

Digitale Medien in der Familie – Risiko oder Chance?

Dr. Eva Unternährer (Kinder- und Jugendpsychiatrische Forschungsabteilung Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel) und Prof. Nevena Dimitrova (Soziale Arbeit [HETSL | HES-SO], Fachhochschule Westschweiz)

Mobile digitale Geräte sind in den letzten Jahren zu einem essenziellen Teil unseres Lebens und Alltags geworden. Insbesondere unsere Smartphones geben uns Zugang zu Unterhaltung, Information und Arbeit sowie zu anderen Personen – immer und überall. Dieser ständige Zugang hat viele Vorteile, birgt aber auch gewisse Risiken, wenn sich zum Beispiel alles plötzlich nur noch ums Smartphone dreht.

Kinder und digitale Medien

Auch Kinder kommen inzwischen oft schon früh mit digitalen Medien in Kontakt. Es gibt eine Fülle von Apps, Serien und Filmen, welche speziell für die Kleinsten entwickelt und als «Lern-Apps» vermarktet werden. Es ist daher nicht überraschend, dass die Nutzerzahlen für Kinder stetig am Steigen sind. Während in den USA im Jahr 2013 etwa 12 % der 0- bis 8-Jährigen bereits ein Tablet besessen haben, waren es im Jahr 2020 rund viermal so viele (Rideout & Robb, 2020). Repräsentative Stichproben von Schweizer Primarschülerinnen und -schülern haben gezeigt, dass auch in der Schweiz die Tendenzen steigen (Waller et al., 2019). Fast die Hälfte der Primarschülerinnen und -schüler gab in der Umfrage von 2019 an, ein eigenes Handy oder Smartphone zu besitzen im Vergleich zu 28 % im Jahr 2015. Bei der jüngsten Altersgruppe der Studie (6- bis 7-Jährige) war es rund ein Viertel im Jahr 2019 verglichen mit 15 % im Jahr 2015. Die Primarschülerinnen und -schüler schauten 2019 durchschnittlich etwa 46 Minuten pro Wochentag fern (Anteil Nutzende: 83%). Die Nutzungsdauer von Internetvideos, Videospielen, Internetsurfen, Nachrichtenschreiben und sozialen Netzwerken lag zwischen 15 und 24 Minuten pro Tag. Diese Zahlen dürften sich während der Pandemie und insbesondere während des Lockdowns aber nochmals nach oben korrigiert haben (Limone & Toto, 2021).

Viele Kinder nutzen aber bereits vor dem Kindergartenalter digitale Medien. In der Schweiz sind es rund 80 % der 8- bis 36-monatigen Kleinkinder, die regelmässig Bildschirmmedien konsumieren; fast jedes fünfte Kind in dieser Altersgruppe schaut täglich auf einen Bildschirm (Bergmann, Dimitrova et al., 2022). Wenn aber gerade junge Kinder viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen, können Probleme in unterschiedlichen Bereichen auftreten: Verhaltensschwierigkeiten, Lern- und schulische Probleme, Verzögerungen in der Sprachentwicklung oder motorische und körperliche Beschwerden (Paulus et al., 2021).

Gründe

Es ist daher wichtig, dass Eltern und Fachpersonen auf digitalen Medienkonsum sensibilisiert werden und dieser im Beratungsgespräch angesprochen wird. Eltern haben oft unterschiedliche Gründe, ihre Kinder vor Bildschirme zu setzen. Vielen dienen sie zum Beispiel als «Babysitter», damit sie selbst ungestört eigene Dinge erledigen können. Obwohl diese Strategie verständlich ist und kurzfristig helfen kann, wäre es besser, wenn Eltern ihren Kindern adaptivere Emotionsregulationsstrategien vermitteln würden. Viele Eltern meinen auch, ihren Kindern mit den Lernprogrammen etwas Gutes zu tun. Allerdings hat die Forschung gezeigt, dass Kinder unter zwei Jahren schlechter von Bildschirmmedien lernen als von realen Erfahrungen und direkten sozialen Interaktionen (Anderson & Pempek, 2005). Auch scheint das Lernen nicht nachhaltig zu sein; Erfahrungen aus dem klinischen Alltag zeigen etwa, dass manche Kinder zwar ganz gut zählen können, zum Teil sogar in Englisch, aber keinerlei konzeptuelles Verständnis von Mengen oder Zahlen haben. Gerade was die Sprachentwicklung angeht, geben wissenschaftliche Studien Hinweise, dass ein erhöhter Bildschirmkonsum ein Risikofaktor für das Sprechenlernen sein könnte (Madigan et al., 2020): Kleine Kinder lernen vor einem Bildschirm oft passiv, da die direkte Rückmeldung einer anderen Person und somit ein aktiver, transaktionaler Austausch fehlt (Krcmar

et al., 2007; Naigles et al., 2005). Im Gegensatz dazu passen menschliche Gesprächspartnerinnen und -partner oft ihre verbale und non-verbale Kommunikation während einer sozialen Interaktion mit einem Kind an, was wiederum das Lernen von Sprache begünstigt. Die Erwachsenen können dabei auch den Aufmerksamkeitsfokus des Kindes gezielt lenken und kontingent und responsiv auf verbale und non-verbale Inputs des Kindes reagieren (Bakeman & Adamson, 1984), eine Fähigkeit, die Bildschirme nicht besitzen. Eine Spielfigur sagt zum Beispiel: «Genau! Das hast du toll gemacht!», selbst wenn das Kind stumm geblieben ist.

Eltern und digitale Medien

Ein weiterer wichtiger Faktor ist der Bildschirmkonsum der Eltern selbst. Sie sind Vorbilder für ihre Kinder, auch in dieser Hinsicht. Nicht nur Kinder, sondern auch Eltern können so stark von ihren Bildschirmen absorbiert sein, dass sie die Interaktion mit ihren Kindern vernachlässigen. Dieses Verhalten wird Phubbing (engl. Phone Snubbing) oder Technoferenz (engl. Technology Interference) genannt – ein Verhalten, bei dem man eine andere Person zugunsten des Smartphones oder einer anderen Technologie ignoriert. Nicht nur unter Erwachsenen sind Phubbing und Technoferenz verbreitet, sondern auch in der Familie. Was aber passiert mit Kindern, deren Eltern ständig von digitalen Geräten und Medien abgelenkt sind? Ergebnisse aus Studien deuten darauf hin, dass Eltern, die mit einem Smartphone interagieren, weniger mit ihren Kindern sprechen, weniger responsiv sind (Reed et al., 2017) und – falls überhaupt – eher ungehalten reagieren, wenn die Kinder Aufmerksamkeit fordern (Radesky et al., 2014). Oftmals ist der emotionale Ausdruck der Eltern während des Smartphone-Konsums reduziert, was insbesondere bei kleinen Kindern Stress erzeugen kann (Myruski et al., 2018). Auf Dauer kann ein problematischer Smartphone-Konsum der Eltern einhergehen mit einer schlechteren Eltern-Kind-Beziehung, mit reduzierter Kommunikation sowie mit einem Gefühl von Einsamkeit, tiefem Selbstwert oder mit Verhaltensschwierigkeiten beim Kind (McDaniel et al., 2018; Hong et al., 2019; Sundqvist, et al., 2021; Cost, Unternaehrer et al., 2023).

Chancen

Trotzdem haben Smartphones und andere digitale Medien auch Vorzüge. Die Nutzung von sozialen Netzwerken, Chat-Messengern und Videotelefonie können etwa das Gefühl von Zusammengehörigkeit stärken (Walsh et al., 2011). Gerade während der Pandemie war Video-Chat oft die einzige Möglichkeit, mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben. Es zeigt sich ausserdem, dass Bildschirme weniger negative Konsequenzen haben, wenn Eltern oder andere Bezugspersonen ihre Kinder aktiv beim Medienkonsum begleiten (Collier, 2015). Das heisst, dass Eltern den Konsum der Kinder nicht nur restriktiv kontrollieren, sondern mit den Kindern gemeinsam altersadäquate Videos anschauen oder andere digitale Medien nutzen und das Gesehene zusammen reflektieren. Diese geteilten Erlebnisse können so zu schönen Lerngelegenheiten werden, welche Kindern und Eltern Spass machen.

Fazit

Digitale Medien sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken und werden nicht so bald verschwinden. Wir Erwachsenen, Eltern und Fachpersonen müssen die Kinder aktiv dabei begleiten, einen verantwortungsvollen Umgang mit ihnen zu lernen. Dies muss in einem altersgerechten, massvollen Umfang geschehen mit klaren Regeln, welche im Idealfall für alle Familienmitglieder gelten. Grundsätzlich ist eine nicht-digitale Aktivität einer digitalen Aktivität vorzuziehen. Kinder wie Erwachsenen müssen wieder lernen, Langeweile auszuhalten, eine wichtige Voraussetzung für Kreativität und Fantasie. Für uns Erwachsene gilt es, den Kindern einen achtsamen digitalen Medienkonsum vorzuleben.

Aktuelle Studien zum Thema

In einer Reihe von Studien untersucht unser Team offene Fragen zum Thema «Digitaler Medienkonsum von kleinen Kindern und in der Familie». Mehr Informationen dazu finden Sie auf <https://www.swipe-study.ch> und <http://www.smarties-studie.ch>.

Literaturverzeichnis

- Anderson, D. R., & Pempek, T. A. (2005). Television and very young children. *American behavioral scientist*, 48(5), 505-522.
- Bakeman, R., & Adamson, L. B. (1984). Coordinating attention to people and objects in mother-infant and peer-infant interaction. *Child development*, 1278-1289.
- Bergmann, C., Dimitrova, N., Alaslani, K., Almohammadi, A., Alroqi, H., Aussems, S., ... & Mani, N. (2022). Young children's screen time during the first COVID-19 lockdown in 12 countries. *Scientific reports*, 12(1).
- Collier, K. (2015). Does Parental Mediation of Media Influence Child Outcomes? A Meta-Analysis on Media Time, Content, Aggression, Substance Use, Sexual Behavior, and Health Outcomes. *Theses and Dissertations*.
- Cost, K. T., Unternaehrer, E., Tsujimoto, K., Vanderloo, L. L., Birken, C. S., Maguire, J. L., Szatmari, P., & Charach, A. (2023). Patterns of parent screen use, child screen time, and child socio-emotional problems at 5 years. *Journal of Neuroendocrinology*, n/a(n/a), e13246.
- Hong, W., Liu, R.-D., Ding, Y., Oei, T. P., Zhen, R., & Jiang, S. (2019). Parents' Phubbing and Problematic Mobile Phone Use: The Roles of the Parent-Child Relationship and Children's Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12), 779-786.
- Krcmar, M., Grela, B., & Lin, K. (2007). Can toddlers learn vocabulary from television? An experimental approach. *Media Psychology*, 10(1), 41-63.
- Limone, P., & Toto, G. A. (2021). Psychological and Emotional Effects of Digital Technology on Children in COVID-19 Pandemic. *Brain Sciences*, 11(9), Article 9.
- Madigan, S., McArthur, B. A., Anhorn, C., Eirich, R., & Christakis, D. A. (2020). Associations between screen use and child language skills: a systematic review and meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 174(7), 665-675.
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technofence: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems. *Child Development*, 89(1), 100-109.
- Myruski, S., Gulyayeva, O., Birk, S., Pérez-Edgar, K., Buss, K. A., & Dennis-Tiway, T. A. (2018). Digital disruption? Maternal mobile device use is related to infant social-emotional functioning. *Developmental Science*, 21(4), e12610.
- Naigles, L. R., Bavin, E. L., & Smith, M. A. (2005). Toddlers recognize verbs in novel situations and sentences. *Developmental Science*, 8(5), 424-431.
- Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn, M., & Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, 133(4).
- Paulus, F. W., Möhler, E., Recktenwald, F., Albert, A., & Mall, V. (2021). Electronic Media and Early Childhood: A Review. *Klinische Pädiatrie*, 233(4), 157-172.
- Reed, J., Hirsh-Pasek, K., & Golinkoff, R. M. (2017). Learning on hold: Cell phones sidetrack parent-child interactions. *Developmental psychology*, 53(8), 1428-1436.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2020). *The Common Sense census: Media use by kids age zero to eight, 2020*. San Francisco, CA: Common Sense Media.
- Sundqvist, A., Koch, F.-S., Birberg Thornberg, U., Barr, R., & Heimann, M. (2021). Growing Up in a Digital World – Digital Media and the Association With the Child's Language Development at Two Years of Age. *Frontiers in Psychology*, 12. Scopus.
- Waller, G., Suter, L., Bernath, J., Külling, C., Willemse, I., Martel, N. & Süss, D. (2019). MIKE – Medien, Interaktion, Kinder, Eltern: Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2019. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Walsh, S.P., White, K.M., Cox, S., and Young, R.M., Keeping in constant touch: The predictors of young australians' mobile phone involvement. *Comput Hum Behav*, 2011. 27(1): p. 333-342.