



Herzlich Willkommen zum zweiten Elternbrief!

Hinter Ihnen liegen bereits die ersten spannenden Monate mit Ihrem Kind. In dieser Zeit konnten Sie sich kennenlernen und die Bedürfnisse Ihres Kindes erkunden. Sie haben gemeinsam einen Rhythmus zum Füttern/Stillen, Wickeln und ein Einschlafritual gefunden.

Wir freuen uns, dass Sie bei „Bildschirmfrei bis 3“ mitmachen und begleiten Sie mit den 3-monatigen Elternbriefen bei der Entwicklung Ihres Kindes. Mit diesem Brief sprechen wir über wichtige Entwicklungsschritte von Kindern im Alter von 9 Monaten sowie über die Wirkung

von Spielzeug. Außerdem haben wir Ihnen einige Tipps bereitgestellt, um Kraft zu tanken und die eigenen „Akkus“ wieder aufzuladen und für den Alltag ohne Bildschirmmedien.

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

Mit herzlichem Gruß
Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

Die Entwicklung des Augenblicks

Ist Ihnen schon aufgefallen, dass Ihr Kind die Augen immer bewusster kontrollieren kann? Die Entwicklung des Augenblicks (Blickkontakt zwischen Kind und Eltern) ist einer der ersten Meilensteine, die Säuglinge erreichen und ist besonders spannend.

Bereits innerhalb der ersten sieben Stunden nachdem es auf die Welt gekommen ist, hat ein Baby großes Interesse an dem Gesicht seiner Mutter und ahmt Gesichtsausdrücke von Bezugspersonen nach. Ab 6 Wochen beginnt es seine Mutter direkt anzuschauen und kann mit ca. 3 Monaten auch Bewegungen aus der Ferne folgen. Ab etwa 9 Monaten begreift ein Säugling die Funktion der Augen, nämlich das Sehen und Schauen und kann dem Blick seiner Mutter aufmerksam folgen.

Warum ist der Augenblick so wichtig für die Entwicklung Ihres Kindes? Der Augenblick spielt eine große Rolle für die frühe Bindung sowie zur Gewinnung von Informationen. So kann Ihr Kind mit Ihnen Emotionen austauschen und verstehen, was es bedeutet geliebt zu werden und glücklich zu sein. Außerdem ist der Augenblick von Bedeutung für das Lernen von Sprache und Wortschatz, da ein gesprochenes Wort mit einer zu sehenden Person, einem Gegenstand oder einer Tätigkeit verknüpft wird.

Schon
gewusst?

Besonders förderlich für eine gesunde Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Nachwuchs ist der gegenseitige Blickkontakt mit Begleitung durch Ihre Stimme oder eine liebevolle Berührung. Wecken Sie die Sprechfreude Ihres Kindes indem Sie viel mit ihm sprechen, wenn es Ihren Blick sucht. Die besten Momente bieten sich an, wenn Ihr Kind zufrieden und aufmerksam ist, wie beim Wickeln, Kuschneln oder Baden. Mit einfachen Sätzen wie: „Jetzt ziehe ich dir deine Windel an.“, fördern Sie frühzeitig die Sprachentwicklung Ihres Kindes.

Auch Versteck- und Suchspiele fördern das Verständnis Ihres Kindes für Objekte, in dem Worte mit deren Bedeutungen verknüpft werden. Dafür können Sie einfache Spielzeuge wie einen Ball oder ein Kuscheltier unter einem Tuch verstecken und gemeinsam danach suchen. Achten Sie darauf, die Gegenstände konkret und wiederholend zu benennen.

Im Gegensatz dazu sind Spielzeuge mit starken Lichtreizen oder sehr nah gehaltene Objekte, wie beispielsweise digitale Bildschirme mit viel blauem Licht, störend für die Augenentwicklung Ihres Nachkömmlings. Besonders beim Einschlafritual sollten Sie auf eine reizarme und schlaffördernde Umgebung achten. Diese schaffen Sie durch eine schwache und warme Lichtquelle mit wenig Blauanteil (z.B. eine Salzkristalllampe), Ihrer ruhigen und bekannten Stimme und ohne weitere äußere Reize. Halten Sie das Ritual kurz durch einen wiederholten Spruch oder ein knappes Gebet.

Eine Studie

Die Art und Anzahl der Spielsachen beeinflusst die gemeinsame Aufmerksamkeit der Mutter und ihres Kindes

In einer Studie wurde geprüft, ob es einen Zusammenhang zwischen der Anzahl und der Art der Spielsachen mit der Qualität der gemeinsamen Aufmerksamkeit von Mutter und Kind beim Spielen gibt. Diese Beobachtung ist für uns interessant, da die gemeinsame Aufmerksamkeit des Mutter-Kind-Paares auf ein Objekt eine optimale Umgebung für den Spracherwerb bietet.

Innerhalb der Studie gab es zwei Gruppen. Eine Gruppe hatte ein Angebot an 12 verschiedenen Spielzeugen und die andere Gruppe hatte ein Angebot an 5 verschiedenen Spielzeugen. Als Ergebnis kam heraus, dass Mutter und Kind aus der Gruppe mit einem großen Angebot an Spielzeugen häufiger die Aufmerksamkeit auf andere Objekte brachten und die gemeinsame Interaktion auf ein Spielzeug kürzer war. Paare mit einem geringeren Spielzeugangebot konnten sich vergleichsweise länger auf ein Objekt gemeinsam konzentrieren. Dabei entstand die Aufmerksamkeit des Säuglings auf das Spielzeug durch das Wahrnehmen, Nachahmen und Folgen der Mutter. Das Kind schaute seine Mutter an und orientierte sich an ihr. In der anderen Gruppe hingegen wurde die Aufmerksamkeit des Säuglings eher durch Lenkung der Mutter auf das Objekt gezogen.

Neben der Anzahl wurde in der Studie auch die Art der Spielzeuge untersucht. Dabei ergab sich, dass Sortierspielzeug, das die Anordnung und das Sortieren von Teilen wie Holzformen erforderte, die längste gemeinsame Aufmerksamkeitsinteraktion zwischen Müttern und ihren



Kindern erzeugte, im Vergleich zu symbolischen Spielzeugen oder Spielzeugen, die Geräusche oder Lichter machten.

Zusammengefasst wurde also die gemeinsame Aufmerksamkeit von Mutter und Kind auf ein Objekt intensiver, wenn es weniger Auswahl an Spielsachen gab. Zudem wurde bevorzugt Spielzeug eingesetzt, welches sortiert und angeordnet werden kann, da sich das Kind dabei insbesondere auf seine Mutter konzentriert und sie nachahmt.



Aus dem Nähkästchen geplaudert

Möglicherweise haben Sie schon öfter beobachtet, dass Ihr Kind immer mobiler wird und seine motorischen Fähigkeiten wie Krabbeln, Drehen, Rollen, Hinsetzen und an Gegenständen Hochziehen, verbessert. Dabei gelingt nicht jeder Bewegungsablauf auf Anhieb. Bleiben Sie verständnisvoll und geduldig und geben Sie ihm neue Anreize und Entdeckungen.

Interessant ausschauende Gegenstände außer Reichweite sind ein perfekter Anreiz, um Ihr Kind zum Bewegen zu animieren. Dazu eignen sich Bauklötze oder Becher, um neue Geräusche, Formen und Farben zu entdecken. Noch besser ist es, gemeinsam raus zu gehen und die Natur zu erforschen.

In der Natur kann Ihr Kind Gras, Kies oder Sand und verschiedene Steine, Blätter und Rindenstücke erkunden. Auch die Geräusche in Wäldern oder Tierparks sind neue interessante Eindrücke für Ihr Kind.

Generell sind Ihre Zurückhaltung, Einfühlung und Respekt gefragt, denn Anstrengung und Lernen macht Kindern Spaß. Diese Hingabe, alleine das Spielzeug zu erreichen und neue Bewegungsabläufe zu erlernen kann ein Kind verlieren, wenn es wiederholt bespielt wird und sich an die Unterhaltung durch beispielsweise mobile Dreh-, Licht- und Töneffekte, Schaukelmaschinen und Einschlaf-Apps auf dem Handy gewöhnt. Ein weiterer Punkt ist die Bewegungsfreiheit am Boden, die enorm wichtig für Ihr Kind ist, um alle Bewegungsabläufe auszuprobieren und zu trainieren. Daher sollte es im Alltag nicht länger als unbedingt nötig in einer Wippe oder Babyschale liegen, welche die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten sowie der Muskulatur des Kindes einschränken.

„Bei kleinen Kindern viel Spiel aber wenig Zeug!“

Welpen Trixie

Ab diesem Elternbrief begleitet Sie der Welpen Trixie.

Welpen werden blind und mit geschlossenen Augenlidern geboren und auch die anderen Sinne sind zunächst nur teilweise entwickelt. In den ersten zwei Wochen ihres Lebens



schlafen sie 90% der Zeit und sind den Rest mit der Nahrungsaufnahme beschäftigt. Nach zwei Wochen öffnen die Welpen ihre Augen und verschärfen ihren Geruchs- und Hörsinn. Sie nehmen nun ihre Umwelt wahr. Ab dem 21. Tag beginnen Hundebabys bereits zu laufen, werden unabhängiger und erforschen ihre Umwelt.

Auch Trixie kann nun laufen und erkundet die Welt. Hunde sind weniger als wir Menschen auf das Sehen angewiesen, da ihr Geruchs- und Hörsinn stärker ausgeprägt

sind. Dennoch wird auch die Bindung zwischen Hund und Mensch durch innige Blicke gestärkt.

Was können Sie für sich tun?

Die ersten Monate mit Baby können sehr herausfordernd und anspruchsvoll sein. Im Folgenden haben wir einige Tipps um im Alltag wieder Kraft zu tanken:

- ✓ Beobachten Sie sich achtsam bei der Nutzung von digitalen Medien
- ✓ Finden Sie heraus, was Ihnen guttut und was nicht und passen Sie Ihren Konsum daran an
- ✓ Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Bildschirmmedien, wenn Ihr Kind anderswo ist
- ✓ Probieren Sie Alternativen für Bildschirmmedien aus (ein Spaziergang, Lesen, Brettspiele)
- ✓ Schlaf ist auch wichtig für Sie - genügend Zeit (60 Minuten) zwischen dem Bildschirmmedienkonsum und dem Zubettgehen steigert die Qualität des Schlafs
- ✓ Routinen am Abend und am Morgen verstärken ebenfalls die Schlafqualität sowie das Wohlbefinden

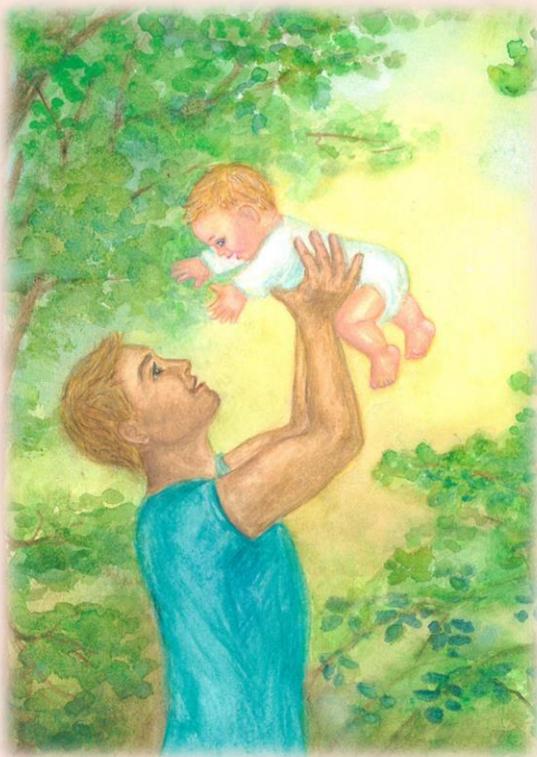
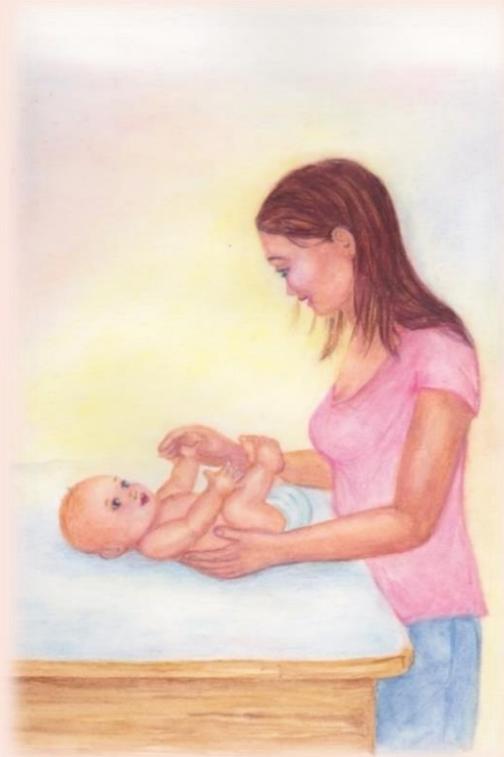
Liebe Eltern,

jeden Tag dürfen Sie ein Teil davon sein, wie Ihr Kind die Welt Stück für Stück entdeckt, wie Ihr Kind lernt seinen Körper zu nutzen, um Sinneswahrnehmungen aufzunehmen, wie der Geist wächst und Seele und Körper sich immer vertrauter werden.

Ich, Stina, rede gerade viel mit meiner Tochter Anna. Dabei spreche ich in deutlich und einfach verständlicher Sprache. Wenn ich Worte spielerisch wiederhole, kann Anna diese durch die Wiederholung mit gezeigten Objekten verknüpfen und verstehen lernen.

Außerdem baue ich kleine optische Reize ein. Dabei wandere ich mit der Hand von der einen Seite in ihrem Blickfeld in einem Bogen über ihre Augen auf die andere Seite. So erkundet Anna neue Bewegungen und dreht und streckt sich ganz natürlich und spielerisch.

Durch sanftes Herumkugeln kann Anna erfahren, wie sich die Grenze zwischen ihrem Körper und der Wickeldecke anfühlt. Dabei können Sie beobachten, wie sich Annas Aufmerksamkeit verstärkt.



Anna liebt es, täglich Neues zu entdecken und übt fleißig an Ihrem Bewegungsablauf. Neulich im Garten hat sie einen Marienkäfer auf einem Grashalm in der Ferne entdeckt und sich in seine Richtung bewegt. Auch andere natürliche Objekte oder einfache Gegenstände in der Wohnung wie Eierkartons und Stoffreste wecken täglich ihre Neugierde. Immer stärker erkundet Anna die neuen Gegenstände mit Ihren Augen und Händen von allen Seiten und immer seltener gelangen sie in ihren Mund.

Mark hebt Anna hoch und hält das große Vertrauen in seinen Händen. Die liebevolle Hinwendung von ihrem Papa gibt Anna den Raum, sich zu entfalten. Die gemeinsame Zeit und das Spielen mit Papa Mark sind von großer Bedeutung für Anna und essenziell für die Kind-Vater-Bindung.

Tipps und Tricks im Alltag ohne Bildschirmmedien

- ✓ Geben Sie Ihrem Kind Ihre volle Aufmerksamkeit.
- ✓ Legen Sie die Medien beim Wickeln oder der Pflege Ihres Kindes beiseite.
- ✓ Sprechen Sie viel mit Ihrem Kind und seien Sie mit ihm in Kontakt und Austausch.
- ✓ Fördern Sie die Bewegung Ihres Kindes am Boden mit einfachen Tricks.
- ✓ Machen Sie viele gemeinsame Ausflüge als Familie.
- ✓ Achten Sie möglichst auf reizarme Spielsachen wie Tücher und Holzklötze, um Ihrem Kind im Spiel und der Entwicklung einen Anreiz zu geben.
- ✓ Verzichten Sie möglichst auf Spielsachen, Apps und weitere Geräte, die Ihr Kind zu sehr „bespielen“ und ihm die Motivation nehmen, die Welt selbst zu erkunden.

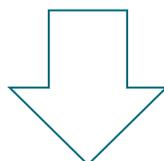
Eine Studie von



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

kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de

Wollen Sie wissen, wer die schönen Bilder für unsere Elternbriefe gemalt hat? Auf der nächsten Seite stellen wir unsere Künstlerin vor.





Künstlerportrait

Viola Schmidt-Rüdt

Viola Schmidt-Rüdt ist die Künstlerin der wundervollen gemalten Bilder, die Sie über das Projekt „Bildschirmfrei bis 3“ begleitet. Ihre Leidenschaft für Kunst, vor allem für das Malen, entdeckte sie schon früh. Derzeit befindet sie sich in der Ausbildung zur Osteopathin.

„Malen gehört für mich zu den besten Möglichkeiten, Erlebnisse mit anderen zu teilen. Das Bild selbst zeigt immer nur einen Teil. Das, was mich berührt, entsteht erst, wenn es betrachtet wird: Jeder erfasst das Dargestellte in seiner eigenen Art und Weise und belebt es mit seiner Vorstellungskraft, sodass am Ende wieder ein neues, individuelles Erlebnis daraus entsteht.“