

Workshop Elternsein im Smartphone Zeitalter – Der Einfluss elterlicher Smartphone-Nutzung auf frühe Eltern-Kind Interaktionen

1. Grundlagen der frühen Eltern-Kind-Interaktion

- Säuglinge brauchen **emotional verfügbare Bezugspersonen** für Sicherheit, Bindung und Regulation.
- Feinfühligkeit = die Fähigkeit, kindliche Signale wahrzunehmen, richtig zu interpretieren und angemessen zu reagieren.
- Durch feinfühlig Interaktionen entsteht das innere Arbeitsmodell des Kindes – eine „Landkarte“ sozialer Beziehungen.
- Emotionale Abstimmung stärkt Vertrauen, Selbstwirksamkeit und soziale Kompetenz.
- Schon kleine Unterbrechungen können die emotionale Abstimmung stören.
- Das bekannte Still-Face-Paradigma zeigt: Babys reagieren mit Protest, Rückzug oder Selbstberuhigung, wenn die Bezugsperson plötzlich nicht mehr reagiert.

2. Auswirkungen von Smartphones auf frühe Interaktionen

Wirkung auf elterliches Verhalten

- Weniger feinfühlig, responsiv, liebevoll und unterstützend
- Verzögerte, negative oder inkonsequente Reaktionen
- Weniger verbale Kommunikation und weniger Dialoge

Wirkung auf kindliches Erleben und Verhalten

- Weniger positive Emotionen
- Emotionale Dysregulation: negativer Affekt, selbstberuhigendes Verhalten
- Bemühungen um Kontaktaufnahme
- Erhöhte physiologische Erregung
- Langsamere Erholung nach Unterbrechungen → größere Schwierigkeiten, wieder in Kontakt zu treten

Smartphone im Vergleich zu anderen Ablenkungen

- Das Smartphone hat Eigenschaften, die die Aufmerksamkeit intensiver fesseln als andere Tätigkeiten.
 - Technoferenz: Aktive Beteiligung am Gerät unterbricht soziale Interaktionen.
 - Absorption: Sogwirkung und kognitive Einbindung → Abschalten von der Umgebung.
 - Multitasking: erhöht Stress, verringert Effizienz und Zufriedenheit.

3. Handlungsempfehlungen für die Praxis

Haltung in der Elternarbeit

- Unterstützend statt wertend – keine Schuldzuweisungen.
- Ziel: Bewusstmachung statt Verbote.
- Mehrheit der Eltern möchten ihr Verhalten verändern.
- Schuldgefühle können Veränderungen blockieren → Fokus auf Selbstwirksamkeit.

Gründe für elterliche Smartphone Nutzung

- Soziale Verbindung: Austausch, weniger Isolation.
- Information: Kinder- und Elternfragen, Ratgeber, Foren.
- Langeweile & Routine: Nutzung in Wartezeiten oder ruhigen Momenten.
- Rückzug & Regulation: Entlastung bei Stress oder Überforderung – kann aber zu einem Teufelskreis führen.
- Das Smartphone ist Ressource und Risiko zugleich.

Gesprächsimpulse für Fachkräfte

- Fragen für den Aufbau von Bewusstheit für die eigenen Verhaltensmuster und die zugrundeliegenden Bedürfnisse
 - Was mache ich am Handy, wenn mein Kind dabei ist?
 - Warum greife ich *jetzt* zum Handy?
 - Wie fühle ich mich davor und danach?
- Fragen für den Aufbau alternativer Strategien, um diese Bedürfnisse zu stillen:
 - Möchten Sie die Art und Weise, wie Sie das Handy verwenden ändern - in welchen Situationen oder zu welchen Zeiten und Anlässen?
- Fragen zum Aufbau von klaren Grenzen für die Nutzung des Smartphones
 - Wann wäre es realistisch, handyfreie Zeiten einzurichten?

Zentrale Themen für die Praxis

- Multitasking: erhöht Stress – bewusste handyfreie Zeiten schaffen.
- Technoferenz & Absorption: Smartphone so konfigurieren, dass Nutzung leichter regulierbar ist (z. B. Push-Benachrichtigungen ausschalten, analoge Uhr/Wecker nutzen).
- Informationssuche: Widersprüchliche Online-Infos können verunsichern → verlässliche Quellen empfehlen.
- Virtueller Rückzug: Alternative Strategien zur Stressreduktion (z. B. Atmung, kurze Pausen).
- Feinfühligkeit: Kurzzeitige Ablenkung ist normal
 - Wichtig ist das Wieder-in-Kontakt-Kommen.
 - Nutzung ankündigen („Ich schreibe kurz, dann bin ich wieder da“)
 - Nach Unterbrechung das Kind aktiv ansprechen oder berühren.