

A photograph of a baby in a light-colored, ribbed sweater looking up at a smartphone held by an adult's hand. The background is a plain, light-colored wall. The entire image is framed by a white, hand-drawn style border.

Kind oder Smartphone im Blick?

Feinfühligkeit von Eltern und Bezugspersonen im Alltag
mit digitalen Medien

Referentin: Simone Schöberl

Simone Schöberl

- FAMILIENBANDE REGENSBURG
- Referentin, Fachkraft für Bindungspädagogik, Umgangspflegerin, Elternbegleiterin und #momofthree



Kooperation von ifp und BKK



Staatsinstitut für
Frühpädagogik und Medienkompetenz



Fortführung des Projekts „Feinfühligkeit von Eltern und Fachkräften – Beziehungen mit Kindern im Alter von 1-10 Jahren gestalten“



**Feinfühligkeit von
Eltern und ErzieherInnen**

Beziehungen mit Kindern im Alter
von 3 bis 6 Jahren gestalten

www.ifp.bayern.de



**Feinfühligkeit von
Eltern und Bezugspersonen
in Krippe und Tagespflege**

Beziehungen mit Kindern
im Kleinkindalter gestalten

www.ifp.bayern.de | www.bkk-bayern.de



**Feinfühligkeit von Eltern
und PädagogInnen
in Schulen und Horten**

Beziehungen mit Kindern
im Grundschulalter gestalten

www.ifp.bayern.de | www.bkk-bayern.de

Kooperation von ifp und BKK



Staatsinstitut für
Frühpädagogik und Medienkompetenz



Fortführung des Projekts „Feinfühligkeit von Eltern und Fachkräften – Beziehungen mit Kindern im Alter von 1-10 Jahren gestalten“



Elternabend

Teamworkshop

Informationsbroschüre

Agenda:

Selbstreflexion

Aufwachsen in einer digitalisierten Welt

Smartphone in Kinderhand

Alltagsleben mit digitalen Medien





Kennen Sie solche Situationen?

Was denken Sie darüber?











Welche Beobachtungen
machen Sie in Ihrem
(Arbeits-)Alltag?

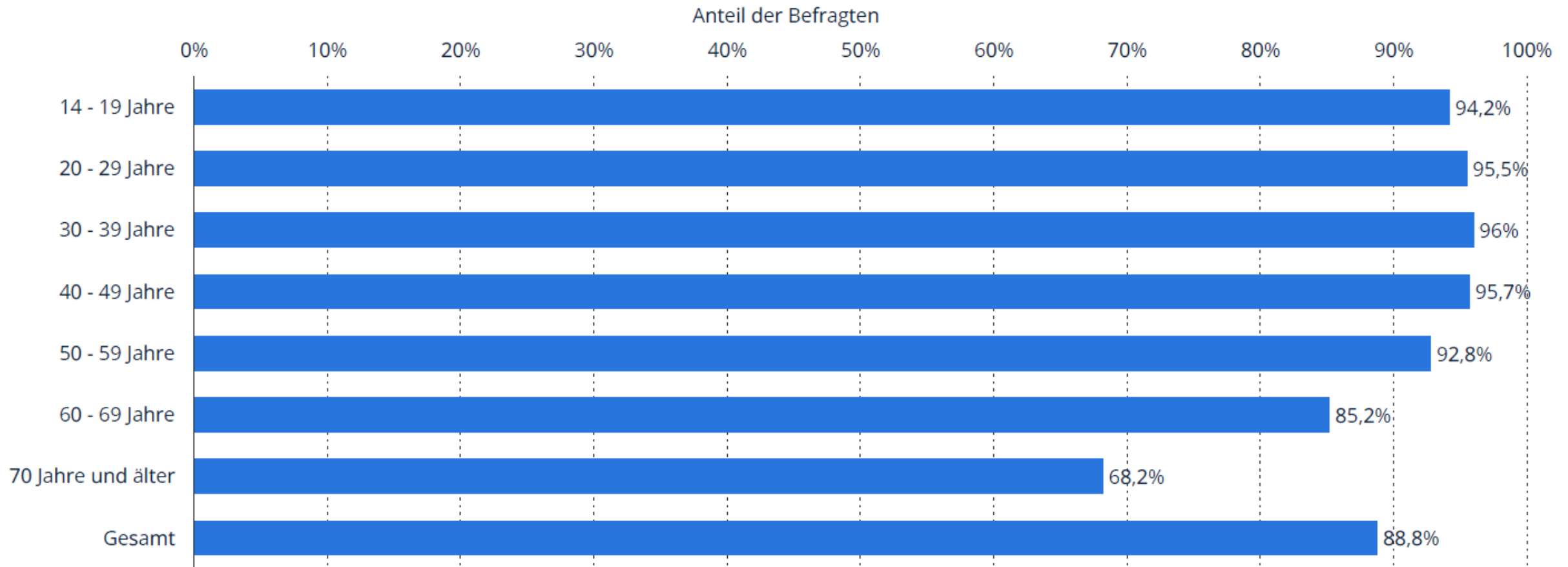




NUTZUNGSVERHALTEN VON ELTERN - AUFWACHSEN IN DER DIGITALISIERTEN WELT

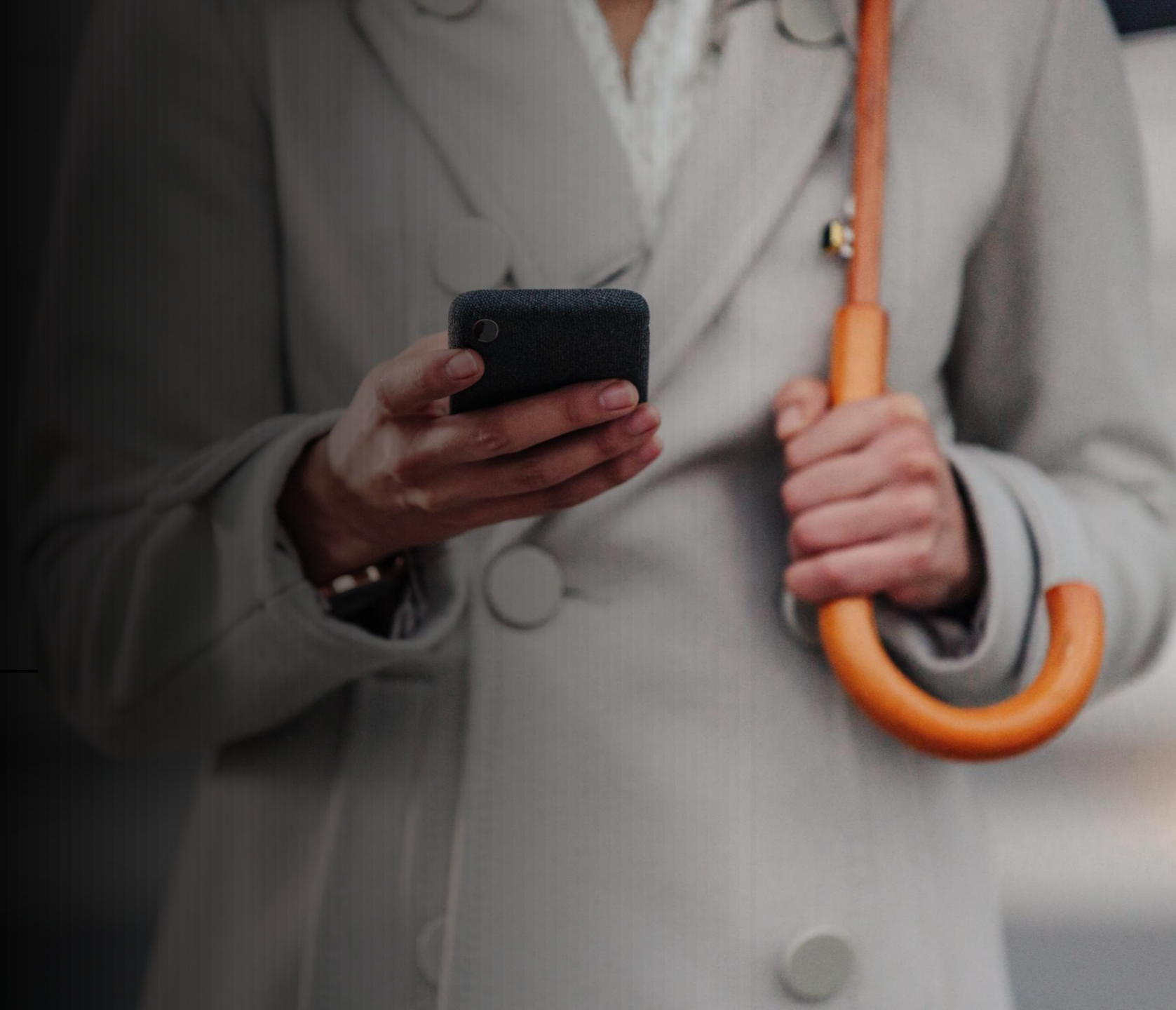
Anteil der Smartphone-Nutzer in Deutschland nach Altersgruppe im Jahr 2021

Anteil der Smartphone-Nutzer in Deutschland nach Altersgruppe 2021





Wie oft
entsperren Sie
pro Tag Ihr
Smartphone?

A person wearing a light grey double-breasted coat is shown from the chest down. They are holding a black smartphone in their right hand and the handle of an orange umbrella in their left hand. The background is dark and out of focus.

Smartphone-Nutzung durch Erwachsene

«88-mal am Tag entsperren wir unser Handy»

Der ständige Griff zum Handy macht uns zwar nicht hohl, sagt der Cyber-Anthropologe und Digital-Trainer Daniel Kunzelmann. Aber wer sich ständiger Reizüberflutung aussetzt, verliert Energie und die Fähigkeit zur Fokussierung.

Philippe Pfister

Im *zt Talk* sagt der Kulturwissenschaftler, was Facebook, Instagram, TikTok & Co. wirklich mit uns machen – und welche Gegenstrategien es gibt, der Aufmerksamkeitsfalle zu entgehen. Daniel Kunzelmann ...

... über Cyber-Anthropologie und was darunter zu verstehen ist. «Cyber-Anthropologie beschäftigt sich mit dem Zusammenhang von digitalen, automatisierten Technologien – und wie Menschen mit diesen Technologien umgehen», sagt Kunzelmann. Cyber-Anthropologen beschäftigen sich beispielsweise mit der Frage, welche Formen der Kulturen mit der Nutzung dieser Technologien entstehen.

«Die ersten beiden Tage fühlt sich das wie ein kalter Entzug an.»

... über Gegenstrategien, die gegen dauernde Ablenkung helfen. «Die erste Antwort ist: Uns bewusst zu werden, dass Smartphones und ähnliche Dingen nicht nur aus Risiko sind



Aktuelle Ergebnisse der jüngsten Postbank Digitalstudie

- Deutsche sind **69 Stunden pro Woche online** – rund jeder Sechste will Internetnutzung reduzieren.
- Nur noch durchschnittlich 20 Prozent der Bankgeschäfte erledigen die Deutschen in der Filiale. Dennoch wünschen sich viele Menschen auch ohne Vor-Ort-Besuch einen festen Ansprechpartner.
- Dies sind Ergebnisse der **repräsentativen Postbank Digitalstudie 2024**.





- Nahezu alle Eltern besitzen inzwischen ein Smartphone und nutzen es zu vielen Zwecken, denn es ist ein Alleskönner.
- Der Blick aufs Handy wird zur Gewohnheit.
- Das Zeitgefühl geht bei aktiver Smartphone-Nutzung schnell verloren (vom Hundertsten ins Tausendste)



Beobachtungen von Familien in Restaurants oder auf Spielplätzen

30% der Eltern nutzte das Smartphone zwischen 40% und 100% der Mahlzeit

79% der Eltern nahmen ihr Smartphone bei halbstündigem Spielplatzbesuch mindestens 10 Minuten zur Hand.

(Elias et al., 2020)

A medium shot of Edward Tronick, a middle-aged man with grey hair, wearing a brown tweed jacket over a light blue shirt and a patterned tie. He is seated in an office, looking slightly off-camera to the right with a thoughtful expression. Behind him are wooden bookshelves filled with books, papers, and a small potted plant. A semi-transparent dark blue box containing white text is overlaid on the bottom left of the image.

Edward Tronick, Ph.D.
Director
Child Development Unit
Harvard University

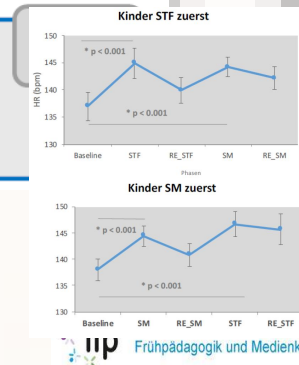
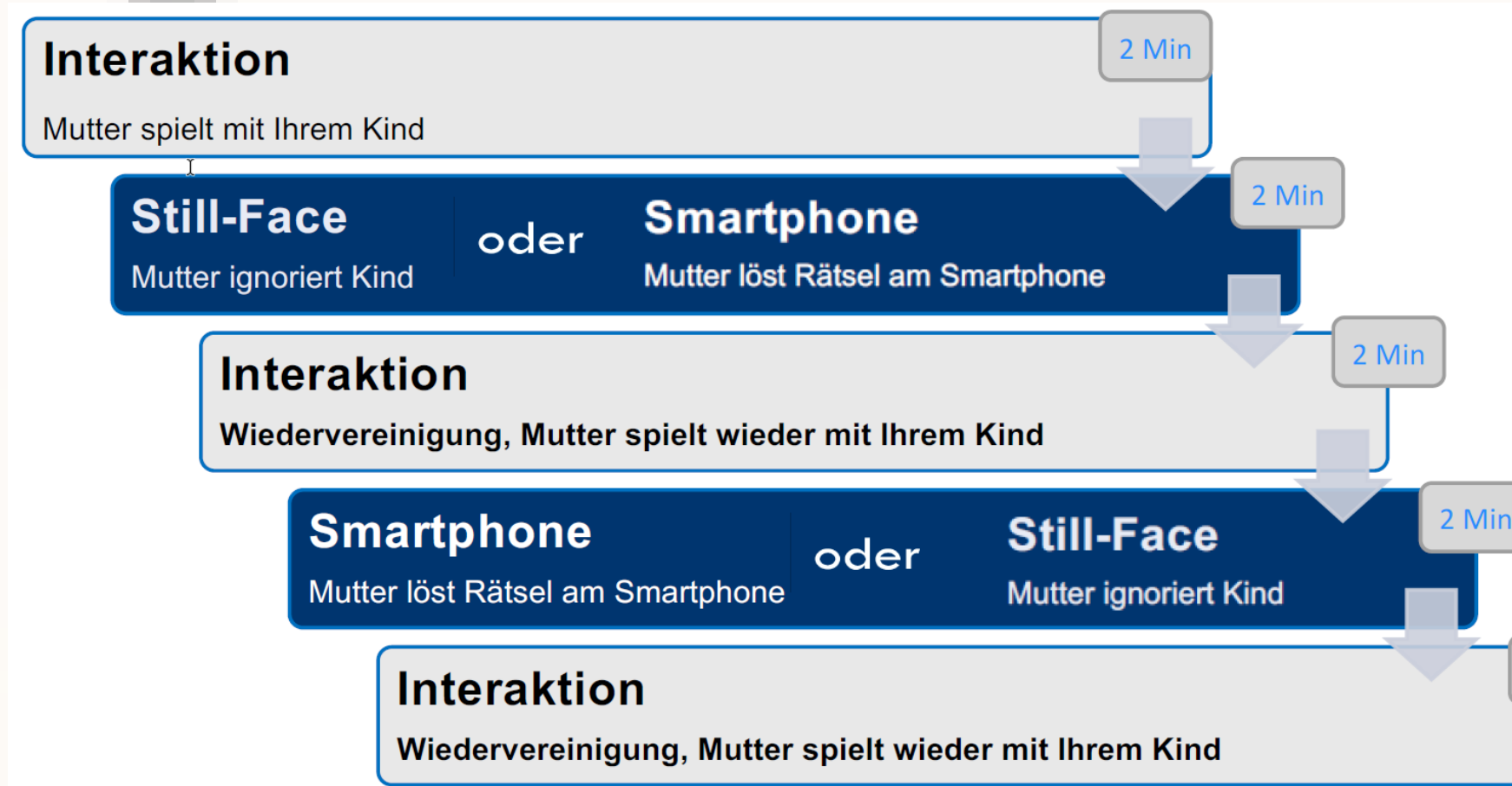
Still-face-Experiment (Edward Tronick, 1970er)

- Während Interaktion mit dem Baby zeigen Bezugspersonen für 2 Minuten einen versteinerten und ausdruckslosen Gesichtsausdruck.
- Babys versuchen, die Aufmerksamkeit der Bezugsperson wiederzuerlangen.
- Während der still-face-Phase steigt die Herzfrequenz der Kinder deutlich und auch bei anschließender Zuwendung, erreichen Kinder nicht wieder die vorherige Entspannung
- Bei häufigem Auftreten von still-face-Situationen (z.B. Depression!) lernen Kinder, dass ihre Signale nicht zuverlässig wahrgenommen und beantwortet werden.



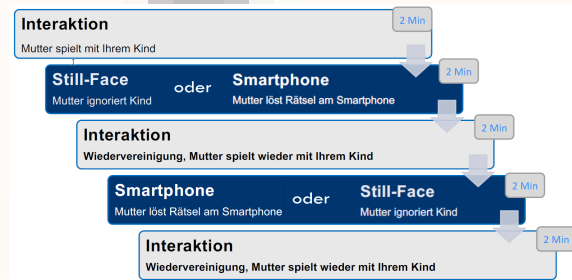
Smart Baby-Studie

• Ablauf



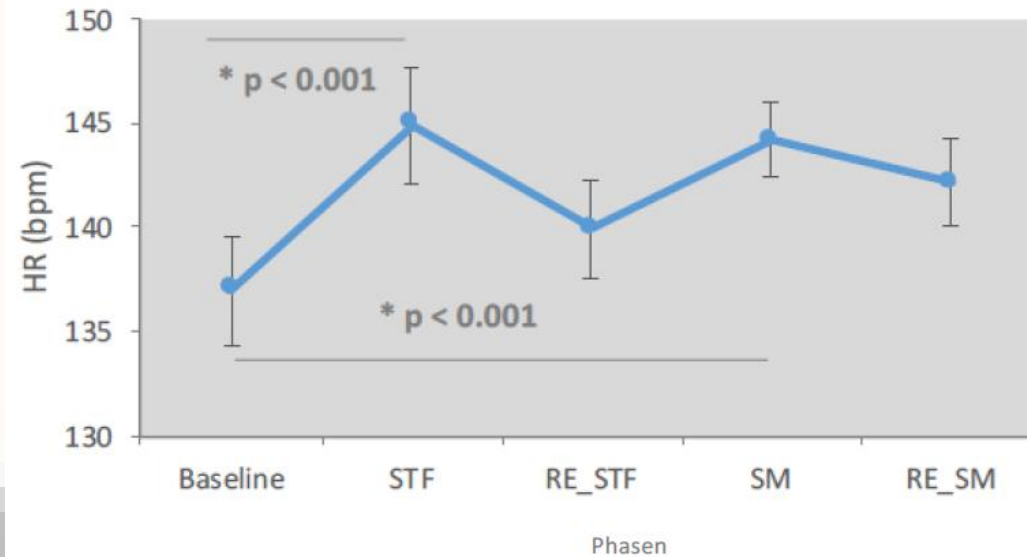
Ergebnisse

Smart Baby-Studie

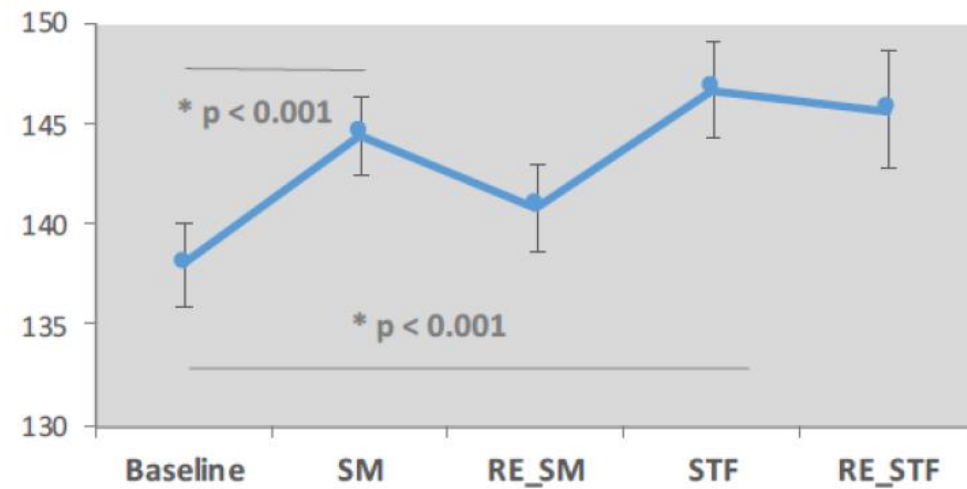


Ergebnisse

Kinder STF zuerst



Kinder SM zuerst



Folgen des „still face“

- **Unmittelbar:** Kinder zeigen mehr negativen Affekt, höhere Herzfrequenz, lassen sich schwerer beruhigen
- **Mittelbar:** bei starker elterlicher Smartphone-Nutzung nehmen sich Kinder zunehmend in ihrem Explorationsverhalten zurück und passen sich den ausbleibenden Reaktionen an.
 - ⇒ weniger negativen Affekt, weniger Interaktionsimpulse
 - ⇒ Resignation

Zurück zur Spielplatzstudie.....

- Eltern ignorierten mehr Kindinitiativen, waren weniger emotional unterstützend und verpassten mehr gefährliche Situationen.
- Kinder brachten sich häufiger in gefährliche Situationen und zeigten mehr Frustration und Enttäuschung.
- Längere Nutzungszeit war mit negativen Effekten verbunden, nicht jedoch die Häufigkeit der Nutzung.
- Ablenkungspotential bei Smartphone-Nutzung höher als Buch/ Gespräch

Technoference:

Unterbrechung der
Interaktion

Absorbierung (abwesende Versunkenheit):

Versunkenheit ins
Smartphone

Lösung: Multi-Tasking?



PARTNERARBEIT: HÖRST DU MIR ZU?

Person A:

Erzählen Sie Person B drei Minuten von Ihrem letzten Urlaub. Erzählen Sie, was Ihnen wichtig war und wie Sie sich gefühlt haben.

Person B:

Schauen Sie auf Ihr Smartphone, während Person A erzählt. Finden Sie heraus, wie viele Christkindlmärkte es 2025 in Regensburg geben wird. An welchem Tag beginnen sie jeweils und müssen Sie dafür Eintritt zahlen?

PARTNERARBEIT: HÖRST DU MIR ZU?

Tauschen Sie nun die Rollen.

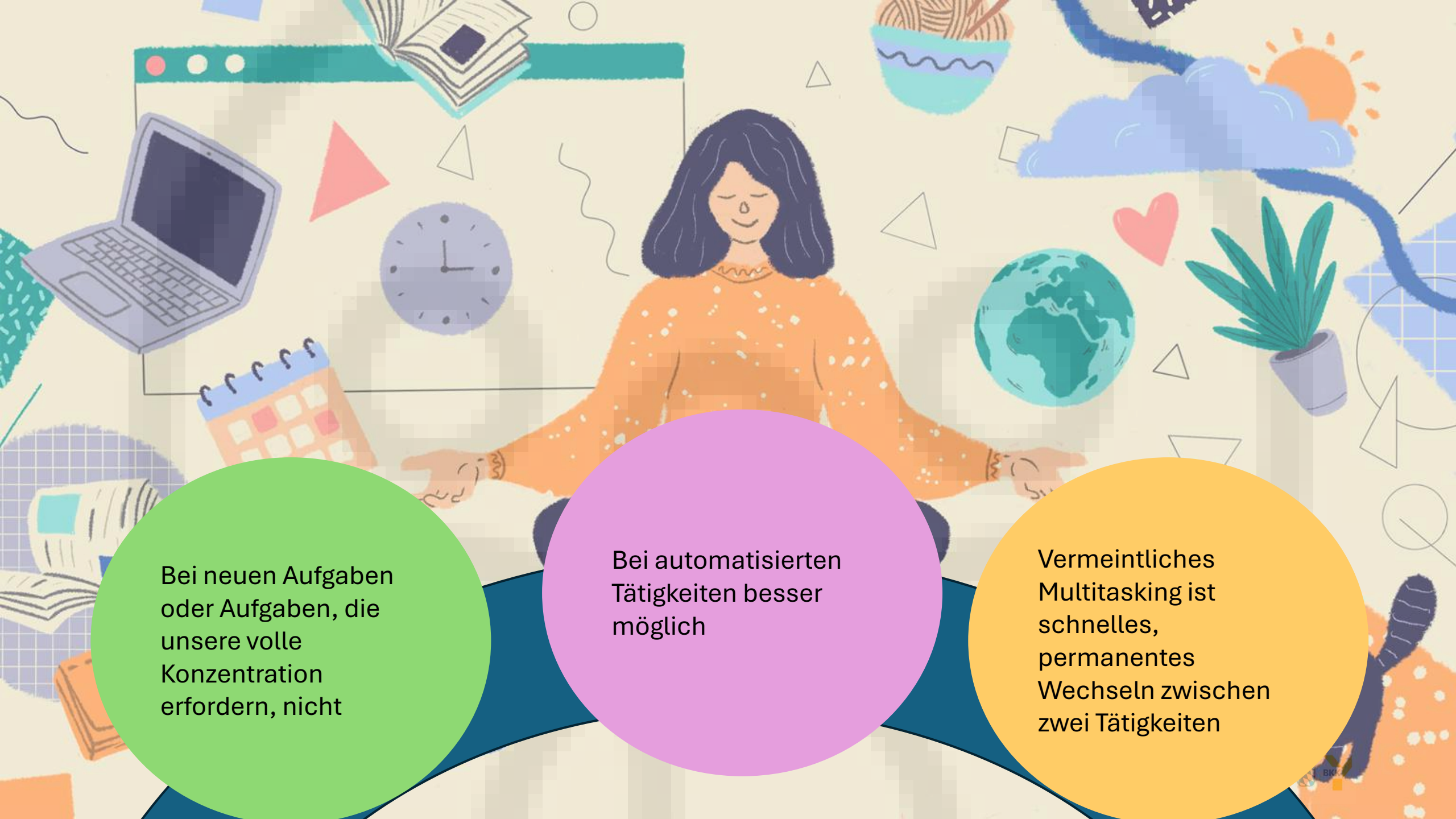
Person B:

Erzählen Sie Person A drei Minuten von einem schönen Erlebnis, das Sie in letzter Zeit hatten. Erzählen Sie, was Ihnen wichtig war und wie Sie sich gefühlt haben.

Person A:

Schauen Sie auf Ihr Smartphone, während Person B erzählt. Finden Sie heraus, welche Filme heute im Kino in Ansbach gezeigt werden. Suchen Sie einen Film aus, den ich mit meinen 11jährigen Töchtern ansehen könnte. Was kosten die Tickets?

Tauschen Sie sich darüber aus, wie Sie sich in den beiden Rollen gefühlt haben.



Bei neuen Aufgaben
oder Aufgaben, die
unsere volle
Konzentration
erfordern, nicht

Bei automatisierten
Tätigkeiten besser
möglich

Vermeintliches
Multitasking ist
schnelles,
permanentes
Wechseln zwischen
zwei Tätigkeiten

Technoference:

Unterbrechung der Interaktion

zielgerichtete, kurze Blicke stören
Interaktion nicht

Wieso lassen wir uns unterbrechen?

Konzentration nimmt ab – schon bei Nachrichtensignal

Sofortige Aktivierung des Belohnungssystem

FOMO



Absorbierung (abwesende Versunkenheit):

Versunkenheit ins Smartphone

Interaktion unterbrochen bzw.
nicht möglich
Bekannt aus Depressionsforschung

Auswirkungen auf kognitive Entwicklung von
Kindern

Beispiel Sprachentwicklung





Baby und Spielzeug



Baby und Bezugsperson



Gemeinsame Aufmerksamkeit von Baby
und Bezugsperson aufs Spielzeug

Lederer, Artzi & Borodkin (2021)

- Mutter-Kind-Dyaden beim Spielen, experimentelles Setting
- Ungestörtes Spielen vs. Ansehen einer Facebook-Seite
- Bei Smartphone-Nutzung:
 - Weniger mütterliche Äußerungen pro Minute
 - Weniger mütterliche Reaktionen
 - Mehr verpasste Kindinitiativen
 - Weniger Gesprächsturns pro Minute

Feinfühligkeit bedeutet, kindliche Signale...

Feinfühligkeit bedeutet, kindliche Signale...

wahrnehmen

Feinfühligkeit bedeutet, kindliche Signale...

wahrnehmen

richtig interpretieren

Feinfühligkeit bedeutet, kindliche Signale...

wahrnehmen

richtig interpretieren

(prompt) und angemessen darauf reagieren

Feinfühligkeit bedeutet, kindliche Signale...

Alle drei
Punkte können
durch
Smartphone-
Nutzung
beeinträchtigt
sein

wahrnehmen

richtig interpretieren

(prompt) und angemessen darauf reagieren

Immer:

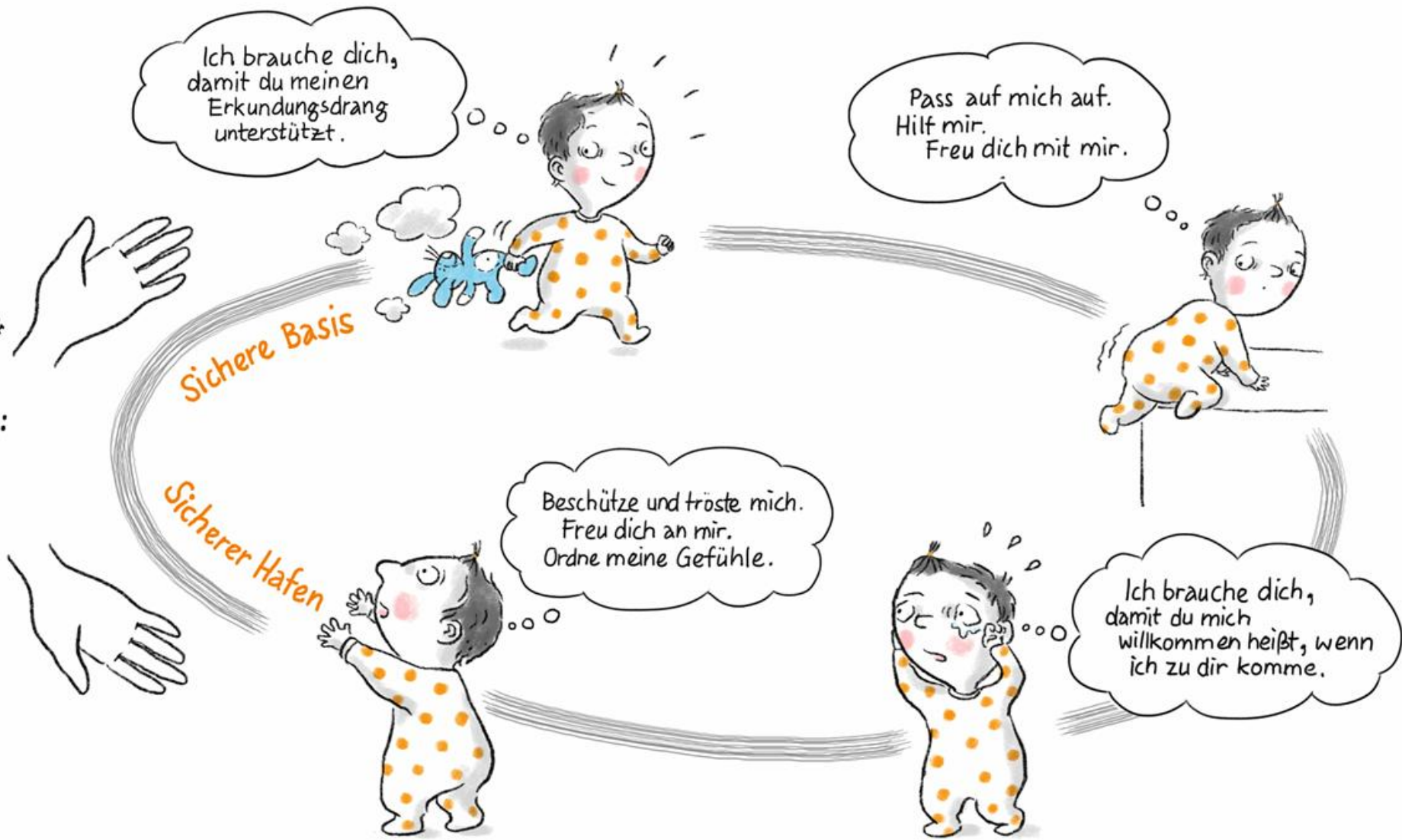
Sei größer,
stärker, klüger &
liebenswert.

Wenn möglich:

Folge meinen
kindlichen
Bedürfnissen.

Wenn nötig:

Übernimm
die Leitung.



Eingeschränkte Aufmerksamkeit für Stress-Situationen des Kindes

Immer:
Sei größer,
stärker, klüger &
liebenswert.

Wenn möglich:
Folge meinen
kindlichen
Bedürfnissen.

Wenn nötig:
Übernimm
die Leitung.



Unzureichende
Beruhigungs- und
Schutzfunktion der
Bezugsperson



AUSWIRKUNGEN AUF DIE INTERAKTION

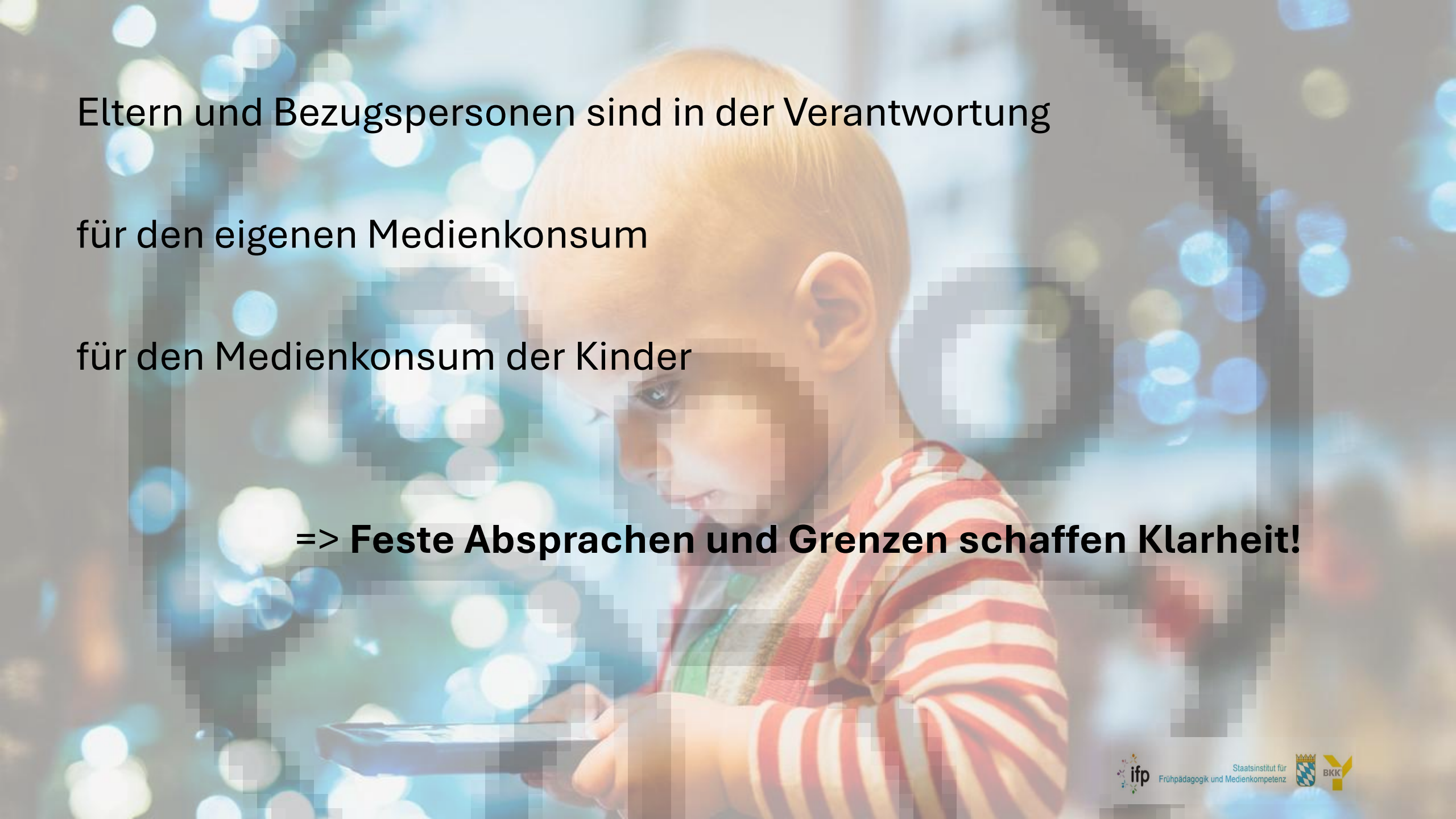
Bezugsperson

- Fehlende Wahrnehmung kindlicher Signale
- Fehldeutung kindlicher Mitteilungsversuche
- Verzögerte Reaktion
- Monotonere Reaktion
- Unangemessene Reaktion/negative Reaktion
- weniger ans Kind gerichtete Äußerungen



Kind

- Zunächst verstärkte Mitteilungsversuche (Intensität)
- Risikoreicheres Verhalten
- Herausforderndes Verhalten
- Enttäuschung und Rückzugsverhalten
- Weniger Mitteilungsversuche
- Emotionsregulation ggf. erschwert
- Sprachentwicklung eingeschränkt



Eltern und Bezugspersonen sind in der Verantwortung
für den eigenen Medienkonsum
für den Medienkonsum der Kinder

=> Feste Absprachen und Grenzen schaffen Klarheit!

Kooperation ungleicher Partner!



Mit einem
NEIN!
machen wir
uns unbeliebt!



Unterscheiden Sie zwischen Wünschen und Bedürfnissen!

Ein Bedürfnis (vor allem das nach Nähe) sollte, wann immer es geht, erfüllt werden. Zu einem Wunsch, darf man getrost auch mal Nein sagen.

Nicht erfüllte Wünsche sind ein hervorragendes Übungsfeld für Kinder, um Bedürfnisaufschub zu lernen!

Das schaffe
ich auf
keinen Fall

Das könnte
ich
versuchen

Das schaffe
ich /mache
ich schon

Ich schalte alle/ manche Push-Nachrichten aus

Das schaffe
ich auf
keinen Fall

Das könnte
ich
versuchen

Das schaffe
ich /mache
ich schon

Ich schalte alle Töne aus außer Anrufe

Das schaffe
ich auf
keinen Fall

Das könnte
ich
versuchen

Das schaffe
ich /mache
ich schon

Ich lege das Smartphone bei Essenszeiten
außer Reichweite

Das schaffe
ich auf
keinen Fall

Das könnte
ich
versuchen

Das schaffe
ich /mache
ich schon

Ich lege das Smartphone außer Reichweite
wenn ich mit meinem Kind spiele

Das schaffe
ich auf
keinen Fall

Das könnte
ich
versuchen

Das schaffe
ich /mache
ich schon

Ich nehme das Smartphone nicht
mit ins Schlafzimmer

Das schaffe
ich auf
keinen Fall

Das könnte
ich
versuchen

Das schaffe
ich /mache
ich schon

Ich mache einen smartphonefreien Tag
pro Woche



Smartphone in Kinderhand



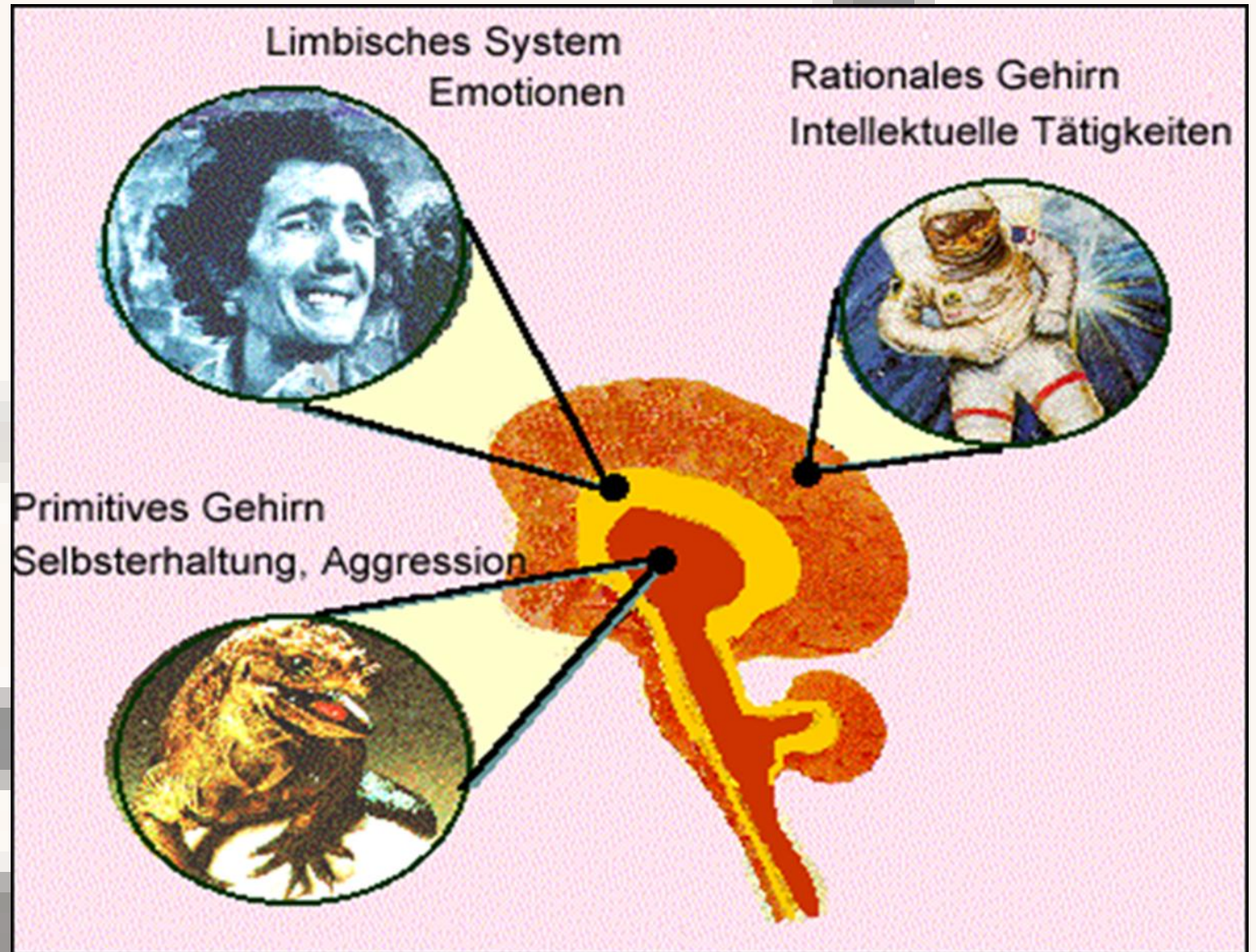
Leah (5) hat im Kinderzimmer all ihre Spielfiguren als Zoo aufgebaut und ist ins Spiel vertieft. Da kommt ihr kleiner Bruder Tom (2) ins Zimmer. Er will mitspielen, schnappt sich einen Löwen und stößt dabei das Gehege um. Leah holt sich ihren Löwen sofort zurück und schiebt ihren Bruder weg. Tom wird wütend und setzt an, den ganzen Zoo kaputt zu machen, als die Mutter hinzukommt. Um Tom zu beruhigen und einen Wutanfall zu verhindern, gibt sie ihm schnell ihr Smartphone.

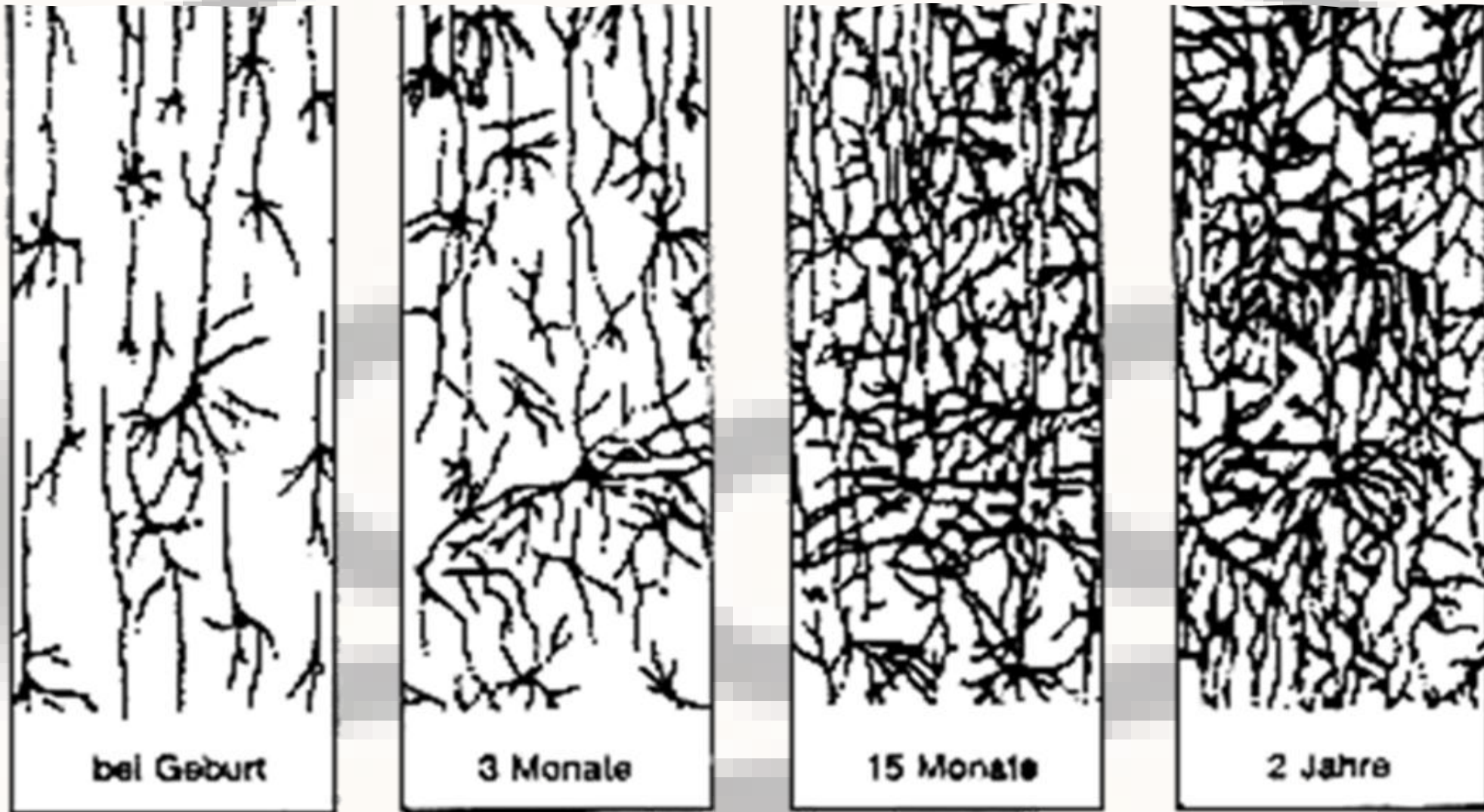




Babys und Kleinkinder benötigen noch regelmäßig **Unterstützung bei der Regulation** der eigenen Gefühle. Die Bezugsperson **benennt** oder **spiegelt** die Gefühle des Kindes, **spendet Trost** oder zeigt Verständnis. Dadurch lernt das Kind, seine Gefühle **wahrzunehmen**, zu **benennen** und zu **bewältigen**.

AN NEGATIVEN GEFÜHLEN WACHSEN





Verdichtung der Neuronalen Netzwerke im Gehirn



Wie kann das gelingen?

Gefühle benennen

Verständnis zeigen

Ich nehme es ernst,
aber nicht alles geht

Lösungen finden

Ausnahmen vs. Routine



KEIN SMARTPHONE:

- beim Essen und Trinken
- bei der Körperpflege
- wenn das Kind Nähe oder Trost braucht

WENN SMARTPHONE, DANN

- altersgerechte, am besten bekannte Inhalte
- Zeit begrenzen



Weltgesundheitsorganisation (WHO)

0 und 1 Jahr: Keine Bildschirmzeit

2 bis 4 Jahre: Weniger als 1 Stunde pro Tag

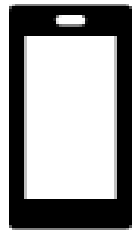
Vereinigung der amerikanischen Kinderärzte (AAP)

0 bis 2 Jahre: Keine Bildschirmzeit außer Videoanrufe

3 bis 5 Jahre: Höchstens 1 Stunde pro Tag



KIND



INHALT



BEGLEI-
TUNG

Woran erkenne ich, dass es zu viel ist für mein Kind?

Das Kind...

- hält sich die Hände vor das Gesicht
- wird unruhig und zappelt
- fängt an zu weinen oder schreien
- gähnt, reibt sich die Augen und wirkt müde
- wendet sich ab, krabbelt oder geht weg
- kann nach der Mediennutzung nicht einschlafen

AUF DEN AUSGLEICH KOMMT ES AN



Viele feinfühlig Interaktionen
mit engen Bezugspersonen



Wiederholte Unterstützung
im Umgang mit Gefühlen



Phasen zum Spielen



Reichlich Bewegung



Zeit draußen in der Natur



Zeit zum Vorlesen



Raum für Langeweile



Ausreichend Schlaf

Fallbeispiel

Juliane ist die Mutter von Liam (5 Jahre) und Paul (2 Jahre). Unter der Woche sind Liam und Paul bis nachmittags im Kindergarten bzw. in der Krippe und abends dürfen die beiden immer auf dem Tablet eine Kinder-Serie gucken, während Juliane kocht. Wenn das Essen fertig ist und die Kinder das Tablet ausmachen sollen, gibt es regelmäßig Wutanfälle, insbesondere von Liam, der gerne weitergucken möchte.

Was soll Juliane tun?

Juliane versucht ein paarmal sich gegen die Wut der Kinder durchzusetzen, aber sie ist so erschöpft, dass sie das Tablet auch während des Essens weiterlaufen lässt. So sind alle zufrieden und es gibt auch keinen Geschwister-Streit am Tisch. Das Gezeter mit dem Aufhören verlagert sich auf nach dem Essen, aber dann gehen die Kinder sowieso ins Bett.

Juliane ist genervt von Liams Launen und findet ihren Sohn undankbar, dass er nie genug bekommt und der Familie das Abendessen – und oft auch den weiteren Abend – mit seiner schlechten Laune vermiest. Trotzdem hält sie an der Regelung fest, die Zeit beim Kochen ohne Kinder braucht Juliane einfach für sich, um nach einem langen Arbeitstag etwas runterzukommen.

Juliane nimmt sich vor, mit den Kindern vor dem Gucken besser zu besprechen, wie viele Folgen sie sehen dürfen und macht mit ihnen aus, dass sie immer drei Folgen gucken dürfen (das ist eine knappe halbe Stunde), dann ist Schluss – egal, ob das Essen schon fertig ist oder nicht. Diese Regelung klappt an den meisten Tagen ganz gut.

Juliane beschließt, dass das Tablet-Gucken während des Kochens doch keine gute Idee ist und teilt den Kindern mit, dass von jetzt an unter der Woche nur Hörspiele gehört werden dürfen (am Wochenende vormittags, wenn Juliane ausschlafen möchte, dürfen die Kinder dann Tablet gucken). Das führt bei beiden Kindern erstmal zu großem Frust und Juliane muss beide Kinder abends mehrere Tage beruhigen und das Ganze mehrfach erklären. Nach einer Woche haben sich die Kinder aber an die neue Routine gewöhnt und hören manchmal jeder für sich, manchmal auch gemeinsam ein Hörspiel, bis das Abendessen fertig ist.

Wie hat es Ihnen gefallen?

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

vielen Dank, dass Sie sich Zeit nehmen für eine kurze Befragung zu unserem BKK-Projekt „Feinfühligkeit von Eltern und Bezugspersonen“.

Die Befragung ist anonym. Ein Rückschluss auf Sie als einzelne Person ist nicht möglich.

Vielen Dank für Ihre Zeit und Antworten!

Referentin: Simone Schöberl



www.soscisurvey.de/evaluation-bkk

