

# Ratgeber zur Bildschirmnutzung für kleine Kinder



Kinder unter 2 Jahren mögen oft Fernsehen, Tablets und Handys, sollten sie aber nicht benutzen.

Wo Kinder sich aufhalten, sollte kein Fernseher im Hintergrund laufen.



Legen Sie das Handy zur Seite, wenn Sie mit Ihrem Kind zusammen sind. Reduzieren Sie Benachrichtigungen.



Beim Essen können wir miteinander sprechen und gute Essgewohnheiten fördern. Bildschirmnutzung sollten wir dabei vermeiden.



Helfen Sie Ihrem Kind, sich zu beruhigen und mit seinen Gefühlen, ohne Bildschirmnutzung, umzugehen.

Schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit. Sprechen Sie viel mit ihm und in einfachen Worten. Ermutigen Sie es zum aktiven Spielen. Zum Beispiel: „Mit Bauklötzen, Stiften, Bällen, im Sandkasten und beim Spielen zusammen mit anderen Kindern.“



Wenn Sie diese Empfehlungen beachten, fördern Sie die Fähigkeiten Ihres Kindes sowie seine körperliche Entwicklung und die Gesundheit seines Gehirns.

# Warum sollten wir diese Empfehlungen zur Bildschirmnutzung befolgen?



**Sprache erlernt man am besten im Gespräch.** Wenn wir zusammen sprechen, erhalten Kinder eine Rückmeldung, lernen Gesichtsausdruck und Körpersprache zu verstehen und können aktives Sprechen üben. All das müssen Kinder lernen, um beim Heranwachsen, gut kommunizieren zu können. Diese Form des Lernens findet nicht statt, wenn Kinder auf einen Bildschirm schauen. Verwenden Sie einfache Wörter und kurze Sätze. Sprechen Sie darüber, was Sie gerade sehen und tun. Zum Beispiel: „Ja, schau, ein Ball! Ein großer Ball. Willst du ihn mal halten?“ Lesen Sie gemeinsam Bücher und singen Sie zusammen.



**Kinder brauchen Unterstützung beim Umgang mit ihren Gefühlen.** Wenn Bildschirme zu häufig eingesetzt werden, um Kinder zu beruhigen, kann das ihre Fähigkeit schwächen gesund mit Emotionen umzugehen. Zeigen Sie Ihrem Kind was erlaubt ist und was nicht. Wenn es traurig oder wütend ist, bleiben Sie selbst ruhig und bieten Sie Trost. Sprechen Sie mit dem Kind darüber, was passiert ist. Zum Beispiel: „Adrian hat deinen Eimer genommen. Ich sehe, dass du wütend und traurig bist. Aber Adrian zu schlagen ist nicht erlaubt.“



**Kinder müssen aktiv spielen, um zu lernen.** Sie erwerben viele Fähigkeiten, wenn sie sich drinnen oder draußen bewegen, ihre Sinne einsetzen und verschiedene Gegenstände, Spielzeuge anfassen und benutzen. Im aktiven Spiel mit anderen Kindern und Erwachsenen lernen sie Probleme zu lösen. Dadurch können sie sich körperlich, sozial und sprachlich weiter entwickeln. In Ruhe vor einem Bildschirm zu sitzen, ermöglicht nicht die gleiche Lernerfahrung.