



Wichtige Informationen über Ihr Baby (0-3 Jahre)



Der Umgang mit digitalen Geräten kann die Entwicklung Ihres Babys beeinträchtigen

Genau wie Sie hoffen alle Eltern, dass ihre Kinder sich bestmöglich entfalten und ihr volles Potenzial ausschöpfen können. Die ersten drei Jahre sind entscheidend für die Entwicklung des Gehirns Ihres Babys, das sich in dieser Zeit schneller entwickelt als an jedem anderen Zeitpunkt im Leben. Damit sich ihr Gehirn gesund entwickeln kann, müssen Babys alle ihre Sinne einsetzen, um ihre Welt zu erkunden, und liebevolle Beziehungen zu Ihnen und anderen Bezugspersonen aufbauen. Wie sich das Gehirn in den ersten Lebensjahren entwickelt, legt den Grundstein für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Kindes.

Sichere, stabile und fördernde Beziehungen sind entscheidend für Babys, die unterstützende „Aufschlag-und-Rückgabe“-Interaktionen mit Ihnen und anderen Bezugspersonen brauchen. Es ist wie beim Ballspielen. Das Baby „schlägt auf“ durch Weinen, Lächeln und Mimik. Sie „geben zurück“ mit beruhigenden Worten, Lächeln und sanfter Berührung. Ihr Gesicht zu sehen und Ihre Stimme zu hören hilft Ihrem Baby, sich sicher und geborgen zu fühlen.

Eltern zu sein ist freudvoll und erfüllend, kann aber auch überwältigend sein. Manchmal greifen wir zu einem digitalen Gerät, um eine Pause zu machen. Vielleicht geben wir unseren Kindern Geräte, weil wir glauben, dass dies das Lernen fördert, oder einfach, um sie zu beruhigen oder zu unterhalten. Neue Forschungsergebnisse zeigen jedoch, dass der häufige Umgang mit oder die Nähe zu digitalen Geräten genau den gegenteiligen Effekt haben kann. Er kann ihre emotionale, körperliche und geistige Entwicklung beeinträchtigen. Die Nutzung digitaler Geräte durch Babys, Kleinkinder und ihre Bezugspersonen – sei es Fernseher, Smartphone, Laptop, Tablet oder KI-Produkt – kann zudem den Aufbau von Beziehungen stören, der so wichtig ist.

„Durch die Bildschirme hatte ich fast das Gefühl, den Tag nicht wirklich zu leben und zu genießen, sondern ihn einfach nur hinter mich zu bringen. Jetzt, wo ich es geschafft habe – [die Kindererziehung] ohne Bildschirme –, fühle ich mich so gestärkt und weiß, dass ich es schaffen kann. Ich habe das Gefühl, dass mir unendliche Möglichkeiten offenstehen. Wenn Bildschirme keine Option sind, befreit einen das wirklich von dieser Krücke.“

– von einer Mutter, die ihr 18 Monate altes Kind von der Bildschirmabhängigkeit befreit hat, indem sie den Zugang des Kindes zu digitalen Geräten einschränkte und sein Spielen ohne Technik sowie den Kontakt zu anderen Menschen deutlich förderte.

Untersuchungen zeigen, dass Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren, die regelmäßig und über längere Zeit Bildschirmen ausgesetzt sind, möglicherweise folgende Auswirkungen zeigen:

- Schwierigkeiten beim Erlernen von Wörtern und beim Sprechen.
- Unterschiede in der Entwicklung und Funktionsweise ihres Gehirns.
- Probleme in der Beziehung zu Bezugspersonen und in anderen sozialen Situationen.
- Wutanfälle, Hyperaktivität und andere Schwierigkeiten beim Umgang mit Emotionen.
- Über- oder Unterempfindlichkeit gegenüber Geräuschen, Licht und anderen Aspekten ihrer Umgebung.
- Schlechte Koordination und Schwierigkeiten bei feinmotorischen Aufgaben.
- Erhöhte Wahrscheinlichkeit für Autismus-Symptome oder eine Autismus-Diagnose im Alter von 3 Jahren.
- Schwierigkeiten beim Einschlafen und Durchschlafen.

Wussten Sie schon?

- ✓ Babys lernen am meisten über das Sprechen zwischen der Geburt und dem ersten Lebensjahr – noch bevor sie ihr erstes Wort sagen!
- ✓ Kleinkinder können sich verunsichert und verwirrt fühlen, wenn ihr Gesicht durch ein Handy verdeckt wird.
- ✓ Babys lernen von Natur aus sehr gut von Ihnen und anderen Menschen, aber nicht von digitalen Geräten.
- ✓ Sendungen für Kleinkinder nutzen möglicherweise Gestaltungstechniken, die es den Kindern schwer machen, abzuschalten.
- ✓ Wenn der Fernseher läuft, auch wenn niemand zusieht, lenkt er das Baby vom Spielen ab. Außerdem sprechen Sie dann weniger mit ihm und gehen weniger auf es ein. Sie müssen Ihre Worte hören, um sprechen zu lernen!
- ✓ Es ist noch nicht genug darüber bekannt, ob Babys und Kleinkinder KI-Produkte sicher nutzen können. Es gibt auch Bedenken, dass das Einlegen eines Säuglings in ein KI-fähiges Produkt, wie zum Beispiel ein intelligentes Babybettchen, die Beruhigung verringern kann, die Ihr Baby direkt von Ihnen braucht.

**Kinderaugen
leuchten
Offline
heller**

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions

ënnerstëtzt von
**œuvre
nationale**

INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE



mybabygains.org



Eltereschool Janusz Korczak



IHR BABY BRAUCHT SIE JETZT



- ♥ Sprechen Sie mit Ihrem Baby und gehen Sie auf es ein. Beschreiben Sie, was Sie gemeinsam tun. Es kann vielleicht noch nicht mit Worten antworten, aber es lernt ständig von Ihnen.
- ♥ Wenn Sie mit Ihrem Baby zusammen sind, schalten Sie Ihr mobiles Gerät stumm und legen Sie es beiseite – auch beim Baden, Spielen, Füttern und Windelwechseln.
- ♥ Sorgen Sie für Spielmöglichkeiten drinnen und draußen, bei denen Ihr Baby alle Sinne einsetzen, seine Welt erkunden und seine Rumpfmuskulatur stärken kann.
- ♥ Helfen Sie Ihrem Baby, Spaß zu haben und Fähigkeiten zu entwickeln, indem Sie ihm Spielzeug ohne Elektronik und Technik zum Spielen geben, wie zum Beispiel Behälter und Deckel, Töpfe und Löffel, Bälle und Bauklötze. Außerdem regt es seine Fantasie an, wenn es mit Puppen, Stoffstücken, leeren Schachteln, Wasser, Sand, Matsch und Knete spielt.
- ♥ Lest jeden Tag gemeinsam Bücher. Das ist eine wunderbare Zeit zum Kuschneln und bereitet euren Kleinen darauf vor, ein guter Leser und Schüler zu werden.
- ♥ Es ist völlig in Ordnung, wenn du und dein Baby kurze Videogespräche mit weit entfernten Angehörigen führen.
- ♥ Vermeiden Sie es, Ihr Kind mit einem Bildschirm zu beruhigen, auch wenn es gerade einen Wutanfall hat. Das erschwert es ihm, seine eigenen Gefühle zu kontrollieren, und könnte zur Gewohnheit werden.
- ♥ Richten Sie in Ihrem Zuhause Zeiten und Orte ein, an denen weder Fernseher noch andere Geräte genutzt werden, beispielsweise während der Mahlzeiten und in den Schlafzimmern.
- ♥ Kinder unter 5 Jahren sind entwicklungsbedingt noch nicht bereit für ein eigenes digitales Gerät. Sie tragen die Verantwortung für jedes Gerät, das Ihr Kind nutzen darf.
- ♥ Ihr Kind wird keine Lernmöglichkeiten verpassen, wenn Sie damit warten, ihm ein digitales Gerät zu geben, bis es älter ist.
- ♥ Wählen Sie Krippen, frühkindliche Bildungseinrichtungen und Kindergärten, in denen Fernseher oder andere digitale Geräte in der Nähe von Kindern nicht erlaubt sind.
- ♥ Erzählen Sie Ihrem Partner, dem Babysitter, Verwandten, Kindergärten und Kindertagesstätten, wie sich das Gehirn Ihres Babys durch Sprechen, Spielen, Singen und Vorlesen entwickelt – und indem digitale Geräte ausgeschaltet und beiseite gelegt werden.
- ♥ Sie sind ein Vorbild. Achten Sie darauf, wie Sie Ihre eigenen digitalen Geräte nutzen.
- ♥ Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie sich niedergeschlagen, ängstlich oder überfordert fühlen.
- ♥ Viel Spaß mit Ihrem kleinen Schatz!

Leitfaden für die gesunde Entwicklung Ihres Babys

Von der Geburt bis 3 Jahre:

Kinder in diesem Alter brauchen den ganzen Tag über Kontakt zu fürsorglichen Menschen, müssen ihre Welt mit allen Sinnen erkunden und viel spielen und sich bewegen können.

Kurze Videoanrufe, an denen die Bezugspersonen teilnehmen, sind in Ordnung. Ansonsten sollte der Umgang des Kindes mit digitalen Geräten vermieden werden.

Lassen Sie den Fernseher ausgeschaltet und beschränken Sie die Nutzung von Geräten sowie akustische Benachrichtigungen durch die Bezugspersonen auf ein Minimum, wenn das Kind anwesend ist.

3 bis 6 Jahre:

Um Fähigkeiten zu entwickeln und ihre körperliche und geistige Gesundheit zu fördern, brauchen Kinder in diesem Alter nach wie vor Tage, die von Spiel und Gesprächen geprägt sind.

Wenn Sie Ihrem Kind die Nutzung eines digitalen Geräts gestatten, sollte diese nicht mehr als eine Stunde pro Tag betragen und muss nicht jeden Tag stattfinden.

Die Medieninhalte sollten ein gemächliches Tempo haben, altersgerecht und gewaltfrei sein und idealerweise gemeinsam mit einem aufmerksamen Erwachsenen erlebt und besprochen werden.

Weitere Informationen, Forschungsergebnisse und mehr finden Sie unter [MyBabyGains.org](https://www.mybabygains.org)

**Kinderaugen
leuchten
Offline
heller**

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions

ënnerstëtzt vun
**œuvre
nationale**

INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

Eltereschool Janusz Korczak



[mybabygains.org](https://www.mybabygains.org)