



## Kinder vor dem Bildschirm - Chancen und Risiken

Blogpost zu

“Excessive screen time is associated with emotional lability in preschool children” von Oflu, A. und Kollegen (2021)

Kinder in (fast) jedem Alter haben heutzutage Zugriff auf Computer, Tablets und Smartphones (Ševčíková, 2015). Im Übermass kann die Zeit vor dem Bildschirm die Entwicklung des Kindes stören. Zum Beispiel konnte gezeigt werden, dass eine erhöhte Bildschirmzeit die Aufmerksamkeit, die schulische Leistungen und die Sprachentwicklung von Kindern beeinflusst. Dies geht sogar so weit, dass ein Bildschirm im Raum, egal ob gerade geschaut wird oder nicht, die Eltern-Kind Interaktion verschlechtert (Kostyrka-Allchorne et al., 2017).

Verschiedene Studien zeigen auch, dass mehr Bildschirmzeit unabhängig vom Alter des Kindes zu mehr Unzufriedenheit führt. Je früher Kinder Zeit vor dem Bildschirm verbringen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit für Aufmerksamkeitsstörungen, Hyperaktivität, Angststörungen und Depressionen (Neophytou et al., 2019).

### Einfluss auf Emotionsregulation?

Eine neue Studie von Oflu und Kollegen (2021) hat sich mit den Effekten von Bildschirmzeit auf die Emotionsregulation bei Kindern beschäftigt. Unter Emotionsregulation versteht man die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu erkennen, zu bewerten und entsprechend zu verändern. Emotionsregulation ist eine Fähigkeit, die Kinder besonders im Vorschulalter lernen, wenn sie mit mehr Personen in Kontakt kommen. Der Austausch mit anderen Personen ist also sehr wichtig für die Entwicklung der Emotions-

regulation. Die Autoren der Studie wollten wissen, ob die erhöhte Zeit vor dem Bildschirm einen negativen Einfluss auf die Emotionsregulation hat. Sie nahmen an, dass Kinder, die mehr Zeit vor dem Bildschirm verbringen, weniger Zeit für andere soziale Aktivitäten haben.

An der Studie nahmen 240 Mütter von Kindern zwischen 2 und 5 Jahren teil. Sie füllten einen Fragebogen zur Bildschirmzeit und der Emotionsregulationsfähigkeit ihrer Kinder aus. Etwa 40% der Kinder hatten über 4 Stunden tägliche Bildschirmzeit. Besonders Kinder, die bei ihrem ersten Kontakt mit einem Bildschirm unter einem Jahr alt waren und nicht mit ihren Eltern zusammen schauten gehörten zu dieser Gruppe. Die Studie konnte auch zeigen, dass Kinder mit hoher Bildschirmzeit zwar mehr negative Emotionen wie Wut oder Trauer zeigten, aber keine schlechteren Emotionsregulationsfähigkeiten besaßen.



## Chancen der Bildschirmzeit

Andere Studien können diesen Zusammenhang von hoher Bildschirmzeit und mehr negative Emotionen bestätigen. Beispielsweise zeigen Twenge und Kollegen (2018), dass Kinder im Alter von 2 bis 17 Jahren mit einer Bildschirmzeit über 4 Stunden mehr Schwierigkeiten haben, mit Stress umzugehen, ruhig zu bleiben, und eher viel streiten.

Es gibt aber auch viele Studien, die überhaupt keine negativen Effekte auf Kinder und sogar positive Effekte berichten (Kostyrka-Allchorne et al., 2017). Die Effekte der Bildschirmzeit auf Kinder scheinen besonders von dem abhängig zu sein, was die Kinder schauen. Inhalte, die altersgerecht und beispielsweise auf die Unterstützung der Sprachentwicklung ausgerichtet sind, können später schulische Leistungen wie das Zählen und Lesen fördern. Auch sind die Ergebnisse abhängig von den Kindern; nicht alle vertragen die gleiche Bildschirmzeit und die gleichen Inhalte gleich gut (Kostyrka-Allchorne et al., 2017).

Diese unklare Lage macht es für Eltern schwer, mit der Bildschirmzeit der Kinder umzugehen und Grenzen zu setzen. Besonders in der aktuellen Lage der COVID-19 Pandemie ist die Bildschirmzeit für Kinder gestiegen, da viele Möglichkeiten für Aktivitäten weggefallen sind. Verschiedene Experten, darunter die American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (AACAP) empfehlen deshalb, die Zeiten ein wenig zu lockern. Wichtig ist dabei jedoch, dass die Kinder immer noch genügend Zeit für sportliche Aktivitäten haben keinen Bildschirm während dem Essen bei sich haben und nicht vor dem Schlafengehen am Bildschirm sitzen. Kinder sollten in ihrer Bildschirmzeit von ihren Eltern begleitet werden, so dass sie einen angemessenen Umgang damit lernen können.

**Dieser Blogpost wurde von Linda Wilhelm geschrieben, Masterstudentin an der Universität Zürich.**

Weiterführende Links:

- Der richtige Umgang mit der Bildschirm Zeit:  
<https://www.wireltern.ch/artikel/richtiger-umgang-mit-bildschirmzeit-fuer-kinder-0220>
- Fragen zur Bildschirmzeit:  
<https://www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/bildschirmzeit>

Referenzen:

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (2020). *Media Habits During COVID-19: Children & Teens on Screens in Quarantine*. AACAP.  
[https://www.aacap.org/App\\_Themes/AACAP/Docs/resource\\_libraries/covid-19/Screen-Time-During-COVID.pdf](https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/resource_libraries/covid-19/Screen-Time-During-COVID.pdf)

Kostyrka-Allchorne, K., Cooper, N. R. & Simpson, A. (2017). The relationship between television exposure and children's cognition and behaviour: A systematic review. *Developmental Review, 44*, 19–58.  
<https://doi.org/10.1016/j.dr.2016.12.002>

Neophytou, E., Manwell, L. A. & Eikelboom, R. (2019). Effects of excessive screen time on neurodevelopment, learning, memory, mental health, and neurodegeneration: A scoping review. *International Journal of Mental Health and Addiction*.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-019-00182-2>

Oflu, A., Tezol, O., Yalcin, S., Yildiz, D., Caylan, N., Ozdemir, D. F., Cicek, S. & Nergiz, M. E. (2021). El uso excesivo de pantallas está asociado con labilidad emocional en niños preescolares [Excessive screen time is associated with emotional lability in preschool children]. *Archivos argentinos de pediatria, 119*(2), 106–113.  
<https://doi.org/10.5546/aap.2021.eng.106>

Ševčíková, A. (2015). Two sides of the same coin: communication technology, media use, and our kids' health. *International journal of public health, 60*(2), 129–130.  
<https://doi.org/10.1007/s00038-015-0659-x>

Twenge, J. M. & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive medicine reports, 12*, 271–283.  
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>