklären wir genauer, was das Lernen durch Nachahmen ist und wie Sie dies aufmerksam unterstützen können.

Wenn Sie auch die kommenden Elternbriefe nicht verpassen möchten, dann abonnieren Sie den Newsletter von „Bildschirmfrei bis 3“ (<https://bildschirmfrei-bis-3.de/#newsletter>).

Mit herzlichem Gruß

Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

Lernen durch Nachahmen

Kinder lernen von uns, indem sie uns nachahmen. Wir Eltern gestalten dabei nicht nur die äußere, sondern auch die innere Umgebung unserer Kinder.

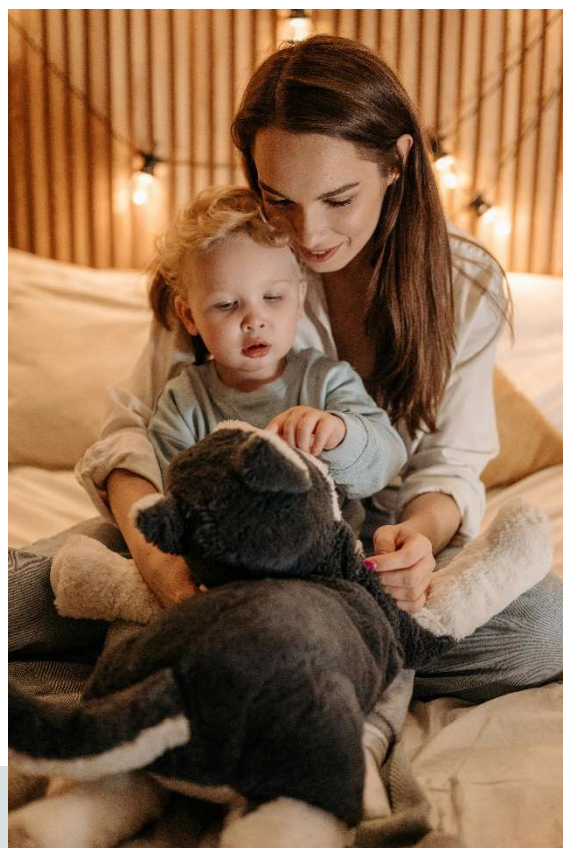
Kinder sehen, ob wir uns körperlich bewegen, ausreichend schlafen und bewusst essen. Sie können unsere Handlungen nachahmen und lernen so, wie sie eine Schleife binden und einen Reisverschluss verschließen. Sie erlernen durch uns aber auch einen gesunden Lebensstil.

Kinder spüren sehr genau, ob wir innerlich anwesend sind oder nicht. Die aufmerksame Nähe der Bezugsperson schenkt dem Kind ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

Auch unsere innere Haltung ist wichtig: Mit welchen Gedanken treten wir unseren Kindern gegenüber? Wenn wir das Kind abends liebevoll betrachten und ihm gute Wünsche für den nächsten Tag schicken, wächst in ihm ein Gefühl von Vertrauen.

Feste Rituale verbinden und stärken.

Gemeinsames Vorlesen oder ein liebevolles Abendritual stärken nicht nur die Bindung, sondern verbessern nachweislich die Schlafqualität, Sprachentwicklung und Selbstregulation des Kindes.



Schon gewusst?

Nachahmung hat auch einen Einfluss auf den Bildschirmmedienkonsum:

Kinder, deren Eltern viel Zeit am Bildschirm verbringen, haben selbst höhere Bildschirmzeiten. Zum Thema Medienverhalten haben wir Eltern also eine wichtige Vorbildfunktion gegenüber unserem Kind. Wir können unsere eigene Nutzung von Handy, Videogames und Fernseher reflektieren und regulieren. So können wir unserem Kind einen bewussten Umgang vermitteln.

Eine Studie

Achtsamkeit in der Eltern-Kind-Beziehung



Elterliche Achtsamkeit kann das Wohlbefinden von Eltern und Kind sowie die Zuneigung zueinander verbessern.

Die elterliche Selbstregulation ist von großer Bedeutung für die Interaktion zwischen einem Elternteil und Kind. So kann die Eltern-Kind-Beziehung durch Achtsamkeitsübungen verbessert und gestärkt werden.

Das ist elterliche Achtsamkeit: (1) Hören Sie Ihrem Kind mit voller Aufmerksamkeit zu; (2) akzeptieren Sie Ihr Kind und sich selbst; (3) nehmen Sie Ihre eigenen und die Emotionen Ihres Kindes wahr; (4) regulieren Sie sich selbst; (5) haben Sie Mitgefühl für sich selbst und Ihr Kind.

Die elterliche Achtsamkeit kann folgende positive Ergebnisse auf das Kind haben: Verbessertes Wohlbefinden, gute Selbstregulation, weniger Entwicklungsprobleme, weniger Verhaltensauffälligkeiten.

Positive Ergebnisse für Eltern sind ähnlich: Verbessertes Wohlbefinden, gute Erziehungspraktiken und Zuneigung zwischen Eltern und Kind.

Unsere Studie

Die Handy-weg-Karte für Kinder und für Erwachsene

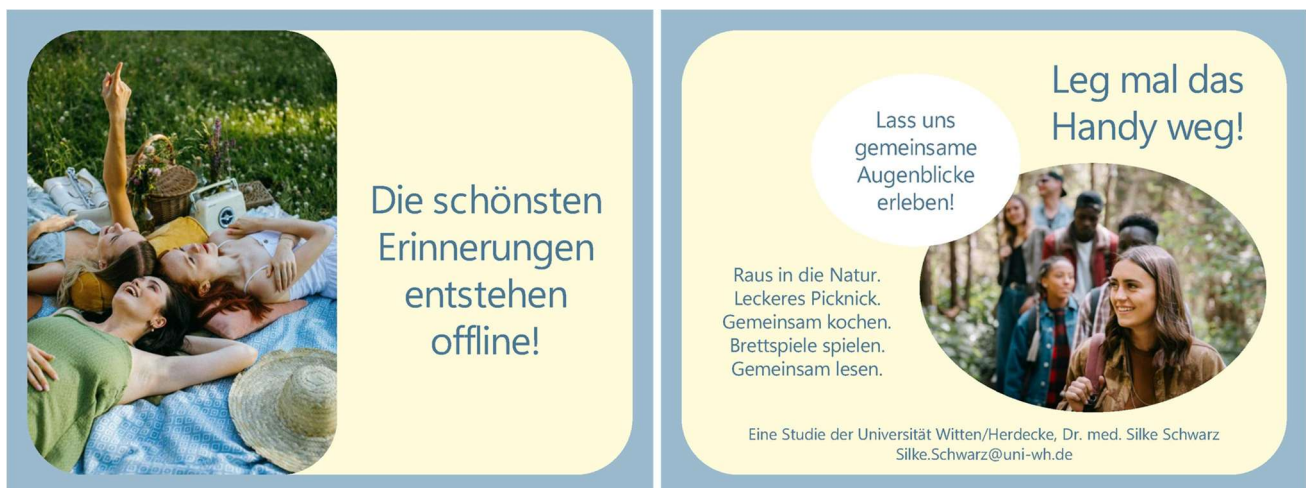


Gemeinsam Vorbild sein – Machen Sie mit und reflektieren Sie Ihre Handynutzung im Familienalltag!

Immer wieder kommt es zu Momenten in denen wir durch unser Handy abgelenkt werden. Das kann in einem Gespräch sein oder im Spiel mit unserem Kind.

Das Team „Digitalisierung und Kindheit“ der Universität Witten/ Herdecke erforscht, wie häufig diese Momente vorkommen. Auch wird untersucht, wie sich die Handynutzung auf Gefühle von Kindern und Erwachsenen auswirkt.

Zunächst wurde eine Karte entwickelt. Sie soll dabei unterstützen, mit dem Handy achtsamer umzugehen. An der Studie können Familien mit Kindern sowie Paare oder Freunde teilnehmen. Die Karte für Familien ist so gestaltet, dass sie von Kindern ab dem Kindergartenalter genutzt werden kann (s. Bild oben). Die Karte kann vorgelegt werden, wenn sich das Kind durch die Handynutzung der Eltern zurückgestoßen fühlt. Auf der Karte findet die Familie viele Ideen für gemeinsame Momente. Auch für Paare oder Freunde gibt es eine Karte, mit Ideen für gemeinsame Momente (s. Bild unten).



Wie die Familien, Paare und Freunde die Karte finden, wird mit einer Befragung untersucht. Der erste Fragebogen wird ganz zu Anfang ausgefüllt. Anschließend wird die Karte innerhalb einer Woche eingesetzt. Zum Schluss wird ein zweiter Fragebogen ausgefüllt und an das Team der Universität Witten/Herdecke verschickt.

Haben Sie Interesse, die Handy-weg-Karte Zuhause auszuprobieren und an der Studie teilzunehmen? Dann senden Sie uns gern eine E-Mail an Melanie.ahmetovic@uni-wh.de.

Aus dem Nähkästchen geplaudert

Schon kleine Momente der Nähe und Aufmerksamkeit im Alltag können viel bewirken. Ein liebevolles „Gute Nacht“ oder ein Erzählen von Geschichten schafft Nähe und lässt Ihr Kind spüren, dass es in Ihrer Welt einen besonderen Platz hat. Solche gemeinsamen Rituale geben Geborgenheit und stärken die Bindung.

Seien Sie bewusst im Moment mit Ihrem Kind – sei es beim Spielen, bei einem Gespräch oder bei kleinen alltäglichen Tätigkeiten. Indem Sie präsent und ruhig bleiben, vermitteln Sie Sicherheit und Liebe. Gerade beim Spielen oder beim Austausch von Blicken merkt Ihr Kind, dass es Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit hat. Das stärkt das Vertrauen. Diese kleinen Gesten stärken das Vertrauen.



Manchmal reichen schon kleine Schritte, um im Alltag mehr Ruhe und Präsenz zu finden. Eine bewährte Methode ist der 3-Minuten-Atemraum: Kurz innehalten, drei tiefe Atemzüge nehmen, innerlich „Stopp“ sagen und dann erst entscheiden, wie man reagieren möchte. Diese kurze Auszeit hilft, achtsamer zu reagieren und eine gelassene Atmosphäre zu schaffen.

Hilfreich ist auch ein fester „Handy-Parkplatz“ – ein Ort, an dem das Gerät während der Familienzeit abgelegt wird. So ist von vornherein klar: Jetzt zählt nur die gemeinsame Zeit. Indem Sie das Handy bewusst zur Seite legen, schaffen Sie Raum für ungeteilte Aufmerksamkeit.

Liebe Eltern,

wir sind Familie Schäfer: Stina, Mark und unsere Tochter Anna. Gemeinsam mit unseren zwei Hunden Luna und Trixie leben wir am Stadtrand.

Zunehmend wird auch die Natur, die uns umgibt, aufmerksam von unserer Tochter Anna wahrgenommen. Ihre Neugierde an den heimischen Pflanzen und Tieren ist groß. Anna möchte die unterschiedlichen Lebensweisen und Lebensräume der Lebewesen kennenlernen. Sie beobachtet begeistert das Wetter und den Wandel der Jahreszeiten.



Bei Regen wird der Boden mit Wasser benetzt. Das Wasser sinkt allmählich in die Tiefe des Waldbodens und trinkt die pflanzlichen Lebewesen. Bei viel Regen bilden sich Pfützen. Diese bringen Anna viel Freude. Sie springt mit ihren Gummistiefeln in die Pfütze oder experimentiert mit einem abgebrochenen Ast. Sie beobachtet, wie sich die Wasseroberfläche verändert.

Tipp!

Auf der Website:

www.bildschirmfrei-bis-3.de finden Sie den Steckbrief der Familie Schäfer.

Tipps und Tricks für einen Alltag ohne Bildschirmmedien

- ✓ Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre eigene Mediennutzung.
- ✓ Versuchen Sie Ihre eigene Medienzeit zu reduzieren.
- ✓ Bestimmen Sie komplett Medien-freie Zeiten: Bei gemeinsamen Mahlzeiten, bei Aktivitäten in der Natur, am Abend, bei der gemeinsamen Zeit mit dem Kind.
- ✓ Richten Sie einen festen Handy-Parkplatz ein. Dort werden alle Handys zu den gemeinsamen Mahlzeiten und Aktivitäten gesammelt.
- ✓ Geben Sie Ihrem Kind in der gemeinsamen Zeit Ihre liebevolle Aufmerksamkeit.
- ✓ Verzichten Sie möglichst auf die Handynutzung, wenn Sie mit Ihrem Kind im Austausch sind oder Freunde treffen.
- ✓ Nehmen Sie gerne an unserer Studie Handy-weg-Karte teil.

Eine Studie von



Haben Sie noch Fragen, Anregungen, Wünsche? Dann schreiben Sie uns doch einfach:

kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de