

Gary Chapman
Arlene Pellicane

Kinderzimmer 2.0

Erziehung im digitalen Zeitalter

francke

Bibliografische Information
Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86827-533-9

Alle Rechte vorbehalten

This book was first published in the United States by
Northfield Publishing,
820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610
with the title *Growing Up Social*

© 2014 by Gary Chapman and Arlene Pellicane
Translated by permission

© der deutschsprachigen Ausgabe
2015 by Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH
35037 Marburg an der Lahn

Deutsch von Jokim Schnöbbe

Umschlagbild:

© iStockphoto.com / Nadezhda1906

Umschlaggestaltung:

Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH/
Sven Gerhardt

Satz:

Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

Printed in Czech Republic

www.francke-buch.de

Fotos Innenteil:

© dreamstime.com:

Gabriel Blay (S. 45); Katarzyna Bialasiewicz (S. 53);
Lunamarina (S. 56); Alexander Shalamov (S. 95);
Oksun70 (S. 186); Alvera (S. 196)

© www.fotolia.com:

Oscar Calero (S. 21); Idprod (S. 24); Olesia Bilkei
(S. 39); bramgino (S. 66); Martinan (S. 80); karepa
(S. 84); Christian Schwier (S. 87); MNStudio (S. 89);
Valeriy Lebedev (S. 96); danr13 (S. 99); iriska (S. 103);
Pavel Ignatov (S. 107); Kzenon (S. 120); zorandim75
(S. 129); Konstantin Yuganov (S. 159);
contrastwerkstatt (S. 161); aleksicze (S. 137); Olesia
Bilkei (S. 171); danr13 (S. 177); contrastwerkstatt
(S. 181); Sergey Novikov (S. 188); Syda Productions
(S. 195); Dejan Ristovski (S. 202); svetamart (S. 231);
BillionPhotos.com (S. 247); Robert Kneschke (S. 257)

© iStockphoto.com:

fotostorm (S. 5); Sadeugra (S. 13); Mark Bowden
(S. 29); vm (S. 30); McIninch (S. 43); PeopleImages
(S. 70); kokouu (S. 75); alvarez (S. 77); gpointstudio
(S. 82); PIKSEL (S. 108); Isabel Massé (S. 112);
FlairImages (S. 114); Ridofranz (S. 136);
Peopleimages (S. 169)

© shutterstock.com:

Monkey Business Images (S. 9); antos777 (S. 10);
Syda Productions (S. 14); wavebreakmedia (S. 17);
marco mayer (S. 18); StockLite (S. 33); Vagengeim
(S. 34); Kamira (S. 36); Ruslan Guzov (S. 40); Be Good
(S. 42); 2xSamara.com (S. 51); PathDoc (S. 59); Twin
Design (S. 61); Adam Ziaja (S. 63); Syda Productions
(S. 65); Marcel Mooij (S. 104); Lukas Gajda (S. 125);
Tim UR (S. 126); exopixel (S. 145); anna karwowska
(S. 153); Catalin Petolea (S. 155); greenland (S. 179);
CroMary (S. 191); Kzenon (S. 214); nenetus (S. 216);
Production Perig (S. 222); Lyubov Kobyakova (S. 226);
Julia Metalova (S. 227); Oksana Kuzmina (S. 236);
Monkey Business Images (S. 238); Twin Design
(S. 240); Ermolaev Alexander (S. 243); Serhiy Kobakov
(S. 262); Sokolova Maryna (S. 263); LiAndStudio
(S. 265); 2xSamara.com (S. 267); Oleksiy Mark (S. 269)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung Ihr Zuhause zurückerobern	5
1 Bildschirmzeit: Zu viel, zu früh?	13
2 Die „1+“-Methode für beziehungsfähige Kinder	33
3 Die 1+ der Zuneigung.....	51
4 Die 1+ der Wertschätzung.....	70
5 Die 1+ der Beherrschung	89
6 Die 1+ der Entschuldigung	107
7 Die 1+ der Beteiligung	125
8 Bildschirmzeit und Schüchternheit.....	145
9 Bildschirmzeit und das Gehirn.....	161
10 Bildschirmzeit und die Sprachen der Liebe	177
11 Bildschirmzeit und Sicherheit	195
12 Bildschirmzeit und elterliche Autorität.....	214
13 Bildschirmzeit und Alleinerziehende	231
14 Bildschirmzeit und Sie.....	247
Schluss Zwei Familien – eine Geschichte	262
Soziale Entwicklung nach Alter und Phasen	267
Test Hat Ihr Kind zu viel Bildschirmzeit?.....	269
Anmerkungen.....	271

Gary Chapman lebt mit seiner Frau Karolyn in North Carolina, arbeitet als Seelsorger seiner Gemeinde, hält Ehe-Seminare und ist Autor zahlreicher Bücher. Mit seinem Buch „Die fünf Sprachen der Liebe“ hat er einen neuen Schlüssel zur Kommunikation gefunden und ein Millionenpublikum erreicht.



Arlene Pellicane arbeitete nach ihrem Journalistik-Studium zunächst in der Fernsehbranche, bevor sie sich auf ihre Tätigkeit als Autorin und Rednerin konzentrierte. Sie referiert u.a. zu den Themen Familie, Ehe und Erziehung. Arlene lebt mit ihrem Mann James und ihren drei Kindern in Südkalifornien.



Einleitung | Ihr Zuhause zurückerobern

BRINGT TECHNIK IHRE FAMILIE NÄHER ZUSAMMEN ODER TREIBT SIE SIE WEITER AUSEINANDER?

Joseph und Amanda haben drei Kinder im Alter von zwei, sechs und zehn Jahren. Mit Ausnahme der Zeit, wenn die älteren Kinder in der Schule sind, spielen sie den ganzen Tag lang Videospiele, sehen fern oder schauen sich DVDs an. Joseph und Amanda machen sich Sorgen, weil ihre Kinder so viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen, fühlen sich aber machtlos, etwas dagegen zu tun.

„Wir haben keine Regeln mehr“, sagt Joseph. „Wir hatten mal Regeln, konnten sie aber nicht durchsetzen.“

Können Sie sich mit diesen frustrierten Eltern identifizieren? Vielleicht haben Sie schon mal versucht, die Zeit vor dem Bildschirm zu beschränken, doch die Wutanfälle waren einfach unerträglich. Wir haben von Hunderten Eltern gehört, wie schwer und frustrierend es ist, Regeln für den Gebrauch digitaler Medien durchzusetzen.

- „Wir haben keine Regeln. Unsere Kinder sehen viel fern und spielen Videospiele.“
- „Regeln für die Bildschirmzeit werden mehr angedeutet als klar formuliert, und das funktioniert nicht.“
- „Ich bereue, keine klaren Richtlinien gehabt zu haben, weil mein Sohn verpasst hat, mit anderen persönliche Kontakte zu knüpfen. Heute ist er Mitte 20 und ist völlig in seinem Computer versunken.“

Alle Eltern wünschen sich, dass ihr Kind im Erwachsenenalter Beziehungen erfolgreich meistern kann. Doch das Training der sozialen Fähigkeiten gibt es nicht auf einem Smartphone oder einem Computerspiel. Es gibt weder eine App noch Videospiele, die den Austausch mit anderen Menschen ersetzen können.

Sozialkompetenz muss im wirklichen Leben geübt werden, und das beginnt zu Hause.

Ein sozialkompetentes Kind zu haben bedeutet, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter in der Lage ist, mit Menschen zu sprechen und Menschen zu mögen. Ein solches Kind pflegt Beziehungen und hat Spaß an Aktivitäten mit Freunden und Familie. Sozialkompetenz heißt nicht nur, in der Schule ein oberflächliches Gespräch über die Hausaufgaben führen zu können. Es schließt auch mit ein, durch Augenkontakt, Gespräch und Mitgefühl anderen Menschen zu zeigen, dass sie einem wichtig sind. Der ideale Ort, an dem ein Kind Sozialkompetenz lernen kann, ist

das Zuhause, wo eine liebende Mutter oder ein liebender Vater vorleben, wie gesunde Beziehungen aussehen.

Leider findet heute in vielen Familien ein fast unmerklicher Wandel statt, der die Beziehung zwischen Eltern und Kind unterhöhlt. Eine Studie aus dem Jahr 2010 zeigte, dass in Deutschland 95% der Kinder im Alter zwischen 6 und 13 Jahren täglich vor dem Fernseher sitzen, im Durchschnitt 98 Minuten pro Tag. Bei den Kindern im Alter von 12 und 13 Jahren sitzen zudem 44% täglich vor dem Computer.¹ Das heißt, Kinder verbringen erheblich mehr Zeit vor dem Bildschirm als im Austausch mit Eltern oder anderen Menschen.

Wie soll ein heranwachsendes Kind lernen, mit anderen gut auszukommen, wenn es den Großteil seiner Zeit mit einem Bildschirm verbringt?

DER DURCHSCHNITT REICHT NICHT

Teenager sind nicht die einzige Bevölkerungsgruppe, die sich leicht dem Gruppendruck fügt. Eltern lassen sich genauso schnell dazu verleiten, ihrem Kind das neuste digitale Gerät anzuschaffen, nur um der Familie auf der anderen Straßenseite in nichts nachzustehen. Die anderen Viertklässler haben Smartphones, also besorgt man sich auch eins für die Tochter. Wenn die anderen Gewaltspiele spielen, warum sollte der eigene Sohn denn da nicht auch mitmachen? Man möchte ja nicht, dass er sich außen vor fühlt. Oder vielleicht hat man zwar Gewissensbisse, das eigene Kindergartenkind jeden Tag mehrere Stunden lang vor einem Bildschirm zu parken, aber zumindest schauen all die anderen Kinder ja die gleichen Sendungen.

Es erfordert nicht viel Mühe, sich der digitalen Menge anzuschließen und seine Kinder mit etwas zu unterhalten, was sie zufriedenstellt (und ruhigstellt). Wir haben Hunderte Eltern über den Umgang mit Bildschirmen in ihren Familien be-

Einleitung

fragt. Viele berichteten, dass Bildschirme zwar durchaus das Leben ihrer Kinder bestimmen, sie sich deswegen jedoch keine Sorgen machen. Ein Vater sagte: „Meine Kinder können sich so viel ansehen, wie sie wollen. Meist sind das so vier oder fünf Stunden am Tag. Das macht mir keine Sorgen und ich glaube nicht, dass das unsere Familiendynamik negativ beeinflusst hat.“

Die Gegenwart von Bildschirmen zu Hause ist mittlerweile so selbstverständlich, dass viele Eltern sie gar nicht als Bedrohung für starke Familienbeziehungen sehen. Wir möchten aber betonen, dass das hier kein Buch gegen Technik an sich ist. Technik ist unausweichlich und wir glauben, dass sie sogar förderlich für Beziehungen sein kann.

Es gehört zu unserer heutigen Welt – und damit zu der Welt, in der Ihr Kind heranwächst –, dass es auch E-Mails, SMS und Smartphones gibt.

Wir leben in einer erstaunlichen Zeit, in der man eine Videokonferenz mit der Oma haben kann, die vielleicht in einem ganz anderen Land lebt. Doch wenn Sie die Zeit, die die Bildschirme im Leben Ihres Kindes präsent sind, nicht sinnvoll begrenzen und überwachen, weiß Ihr Sohn vielleicht gar nicht, wie er sich verhalten soll, wenn er schließlich die Oma persönlich besucht.

Die Bildschirme an sich sind nicht das Problem; das Problem ist, wie wir sie benutzen. Womit füllt Ihr Kind seine freie Zeit? Für viele Familien ist Freizeit gleichbedeutend mit Bildschirmzeit. Es ist eine Sache, sich als Familie vor dem Fernseher zu versammeln, um sich gemeinsam eine DVD anzuschauen. Es ist etwas ganz anderes, Tag für Tag gedankenlos durch die Kanäle zu zappen. Bildschirmzeit, die nicht bewusst geplant ist, wird leicht zur Zeitverschwendung und kann uns negativ beeinflussen.

Wenn die Durchschnittsfamilie im Restaurant damit beschäftigt ist, SMS zu schreiben oder mit dem Smartphone im Internet zu surfen, anstatt gemeinsame Zeit und ein gutes Essen zu genießen – wer möchte dann eine Durchschnittsfa-

milie sein? Der inflationäre Umgang mit den digitalen Medien trägt nicht dazu bei, dass Kinder heranwachsen, die gesunde Beziehungen pflegen können. Bildschirme an sich sind nichts Neues; die Eltern von heute haben im Kindheitsalter vielleicht auch viel ferngesehen. Aber unsere Fernseher waren groß und sperrig, unverrückbar auf ein Möbelstück gestellt. Telefongespräche waren auf das Haus beschränkt, weil Telefone entweder an einem Kabel hingen oder die Reichweite der kabellosen Telefone nicht weiter reichte als bis zur Garage.

Heute tragen wir die Bildschirme in unserer Hosentasche mit uns, wo immer wir hingehen. Bildschirme sind vom Hintergrund in den Vordergrund gerückt – für Erwachsene genauso wie für Kinder. Pixel statt Personen stehen im Mittelpunkt der Durchschnittsfamilie.

Kinder sind wie weicher Zement und heutzutage erhalten die meisten ihre Prägung von Bildschirmen statt von ihren Eltern.

So muss es jedoch nicht sein.



MEHR ALS NUR GUTE VORSÄTZE

Viele Eltern, die sich wirklich Gedanken um die Erziehung ihrer Kinder machen, sagen Dinge wie:

- „Ich habe so viel zu tun; ich habe keine Zeit, Bildschirmregeln durchzusetzen.“
- „Ich könnte meinen Ehepartner nie dazu bringen, mich darin zu unterstützen.“
- „Meine Kinder sind total ausgeflippt, als ich versucht habe, etwas zu ändern.“
- „Es ist so schwierig, das konsequent durchzuziehen.“

Nina hat drei Töchter im Alter von zwei, vier und sechs Jahren. Die Mädchen sahen sich jeden Tag fünf Stunden lang Zeichentrickfilme an. Das Abendessen fand vor dem Fernseher statt und Nina wusste, dass das auf Dauer nicht gut war. Sie versuchte, den Fernseher zumindest bei den Mahlzeiten und am frühen Abend abzuschalten.

Doch nach nur wenigen erfolgreichen Abenden hatte Nina wieder einmal besonders viel zu tun und tat so, als bemerke sie es nicht, als die Mädchen den Fernseher gleich nach dem Abendessen wieder einschalteten. Binnen kurzer Zeit saßen die Mädchen wieder wie vorher auf der Couch und verbrachten die meisten Abende vor dem Fernseher.



Gute Vorsätze reichen nicht. Der Autor Andy Andrews schreibt:

Entgegen der landläufigen Meinung bringen gute Vorsätze absolut gar nichts. Eine Möwe mag den Vorsatz haben, zu fliegen; sie mag sich entschließen, es zu tun, mag mit anderen Möwen darüber reden, wie wunderbar es ist zu fliegen, doch sie sitzt immer noch auf dem Kai, bis sie die Flügel schwingt und abhebt. Es besteht kein Unterschied zwischen dieser Möwe und all den anderen. Genauso besteht kein Unterschied zwischen einer Person, die den Vorsatz hat, sich anders zu verhalten, und der Person, die überhaupt nicht darüber nachdenkt. Haben Sie sich schon mal überlegt, wie oft wir uns selbst aufgrund unserer guten Vorsätze bewerten und andere aufgrund ihrer Taten? Vorsätze ohne Taten sind eine Beleidigung derer, die das Beste von Ihnen erwarten.²

Wir zitieren diese eindringlichen und überführenden Worte über den Unterschied von guten Vorsätzen und Taten, um Sie zu ermutigen, in diesem Buch nach ganz praktischen Ideen zu suchen. Wir erwarten nicht, dass Sie mit allem übereinstimmen, was Sie in diesem Buch lesen. Aber wir hoffen, dass Sie die Ideen, die Anklang bei Ihnen finden, auch in die Tat umsetzen.

Ganz gleich, wie „smart“ Bildschirme werden: Die natürliche Neugier Ihres Kindes wird am besten von fürsorglichen Eltern gestillt, die ihm helfen können, seine Welt zu verstehen. Lassen Sie uns auf die Frage zurückkommen, mit der wir angefangen haben: Bringt Technik Ihre Familie enger zusammen oder treibt sie Ihre Familie weiter auseinander?

Ob Sie es glauben oder nicht: Sie können positive Veränderungen bewirken, die sich auf Ihr Kind den Rest seines Lebens auswirken.

Die Aufgabe, Ihr Zuhause von den Bildschirmen zurückzuerobern, fängt jetzt an.



FRAGEN ZUM NACHDENKEN UND DISKUTIEREN

- Bringt Technik Ihre Familie näher zusammen oder treibt sie sie auseinander?
- Was hoffen Sie, von diesem Buch zu lernen?
- Was für Bedenken haben Sie in Hinblick auf den Bildschirmgebrauch Ihres Kindes?
- Reden Sie über den Unterschied zwischen guten Vorsätzen und Taten.

*„Je mehr Zeit ein Kind mit dem Bildschirm verbringt,
umso weniger Zeit hat es für den Umgang mit Eltern,
Geschwistern und Freunden.“*

Dr. Gary Chapman



1 | Bildschirmzeit: Zu viel, zu früh?

Die 15 Monate alte Lily sitzt im Einkaufswagen, die Augen auf das iPad fixiert. Ihre Mutter schiebt den Wagen den Gang entlang und kauft ungestört ein. Lily schaut nicht einmal auf, um die glänzend roten Äpfel oder das Regal zu sehen, wo ihre geliebten Cornflakes stehen.

An jedem Wochentag schaltet Jason, acht Jahre alt, gleich nach der Schule den Fernseher ein, der dann fünf Stunden lang an bleibt, bis Jason ins Bett geht.

Melissa ist eine Siebtklässlerin. Letzten Monat hat sie 3.500 SMS verschickt (das sind ungefähr 110 pro Tag).

Das sind keine ungewöhnlichen Szenarien. Für viele Kinder ist das ganz normal geworden. Kein Wunder, dass Eltern überlegen, wie sie den Technikgebrauch mit ihrem täglichen Leben ins Gleichgewicht bringen können. Mütter, Väter und Großeltern fragen: „Dr. Chapman, meine Kinder hängen ständig an ihrem Smartphone oder spielen Playstation. Wir haben keine Familienzeit mehr. Wenn wir ihnen sagen, dass wir zusammen als Familie etwas tun wollen, protestieren sie und wenden sich wieder ihren Bildschirmen zu.“



Wissen Sie noch, wie das Leben war, bevor Smartphones, Flachbildschirme und Tablets Einzug hielten? Damals gingen die Kinder zum Spielen nach draußen. Sie dachten sich eigene Spiele aus oder spielten endlose Runden Fangen oder Verstecken. Kinder lernten den Umgang mit anderen. Sie mussten damit zurechtkommen, zu gewinnen oder zu verlieren, von einem Nachbarkind getreten zu werden oder einem Freund, der sich verletzt hat, Mitgefühl zu zeigen. Durch das gemeinsame Spiel lernten Jungen und Mädchen, wie die wirkliche Welt funktioniert.

Heute dagegen verbringen viele Kinder den Großteil ihrer Zeit hinter verschlossenen Türen. Ihnen wird nicht mehr gestattet, draußen frei herumzustrreifen, weil man Angst hat, sie könnten gekidnappt werden oder sich verletzen oder anderen Gefahren ausgesetzt sein. Also bleiben sie drinnen, wo sie sich häufig mit einem Bildschirm statt mit einer anderen Person beschäftigen.

Und je mehr Zeit ein Kind mit dem Bildschirm verbringt, umso weniger Zeit hat es für den Umgang mit Eltern, Geschwistern und Freunden.



ZU FRÜH? BILDSCHIRMZEIT FÜR KLEINKINDER

Die Versuchung, Babys und Kleinkinder mithilfe von Bildschirmen zu unterhalten, ist größer denn je. Im Haus, Auto und am Telefon – überall sind wir von Medien umgeben. Nicht nur, dass die Bildschirme allgegenwärtig sind – sondern die Eltern fühlen sich nahezu verpflichtet, Gebrauch von der neuesten, besten, pädagogisch wertvollen Spielsoftware zu machen.

Forschungen und unsere persönlichen Erfahrungen zeigen jedoch: Je weniger Ihr Kleiner dem Bildschirm ausgesetzt ist, desto besser. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend empfiehlt, Kleinkinder bis zum Alter von eineinhalb Jahren nicht dem Fernsehen auszusetzen; bis zum Alter von drei Jahren sollten Kinder nur sehr selten und kurze, altersgerechte Sendungen sehen.³ Negative Auswirkungen von Medien können bei kleinen Kindern mögliche positive Auswirkungen bei Weitem in den Schatten stellen. Den strahlenden Behauptungen pädagogisch wertvoller Videos und Software zum Trotz gibt es kaum Beweise, dass Kinder unter zwei Jahren irgendwelche

Entwicklungsvorteile durch Medienkonsum haben. Die Fülle von elektronischen Pädagogikprodukten, die Babys und Kleinkinder angeblich klüger machen sollen, erweckt ein anderes Bild!

Kleine Kinder entwickeln sich, indem sie die Welt entdecken. Sie müssen eine dreidimensionale Welt erleben, bestehend aus Menschen und Dingen, die sie schmecken, berühren, sehen, hören und riechen können.

Doch diese fundamentale Entdeckungsreise kann nicht stattfinden, wenn ein Baby oder Kleinkind zu viel Zeit mit elektronischen Geräten verbringt. Mit zwei Jahren können Kinder laufen, was bedeutet, dass sie auch das eine oder andere anstellen – das ist normal und gesund. Sie lernen, welche Türen sie öffnen dürfen und welche geschlossen bleiben müssen. Sie erwerben motorische Geschicklichkeit, während sie die Treppe rauf und runter krabbeln. Während dieser wichtigen Entwicklungsphase sind Bildschirme eher ein Hindernis als eine Hilfe.

Sogar Medienkonsum der Eltern (Hintergrundmedien) kann bei kleinen

1 | Bildschirmzeit: Zu viel, zu früh?

Kindern gesundheitsschädlich sein. Aufgrund des frühen Stadiums in der kognitiven Entwicklung verarbeiten Kleinkinder Informationen anders als ältere Kinder. Forschungen haben ergeben, dass sich eine Sendung wie „Sesamestraße“ negativ – nicht positiv – auf die Sprachentwicklung eines Kindes unter zwei Jahren auswirkt.⁴ Vielleicht denken Sie, dass eine Fernsehsendung oder eine App Ihrem Kleinkind das ABC beibringt, doch die Forschungen haben nicht bestätigt, dass der Medienkonsum das Sprachvermögen kleiner Kinder fördert.

Kleinkinder lernen Sprechen am besten, wenn sie im persönlichen Austausch von einem anderen Menschen vermittelt wird, nicht von einem Bildschirm.

Eine Studie von 2007 berichtet, dass 90 Prozent aller US-amerikanischen Eltern ihren Kindern, die unter zwei Jahren sind, irgendeine Form elektronischer Medien gestatten.⁵ 39 Prozent aller Familien mit Säuglingen und Kleinkindern hat mindestens sechs Stunden am Tag den Fernseher laufen⁶ – mit negativen Folgen. Forschungen haben ge-

zeigt: Auch wenn das Fernsehen für das Kind nur im Hintergrund läuft, zieht es die Aufmerksamkeit der Eltern auf sich. Die Sprachfähigkeit eines Kindes steht im direkten Verhältnis zu der Zeit, die es mit einem Elternteil reden kann. Wenn der Fernseher läuft, sind Mama und Papa nicht sehr geneigt, sich auf ein Gespräch einzulassen, was zu einem kleineren Wortschatz beim Kind führt.

Forscher haben 12, 24 und 36 Monate alte Kinder untersucht und festgestellt, dass ein im Hintergrund laufender Fernseher nicht nur die Zeit verringert, die das Kind spielt, sondern auch die Konzentration beim Spielen mindert.⁷ Andere Forschungen legen nahe, dass Hintergrundmedien die Wahrnehmungsfähigkeit, das Gedächtnis und das Leseverständnis beeinträchtigen. Trotz dieser negativen Auswirkungen werden viele Kleinkinder dem Einfluss der Medien ausgesetzt, z.T. sogar durch Bildschirme im eigenen Kinderzimmer. Generell ist es – unabhängig vom Alter – keine gute Idee, dass ein Kind einen Fernseher im eigenen Zimmer hat (mehr dazu in Kapitel 11). Viele Kinder benutzen den Fernseher als Einschlafhilfe, obwohl Fernsehkonsum vor dem Einschlafen mit unregelmä-

gem Schlafen und schlechten Schlafgewohnheiten in Verbindung steht, die sich negativ auf Stimmung, Verhalten und Lernen auswirken.



Die beste Alternative zum Medienkonsum ist, sich mit Ihrem kleinen Kind zusammensukeln und ein Buch zu lesen.

Durch Bücher wächst das Vokabular Ihres Kindes. Dass Ihr Kind ein fleißiger Leser wird und Bücher liebt, fängt mit dem Zuhören an, also lesen Sie Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter häufig vor.

Was ist jedoch, wenn Sie Ihrem Kind bisher erlaubt haben, unbegrenzt fernzusehen, es jetzt aber einschränken wollen?



Melissa, Mutter von zwei Kindern im Alter von zwei und vier Jahren, möchte das Richtige für die Entwicklung ihrer Kinder tun, aber sie fragt sich, wie sie ohne den Fernseher, der ihre Kinder beschäftigt, das Abendessen auf den Tisch bringen soll.



Hier finden Sie einige Ideen, wie man Bildschirmzeit mit anderen Beschäftigungen ersetzen kann.

Es erfordert schon etwas Anstrengung, von der Bequemlichkeit der Bildschirmzeit zu einer Beschäftigung für das Kind zu wechseln, bei dem Ihr Kind – oder auch Sie selbst – aktiv werden müssen, doch die Vorteile für die Entwicklung Ihres Sohnes oder Ihrer Tochter sind es allemal wert. Sie werden überrascht sein, wie schnell sich Ihr Kind an die neuen bildschirmfreien Routinen anpasst.

Kritzeleien. Legen Sie einen großen Malblock oder ein Stück Tapetenrolle auf den Boden und geben Sie Ihrem Kind eine Schachtel Buntstifte. Schon ein 18 Monate altes Kind kann einen Buntstift halten und damit kritzeln. Kritzeleien helfen Ihrem Kleinkind, den richtigen Griff fürs Zeichnen und Schreiben zu üben, eine notwendige Fertigkeit, die Ihr Kind nicht durchs Wischen am Bildschirm lernt.

Karton. Halten Sie einen großen Karton parat, in den Ihr Kleinkind klettern und wieder hinaussteigen kann. Legen Sie Buntstifte bereit, falls Ihr Kind den Karton gestalten möchte.

Besonderer Schrank. Füllen Sie einen Schrank oder eine Schublade in Reichweite Ihres Kindes mit Plastikbechern und -tellern, Messbechern, Vorratsdosen, Löffeln und Schälchen. Lassen Sie Ihr Kind nur an den Schrank heran, wenn Sie in der Küche arbeiten, dann bleibt der Schrank etwas Besonderes.

Spaß mit Wasser. Füllen Sie eine Schale mit wenigen Zentimetern Wasser, die Sie entweder auf einen unempfindlichen Fußboden oder auf ein Backblech oder in eine große Schüssel stellen. Geben Sie Ihrem Kind einige Messbecher oder Löffel, zusammen mit ein paar Spielsachen, die schwimmen oder sinken können.

Magische Spielzeugkiste. Füllen Sie einen Plastikbehälter mit Spielsachen, mit denen Ihr Kind schon eine Zeit nicht mehr gespielt hat. Überreichen Sie den Behälter mit großem Trara. Wechseln Sie den Inhalt jede Woche aus, um einen Überraschungseffekt zu erreichen. Auf diese Weise wird Ihr Kind immer wieder aufs Neue auf ungenutzte Spielsachen aufmerksam gemacht.

Springende Bohnen. Das erzeugt etwas mehr Unordnung, macht aber sehr viel Spaß! Geben Sie Ihrem Kind eine große Schüssel voller trockener Bohnen, Messbecher und Trichter. Legen Sie ein Backblech aus, auf dem Ihr Kind Formen mit den Bohnen machen kann.

ZU LANGE VOR DEM BILDSCHIRM?

Der achtjährige Thomas fragte zum hundertsten Mal: „Mama, alle meine Freunde haben eine Videokonsole. Warum darf ich denn keine haben?“

„Nur weil alle deine Freunde eine haben, ist das noch lange keine gute Idee für dich“, antwortete seine Mutter.

Obwohl Daniela in der Lage war, den Bitten ihres Sohnes zwei Jahre lang zu widerstehen, fragte sie sich irgendwann, ob vielleicht die richtige Zeit gekommen war, seinen sehnlichen Wunsch zu erfüllen. Immerhin war Thomas doch ein gu-

1 | Bildschirmzeit: Zu viel, zu früh?

ter Schüler. Sie beschloss, ihn Weihnachten mit einer tragbaren Videokonsole zu überraschen.

Es dauerte nicht lange, bis Thomas sich daran gewöhnte, seine eigene Spielkonsole immer sofort greifbar zu haben. Er verbrachte den Großteil seiner Freizeit mit Videospielen. Auf dem Nachhauseweg von der Schule gab er nur kurze Antworten, wenn sich seine Mutter im Auto nach seinem Tag erkundigte, weil er die ganze Zeit in seine Videospiele vertieft war. Daniela fing sich an zu fragen, ob sie einen Fehler gemacht hatte.

„Ich war mir nicht im Klaren darüber gewesen, dass es so viel seiner Zeit auffressen würde“, sagte Daniela. „Wenn ich ihn jetzt auffordere, die Konsole beiseitezutun, gibt es sofort Streit. Er schafft es kaum, beim Abendessen oder fürs Klavierüben mit dem Spielen aufzuhören. Es tut mir leid, dass ich ihm das Ding gegeben habe, ohne von Anfang an Regeln aufzustellen.“

Thomas ist nicht der Einzige, der an seinem elektronischen Gerät klebt. Laut einer Umfrage verbringen Jugendliche in Deutschland mehr als eineinhalb Stunden täglich mit Videospielen. Bei den 16- bis 18-Jährigen ist mehr als ein Fünftel sogar drei Stunden oder länger pro Tag mit Videospielen beschäftigt.⁸

Dass Kinder so viel Zeit mit Videospielen verbringen, ist besonders besorgniserregend, weil es leicht zur Sucht werden kann. Videospiele sind so konzipiert, dass sie dem Gehirn Befriedigung vermitteln. Spieler sammeln Punkte, bekommen ständig Belohnungen und erreichen höhere Levels. Vi-

suell ändert sich das Spiel ständig, um den Spieler wieder neu zu fesseln. Beim Spiel belohnt das Gehirn das Kind mit Dopamin-Spritzern, die ein Gefühl der Euphorie schaffen (mehr dazu in Kapitel 9). Je mehr man spielt, umso mehr will man spielen.

Die Symptome von Videospielesucht ähneln der von Alkohol-, Drogen- und Spielsucht. Videospiele fangen an, den Tagesablauf zu stören. Man vernachlässigt sich. Aufgaben, Arbeiten und Verantwortungen bleiben unerledigt. Familienbeziehungen leiden. Nichts ist so stimulierend oder lohnend wie ein Videospiele.



Für Michael, einen Oberstufenschüler, waren Videospiele alles. Ihm zur Ehre veranstalteten seine Eltern eine Abschlussfeier mit Freunden und Familie. Michael hielt das jedoch nur zehn Minuten aus, bevor er sich auf sein Zimmer verzog, die Tür abschloss und die Spielekonsole anschaltete. Niemand konnte ihn aus seinem Zimmer locken. Eine Stunde später hatten alle die Party verlassen.