

## Liebe Eltern,

schnell die Zeit beim Stillen nutzen, um Nachrichten zu beantworten oder sich in den Sozialen Netzwerken umzusehen. Auch die E-Mails wollen gelesen werden und dazu bleibt mit einem Baby oder Kleinkind oft wenig Zeit. Wie gut, dass das Smartphone immer griffbereit und ein wahrer Alleskönner ist.

Gerade dieses Verhalten kann die Entwicklung Ihres Kindes jedoch negativ beeinflussen, Kinder entwickeln besonders in der frühen Lebensphase zwischen 0 und 3 Jahren wichtige seelische, emotionale und soziale Fähigkeiten.

Instinktiv fördern Eltern diese Fähigkeiten, indem sie auf die Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen. Dieses geschieht beispielsweise durch Blickkontakt, sanften Berührungen, rhythmisches Schaukeln, Mimik und Gestik, Sprache und Satzmelodie.

Es geschieht aber leider nicht, wenn das Smartphone die wichtige Eltern-Kind-Zeit ersetzt oder erheblich verkürzt.

In diesem Flyer möchten wir Sie informieren, welche Auswirkungen die Smartphone-Nutzung der Eltern auf Kinder haben kann und geben Ihnen hilfreiche Tipps, wie es Ihnen gelingt, die Ablenkung zu umgehen und sich mehr auf Ihr Kind zu konzentrieren.

## Bei Fragen können Sie uns gerne kontaktieren:

### Gesundheitsamt

Kreis Recklinghausen  
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst  
Tel.: 0 2361-53 41 21

### Erziehungsberatung Vest

Paulusstraße 47  
45657 Recklinghausen  
Tel.: 0 2361-92 61 83 10  
eb-vest@kreis-re.de



Herausgeber und **Postadresse:**  
Kreisverwaltung Recklinghausen  
Gesundheitsamt  
Kurt-Schumacher-Allee 1  
45657 Recklinghausen  
Bilder: Renate Alf

# Sprich mit mir!



## Wie die Nutzung des Smartphones die Eltern-Kind-Beziehung beeinflusst

## Was passiert, wenn die Eltern während der Eltern-Kind-Zeit häufig zum Smartphone greifen?

Eltern...

- gehen auf emotionale Bedürfnisse des Kindes nicht ein
- sprechen weniger mit dem Kind
- zeigen keine Mimik oder Gestik
- nehmen gefährliche Situationen zu spät wahr

Kinder...

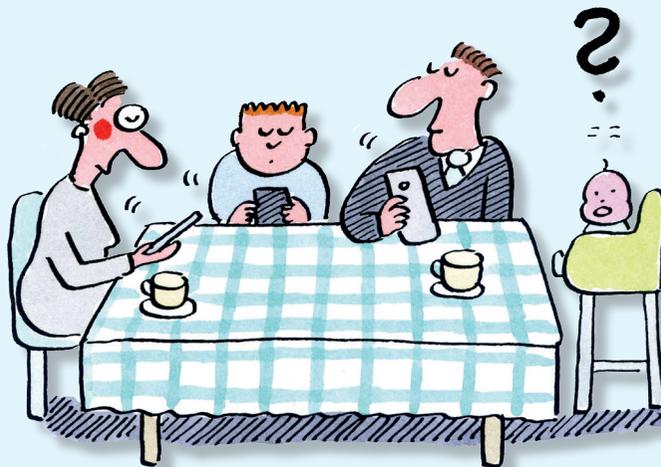
- reagieren gestresst
- vermeiden den weiteren Kontakt
- zeigen Verhaltensauffälligkeiten



## Mögliche Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung

Säuglinge benötigen von Beginn an altersgerechte Reaktionen auf ihre Bedürfnisse. Dieses fördert die Bindung und stärkt das Kind in seiner psychischen, emotionalen und sozialen Entwicklung. Eine dauerhaft gestörte gemeinsame Kommunikation kann die Entwicklung des Kindes beeinträchtigen. Zu den Auswirkungen gehören:

- Geringere emotionale Intelligenz
- Verlangsamte Sprachentwicklung
- Geringere Bindung zwischen Eltern und Kindern
- Schlafstörungen
- Fütterstörung



## Tipps für Eltern

- Das eigene Verhalten hinterfragen, z.B. Dauer und Häufigkeit der Nutzung oder in welchen Situationen das Handy genutzt wird.
- Bewusst smartphone-freie Zeiten einführen, insbesondere während der Spiel- und Fütterzeiten.
- Smartphone auf lautlos ohne Vibration einstellen.
- Außer Reich- und Sichtweite legen
- Alternativ so einstellen, dass nur Anrufe durchkommen.
- Regeln für die Nutzung erstellen, wie:
  - ⇒ Kein Handy bei gemeinsamen Mahlzeiten.
  - ⇒ Das Handy wird zur Seite gelegt, wenn ein Familienmitglied den Raum betritt (Signal – Du bist mir wichtig).
- Sich die Frage stellen, ob der Griff zum Smartphone jetzt wichtig ist oder ob es warten kann.
- Mit dem Kind kommunizieren, d.h. erläutern, was man gerade macht.

Sich Auszeiten zu nehmen ist erlaubt, nur sollten diese in Bezug auf die Smartphone-Nutzung bewusster in den Alltag eingebaut werden. Verurteilen Sie sich nicht selbst, wenn es nicht immer gelingt.