

Digitale Medien im Leben eines Kindes

Referat vom 20.05.2025, Landgasthof Riehen

Dr. phil. Monika Brunsting
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und Sonderpädagogin
www.nil-brunsting.ch

früher:

Müsst ihr euch immer
so dreckig machen?!?



heute:

Könnt ihr euch
nicht mal ein
bisschen dreckig
machen?!?



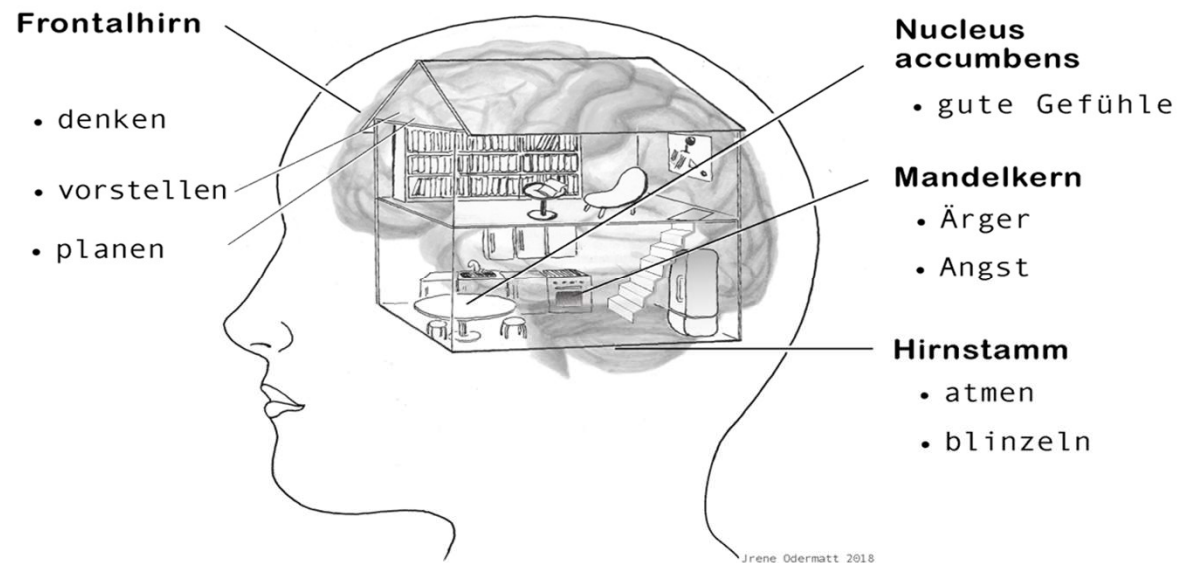
A. Theoretischer Input: Ein Blick ins Gehirn

1. Gehirnentwicklung

2. So geht das Lernen

3. Was tun?

1. Gehirnentwicklung



1. Gehirnentwicklung

Das Gehirn entwickelt sich von unten nach oben

Zwei «Stockwerke» lassen sich unterscheiden:

Im unteren Stockwerk entstehen Emotionen,

Im oberen Stockwerk Selbstregulation.

Bis das obere Stockwerk einigermaßen entwickelt ist, sind Menschen 25-30 Jahre alt

Zwei Stockwerke:

oben Frontallappen

(Denken, sich steuern

jüngeres und schwächeres System)

unten limbisches System

(Emotionen, Impulse,

sehr altes und starkes System)

Emotionen sind wie ein Vulkan und steuern uns von unten nach oben (bottom-up-Kontrolle, «Autopilot»).

Da Emotionen sehr stark sind, müssen wir lernen, diese mit unserem Denken zu steuern (top-down-Kontrolle).

Kinder, Medien und Medienkonsum

Kinder und Medien

- Kinder von 0-3 Jahren am besten keine Medien: brauchen Menschen, Ansprache, Eindrücke aus der realen Welt. (Bsp. Chinesisch lernen)
- Kinder von 4-6 Jahren: brauchen reale Welt und nur ganz langsam und vorsichtig elektronische Welt
- Kinder von 6-9 Jahren: können schon mehr profitieren von Medien
- Kinder/Jugendliche von 10-15 Jahren: müssen den Umgang mit Medien lernen, sind angewiesen auf Eltern (Fremdsteuerung), da Selbststeuerung bei Medien noch nicht funktioniert

Schüler mit Lernproblemen
haben in der Regel einen schlecht
funktionierenden Frontallappen und
sehr starke, ungesteuerte Emotionen

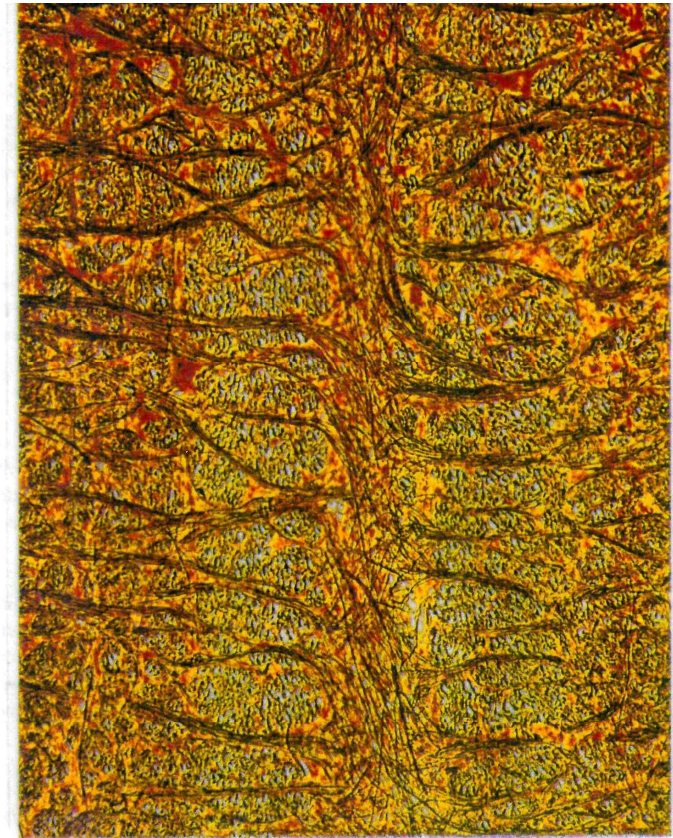
Ein schlecht trainierter Frontallappen
führt zu vielfältigen Problemen im
Leben.

2. So funktioniert das Lernen

Bergwege und Autobahnen

Das Gehirn lernt alles, was man oft tut.
Aus Bergwegen werden Autobahnen.

Die Nervenzellen der menschlichen
Grosshirnrinde – hier ein eingefärbter
Schnitt



Die Nervenzellen der menschlichen Großhirnrinde – hier ein eingefärbter Schnitt – organisieren ihre präzise

2. So funktioniert das Lernen

Kinder können heute

- visuelle Signale schnell erfassen (Vorteil von Medien-Training)

aber

- im Wald nicht stehen, laufen oder rennen (Nachteil von Medientraining), denn in der mit Medien verbrachten Zeit kann man nicht im Wald laufen (lernen/üben).

Auf den Punkt gebracht

Mit Elektronik leben lernen

Elektronik benutzen und nicht, sich von Elektronik steuern lassen: «Ich bin hier die Elektronik-Chefin und nicht die Sklavin!»

Sich immer wieder achtsam beobachten und im Alltag bewusst bewegen.

Jede bewusst gewählte elektronikfreie Minute ist ein kleiner Erfolg.

Literatur und Quellen

- Bleckmann, P. & Leipner, I.: Heute mal bildschirmfrei. München: Knaur 2018
- Blenker, Ch. ARD Stockholm, Europamagazin, 17.12.2023
12:45 Uhr: Schwedens Schulen entdecken die Bücher neu
- Brunsting, M. (2023): Von Lernschwierigkeiten zu Lernerfolgen. Bern: Haupt
- Brunsting, M. (2019). Mein Autopilot und ich. Bern: Haupt
- Haidt, J.: Generation Angst. Hamburg: Rowohlt 2024

Literatur und Quellen

- Jäncke, Lutz: Von der Steinzeit ins Internet. Bern: Hogrefe 2021
- Montag, Chr. Et al.: Problematic Social Media Use in Childhood and Adolescence. In: Addictive Behaviors, Vo. 153, June 2024, 10798
- Vogel, D. & Frischknecht, U. (2019). Achtsamkeit in Schule und Bildung. Bern: hep Verlag

Literatur und Quellen

National

- **FLIMMERPAUSE. FÜR SCHULEN. Infos · FÜR FAMILIEN. Infos. IMPRESSIONEN 2024 ... 6003 Luzern. +41 41 420 11 15 · www.akzent-luzern.ch** 2025 Geplant erste Mai-Woche Pro Juventute hervorragende Website mit Infos für Schulen und Eltern zur Organisation von bildschirmfreien Zeiten. www.projuventute.ch
- Viele andere Organisationen aus der Szene der Sucht-Beratung haben auf dem Netz ebenfalls inspirierende Unterlagen (z.B. Samowar, Meilen)

International

- www.screenfree.org People from across the world joined us for **Screen-Free Week 2023**, from the US and Canada, as well as Mexico, UK, Scotland, Italy, **Switzerland**, Germany ...
- Internationale Organisation. Termin jährlich, erste ganze Mai-Woche. [www. Screenfree.org](http://www.Screenfree.org)