Bildschirmfrei bis 3

Elternbrief
-> Nr. 4

Herzlich Willkommen zum vierten Elternbrief!

Diesen Elternbrief beginnen wir, mit einer Frage an Sie: Wie war Ihr erstes Jahr mit Ihrem Kind?

Diese Frage können Sie wahrscheinlich mit vielen Beschreibungen beantworten, „schön“; „anstrengend“, „besonders“, „erschöpfend“, und/oder „freudig“ könnten einige Ihrer Antworten sein. Jede Antwort ist legitim und es ist normal, dass das erste Jahr mit Baby ein Auf und Ab der Gefühle ist. So ist die Zeit mit Ihrem Kind sicherlich das schönste für Sie, jedoch auch anstrengend und kraftraubend.

Ein häufiges Problemthema in vielen Familien ist der Schlaf, der sowohl für Sie als Eltern wie auch für Ihr Kind von großer Bedeutung ist. Unser heutiger Elternbrief befasst sich mit dem Thema „Schlaf“, was ihn beeinflusst und wie Sie Routinen schaffen, um das Zubettgehen zu erleichtern.

Wenn Sie auch die kommenden Elternbriefe nicht verpassen möchten, dann abonnieren Sie den Newsletter von „Bildschirmfrei bis 3“ unter (https://bildschirmfrei-bis-3.de/#newsletter).

Mit herzlichem Gruß
Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

Schlaf

Die Schlafmenge, die pro Nacht benötigt wird, variiert im Laufe des Lebens. In der Regel benötigen Säuglinge und Kleinkinder mehr Schlaf als ältere Kinder und Erwachsene. Die notwendige Schlafdauer nimmt also im Laufe der Kindheit ab.

Ein gesundes Schlafverhalten ist wichtig für alle Altersklassen. Jedoch haben viele Menschen Schlafprobleme. Insbesondere bei kleinen Kindern ist das Einschlafen und Durchschlafen eins der häufigsten Probleme in diesem Alter. Das Zubettgehen wird herausgezögert oder verweigert und das abendliche Thema führt zu Wutanfällen und Tränen. Auch das mehrfache nächtliche Erwachen stellt eine Schwierigkeit für Kinder und Eltern dar. Schlafstörungen der Kinder wirken sich auf ihr Verhalten und allgemeines Wohlbefinden aus – auch Eltern sind negativ betroffen.

Um das Schlafverhalten zu verbessern wird von Schlafexperten empfohlen eine abendliche Routine einzuführen, die dem Kind ein Gefühl von Sicherheit und Vorhersehbarkeit gibt. Diese Schlafenszeit-Routine schafft eine Reihe von Aktivitäten und Verhaltensweisen, die sich täglich zur Schlafenszeit wiederholen, vorhersehbar sind und konsequent eingehalten werden. Die Routine verhilft dem Kind zu einem verbesserten Einschlafen, Durchschlafen und einer längeren Schlafdauer.

In den ersten Lebensjahren ist eine gesunde Schlafgewohnheit bedeutend und beeinflusst die Gesundheit und Entwicklung noch in der späten Kindheit und im Erwachsenenalter. Dies betrifft verschiedene Entwicklungsbereiche, wie körperliche, kognitive und sozio-emotionale Funktionen, die sich auf das Verhalten und das allgemeine Wohlbefinden auswirken.

Schon gewusst?

Die Kinder von heute schlafen weniger als noch vor einem Jahrhundert und 20% bis 30% der Eltern berichten von Einschlaf- oder Durchschlafproblemen ihrer Kinder. Die Ursache der Schlafprobleme ist vermutlich multifaktoriell. Allerdings deuten mehrere Studien darauf hin, dass der neue Lebensstil der digitalisierten Welt einen ernstzunehmenden Faktor darstellt.

Es wird davon ausgegangen, dass Aktivitäten des gesamten Tages den Schlaf von Kindern und Erwachsenen beeinflussen. Dies sind körperliche Aktivitäten, wie Spaziergänge, Sport, das Spielen in der Natur, das Essverhalten, aber auch Bildschirmzeiten, wie das Arbeiten am Computer, Fernsehen oder Videospiele. Insbesondere die ersten Lebensjahre sind eine kritische Phase für die Etablierung gesunder Verhaltensweisen im späteren Leben. So wird das Medien-, Ess- und Bewegungsverhalten oftmals aus der frühen Kindheit in die späte Kindheit und Jugend übernommen und kann auch den Schlaf und damit einhergehende Folgen für Gesundheit und Entwicklung im höheren Alter beeinflussen.

Eine Studie

Die Zusammenhänge zwischen Mediennutzung und Schlafqualität bei deutschen Vorschulkindern

Bei Kindern wird ausreichender Schlaf mit gesteigerter Aufmerksamkeit, körperlicher Gesundheit und einer verbesserten schulischen Leistung in positiven Zusammenhang gebracht. Es gibt wissenschaftliche Belege, dass Schlaf ein wichtiges Thema für die Gesundheit von Vorschulkindern ist. Jedoch gehört der Schlaf zu den häufigsten Problemen, die Eltern Kinder- und Jugendärzt*innen mitteilen.

Die Mediationsanalyse auf Basis der Ulmer SPATZ-Gesundheitsstudie befasst sich mit den Zusammenhängen zwischen der Bildschirmmediennutzung und der Schlafqualität von Vorschulkindern in Deutschland. Die Studie untersuchte die Beziehung zwischen Mediennutzung und Schlafqualität bei Vorschulkindern und alternativ die Beziehung zwischen dem Lesen von Büchern und der Schlafqualität. In der Studie wurde für die Mediennutzung die TV/DVD-Nutzung, Internetnutzung und das Spielen von Videospielen gemeinsam betrachtet.

Es wurde festgestellt, dass die Mediennutzung mit einer geringeren Schlafqualität von Vorschulkindern einhergeht. Zudem wurde beobachtet, dass die Nutzung der digitalen Geräte ebenfalls die Schlafdauer und den Schlafmittelpunkt negativ beeinflusst. Das Lesen von Büchern wirkte sich nicht auf die Schlafqualität der Kinder aus. Die Ergebnisse unterstützen eine Beziehung zwischen der Bildschirmzeit und der Wirkung auf die Schlafqualität und Schlafdauer von Kindern. Dabei ist zu berücksichtigen, dass jüngere Kinder anfälliger für die Auswirkung der digitalen Geräte auf den Schlaf sind. Zuletzt traten stärkere Zusammenhänge zwischen der Dauer und Wirkung am Wochenende auf. Dies kann unter anderem mit der insgesamt höheren Mediennutzung am Wochenende zusammenhängen.

Eine weitere Arbeit, die aktuelle Studien in einer Übersicht zusammenbringt und analysiert, betrachtet die Zusammenhänge der Mediennutzung und Schlafqualität bei Kindern in verschiedenen Altersklassen: 0 bis 1 Jahr, 1 bis 2 Jahre und 3 bis 4 Jahre. Die Ergebnisse zeigen, dass die Bildschirmzeit mit einer schlechteren Schlafqualität in allen Altersklassen verbunden war. Dabei wird insbesondere die abendliche Bildschirmnutzung als ein beeinflussender Faktor auf die verminderte Schlafqualität genannt. Hingegen kann das Spielen im Freien und die körperliche Aktivität den Schlaf der Kinder verbessernd beeinflussen.

Literaturangaben zu den Studien finden Sie auf der Website: https://bildschirmfrei-bis-3.de/#lit4

Aus dem Nähkästchen geplaudert

Wir alle brauchen unseren Schlaf, um ausgelassen und glücklich zu sein. Doch, dies ist nicht immer ganz einfach – sowohl für Ihr Kind als auch für Sie als Eltern.

Unser Tipp: Schaffen Sie gemeinsam als Familie wiederkehrende Abend- und Einschlaf-Routinen und Rituale. Dazu können Sie beispielsweise Ihrem Kind ein ruhiges Lied vorsingen. Auch können kurze Geschichten oder Gedichte vorgelesen werden oder Sie beten gemeinsam. Eine Salzkristalllampe oder eine andere warme Lichtquelle sorgen für eine angenehme Atmosphäre.

Am Abend sollten Stress, Diskussionen mit Ihrem Kind oder Partner*in und die Nutzung elektronischer Medien unbedingt vermieden werden. Schenken Sie Ihrem Kind Ihre Stimme und sprechen Sie dabei leise und ruhig. Sie können ein Wärmekissen auf die Füße Ihres Kindes legen – dass beruhigt und schafft ein Gefühl von Wärme und Sicherheit. Auch ein warmes Getränk am Abend kann Ihrem Kind das Einschlafen erleichtern.

Vielen Kindern fällt es schwer in den Schlaf zu kommen. Haben Sie dafür Verständnis und Geduld, denn der Schlaf bedeutet, den Tag zu verabschieden.

Für Sie als Eltern ist der Schlaf ebenfalls von großer Bedeutung. Nehmen Sie sich für den Abend nicht zu viel vor. Auch Ihnen hilft es den Tag entspannt „loszulassen“, zu reflektieren und ruhig in die Nacht zu gehen.

Machen Sie sich einen Tee, schreiben Sie Ihre Gedanken auf oder meditieren Sie.

Das Meditieren dient dazu, Gedanken gezielt auf eine einzige Sache zu richten, wie etwa den Atem, einen Gegenstand oder eine Empfindung. Dadurch können Gedankenrauschen und Grübeleien unterbrochen werden. Es gibt vielerlei Methoden zur Meditation und geleitete Meditationen in Kursen oder auch Online-Kursen.

Liebe Eltern,

wir sind Familie Schäfer, das bin ich Stina, Mark und unsere Tochter Anna. Gemeinsam mit unseren zwei Hunden Luna und Trixie leben wir am Stadtrand.

Für Anna ist es von sehr großer Bedeutung, dass ich ihr als Mutter meine volle Aufmerksamkeit gebe. Dabei geht es nicht nur um die körperliche Anwesenheit, sondern insbesondere um die emotionale und psychische Anwesenheit. Dies schafft den Raum für tiefe innere Begegnung zwischen mir und meiner Tochter.

Meine Aufmerksamkeit ist Anna besonders wichtig, wenn sie die Welt erkundet. Ein neu erschlossenes Land ist der Sandkasten. Gemeinsam mit ihren Freunden aus der Nachbarschaft, entdeckt Anna die Tiefe des Sandkastens. Immer wieder sucht Anna regelmäßig meinen Blickkontakt, um sich zu versichern, dass ich bei ihr bin.

Tipp!
Auf der Website:
www.bildschirmfrei-bis-3.de
finden Sie den Steckbrief der Familie Schäfer.

Nach einem aufregenden Tag in der Natur werden wir am Abend leichter müde. Für den Abend haben wir unsere eigene Routine entwickelt. Diese hilft Anna leichter in den Schlaf zu kommen und durchzuschlafen. Wenn wir nach Hause kommen schalte ich alle digitalen Geräte aus. Mark, Anna und ich essen gemeinsam zu Abend und sprechen über unseren Tag. Danach machen wir uns für das Bett fertig und treffen im Schlafzimmer ein. Ich mache die kleine Lampe an und wir legen uns in ihr Bett. Ich singe ihr ein kurzes Lied vor, gebe Ihr einen Kuss und sie schläft langsam neben mir ein.

Tipps und Tricks für einen Alltag ohne Bildschirmmedien

- ✓ **Schaffen Sie am Abend vor dem Zubettgehen eine angenehme und ruhige Atmosphäre durch z.B. eine schwache und warme Beleuchtung und eine geräuscharme Umgebung.**
- ✓ **Gestalten Sie für sich als Familie eine Abendroutine.**
- ✓ **Ihr Kind erfreut sich an Ihrer Stimme; reden Sie am Abend ruhig und leise.**
- ✓ **Körperliche Aktivitäten und Aktivitäten in der Natur verbessern das Einschlafen und die Schlafqualität.**
- ✓ **Verzichten Sie auf digitale Geräte zum Einschlafen Ihres Kindes – alternativ können Sie eine Spieluhr verwenden.**
- ✓ **Kommen auch Sie zur Ruhe und schließen Sie den Tag ab – Meditation kann Ihnen helfen, Gedankenrasen zu unterbrechen.**
- ✓ **Nehmen Sie sich bevor Sie schlafen gehen mindestens eine Stunde Zeit ohne Bildschirmmedien, um schneller und leichter einzuschlafen.**
- ✓ **Schalten Sie digitale Geräte über Nacht aus oder in Flugmodus und halten Sie diese fern von Schlaf- und Kinderzimmern.**

Eine Studie von

universität Witten/Herdecke

bvkj. Service GmbH

Haben Sie noch Fragen, Anregungen, Wünsche? Dann schreiben Sie uns doch einfach:

kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de

Die Fotos in diesem Elternbrief stammen, soweit nicht anders angegeben, aus folgenden Quellen: pexels.com