

Inhaltsverzeichnis

1	Die kindliche Entwicklung	1
1.1	Eine kurze Einführung in die kindliche Lernentwicklung	2
1.2	Die Rolle des Spieles für die kindliche Entwicklung	10
1.3	Warum Langeweile so wichtig ist	13
	Literatur	16
2	Der Einsatz digitaler Medien	19
2.1	Zahlen, Daten, Fakten	19
2.2	Warum Smartphones so attraktiv für Kinder sind	29
2.3	Mediensucht	31
2.4	Der Einsatz digitaler Geräte in Kindergärten und Schulen	35
2.5	Chancen von neuen Medien für Kinder	44
	Literatur	48
3	Der Einfluss digitaler Medien auf die kindliche Entwicklung	51
3.1	Der Einfluss auf die kognitiven Funktionen und die Gehirnentwicklung	52
3.2	Der Einfluss auf die motorische Entwicklung und die physische Gesundheit	58
3.3	Der Einfluss auf die sprachlichen Fähigkeiten	66
3.4	Der Einfluss auf das Verhalten	71
3.5	Der Einfluss auf die psychische Gesundheit	76
3.6	Die Auswirkungen von Wahrnehmungsstörungen	81

X Inhaltsverzeichnis

3.7	Die Auswirkungen von Konzentrationsproblemen	85
3.8	Zusammenfassung	91
	Literatur	93
4	Die passive Nutzung von digitalen Medien	99
4.1	Kinder als Konsumenten – Gefahren der Werbung	99
4.2	Fake News	104
4.3	Gruppenzwang	105
4.3.1	Gruppenzwang und digitale Medien	106
4.3.2	Wie können Eltern auf Gruppenzwang reagieren?	108
4.4	Mobbing und Cybermobbing	110
4.4.1	Begriffserklärung	110
4.4.2	Woran erkennt man, dass ein Kind gemobbt wird?	111
4.4.3	Warum mobben Kinder?	112
4.4.4	Was kann man nun tun, wenn das Kind von Cybermobbing betroffen ist?	112
4.4.5	Fallbeispiele	113
	Literatur	115
5	Bestandsaufnahme der individuellen Nutzungsdauer Ihres Kindes	117
5.1	Evaluierungsmaßnahmen	117
5.2	Option 1: Die „Stricherl-Liste“	118
5.3	Option 2: Zeit messen	118
5.4	Option 3: Namen nennen	119
5.5	Hinweisfragen zum Thema „Wird mein Kind bereits von den Geräten beeinträchtigt?“	119
5.6	Wissenschaftliche Fragebögen zur Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen	120
	Literatur	122
6	Wie findet man eine Balance?	123
6.1	Die Umsetzung	123
6.2	Erstellen Sie gemeinsam in der Familie Regeln für die Nutzung	125
6.3	Vorbildwirkung	127
6.4	Regelmäßige Gespräche	128

6.5	Kinderschutzmaßnahmen	129
6.6	Empfohlene Nutzungsdauer	132
6.7	Ab wann braucht mein Kind ein eigenes Smartphone?	134
6.8	Medienkompetenz vermitteln	136
6.9	„Mediennutzungsvertrag“ mit Kindern	140
6.10	Checkliste „Balance finden“	141
	Literatur	142
7	Tipps gegen die kleine Langeweile zwischendurch	145
7.1	Materialgrundausstattung für zu Hause	147
7.2	Spiele allein oder zu zweit	148
7.3	Kleine Spiele ab mindestens zwei Kinder 7.3.1 Zusätzliche Spiele und Beschäftigungen ab ca. 10 Jahren	150
	Literatur	153
8	Nachhaltige Strategien für die ganze Familie	155
8.1	Selbstregulierung erlernen	156
	8.1.1 Selbstregulierung nach Shanker	157
8.2	Wochenendgestaltung für die ganze Familie	160
8.3	Ein Instrument lernen	164
8.4	Haustiere	165
8.5	Sport und seine Wirkung 8.5.1 Wie Sie mehr Bewegungen in den Alltag einbauen können	168
	171	
	8.5.2 Kinderyoga	172
	8.5.3 Kampfsportarten	174
	8.5.4 Reiten	176
	8.5.5 Klettern	178
	8.5.6 Schwimmen	180
	8.5.7 Tennis	182
	8.5.8 Tanzen	183
	8.5.9 Fußball	185
8.6	Familienrituale	186
	Literatur	191
9	Tipps für bestimmte Situationen	195
9.1	Ideen für einen Beschäftigungsrucksack	196

XII Inhaltsverzeichnis

9.1.1	Inhalt eines Rucksacks für Kindergarten- und Volksschulkinder	196
9.1.2	Ideen für kleine Beschäftigungen für Kinder ab 10 Jahren	197
9.2	Der Restaurantbesuch	197
9.3	Lange Autofahrt spannend gestalten	199
9.4	(Öffentliche) Verkehrsmittel entdecken	200
10	Die Konzentrations-Checkliste	201
10.1	Wie Kinder lernen, sich zu konzentrieren (Kurzfassung)	202
10.2	Vorbereitende Maßnahmen zu Hause	203
10.3	Bei den Aufgaben	205
10.4	Nach der Konzentrationsphase	206
10.5	In der Schule und im Hort	207
	Literatur	208
11	Kopiervorlagen	211
	Stichwortverzeichnis	225