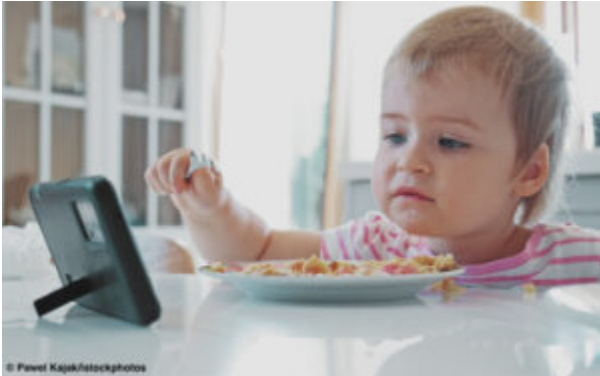


Wutanfälle nicht mit digitalen Geräten beruhigen

geschrieben von Redakteur | Januar 7, 2023



Die Möglichkeiten zur Entwicklung unabhängiger und alternativer Methoden zur Selbstregulierung können gestört werden

Was eigentlich jedem der gesunde Menschenverstand sagen sollte, ist jetzt wissenschaftlich belegt: Eltern sollten nicht versuchen ihre Kinder mit Bildschirmgeräten zu beruhigen. Eine solche „Beruhigungsstrategie“ kann laut einer Studie von Michigan Medicine später mit schlimmeren Verhaltensherausforderungen verbunden sein. Denn viele Kinder weisen im Laufe der Zeit eine gestörte Gefühlssteuerung auf.

Da die Nutzung von Bildschirmgeräten bei Kindern unter drei Jahren ohnehin als entwicklungsstörend bekannt ist, haben die Wissenschaftler das Verhalten von 422 Kindern im Alter von drei bis fünf Jahren unter die Lupe genommen. „Die Verwendung mobiler Geräte zur Beruhigung eines kleinen Kindes mag wie ein

harmloses, vorübergehendes Mittel erscheinen, um Stress im Haushalt abzubauen, aber es kann langfristige Folgen haben, wenn es sich um eine regelmäßige Beruhigungsstrategie handelt“, sagt die Kinderärztin und Hauptautorin der Studie Jenny Radesky. Im Mittelpunkt ihrer Forschung am Kinderkrankenhaus CS Mott der Universität von Michigan steht das Entwicklungsverhalten von Kindern. „Vor allem in der frühen Kindheit können diese Geräte die Möglichkeiten zur Entwicklung unabhängiger und alternativer Methoden zur Selbstregulierung verdrängen.“ Über einen Zeitraum von sechs Monaten beobachteten die Wissenschaftler die Reaktionen von Eltern und Betreuern darauf, wie oft sie Geräte als beruhigendes Instrument und Assoziationen zu Symptomen emotionaler Reaktivität oder Dysregulation verwendeten.

Verlockend aber ungeeignet

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass der Zusammenhang zwischen Geräteberuhigung und emotionalen Folgen besonders hoch bei Jungen und Kindern war, die möglicherweise bereits Hyperaktivität, Impulsivität und ein starkes Temperament erfahren, das sie eher intensiv auf Gefühle wie Wut, Frustration und Traurigkeit reagieren lässt. „Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Verwendung von Geräten zur Beruhigung aufgeregter Kinder besonders problematisch für diejenigen sein kann, die bereits mit emotionalen Bewältigungsfähigkeiten zu kämpfen haben“, sagte Radesky. Sie stellt fest, dass die Kindergartenzeit eine Entwicklungsphase ist, in der Kinder möglicherweise eher schwierige Verhaltensweisen wie Wutanfälle, Trotz und intensive Emotionen zeigen. Dies kann es noch verlockender machen, Geräte als Erziehungsstrategie zu verwenden.

Langjährige Folgen für die

Gefühlssteuerung

„Betreuungspersonen können durch die Verwendung von Geräten eine sofortige Erleichterung erfahren, wenn sie das negative und herausfordernde Verhalten von Kindern schnell und effektiv reduzieren“, sagt Radesky. „Das fühlt sich sowohl für Eltern als auch für Kinder lohnend an und kann sie beide motivieren, diesen Kreislauf beizubehalten.“

„Die Gewohnheit, Geräte zu verwenden, um mit schwierigem Verhalten umzugehen, wird mit der Zeit stärker, da die Medienanforderungen von Kindern ebenfalls zunehmen. Je öfter Geräte verwendet werden, desto weniger üben Kinder – und ihre Eltern – andere Bewältigungsstrategien anzuwenden.“

Alternative Beruhigungsmethoden können dabei helfen, Fähigkeiten zur Emotionsregulation aufzubauen. Radesky, die selbst Mutter von zwei Kindern ist, räumt ein, dass es Zeiten gibt, in denen Eltern Geräte strategisch einsetzen, um Kinder abzulenken, beispielsweise auf Reisen oder beim Multitasking mit der Arbeit. Während die gelegentliche Nutzung von Medien zur Beschäftigung von Kindern erwartet und realistisch ist, ist es wichtig, dass sie nicht zu einem primären oder regelmäßigen Beruhigungsinstrument wird.

Kinderärzte sollten auch Gespräche mit Eltern und Betreuern über die Verwendung von Geräten bei kleinen Kindern einleiten und alternative Methoden zur emotionalen Regulierung fördern, sagt sie. Unter den Lösungen empfiehlt Radesky, wenn Eltern versucht sind, sich einem Gerät zuzuwenden.

Alternative Verhaltensweisen lernen

- **Sensorische Techniken:** Kleine Kinder haben ihre eigenen einzigartigen Profile darüber, welche Arten von sensorischem Input sie beruhigen. Dies kann Schaukeln, Umarmen oder Druck, Trampolinspringen, Knetmasse in den

Händen zerquetschen, Musik hören oder ein Buch oder ein Glitzerglas betrachten sein. Wenn Betreuungspersonen sehen, dass Ihr Kind unruhig wird, sollten sie diese Energie in Körperbewegungen oder sensorische Ansätze umleiten.

- **Benennen der Emotion und was zu tun ist:** Wenn Eltern benennen, was ihr Kind ihrer Meinung nach fühlt, helfen beide dem Kind, Sprache mit Gefühlszuständen zu verbinden. Sie zeigen dem Kind auch, dass sie verstanden werden. Je ruhiger Eltern bleiben, desto mehr können sie Kindern zeigen, dass Emotionen „erkennbar und beherrschbar“ sind, wie etwa der bekannte Psychologe und Psychotherapeut Carl Rogers zu sagen pflegte.
- **Verwendung von Farbzonen:** Wenn Kinder klein sind, fällt es ihnen schwer, über abstrakte und komplizierte Konzepte wie Emotionen nachzudenken. Farbzonen (blau für gelangweilt, grün für Ruhe, gelb für ängstlich/aufgeregt, rot für explosiv) sind für Kinder leichter zu verstehen und können zu einer visuellen Anleitung gemacht werden, die am Kühlschrank aufbewahrt wird und kleinen Kindern hilft, sich ein geistiges Bild davon zu machen wie sie sich fühlen. Eltern können diese Farbzonen in herausfordernden Momenten verwenden („Du wirst wackelig und in der gelben Zone – was kannst du tun, um wieder grün zu werden?“)
- **Ersatzverhalten anbieten:** Kinder können einige ziemlich negative Verhaltensweisen zeigen, wenn sie verärgert sind. Es gehört zum normalen Instinkt der Eltern, das Kind dazu zu zwingen, damit aufzuhören. Aber diese Verhaltensweisen kommunizieren Emotionen – daher muss Kindern ein sichereres oder problemlösenderes Ersatzverhalten beigebracht werden. Dies könnte das Lehren einer sensorischen Strategie beinhalten („Schlagen tut Menschen weh; du kannst stattdessen auf dieses Kissen schlagen“) oder eine klarere Kommunikation („wenn du meine Aufmerksamkeit willst, tippe einfach auf meinen Arm und sag ‚Entschuldigung, Mama‘“). Schon vor

einigen Jahrzehnten haben die beiden Familientherapeutinnen Adele Faber und Elaine Mazlish in ihren Elternbüchern diese Methoden aufgezeigt. Hierzulande ist ihr bekanntester Ratgeber unter dem Titel „So sag ich's meinem Kind“ erschienen. Er ist gleichzeitig der weltweit am meisten gelesene Elternratgeber.

Wenn Kinder ruhig sind, haben Betreuungspersonen auch die Möglichkeit, ihnen emotionale Bewältigungsfähigkeiten beizubringen, sagt Radesky. Zum Beispiel können sie mit ihnen darüber sprechen, wie es ihrem liebsten Kuscheltier geht und wie sie mit ihren großen Emotionen umgehen und sich beruhigen. Diese Art der spielerischen Diskussion verwendet die Sprache der Kinder und findet bei ihnen Anklang.

„All diese Lösungen helfen Kindern, sich selbst besser zu verstehen und sich kompetenter im Umgang mit ihren Gefühlen zu fühlen“, sagte Radesky. „Es braucht Wiederholungen durch eine Bezugsperson, die auch versuchen muss, ruhig zu bleiben und nicht überreagieren auf die Emotionen des Kindes, aber es hilft dabei, Fähigkeiten zur Emotionsregulation aufzubauen, die ein Leben lang halten.“

„Im Gegensatz dazu lehrt die Verwendung eines Ablenkens wie eines mobilen Geräts keine Fähigkeit – es lenkt das Kind nur von seinen Gefühlen ab. Kinder, die diese Fähigkeiten nicht in der frühen Kindheit aufbauen, haben eher Probleme, wenn sie gestresst sind in der Schule oder mit Gleichaltrigen, wenn sie älter werden.“

Quelle: Materialien bereitgestellt von der Michigan Medicine – University of Michigan . Original geschrieben von Beata Mostafavi.

Originalpublikation:

<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/2799042>