

Familienmitglied Smartphone

Die Auswirkung digitaler Geräte auf die Eltern-Kind-Interaktion

Referentin
antonia.dinzinger@pmu.ac.at

Eltern-Kind-Interaktion und der Einfluss portabler digitaler Geräte

Unterschiedliche Studien (Beobachtungsstudien, Interviewstudien, Laborstudien) legen nahe, dass die elterliche Nutzung von Smartphones während einer Interaktion mit ihren Kindern dazu führt, dass die Eltern...

- ihre Kinder weniger aktive in der Interaktion auffordern (verbal und nonverbal) (Radesky, 2015)
- kindliche Initiativen häufiger ignorieren bzw. keine Reaktion zeigen (Inoue et al, 2021; Konrad et al, 2021)
- verspätete, negative oder inkonsequente Reaktionen zeigen → geringere Feinfühligkeit (Lederer et al., 2021; Wolfers et al., 2020)
- häufiger die kindliche Sicherheit und emotionalen Bedürfnisse vernachlässigen aufgrund von Unaufmerksamkeit (Elias, 2021)
- weniger liebevolles und unterstützendes Verhalten zeigen (Stockdale et al., 2018)

Die Kinder sind von diesen Interaktionsunterbrechungen insofern betroffen, als dass die Kinder...

- mehr Frustration, Enttäuschung, Rückzugsverhalten/ unangemessenes und risikoreiches Verhalten zeigen
- eine schlechtere Sprachentwicklung haben, wenn das Smartphone in Routinesituationen genutzt wird
- Säuglinge während elterlicher Smartphone-Nutzung (Konrad et al., 2021; Myruski et al., 2018; Stockdale et al., 2020)
 - mehr negativer Affekt
 - weniger positiver Affekt
 - eine erhöhte physiologische Erregung
 - gesteigerte Bemühungen in Kontakt zu kommen
 - mehr emotionale Dysregulation (Ausdruck negativer Affekte oder Selbstregulation) zeigen

Im Vergleich zu anderen Ablenkungen (wie Lesen oder ein Gespräch) haben Smartphones eine stärker ablenkende Wirkung!

Was macht das Smartphone problematischer als andere Ablenkungen?

1. **Technoferenz** – Unterbrechung sozialer Interaktionen durch Technologie
2. **Absorption/Immersion** – Sogwirkung und kognitive Absorption – Dissoziation
3. **"Multitasking"** – Erhöht Stress, Ineffizienz, Fehler und Unzufriedenheit

(McDaniel & Coyne, 2016; Oulasvirta et al., 2005; Madore & Wagner, 2019)

Relevanz für Familien mit Kleinkindern

- Babys brauchen für eine gesunde Entwicklung emotional verfügbare, feinfühligere Bezugspersonen! Bindung & Beziehung ist genauso wichtig wie Nahrung & Schlaf
- Feinfühligkeit & Emotionale Verfügbarkeit
 - Wahrnehmung der kindlichen Signale, richtige Interpretation, angemessene und prompt Reaktion
 - Fein abgestimmte wechselseitige, intuitive Interaktionsprozesse
 - Co-Regulation kindlicher Bedürfnisse, affektiver & physiologischer Stress (Biringer & Easterbrooks, 2012, Fonagy et al., 2004)
 - Emotionale Präsenz, um sich auf Gefühle einzustimmen zu können und Feedback zu bekommen → Wechselseitiger emotionaler Austausch, z.B., Interesse, Spiel.
 - Phasen, in denen keine Passung vorliegt, werden erkannt und "Reparaturprozesse" werden initiiert
- Emotionale Verfügbarkeit kann durch Nutzung von Smartphones, Handys, Tablet beeinträchtigt werden (McDaniel & Coyne, 2016)

Empfehlungen für die Arbeit mit Eltern

Begleitung	Haltung
<ul style="list-style-type: none"> • Gesunde digitale Gewohnheiten aufbauen • (Unbewusste) Verhaltensmuster und Gewohnheiten reflektieren • Gründe für das Nutzungsverhalten reflektieren • Alternative Strategien entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützend, nicht wertend oder verurteilend • Wertschätzend, wohlwollend, respektierend • Keine Ängste schüren oder Auswirkungen überbetonen • Verstehen wollen statt verändern wollen

Hilfreiche Fragen für die Elternarbeit

1. **Fragen für den Aufbau von Bewusstheit für die eigenen Verhaltensmuster und die zugrundeliegenden Bedürfnisse:**

- Was machen Sie am Handy, wenn Sie es in Anwesenheit Ihrer Kinder benutzen?
- Aus welchem Grund schauen Sie genau jetzt auf Ihr Handy?
- Wie fühlen Sie sich vor und nach der Nutzung?

2. **Fragen für den Aufbau alternativer Strategien, um diese Bedürfnisse zu stillen:**

- Möchten Sie die Art und Weise, wie Sie das Handy verwenden ändern - in welchen Situationen oder zu welchen Zeiten und Anlässen?
- Könnte es unterstützend für Sie sein, anstatt eine Nachricht zu schreiben, die sonst oft dazu geführt hat, dass Sie danach noch andere Nachrichten anschauen und beantworten, einen kurzen Anruf zu tätigen?

3. **Fragen für den Aufbau von klaren Grenzen für die Nutzung des Smartphones:**

- An welchen Bereichen im Haus ist es realistisch umsetzbar, handyfreie Zonen einzurichten?
- Wann am Tag könnten Sie handyfreie Zeiten einrichten, die auch wirklich eingehalten werden können?
- Was könnte Sie daran hindern, das umzusetzen?

Sensibilisierung der Eltern

Die Falle des „Multitasking“

- Multitasking bedeutet eine zusätzliche (kognitive) Anstrengung, da Infos aus der ‚digitalen‘ und ‚realen‘ Welt kommen. Das löst möglicherweise zusätzlichen Stress bei Eltern aus.
- ↳ Es kann entlastend wirken und Ruhe bringen, das Smartphone in manchen Situationen für eine gewisse Zeit nicht zu benutzen.

Die Bewusstheit für Technoferenz und Absorption schaffen

- Smartphones lenken die Aufmerksamkeit oft selbstständig auf sich und verstricken unter Umständen, ohne dass sie das beabsichtigen oder überhaupt bemerken - auch in sozialen Situationen mit ihren Kindern
- ↳ Manchmal hilft es, sein Handy so zu konfigurieren, dass es einem selbst leichter fällt nicht drauf zu schauen: den Ton und die Vibration ausmachen, oder bestimmte Apps sogar gleich deinstallieren

Mögliche Probleme in Zusammenhang mit der Informationssuche thematisieren:

- Auf der Suche nach Informationen zu komplexeren Themen stoßen wir häufig auf widersprüchliche Informationen, die mehr verwirren als entlasten.
- ↳ Bewusste Ausstiegsszenarien & alternative Informationsquellen finden, denen vertraut wird und die ebenfalls schnell erreichbar sind, kann hier Abhilfe schaffen.

Mögliche Probleme zum virtuellen Rückzug bei Stress thematisieren:

- Digitale Räume wirken anziehend in Zeiten von Stress
- ↳ alternative Strategien wie auf schwieriges kindliches Verhalten reagiert werden kann
- ↳ alternative Möglichkeiten den elterlichen Stress situativ und langfristig zu reduzieren

Die zentrale Bedeutung von feinfühligter Betreuung für die kindliche Entwicklung:

- Wenn Sie durch Ihr Smartphone abgelenkt sind, können Sie nur eingeschränkt feinfühlig auf die Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen.
- Es ist nicht schlimm, wenn Sie hin und wieder abgelenkt sind und manchmal nicht rechtzeitig reagieren können.
- Wiederholte Muster der Unaufmerksamkeit können sich aber negativ auf die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind auswirken und das Zusammensein noch erschwert.

Literaturhinweise

McDaniel, B. T. (2019). Parent distraction with phones, reasons for use, and impacts on parenting and child outcomes: A review of the emerging research. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 72-80.

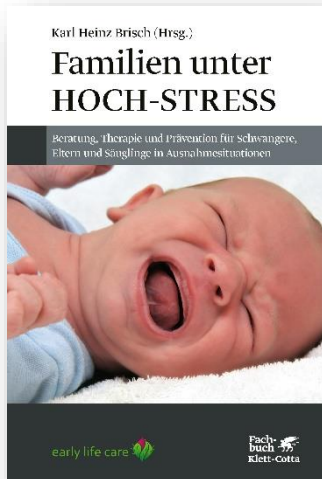
Mikić, A. & Klein, A. M. (2022). Smartphone-Nutzung in Gegenwart von Babys und Kleinkindern: Ein systematisches Review. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 71(4), 305–326. <https://doi.org/10.13109/prkk.2022.71.4.305>

Early Life Care Social Media & Newsletter



Buchempfehlungen

Frühe Hilfen für
Fachleute, die Familien
unter Hoch-Stress
begleiten



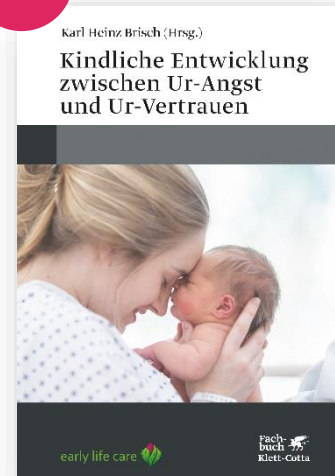
Klett-Cotta, 2019,
213 Seiten, broschiert,
ISBN: 978-3-608-96389-2

Bestmögliche frühe Begleitung,
Beratung und Unterstützung für
Schwangere, werdende Eltern,
Familien und Alleinerziehende



Klett-Cotta, 2020,
217 Seiten, broschiert,
ISBN: 978-3-608-98186-5

Eltern und Kinder
mit Ängsten begleiten



Klett-Cotta, 2022,
208 Seiten, broschiert,
ISBN: 978-3-608-98434-7

Noch mehr Early Life Care...



FAMILIEN FEINFÜHLIG

BEGLEITEN

/

EARLY LIFE CARE

WEITERBILDUNG

www.pmu.ac.at/early-life-care/fachimpulse-workshops.html

4. EARLY LIFE CARE KONFERENZ

/

Ressourcen am Lebensbeginn

23.05-25.05.2025 | St. Virgil, Salzburg

