

Aufwachsen

mit

Informationen für Eltern
mit Kindern von 0 bis 4 Jahren

digitalen

Medien



Säuglinge und Kleinkinder brauchen viel Aufmerksamkeit und Zuwendung von Ihnen als Eltern. Dabei ist es wichtig, dass Sie ungestört Zeit mit Ihrem Kind verbringen können. Das ist manchmal gar nicht so einfach, denn das Smartphone ist zum ständigen Begleiter der Erwachsenen geworden. So kommt Ihr Kind schon früh mit digitalen Medien in Berührung. Das gelegentliche gemeinsame Nutzen von digitalen Medien kann sich positiv auf die Entwicklung Ihres Kindes auswirken. Gleichzeitig kann der Gebrauch digitaler Medien Säuglinge und Kleinkinder mit Sinnesreizen überfluten und eine gesunde Entwicklung behindern. Kinder müssen lernen, Frust oder Langeweile auszuhalten. Solche Phasen stärken die Kreativität und Fantasie, aber auch die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen und auf etwas warten zu können.

Entscheidend sind ein bewusster und begleiteter Umgang mit digitalen Medien, ein aktiver Austausch über das, was beide sehen, hören und neu lernen, sowie ein guter Ausgleich durch körperliche Aktivitäten, am besten draussen in der Natur.



Tipp 1

Teilen Sie mit Ihrem Kind Erlebnisse

Ihr Kleinkind beschäftigt sich noch nicht gern für längere Zeit alleine. **Es hat Freude daran, im Alltag mit dabei zu sein:** Es beobachtet Sie beim Kochen, ist beim Einkaufen mit dabei und «hilft», die Wäsche in die Waschmaschine zu räumen. Gemeinsame Mahlzeiten sowie Spiele und Vorlesen gehören ebenfalls dazu.



Tipp 2

Schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit

Achten Sie auf die Signale, die Ihr Kind Ihnen sendet, und gehen Sie auf seine Bedürfnisse ein: Ob es nun hungrig, durstig oder müde ist, einfach nur Nähe oder eine frische Windel braucht. Selbst kleine Ablenkungen, wie das Schreiben einer Nachricht, nimmt Ihr Kind wahr. Es beobachtet genau, wie Sie mit Medien umgehen, und kopiert Ihr Verhalten. Teilen Sie Ihrem Kind mit, dass Sie etwas erledigen müssen und daher kurz durch das Smartphone abgelenkt sind, damit das Kind die Situation einordnen kann: «Ich schreibe kurz dem Grossmami.» **Planen Sie medienfreie Zeiten ein, in denen Sie Ihrem Kind Ihre volle Aufmerksamkeit schenken und Smartphone sowie Laptop beiseitelegen. So können Sie eine starke Bindung zu Ihrem Kind aufbauen.**

Tipp 3

Lassen Sie Ihr Kind mit allen Sinnen lernen

Kleinkinder entdecken ihre Umwelt spielend. Sie berühren Gegenstände, riechen und schmecken Dinge und gehen mit offenen Augen und Ohren durch die Welt. Alles wird untersucht und angeschaut, ob drinnen oder draussen in der Natur. Ihr Kind genießt den direkten Kontakt mit Menschen und ahmt gerne nach, was «die Grossen» tun. Lassen Sie Ihr Kind im Sandkasten spielen, Brotteig kneten oder Bauklötze stapeln.



Tipp 4

Unterstützen Sie den Bewegungsdrang Ihres Kindes



Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang.

Geben Sie Ihrem Kind vielfältige Möglichkeiten, sich sowohl drinnen als auch draussen an der

frischen Luft zu bewegen: Nach einem Finger oder Spielzeug greifen, auf einer Decke strampeln, durchs Gras rollen oder auf einen Stein klettern. Für eine gesunde Entwicklung braucht Ihr Kind mehrere Stunden Bewegung pro Tag.

Tipp 5

Begrenzen Sie die Bildschirmzeiten für Ihr Kind

Es wird empfohlen, Kinder von 0 bis 2 Jahren keinen digitalen Medien auszusetzen. Denn in diesem Alter können sogar einfache Videos nicht verarbeitet werden und leicht zu Überreizung und Überforderung führen. Ihr Kind profitiert mehr vom freien Spielen und vom gemeinsamen Betrachten von Bilderbüchern. Später werden auch Hörspiele und Musik interessant und Kinder geniessen es, wenn ihnen vorgelesen wird. **Ab ca. 2 Jahren kann Ihr Kind zusammen mit Ihnen die Welt der digitalen Medien spielerisch entdecken:** Sei dies mit einem kurzen Videoanruf an die Grosseltern oder einer einfachen, altersgerechten Spiele-App. **Beschränken Sie jedoch den Einsatz von Bildschirmmedien bei Kindern bis 4 Jahren auf ein Minimum.**

Tipp 6

Wählen Sie Medien bewusst aus

Die Auswahl aus der riesigen Menge von Medieninhalten überfordert ein Kleinkind. **Wenn Ihr Kind kurze Bildschirmzeiten erleben soll, wählen Sie etwas Altersgerechtes ohne Werbung und in Ihrer Muttersprache aus. Lassen Sie Ihr Kind nicht allein vor dem Bildschirm.** Nur so können Sie auf Fragen und Anmerkungen eingehen und seine Signale beobachten. Wirkt das Kind nervös oder ängstlich, sollte das Gerät ausgeschaltet werden.



Tipp 7

Fördern Sie einen bildschirmfreien Alltag

Setzen Sie die Mediennutzung nicht als Belohnung oder Bestrafung ein. Das gibt den Bildschirmmedien eine zu grosse Bedeutung. Es kann verlockend sein, sich einen Moment Ruhe zu verschaffen, während das Kind vor dem Bildschirm ist. Greifen Sie jedoch nur in Ausnahmefällen auf diese Strategie zurück. Das Kind verpasst beim Stillsitzen vor dem Bildschirm viele wertvolle Erfahrungen, welche es ansonsten beim Spielen sammeln würde. **Legen Sie Familienregeln für den Umgang mit Medien fest. Wichtig sind regelmässige bildschirmfreie Zeiten, an die sich auch die Eltern halten.**

Tipp 8

Schützen Sie die Privatsphäre Ihres Kindes

Wer teilt nicht gerne mit Stolz ein gelungenes Foto des eigenen Kindes mit Familie, Freunden und Bekannten. Überlegen Sie dennoch gut, auf welchen Plattformen Sie dieses veröffentlichen – oder ob manchmal eine persönliche SMS an den Götti oder das Grossmami passender ist. **Ihr Kind hat ein Recht auf Privatsphäre und Eltern sind verpflichtet, diese im Sinne ihrer Kinder zu schützen.**

Weiterführende Informationen

Kantonsbibliothek Baselland

Medienflyer zum Download, empfehlenswerte Kinder-Apps, weiterführende Informationen und Veranstaltungen zur Medienkompetenzförderung.

www.kbl.ch/medienbildung

Gesundheitsförderung Baselland

Weiterführende Informationen zur Gesundheitsförderung sowie zur kindlichen Entwicklung im Zusammenhang mit dem Medienkonsum.

www.gesundheitsfoerderung.bl.ch/digitalemedien

Haben Sie Fragen?

Pro Juventute

Die Elternberatung der Pro Juventute hilft bei Erziehungsfragen und akuten Problemsituationen 24/7 per Chat und per Telefon.

www.projuventute.ch

Mütter- und Väterberatung Baselland

Kostenloses Beratungsangebot für Eltern mit Kindern von 0–5 Jahren in allen Gemeinden in Baselland.

www.muetterberatung-bl-bs.ch

Familien-, Erziehungs- und Jugendberatungsstellen beider Basel

Beratungsangebot vieler Gemeinden in Baselland und Basel-Stadt für Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen.

www.fejb.ch

Erstellt durch die Gesundheitsförderung, die Kantonsbibliothek und die Elternbildung des Kantons Basel-Landschaft



In Zusammenarbeit mit

Fachbereich Familien (Sicherheitsdirektion Basel-Landschaft), Fachbereich Kindes- und Jugendschutz (Sicherheitsdirektion Basel-Landschaft), Fachstelle Spielgruppen Baselland und Fricktal, Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin Regio Basel, kibesuisse (Verband Kinderbetreuung Schweiz), LRB – Logopädinnen- und Logopädenverband der Region Basel, Mütter- und Väterberatung Baselland, Schweizerischer Hebammernverband Sektion Beide Basel, Stiftung ptz (Pädagogisch-Therapeutisches Zentrum Baselland)

Mit Unterstützung von

Gesundheitsförderung Schweiz



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Dieser Flyer entstand in Anlehnung an den Flyer des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt, Medizinische Dienste, Abteilung Prävention, sowie den Flyer von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich.