

# Entwicklungsorientierte Empfehlungen 1

## Bildschirmmedien in der Frühen Kindheit



**W**arum ist ein guter Umgang mit Bildschirmmedien in der Frühen Kindheit so wichtig? Bildschirmmedien\* sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken – auch junge Kinder kommen damit in Berührung<sup>1</sup>. Die Frühe Kindheit ist jedoch eine besonders sensible Phase: In ihr werden wichtige Grundlagen für die emotionale, soziale, sprachliche, motorische und kognitive Entwicklung gelegt<sup>2</sup>. Zu viel oder ungünstig eingesetzte Mediennutzung kann die Entwicklung der Kinder beeinträchtigen – etwa durch schlechteren Schlaf oder gestörten Austausch mit Bezugspersonen. Gleichzeitig bieten Bildschirmmedien auch Chancen, z. B. zum Lernen oder zur Aufrechterhaltung von Beziehungen auf Distanz<sup>3</sup>.

\* Diese Empfehlungen konzentrieren sich auf den Umgang mit Bildschirmmedien wie beispielsweise Smartphones, Tablets, TV und Computer. Sie decken andere digitale Medien, die zum Beispiel Audio ermöglichen (Hörspielboxen, Streaming-Plattformen, Radio, CD) nicht ab.

### Die Empfehlungen im Überblick

#### Empfehlung 1

##### **Grenzen setzen bei der Bildschirmzeit**

Weniger ist mehr! Zu viel Bildschirmzeit beeinträchtigt Schlaf, Aufmerksamkeit, Beziehungen und Bewegung.

#### Empfehlung 2

##### **Medienfreie Orte und Situationen definieren**

Medien sollten nicht zur Beruhigung, während der Mahlzeiten oder vor dem Schlafen eingesetzt werden.

#### Empfehlung 3

##### **Vielfältige Erfahrungen für eine gesunde Entwicklung ermöglichen – mit und ohne Bildschirmmedien**

Die reale Welt ist das wichtigste Lernfeld: Bewegung, Spiel, Sprache und soziale Beziehungen sollten den Grossteil der kindlichen Erfahrungen ausmachen. Virtuelle Medien können diese realen Erfahrungen allenfalls ergänzen, sollten sie aber keinesfalls ersetzen.

#### Empfehlung 4

##### **Mediennutzung begleiten und darüber sprechen**

Gemeinsame Bildschirmzeit und der Austausch über Inhalte stärken die Beziehung und das Lernen. Kinder brauchen den Austausch mit Bezugspersonen, um Inhalte zu verstehen.

#### Empfehlung 5

##### **Kindern nur altersgerechte Inhalte anbieten**

Medieninhalte sollen ruhig, klar und gewaltfrei sein. Nicht alles, was kindlich wirkt, ist geeignet.

#### Empfehlung 6

##### **Auf den eigenen Medienkonsum achten und ihn in Anwesenheit von Kindern reduzieren**

Kinder orientieren sich am Medienkonsum der Erwachsenen. Häufige Smartphone-, Computer- oder TV-Nutzung stört gemeinsame Momente. Laufende Bildschirme im Hintergrund setzen Kinder oft unbemerkt ungeeigneten Inhalten aus.

### Unsere entwicklungsorientierten Empfehlungen zu Bildschirmmedien in der Frühen Kindheit ...

- fokussieren auf die Bedürfnisse des jungen Kindes für seine ganzheitliche, gesunde Entwicklung;
- bieten eine allgemeine Orientierung zur Nutzungsdauer, verzichten aber bewusst auf strikte Vorgaben. Denn in der Praxis sind detaillierte Angaben zur Nutzungsdauer von Bildschirmmedien oft schwer umzusetzen<sup>1,4</sup> und können Druck sowie Schuldgefühle erzeugen;
- berücksichtigen nicht nur die Nutzungsdauer, sondern auch, was genutzt wird, wie es genutzt wird – und welchen Aktivitäten jenseits der Mediennutzung ein Kind im Alltag nachgeht<sup>3,5</sup>;
- sollen Erwachsene als kompetente Bezugspersonen stärken. Es gibt keine einfache «richtige» Lösung – denn der Alltag mit jungen Kindern ist facettenreich. Diese Empfehlungen versuchen, dieser Komplexität gerecht zu werden.

### Empfehlung 1

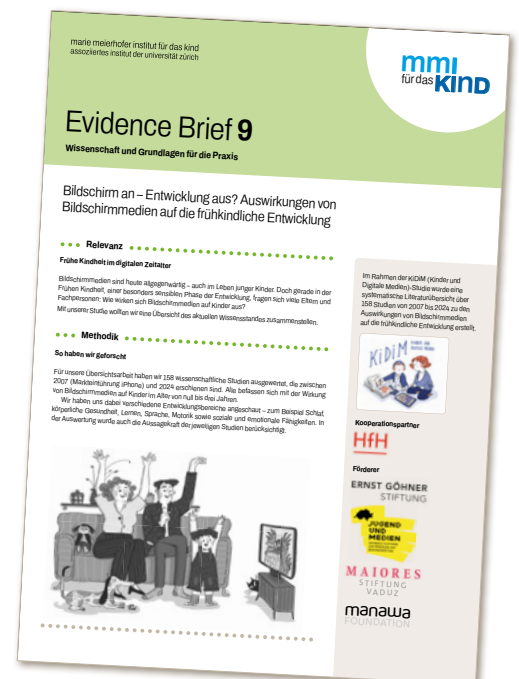
#### Grenzen setzen bei der Bildschirmzeit

Bildschirmzeit bei jungen Kindern zu begrenzen, ist sehr wichtig! Denn wir wissen aus zahlreichen Studien, dass viel Bildschirmzeit deutlich mehr Risiken birgt als wenig Medienzeit<sup>3</sup>.

- Junge Kinder bis 1.5 Jahren sollten möglichst keine Zeit mit Bildschirmmedien verbringen.
  - In den ersten Lebensmonaten schlafen Kinder viel. Die wachen Phasen brauchen sie, um die Welt zu erkunden.<sup>2</sup> Gerade auch weil ihre Aufmerksamkeitsspanne noch kurz ist und sie sich nicht lange mit einer Sache beschäftigen können<sup>6, 7-9</sup>.
  - Das symbolische Gedächtnis, das ein Kind befähigt, Bilder, Worte oder Zeichen als Stellvertreter der echten Welt zu verstehen und sich daran zu erinnern, ist in diesem Alter noch unreif. Deshalb können Kinder von Bildschirmen nicht gut lernen<sup>6-9</sup>.
- Ab 1.5 Jahren bis zum Schuleintritt sollte die Bildschirmzeit unter einer Stunde pro Tag liegen.
  - Es ist aber nicht so relevant, wieviel Zeit auf die Minute genau ein Kind mit Bildschirmmedien verbringt. Viel bedeutender und wirksamer ist es, den Alltag so zu organisieren, dass sich das junge Kind möglichst wenig mit Bildschirmmedien beschäftigt.

### Tipps für den Alltag mit Kindern

Unser **Evidence Brief 9** bietet einen umfassenden Überblick über die Risiken von erhöhter Medienzeit auf die kindliche Entwicklung.



## Empfehlung 2

### Medienfreie Orte und Situationen definieren

- Auf den Einsatz von Bildschirmmedien sollte vor allem während der Stunde vor der Schlafenszeit verzichtet werden, da das blaue Licht den Schlaf stören kann<sup>15,16</sup>.
- Es ist auch nicht empfehlenswert, ein Kind mit Bildschirmmedien zu beruhigen. Dies kann zum einen dazu führen, dass ein Kind schlechter lernt, mit starken Gefühlen umzugehen<sup>11,17</sup>. Zum anderen kann ein Teufelskreis entstehen: Das Kind äussert immer häufiger Frust, damit es die Erlaubnis erhält, beispielsweise auf dem Tablet einen Film anzuschauen<sup>18,19</sup>.
- Bildschirmmedien sollten auch nicht eingesetzt werden, um das Kind zum Essen zu bewegen. So lernen das Kind und seine Bezugsperson weniger gut, das Sättigungsgefühl wahrzunehmen<sup>20</sup>.
- Schon im frühen Kindesalter können klare Regeln zur Mediennutzung und medienfreie Orte helfen, dass sich Erwachsene sicher im Umgang mit Bildschirmmedien fühlen. Klare Medienregeln können einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, gesunde Routinen zu entwickeln, die dem Kind helfen, die täglichen Abläufe besser zu verstehen<sup>4,21</sup>. So lernt das Kind, wenn es beispielsweise jeden Abend zusammen mit den Eltern eine «Gute-Nacht-Geschichte» anschauen darf, mit der Zeit, dass der Tag zuende geht und bald Schlafenszeit ist.

### Tipp 2 für den Alltag mit Kindern

#### Gemeinsame Regeln festlegen – die Medienabsprache

Medienabsprachen können in einer Familie verlässliche Routinen etablieren und bilden für Kinder und Eltern eine gemeinsame Basis für die Mediennutzung.

Eine gemeinsame Medienabsprache ...

- enthält Regeln, wie Bildschirmmedien in der Familie genutzt werden – von Kindern und Erwachsenen;
- bietet Gelegenheit zum Austausch über Bildschirmmedien;
- legt fest, wann, wo und wofür Medien eingesetzt werden sowie welche Zeiten und Orte bewusst medienfrei bleiben und
- schafft somit Klarheit, gibt Orientierung im Alltag und unterstützt Eltern dabei, Vorbilder im Umgang mit Medien zu sein.

## Medienabsprache

### So nutzen wir die Medien in unserer Familie

#### Das sind Zeiten ohne Bildschirmmedien

- Beim Essen
- Beim Stillen / Schöpfeln
- Beim Wickeln
- 1 Stunde vor dem Schlafengehen
- In der Nacht, wenn das Kind aufwacht
- Andere: \_\_\_\_\_

#### Das sind Orte ohne Bildschirmmedien

- Esstisch  Kinderzimmer  Badezimmer
- Andere: \_\_\_\_\_

#### So gehen wir im Alltag damit um

- Mein Kind nutzt Bildschirmmedien nur sehr selten und gemeinsam mit uns
- Wir sprechen über das Gesehene
- Ich lege mein Handy weg, wenn mein Kind wach neben mir ist oder mich anspricht
- Ich erkläre meinem Kind, was ich an dem Gerät gerade mache
- Andere: \_\_\_\_\_

#### Diese Inhalte sind okay, wenn wir dabei sind

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Andere: \_\_\_\_\_

#### So lange darf unser Kind pro Tag Bildschirmmedien nutzen

\_\_\_\_\_ Minuten

#### Eigene Regeln

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Gültig ab (wird regelmässig überprüft)

\_\_\_\_\_



### Empfehlung 3

#### Vielfältige Erfahrungen für eine gesunde Entwicklung ermöglichen – mit und ohne Bildschirmmedien

- Junge Kinder lernen vor allem durch reales Erleben: durch Ansprechen, Zeigen, Nachahmen, Bewegung und gemeinsame Aufmerksamkeit mit vertrauten Bezugspersonen.
- Bildschirmmedien sollten diese wichtigen Erfahrungen nicht ersetzen, sondern – wenn überhaupt – gezielt und bewusst ergänzen<sup>11</sup>; denn problematisch wird Mediennutzung insbesondere dann, wenn sie freies Spiel, Bewegung oder Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt und damit zentrale Entwicklungsprozesse gefährdet<sup>12-14</sup>.
- Wie sinnvoll Mediennutzung ist, hängt nicht nur von der Dauer, sondern auch vom Gesamtkontext ab: Welche realen Aktivitäten prägen den Alltag des Kindes? Hat es ausreichend Bewegung, Spiel und soziale Begegnungen? Und wie werden Medien genutzt – etwa für einen Videoanruf mit einer vertrauten Person oder für ein altersgerechtes interaktives Angebot, das Entdecken ermöglicht<sup>10</sup>?

#### Tipp 3 für den Alltag mit Kindern

Welche Erfahrungen unterstützen Kinder in ihrer Entwicklung? Und wie können diese mit und ohne Bildschirmmedien erlebt werden?

#### Beispiele für Lerngelegenheiten im Alltag mit Bildschirmmedien

Die folgenden Beispiele zeigen, wie Bildschirmmedien so genutzt werden können, dass Kinder ganzheitlich mit allen Sinnen lernen, Erwachsene beteiligt sind und das Digitale mit realen Erfahrungen verbunden wird.

##### Gemeinsam die Wettervorhersage anschauen

Mit dem Kind die Wetter-App erkunden, die Symbole erkennen und zusammen überlegen: Wie wird das Wetter heute? Was ziehen wir an? Welche Schuhe passen? Was könnten wir draussen unternehmen?

##### Bewegung aus einem Video ins echte Spiel bringen

Zusammen ein Tanz- oder ein Bewegungsvideo anschauen und danach gemeinsam mittanzen oder Bewegungen nachahmen. Vielleicht eine kleine Choreografie üben, aufnehmen, den Grosseltern schicken und mit ihnen darüber sprechen.

##### Geschichten aus Filmen im Spiel fortsetzen

Kinder greifen Figuren oder Szenen aus Serien oder Filmen im Spiel auf. Erwachsene beobachten aufmerksam, stellen Fragen und geben Impulse, sodass die Kinder ihre Geschichten weiterentwickeln. Spielen mehrere Kinder zusammen, darauf achten, dass auch Kinder mitmachen können, die die Figuren oder die Geschichte nicht kennen – etwa mittels kurzer Erklärung, worum es geht, oder durch Einführen neuer Rollen.

#### Digitale Spiele in reale Aktivitäten überführen

Zusammen eine App entdecken, in der Tiere gefüttert oder versorgt werden. Diese Handlung kann das Kind im realen Spiel weiterführen – etwa indem es zum Beispiel Vögel im Garten oder im Park beobachtet und füttert oder im Rollenspiel Stofftiere versorgt. So wird das, was digital gesehen oder gespielt wurde, in reales Handeln und Spiel übertragen. Auch vertraute Spiele können abwechselnd digital und analog genutzt werden, zum Beispiel ein Wimmelbuch oder ein Memory.

#### Die Welt aus Kinderperspektive fotografieren

Kinder mit dem Handy Fotos aus ihrer Perspektive erstellen lassen. Anschliessend gemeinsam die Bilder betrachten: Was hast du fotografiert? Warum? Daraus kann eine kleine Geschichte entstehen – digital oder auf Papier.

#### Digitale Kommunikation sinnvoll nutzen

Wenn sich das Kind mit einem anderen Kind auf dem Spielplatz verabreden möchte, kann es eine Sprachnachricht senden oder das Kind per Video anrufen.

#### Gemeinsam ein Thema recherchieren, das das Kind interessiert

Stellt das Kind eine Frage – etwa zu einem Tier, Fahrzeug oder Naturphänomen –, bietet sich die Gelegenheit, nach der passenden Antwort gemeinsam in einem digitalen Bild oder einem kurzen Video und auch in der realen Umgebung zu suchen: Wo haben wir dieses Tier schon gesehen? Können wir das Naturphänomen beobachten?

#### Erlebnisse und Eindrücke dokumentieren

Beim Backen, Basteln oder auf einem Ausflug einzelne Schritte fotografieren. Anschliessend können die Bilder gemeinsam angeschaut und die Handlung nacherzählt werden: Was haben wir zuerst gemacht? Was kam danach?

#### Sich beim Bauen und Basteln durch Videos inspirieren lassen

Kurzes Video mit Bastelanleitung für ein Papierflugzeug oder mit Bauanleitung für eine Hütte anschauen und anschliessend gemeinsam ausprobieren, verändern und eigene Varianten entwickeln.

#### Auf Entdeckungsreise durch digitale Bilderbücher gehen

Ein digitales Bilderbuch zusammen anschauen und darüber sprechen, was auf den Bildern passiert. Kinder können erzählen, was sie sehen oder vermuten, wie die Geschichte weitergeht.



## Beispiele für Lerngelegenheiten im Alltag ohne Bildschirmmedien

Die folgenden Beispiele zeigen, wie Kinder im Alltag ganzheitlich mit allen Sinnen lernen, wenn sie gemeinsam mit Erwachsenen spielen, sprechen, entdecken und Erfahrungen machen.

### Zusammen kochen und im Haushalt helfen

Das Kind beim Kochen oder Backen mithelfen lassen: Zutaten waschen, umrühren, etwas schneiden oder den Tisch decken. Dabei wird miteinander geredet, Dinge abgezählt, probiert und geplant – und das Kind erlebt, wie aus einzelnen Schritten etwas Gemeinsames entsteht.

### Bewegung im Spiel erleben

Zusammen rennen, klettern, balancieren, raufen oder herumalbern – zum Beispiel beim «Flugí spielen», auf dem Spielplatz oder auf einer Wiese und im Wald. Das Kind spürt seinen Körper, entdeckt seine Kräfte und erlebt Freude an Bewegung.

### Geschichten hören und erzählen

Gemeinsam ein Bilderbuch anschauen, vorlesen oder eigene Geschichten erfinden. Das Kind kann Fragen stellen, erzählen, was es denkt, oder sich vorstellen, wie eine Geschichte weitergeht.

### Mit Materialien gestalten und bauen

Malen, basteln, schneiden, kneten oder mit Bauklötzen bauen. Das Kind probiert aus, gestaltet etwas Eigenes und entwickelt Ideen, wie etwas funktionieren oder aussehen könnte.

### Freies Spiel mit anderen Kindern

Kinder erfinden gemeinsam Spiele, bauen etwas zusammen oder spielen Rollen. Dabei verhandeln sie Regeln, teilen Materialien, streiten sich manchmal – und finden wieder zusammen.

### Rollenspiele im Alltag

Kinder spielen Situationen aus ihrem Alltag nach – etwa Familie, Arztpraxis oder Einkaufen. Erwachsene können zuschauen, mitspielen oder neue Ideen einbringen, sodass das Spiel weitergeführt und erweitert wird.

### Natur entdecken und beobachten

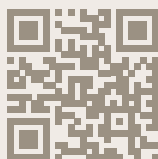
Gemeinsam draussen unterwegs sein: Tiere beobachten, Steine sammeln, im Sand oder Wasser experimentieren oder Blätter untersuchen. Das Kind entdeckt seine Umwelt und stellt Fragen zu dem, was es sieht.

### Gemeinsam lachen und Nähe erleben

Kuscheln, zusammen lachen, etwas erzählen und Zeit miteinander verbringen. Das Kind erlebt Aufmerksamkeit, Beziehung und gemeinsame Freude.



Viele weitere Beispiele, wie Kinder auf spielerische Art relevante Lernerfahrungen machen können, erfahren Sie auch auf der Videoplattform [www.kinder-4.ch](http://www.kinder-4.ch)



## Empfehlung 4

### Mediennutzung begleiten und darüber sprechen

- Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung Kontakt mit zugehörigen Bezugspersonen<sup>22,23</sup>. So können sie lernen und die Welt erfahren<sup>24,25</sup>. Bildschirmmedien sollten von Kindern also nicht nur passiv konsumiert, sondern mit einem Erwachsenen erlebt und besprochen werden<sup>7,9,26-28</sup>.
- Jedes Kind ist anders und reagiert individuell auf verschiedene Medieninhalte. Es ist wichtig, das eigene Kind aufmerksam zu beobachten und wahrzunehmen, wie es ihm geht<sup>5</sup>.
- Der Alltag mit jungen Kindern kann sehr anstrengend sein. Trotzdem sollten Bildschirmmedien möglichst wenig als «Babysitter» eingesetzt werden. Wenn Eltern über längere Zeit stark belastet oder gestresst sind, sollten sie Unterstützung für sich selbst suchen (z. B. beim Elternnotruf unter [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)), damit sie mit der Belastung besser umgehen können und das Kind nicht darunter leidet.

### Tipp 4 für den Alltag mit Kindern

#### Wie kann ich mit meinem Kind über Medien sprechen?

Ein gutes Gespräch mit Kindern beinhaltet sowohl das interessierte Fragen als auch das Mitteilen der eigenen Meinung und die Bereitschaft, gemeinsam eine Sicht herzustellen. Es ist für junge Kinder beispielsweise sehr spannend, von den Lieblingsfilmen, Büchern oder Videospielen aus der Kindheit der Eltern zu erfahren.

Darüber hinaus ist es auch wichtig, Kinder bei ihrer Mediennutzung aufmerksam zu beobachten: Sind die Inhalte für sie emotional tragbar oder werden sie aufgrund der Dauer der Mediennutzung unruhig oder sehr müde bzw. regungslos?

#### Hier einige Tipps für Gespräche mit einem jungen Kind über Mediennutzung:

- Welches Spiel bzw. welcher Film gefällt dir am besten? Weshalb?
- Magst du mir zeigen, was du geschaut bzw. gemacht hast?
- Ich habe gesehen, dass du bei dieser Szene gelacht und dich gefreut hast – was ist da passiert?
- Der Nevio hat im Film dem Tim die Schaufel weggenommen; er scheint ja richtig zornig zu sein. Hast du eine Idee, weshalb?
- Ich habe das Gefühl, dass dir gerade etwas Angst gemacht hat – stimmt das?
- Hast du dieses Wort / diese Szene verstanden? Was denkst du, könnte es bzw. sie bedeuten?
- Was die da im Film machen, finde ich komisch und wirkt auf mich sehr wild und grob. Was meinst du dazu?
- Du bist schon ganz aufgeregt. Komm, wir machen etwas Anderes!

#### Auch das Thema «Mediennutzung als Babysitter» kann mit dem Kind thematisiert werden – am besten humorvoll:

- Ich bin gerade im Stress. Du hast Glück und darfst mein Smartphone ausleihen.
- Wenn ich noch lange krank bin, bist du bald ein Filmexperte/eine Filmexpertin.
- Ich weiss, in den letzten Wochen haben wir Ausnahmen gemacht, weil ich so viel zu tun hatte mit ... / weil es mir nicht so gut ging und ich etwas mehr Pausen brauchte für mich. Jetzt geht es mir besser und wir können etwas zusammen unternehmen, auf das du Lust hast. Weissst du schon etwas?



## Empfehlung 5

### Kindern nur altersgerechte Inhalte anbieten

Ab etwa dem Alter von 1.5 Jahren können Kinder erste kindgerechte Inhalte auf Bildschirmmedien aufnehmen. Wenn Inhalte kindgerecht gestaltet, sprachlich anregend, überschaubar aufgebaut und an ihrer Lebenswelt orientiert sind, können Kinder kognitiv, sprachlich und sozial von guten Medienangeboten profitieren<sup>6,8,29,30</sup>.

Kindgerechte Medieninhalte können durch anschauliche Inhalte, spannende Themen und positive Vorbilder zur Bildung beitragen. Sie fördern Fantasie und Kreativität, unterstützen Lernprozesse und bleiben dabei gewaltfrei. Stets zu beachten: Auch kindgerechte Inhalte werden oftmals durch Werbung mit nicht-kindgerechten Inhalten unterbrochen<sup>32-35</sup>.

Nicht-kindgerechte oder gar bedrohliche Inhalte können das Kind überfordern und seine Entwicklung stören<sup>36</sup>. Auch schnelle, bunte oder laute Programme sind für junge Kinder nicht geeignet. Mit der Zeit gewöhnt sich das Kind an starke Reize, sodass es normale Alltagssituationen als zu langweilig empfindet. Solche Programme können auch dazu führen, dass die Konzentrationsfähigkeit nachlässt und sich der Spracherwerb verzögert<sup>37</sup>.

Kinderprogramme unterscheiden sich in ihrer sprachlichen Ausgestaltung und Qualität. Für die Sprachentwicklung junger Kinder sind jene Programme besonders wertvoll, die eine verständliche und alltagsnahe Sprache bieten, Dinge benennen, Wiederholungen zeigen sowie Handlungen der Serie bzw. des Programmes sprachlich begleiten<sup>38</sup>.

Die Inhalte sollten Bezugspersonen unbedingt vorab prüfen und regelmässig einen achtsamen Blick auf die gezeigten Inhalte werfen. Denn: Nicht alles, was für Kinder gemacht scheint, ist tatsächlich für jedes Alter und jeden Entwicklungsbereich förderlich<sup>31</sup>.

### Tipps 5 für den Alltag mit Kindern

**FLIMMO – der Elternratgeber für TV, Streaming und YouTube** – bietet eine Fülle von Medieninhalten mit empfohlenen Altersangaben und Bewertungen.



## Empfehlung 6

### Auf eigenen Medienkonsum achten und ihn in Anwesenheit von jungen Kindern reduzieren

Bezugspersonen haben eine wichtige Vorbildfunktion, denn Kinder lernen am Modell und ahmen das Verhalten von Erwachsenen nach<sup>10</sup>: Wie Bezugspersonen selbst Medien nutzen, beeinflusst stark, wie Kinder Medien nutzen<sup>39,40</sup>. Mit anderen Worten: Je höher der Medienkonsum von Erwachsenen ist, desto mehr sind junge Kinder Medien ausgesetzt und desto höher ist die Wahrscheinlichkeit eines negativen Einflusses auf ihre Entwicklung<sup>41</sup>.

Wenn Erwachsene im Alltag oft aufs Smartphone schauen, wirkt sich das auf den Kontakt mit dem Kind aus: Der Austausch wird ständig unterbrochen, weil die Aufmerksamkeit der Erwachsenen auf die Medieninhalte bzw. auf die digitale Kommunikation fokussiert ist und sie somit weniger auf das Kind eingehen können. Es kommt zu weniger Blickkontakt, Gesprächen und gemeinsamen Erlebnissen<sup>42</sup>.

Auch der im Hintergrund laufende Bildschirm lenkt von der Beziehung zwischen Bezugsperson und Kind<sup>43</sup> sowie vom kindlichen Spiel<sup>44</sup> ab. Kinder sind auf diese Weise oft unbemerkt ungeeigneten Inhalten (Gewalt, Katastrophen etc.) ausgesetzt.

Gleichzeitig können Bildschirmmedien für Erwachsene eine wichtige Ressource sein, weil sie ihnen Zugang zu Informationen und soziale Vernetzung ermöglichen<sup>45</sup>.

Daher ist es für Kinder wichtig, dass Erwachsene den eigenen Medienkonsum einschränken und bewusst handhaben – sodass sie das Beste für sich herausholen und gleichzeitig für die Bedürfnisse der Kinder verfügbar sein können.

### Tipps 6 für den Alltag mit Kindern

#### Was tun in herausfordernden Alltagssituationen?

Die besten Empfehlungen nützen nichts, wenn der Alltag überfordert. Im Folgenden finden Sie Ideen für häufig auftretende Herausforderungen; sie wurden vom MMI gemeinsam mit Eltern entwickelt. Dabei hat sich gezeigt, dass jede Familie andere Herausforderungen hat und Eltern gerne bereit sind, ihre Alltagsabläufe zu verändern, wenn sie Veränderungsmöglichkeiten sehen.



Herausforderung	Idee 1	Idee 2	Idee 3
Ich will weniger Medien nutzen, um ein gutes Beispiel für meine Kinder zu sein.	Ich nutze Medien nur noch, wenn mein Kind nicht dabei ist oder schläft.	Ich plane mehr gemeinsame Aktivitäten mit der Familie, z. B. Spielabende oder Ausflüge in die Natur.	Ich bitte meinen Partner / meine Partnerin, dass wir uns gegenseitig bei der Reduzierung des Medienkonsums unterstützen.
Mein Kind fängt an, zu weinen oder zu schreien, wenn die vereinbarte Bildschirmzeit vorbei ist.	Ich spreche mit meinem Kind darüber, dass es normal ist, traurig / böse zu sein, und nehme mir Zeit, um mit ihm zu spielen.	Ich erinnere mich daran, dass seine Wut normal und es zugleich für seine Entwicklung wichtig ist, dass ich liebevoll Grenzen aufzeige.	Ich versuche, eine tägliche Routine umzusetzen, um meinem Kind mehr Orientierung zu geben – zum Beispiel: Am Abend im TV eine Serie bis vor dem Abendessen schauen und nach dem gemeinsamen Essen als Einschlafritual vorlesen.
Mein Kind lässt sich nur noch durch Bildschirmmedien beruhigen.	Ich reduziere die Bildschirmnutzung meines Kindes Schritt für Schritt, indem ich z. B. immer kürzere Videos aussuche.	Ich achte darauf, dass wir mehr zusammen lesen, Lieder singen, Geschichten erzählen und uns (dabei) nahe sind, uns umarmen, zusammen kuscheln.	Ich Sorge für Ablenkung: Wir gehen nach draussen (Spielplatz, Einkaufen, Spazieren) oder ich biete meinem Kind zuhause etwas an, das es gerne macht (Malen, Bauen, Lesen).
Es ist schwierig für mich, etwas Zeit für mich zu haben, ohne dass mein Kind Bildschirmmedien nutzt.	Ich frage Nachbar:innen / Freund:innen, ob mein Kind zu ihnen gehen kann, um dort zu spielen, und ruhe mich dann aus.	Ich probiere, ob mein Kind etwas Anderes machen kann, während ich mich ausruhe (Buch anschauen, Puzzle machen, malen, draussen spielen).	Ich mache mit meinem Kind ab, dass ich jeden Tag zur gleichen Tageszeit für 15–30 Minuten eine kurze Pause mache, in der es alleine spielt, und stelle einen Wecker.
Mein Kind nutzt zu oft Bildschirmmedien, während ich mich um den Haushalt kümmere.	Ich spreche mit meinem Kind darüber, was z. B. in einem Video passiert, das es während dieser Zeit geschaut hat, und was es neu gelernt hat.	Ich probiere, ob mein Kind sich anderweitig beschäftigen kann, während ich putze: zum Beispiel ein Buch anschauen, ein Puzzle machen, Malen, im Garten spielen.	Ich überlege, wie mein Kind mithelfen kann, so dass es auch Freude hat und wir mehr Zeit zusammen verbringen können.
Mein Kind isst nur noch, wenn es während der Mahlzeit etwas auf dem Tablet / Smartphone / TV schauen darf.	Ich lenke beim Essen mein Kind ab, indem ich mit ihm über Sachen spreche, die es interessieren oder die es an diesem Tag erlebt hat.	Ich denke in Esssituationen, dass es normal ist, dass Kinder mal mehr oder mal weniger essen. Ich glaube, dass der Körper meines Kindes weiss, wie viel er braucht, und dass mein Kind später, wenn es mehr Hunger hat, richtig essen wird – auch ohne Bildschirmmedien.	Ich erinnere mich in Esssituationen daran, dass mein Kind in der Kita (Spielgruppe) auch ohne Tablet / Smartphone / TV isst. Ich achte darauf, selbst kein Smartphone während des Essens zu nutzen.
Ich bin unsicher, was mein Kind im TV bzw. auf dem Tablet oder Handy schaut.	Ich frage das Kind, was darin passiert ist und ob es etwas Neues gelernt hat.	Ich erkläre meinem Kind, dass es mir sagen muss, was es schauen möchte, damit es nicht Inhalte sieht, für die es noch zu jung ist.	Ich schaue die digitalen Inhalte oder spiele diese mit meinem Kind die ersten Male immer zusammen, bevor es dann alleine schauen oder spielen darf.
Es ist schwierig für mich, mein Kind zu beschäftigen, wenn wir im Restaurant, Tram / Zug, beim Arzt oder auf Besuch sind.	Ich habe für solche Situationen ein bis zwei Spielsachen dabei, wie z. B. Papier / Buch, Stifte, Spielzeugauto, Plüschtier oder Memory / Uno.	Ich sage mir, dass Kinder auch mal laut sein dürfen und es wahrscheinlich nur mich stört.	Ich versuche es so zu planen, dass mein Kind nicht «zu lange geduldig sein muss». Wir essen zum Beispiel in Restaurants mit Spielecken oder gehen, wenn wir auf Besuch sind, nach draussen, zum Beispiel auf einen Spielplatz.



## Das Wichtigste in Kürze

In einer digitalisierten Welt ist ein bewusster Umgang mit Bildschirmmedien zentral. Dazu gehört, Bildschirmzeit zu begrenzen, sie aufmerksam zu begleiten und sowohl auf die Inhalte als auch auf das eigene Medienverhalten zu achten.

Die Verantwortung dafür liegt bei uns Erwachsenen – in Familien, in pädagogischen Kontexten, in der fachlichen Arbeit mit Kindern und in Politik und Wirtschaft. Gemeinsam können wir Rahmenbedingungen schaffen, die es jungen Kindern ermöglichen, in ihren ersten Lebensjahren ausreichend Zeit in tragfähigen Beziehungen und vielfältigen Alltagserfahrungen zu verbringen.

Denn für eine gesunde Entwicklung brauchen junge Kinder vielfältige Lerngelegenheiten – mit und ohne Bildschirmmedien.

### Der KiDiMCoach – Support für Eltern im Medienalltag

Um Familien eine individuelle Unterstützung anzubieten und zugleich die Ressourcen von Fachpersonen zu schonen, entwickelt das MMI in Kooperation mit dem Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) einen Leitfaden sowie den digitalen Elternratgeber KiDiMCoach (Kinder und Digitale Medien-Coach).

Der Leitfaden soll Fachperson darin unterstützen, Eltern auf ihren Alltagsumgang mit Bildschirmmedien anzusprechen und die Bedürfnisse der Familien abzuholen. Der KiDiMCoach liefert via WhatsApp interessierten Eltern einmal pro Woche spannende Informationen und Tipps – kostenlos und in leicht verständlicher Sprache. Zusätzlich erhalten Eltern individuelle Empfehlungen, wann immer sie vor einer Herausforderung stehen; sie können auch jederzeit Expert:innen des MMI kontaktieren.

Leitfaden und KiDiMCoach werden voraussichtlich bis Ende 2026 evaluiert; ab 2027 sollen sie weiterentwickelt werden und allen interessierten Fachpersonen sowie Familien zur Verfügung stehen. [www.mmi.ch/kidimcoach](http://www.mmi.ch/kidimcoach)

**KiDiM** kinder und digitale medien  
**COACH**

Unsere Reihe **Entwicklungsorientierte Empfehlungen** bietet konkrete Tipps und fundierte Hintergrundinformationen zu zentralen Themen der Frühen Kindheit. Sie gelten bis ins Alter von etwa sechs Jahren. Die Empfehlungen basieren auf wissenschaftlichen Studien und sind zugleich alltagsbezogen: Sie berücksichtigen die Herausforderungen im Alltag mit jungen Kindern. Bei jedem Thema, das die Entwicklungsorientierten Empfehlungen aufgreifen, steht die **Perspektive des Kindes im Zentrum**: Was braucht es für eine gesunde Entwicklung?  
Die **Entwicklungsorientierten Empfehlungen** finden Sie hier:  
[www.mmi.ch/empfehlungen](http://www.mmi.ch/empfehlungen)

Unsere **Entwicklungsorientierten Empfehlungen** sind neben den **MMI Evidence Briefs** und den **MMI Research Insights** Teil der Publikationsreihe **MMI Transfer Series**.

Mehr erfahren unter:  
[www.mmi.ch/evidence-briefs](http://www.mmi.ch/evidence-briefs)  
[www.mmi.ch/research-insights](http://www.mmi.ch/research-insights)



## Literaturverzeichnis

1. Schmid, J., Unternaehrer, E., Benecchi, E., Bernath, J., Bolten, M., Bossi, C. B., Iskrzycki, K., Mazzoni, P., Steiner, O., Sticca, F., & Dimitrova, N. (2025). Digital media use in 0-5 year-old children in Switzerland. *Swiss Psychology Open*, 5(1). <https://doi.org/10.5334/spo.89>
2. Black, M. M., Walker, S. P., Fernald, L. C. H., Andersen, C. T., DiGirolamo, A. M., Lu, C., McCoy, D. C., Fink, G., Shawar, Y. R., Shiffman, J., Devercelli, A. E., Wodon, Q. T., Vargas-Barón, E., & Grantham-McGregor, S. (2017). Early childhood development coming of age: Science through the life course. *The Lancet*, 389(10064), 77–90. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31389-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31389-7)
3. Sticca, F., Brauchli, V., & Lannen, P. (2025). Screen on = development off? A systematic scoping review and a developmental psychology perspective on the effects of screen time on early childhood development. *Frontiers in Developmental Psychology*, 2, 1439040. <https://doi.org/10.3389/fdpys.2024.1439040>
4. Fitzpatrick, C., Cristini, E., Bernard, J. Y., & Garon-Carrier, G. (2023). Meeting preschool screen time recommendations: Which parental strategies matter? *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1287396>
5. Barr, R., McClure, E., & Parlakian, R. (2018). Screen sense: *What the research says about the impact of media on children aged 0–3 years old*. ZERO TO THREE. <https://www.zerotothree.org/resources/2536-screen-sense-what-the-research-says-about-the-impact-of-media-on-children-aged-0-3-years-old>
6. Anderson, D. R., & Pempek, T. A. (2005). Television and very young children. *American Behavioral Scientist*, 48(5), 505–522. <https://doi.org/10.1177/0002764204271506>
7. Heimann, M., Hedendahl, L., Ottmer, E., Kolling, T., Koch, F.-S., Birberg Thornberg, U., & Sundqvist, A. (2021). 2-year-olds learning from 2D media with and without parental support: comparing two forms of joint media engagement with passive viewing and learning from 3D. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.576940>
8. Barr, R. (2010). Transfer of learning between 2D and 3D sources during infancy: Informing theory and practice. *Developmental Review, Television and toddlers: The message, the medium, and their impact on early cognitive development*, 30(2), 128–154. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2010.03.001>
9. DeLoache, J. S., Chiong, C., Sherman, K., Islam, N., Vanderborght, M., Troseth, G. L., Strouse, G. A., & O'Doherty, K. (2010). Do babies learn from baby media? *Psychological Science*, 21(11). <https://doi.org/10.1177/0956797610384145>
10. Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
11. Lawrence, A. C., Narayan, M. S., & Choe, D. E. (2020). Association of young children's use of mobile devices with their self-regulation. *JAMA Pediatrics*, 174(8), 793–795. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0129>
12. Mutz, D. C., Roberts, D. F., & Vuuren, D. P. van. (1993). Reconsidering the displacement hypothesis: Television's influence on children's time use. *Communication Research*, 20(1), 51–75. <https://doi.org/10.1177/009365093020001003>
13. Greenough, W. T., Black, J. E., & Wallace, C. S. (1987). Experience and brain development. *Child Development*, 58(3), 539–559. <https://doi.org/10.2307/1130197>
14. McLaughlin, K. A., & Sheridan, M. A. (2016). Beyond cumulative risk: A dimensional approach to childhood adversity. *Current Directions in Psychological Science*, 25(4), 239–245. <https://doi.org/10.1177/0963721416655883>
15. Falbe, J., Davison, K. K., Franckle, R. L., Ganter, C., Gortmaker, S. L., Smith, L., Land, T., & Taveras, E. M. (2015). Sleep duration, restfulness, and screens in the sleep environment. *Pediatrics*, 135(2), e367–e375. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2306>
16. Fitzpatrick, C., Almeida, M. L., Harvey, E., Garon-Carrier, G., Berrigan, F., & Asbridge, M. (2022). An examination of bedtime media and excessive screen time by Canadian preschoolers during the COVID-19 pandemic. *BMC Pediatrics*, 22(1), 212. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03280-8>
17. McNeill, J., Howard, S. J., Vella, S. A., & Cliff, D. P. (2019). Longitudinal associations of electronic application use and media program viewing with cognitive and psychosocial development in preschoolers. *Academic Pediatrics*, 19(5), 520–528. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2019.02.010>
18. Brauchli, V., Edelsbrunner, P., Paz Castro, R., Barr, R., von Wyl, A., Lannen, P., & Sticca, F. (2024). Screen time vs. scream time: Developmental interrelations between young children's screen time, negative affect, and effortful control. *Computers in Human Behavior*, 154, 108138. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108138>
19. Konok, V., Binet, M.-A., Korom, Á., Pogány, Á., Miklósi, Á., & Fitzpatrick, C. (2024). Cure for tantrums? Longitudinal associations between parental digital emotion regulation and children's self-regulatory skills. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 3, 1276154. <https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1276154>
20. Cimino, S., & Cerniglia, L. (2025). Integrating screens and spoons: An exploratory study on digital technology's influence on parent-child interactions. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(3), 36. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15030036>
21. Brazelton, T. B., & Greenspan, S. I. (2001). *The irreducible needs of children: What every child must have to grow, learn, and flourish*. Balance.
22. Vygotsky, L. S. (1987). Thinking and speech. In R. W. Rieber & A. S. Carton (Eds.), *The collected works of L.S. Vygotsky, Volume 1: Problems of general psychology*, 39–285. Plenum Press.
23. Scarafone, A. (2021). Becoming human: A theory of ontogeny by Michael Tomasello (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2019). *Philosophy*, 96(3), 491–495. <https://doi.org/10.1017/S0031819121000085>
24. Rosslund, A., Kartushina, N., & Mayor, J. (2025). Associations between shared book reading, daily screen time and infants' vocabulary size. *Journal of Child Language*, 52(4), 971–983. <https://doi.org/10.1017/S0305000924000291>



25. Bittman, M., Rutherford, L., Brown, J., & Unsworth, L. (2011). Digital natives? New and old media and children's outcomes. *Australian Journal of Education*, 55(2), 161–175. <https://doi.org/10.1177/0004944111105500206>
26. Richert, R. A., Robb, M. B., Fender, J. G., & Wartella, E. (2010). Word learning from baby videos. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164(5), 432–437. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.24>
27. Shaheen, S. (2014). How child's play impacts executive function-related behaviors. *Applied Neuropsychology: Child*, 3(3), 182–187. <https://doi.org/10.1080/21622965.2013.839612>
28. Blair, C., Granger, D. A., Willoughby, M., Mills-Koonce, R., Cox, M., Greenberg, M. T., Kivlighan, K. T., Fortunato, C. K., & the FLP Investigators (2011). Salivary cortisol mediates effects of poverty and parenting on executive functions in early childhood. *Child Development*, 82(6), 1970–1984. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2011.01643.x>
29. Anderson, D. R., Huston, A. C., Schmitt, K. L., Linebarger, D. L., Wright, J. C., & Larson, R. (2001). Early childhood television viewing and adolescent behavior: The recontact study. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 66(1), 1–154. <https://www.jstor.org/stable/3181552>
30. Christakis, D. A., Garrison, M. M., Herrenkohl, T., Haggerty, K., Rivara, F. P., Zhou, C., & Liekweg, K. (2013). Modifying media content for preschool children: A randomized controlled trial. *Pediatrics*, 131(3), 431–438. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-1493>
31. Hirsh-Pasek, K., Zosh, J. M., Golinkoff, R. M., Gray, J. H., Robb, M. B., & Kaufman, J. (2015). Putting education in «educational» apps: Lessons from the science of learning. *Psychological Science in the Public Interest*, 16(1), 3–34. <https://doi.org/10.1177/1529100615569721>
32. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2024, May). *Screen time and children*. [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx)
33. American Academy of Pediatrics. (2022, July 20). *Beyond Screen Time: Help Your Kids Build Healthy Media Use Habits*. HealthyChildren.Org. [https://doi.org/10.1542/peo\\_document099](https://doi.org/10.1542/peo_document099)
34. Ehmke, R. (2026, February 23). *Media guidelines for kids of all ages*. Child Mind Institute. <https://childmind.org/article/media-guidelines-for-kids-of-all-ages/>
35. Common Sense Media. (2022, March 11). *Are some types of screen time better than others?* <https://www.commonsensemedia.org/articles/are-some-types-of-screen-time-better-than-others>
36. McLaughlin, K. A., Weissman, D., & Bitrán, D. (2019). Childhood adversity and neural development: A systematic review. *Annual Review of Developmental Psychology*, 1(1), 277–312. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-121318-084950>
37. Christakis, D. A., Ramirez, J. S. B., Ferguson, S. M., Ravinder, S., & Ramirez, J.-M. (2018). How early media exposure may affect cognitive function: A review of results from observations in humans and experiments in mice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(40), 9851–9858. <https://doi.org/10.1073/pnas.1711548115>
38. Linebarger, D. L., & Walker, D. (2005). Infants' and toddlers' television viewing and language outcomes. *American Behavioral Scientist*, 48(5), 624–645. <https://doi.org/10.1177/0002764204271505>
39. Jago, R., Stamatakis, E., Gama, A., Carvalho, I. M., Nogueira, H., Rosado, V., & Padez, C. (2012). Parent and child screen-viewing time and home media environment. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(2), 150–158. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.04.012>
40. Fitzpatrick, C., Johnson, A., Laurent, A., Bégin, M., & Harvey, E. (2024). Do parent media habits contribute to child global development? *Frontiers in Psychology*, 14, 1279893. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1279893>
41. Paulus, F. W., Joas, J., Friedmann, A., Fuschlberger, T., Möhler, E., & Mall, V. (2024). Familial context influences media usage in 0- to 4-year old children. *Frontiers in Public Health*, 11, 1256287. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1256287>
42. Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn, M., & Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, 133(4), e843–e849. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3703>
43. Kirkorian, H. L., Pempek, T. A., Murphy, L. A., Schmidt, M. E., & Anderson, D. R. (2009). The impact of background television on parent-child interaction. *Child Development*, 80(5), 1350–1359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01337.x>
44. Schmidt, M. E., Pempek, T. A., Kirkorian, H. L., Lund, A. F., & Anderson, D. R. (2008). The effects of background television on the toy play behavior of very young children. *Child Development*, 79(4), 1137–1151. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01180.x>
45. Von Wyl, A., Hug, M., Schneebeli, L., Braune-Krickau, K., Gemperle, M., Hächler, R., & Wade-Bohleber, L. (2024). Originalarbeit: Medienkonsum von Eltern. *Frühförderung interdisziplinär*, 43(1), 18–28. <https://doi.org/10.2378/fi2024.art02d>

### Zitiervorschlag

Marie Meierhofer Institut für das Kind. (2026). *Entwicklungsorientierte Empfehlungen: Ausgabe 1. Bildschirmmedien in der Frühen Kindheit*.



## Impressum

Herausgeber:

Marie Meierhofer Institut für das Kind (MMI)

Pfingstweidstrasse 16 | CH-8005 Zürich

[www.mmi.ch](http://www.mmi.ch)

Redaktionsleitung & Kontakt:

PD Dr. habil. Patricia Lannen | [lannen@mmi.ch](mailto:lannen@mmi.ch)

Redaktion:

Dr. Raquel Paz Castro

Autor:innenschaft:

Fachteam des MMI

Konzeption & Lektorat:

Stefanie Wolff-Heinze

Gestaltung:

Michael Stahl Visuelle Kommunikation

Fotos:

Titel: Szene aus dem Video «Game»,

Kinder-4, Bildungsdirektion Zürich

Seite 5: Szene aus dem Video «Kuchen»,

Kinder-4, Bildungsdirektion Zürich

Seite 6: Szene aus dem Video «Smartphone»,

Kinder-4, Bildungsdirektion Zürich

marie meierhofer institut für das kind  
assoziiertes institut der universität zürich

**mmi**  
für das **KIND**