Medien-nutzung – kindgerecht erklären

www.der-Lerntiger.de

Was digitale Medien mit dem kindlichen Gehirn machen – und wie Du klug gegensteuern kannst

Kinder sind neugierig. Digitale Medien sprechen diese Neugier gezielt an – mit schnellen Bildern, Belohnungsreizen, Dauer-Entertainment. Doch genau das kann zum Problem werden: Das kindliche Gehirn ist noch nicht in der Lage, Reize sinnvoll zu filtern und braucht echte Erlebnisse, um sich gesund zu entwickeln.

Was passiert bei zu viel Bildschirmzeit im kindlichen Gehirn?

- **Reizüberflutung**: Das Gehirn wird mit schnellen Reizen überflutet – echte Sinneswahrnehmung wird verlernt.
- **Belohnungssystem kippt**: Dopamin wird durch kurze Reiz-Reaktions-Zyklen (z. B. bei Games oder TikTok-Videos) dauerhaft aktiviert – das kann zu innerer Unruhe, Frusttoleranzproblemen und Suchtverhalten führen.
- **Konzentrationsprobleme nehmen zu:** Je mehr Zeit Kinder passiv vor dem Bildschirm verbringen, desto schwerer fällt ihnen fokussiertes Denken, Zuhören und selbstgesteuertes Lernen.
- **Bewegungsmangel**: Die für die Hirnreifung wichtige Körpererfahrung bleibt aus – mit Folgen für Impulskontrolle, Sozialverhalten und emotionale Stabilität.

Fazit – Machen digitale Medien wirklich dumm?

Nein, digitale Medien machen dein Kind nicht automatisch dumm. Aber zu viel Bildschirmzeit ohne Bewegung oder andere Erlebnisse kann wie eine Pause für seine “Gehirn-Bauarbeiter” sein. Die Lösung?
Finde einen Ausgleich!

Nutze digitale Medien sinnvoll:

- Schaue Lernvideos oder kreative Apps.
- Nutze das Tablet, um etwas Neues zu lernen – wie Zaubertricks oder Basteln.

Vergiss aber nicht:

- Abenteuer im echten Leben und Spiele mit Freunden sind genauso wichtig.
- Je mehr Sinne du nutzt, desto besser arbeitet dein Gehirn.

Aber warum sind gerade Kinder mit ADHS so fasziniert von den Medien?

Für ADHS Kinder ist das besonders attraktiv. Es wird Dopamin ausgeschüttet und sorgt für eine sofortige “Belohnung” ein Glückgefühl im Gehirn. Doch im Vergleich zu “echten” Erlebnissen verpufft diese schneller und ist weniger nachhaltig. Reale Erlebnisse werden viel intensiver empfunden als digitale, weil mehr Sinne daran beteiligt sind, als nur das Sehen und Hören.

Wie können Eltern das regulieren – ohne ständig zu streiten?

1. Sei ein Vorbild:
Kinder übernehmen unser Medienverhalten. Achtsamkeit beginnt bei uns selbst.

2. **Klare Medienzeiten definieren:**
Besser feste Zeitfenster als ständige Diskussionen („Nach dem Abendessen 30 Minuten“ statt „Wenn du lieb bist, darfst du…“).

3. Inhalte gemeinsam auswählen:
Qualitätsmedien, altersgerechte Inhalte und kreative Apps sind deutlich gesünder als YouTube-Autoplay & Co.

4. Pausen und Ausgleich fest einplanen:
Für jedes Bildschirmzeit-Fenster sollte mindestens ebenso viel analoge Aktivität folgen: Draußen spielen, basteln, bewegen, Tiere versorgen…

5. Emotionalen Regulation unterstützen:
Kinder, die viel Bildschirmzeit verlangen, brauchen oft mehr Struktur, Nähe und ein stabiles Dopamin-Gleichgewicht. Das gelingt besser mit echten Erlebnissen als mit Medienverboten.

Merksatz:
Digitale Medien sind kein Feind – aber auch kein Ersatz für echtes Leben, echte Beziehungen und echte Entwicklung.

Eltern-Tipps:
Bildschirmzeit sinnvoll gestalten

- **Klare Regeln festlegen:** Bestimme gemeinsam mit deinem Kind, wie viel Zeit am Tag für digitale Medien genutzt werden darf. Eine feste Zeitspanne (z. B. 30 Minuten pro Tag) schafft Struktur.

- **Bildschirmfreie Zonen einrichten:** Keine digitalen Geräte im Schlafzimmer oder bei den Mahlzeiten. So bleibt die Familienzeit ungestört.

- **Vorbild sein:** Reduziere deine eigene Bildschirmzeit und zeige deinem Kind, wie man Freizeit aktiv gestaltet.

- **Pausen einplanen:** Sorge dafür, dass nach 20-30 Minuten Bildschirmzeit eine Pause gemacht wird, in der sich dein Kind bewegt oder etwas anderes macht.

- **Alternative Aktivitäten anbieten:** Stelle spannende Alternativen bereit, wie Bastelmaterial, Brettspiele oder Outdoor-Aktivitäten.

- **Inhalte gemeinsam auswählen:** Wähle altersgerechte und lehrreiche Inhalte aus. Schaue dir diese gemeinsam mit deinem Kind an, um darüber zu sprechen.

- **Positive Verstärkung:** Lobe dein Kind, wenn es sich an die Regeln hält oder alternative Freizeitaktivitäten ausprobiert.

Anleitung für sinnvolle Bildschirmzeit:

- **Zeitlimit einrichten:** Nutze Apps oder Zeitschaltuhren, um die Bildschirmzeit automatisch zu begrenzen.

- **Tagesplan erstellen:** Plane feste Zeiten für digitale Medien, z. B. nach den Hausaufgaben oder am Wochenende.

- **Themenbezogene Nutzung:** Fördere gezielte Nutzung: Statt zielloses Scrollen, sollen Apps oder Videos für Kreativität oder Lernen eingesetzt werden (z. B. Mal-Apps, Naturdokus).

- **Pausenroutine etablieren:** Führe die 20-20-20-Regel ein: Alle 20 Minuten kurz aufstehen, 20 Sekunden in die Ferne schauen und den Körper bewegen.

- **Zusammen erleben:** Schaffe Gelegenheiten, bei denen digitale Medien in die Familie integriert werden, wie gemeinsame Spiele oder lehrreiche Filme.

Im Anschluss findest eine coole Erklärung für dein Kind was bei zu viel “zocken” und “glotzen” so passiert

Was machen Bildschirme mit deinem Gehirn? – Eine Reise durch dein Gehirn

Dein Gehirn ist die nächsten Jahre eine Baustelle – und du bist der Bauleiter!

Stell dir vor, dein Gehirn ist eine riesige Baustelle. Eine richtig wichtige. **Denn hier werden Wege gebaut, die du für dein ganzes Leben brauchst:** fürs Denken, Lernen, Erinnern, Fühlen, Sprechen, Lesen, Rechnen, Spielen, Freunde finden, Träumen...etc...

Auf dieser Baustelle arbeiten Millionen “kleine Bauarbeiter”. Sie heißen Neuronen. Sie sind super fleißig – aber sie brauchen deine Hilfe, damit sie wissen, was gebaut werden soll.

Hä was bauen denn deine Gehirn-Bauarbeiter?

- Straßen für Ideen, damit du schnell denken kannst
- Brücken zwischen Gefühlen und Gedanken, damit du weißt, wie du dich fühlst
- Stromleitungen aus Synapsen, damit Nachrichten schnell ankommen
- Speicherhäuser, in denen Wissen sicher aufbewahrt wird

Was passiert, wenn du zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringst?

Wenn du zu lange nur auf einen Bildschirm schaust, ist das so, als ob du deinen Bauarbeitern sagst:
„Pause machen, Jungs. Nichts tun. Einfach nur schauen und den Finger in die Nase stecken :)"

Klingt erstmal nett – aber nach einer Weile passiert Folgendes:

- Die Baustelle steht still. Keine neuen Wege werden gebaut.
- Alte Verbindungen werden brüchig. Wie wackelige Brücken, über die Infos nicht mehr richtig kommen.
- Das Lernen wird schwerer. Mathe, Lesen, Schreiben – alles fühlt sich anstrengend an.
- Dein Gehirn wird langsam. Wie eine Stadt mit lauter Sackgassen und Baustellen, aber ohne Arbeiter. Nichts geht so richtig vorwärts.
- Wichtige Entwicklungspfade werden nicht fertig.
- Die Speicherhäuser werden nicht ausgebaut, Konzentration und das Lernen fallen sehr schwer.
- Du brauchst immer mehr Bildschirm, damit es sich gut anfühlt. Ein echter Teufelskreis.

Was hilft deinen “Bauarbeitern”, richtig gute Arbeit zu machen?

Du kannst ihnen die besten Werkzeuge geben – mit deinen Sinnen und deinem Körper!

Super-Werkzeuge für deine Gehirn-Baustelle:

- **Bewegung:** Rennen, springen, klettern – das macht deine Nervenleitungen schnell wie Blitze!
- **Fühlen**: Mit den Händen bauen, basteln, reiten, Tiere streicheln – das aktiviert deine Synapsen-Steckdosen!
- **Hören:** Musik, Geschichten, echte Gespräche – das stärkt die Sprach-Straßen in deinem Kopf.
- **Riechen & schmecken:** Kochen, draußen sein, Natur riechen – das macht dein Gehirn neugierig.
- **Sehen:** Farben, Tiere, Natur, echte Menschen – das ist besser als tausend Bildschirmbilder.
- **Mit anderen zusammen sein:** Wenn du mit anderen baust, spielst, lachst oder diskutierst, entstehen die besten Verbindungen im Kopf!

Sehen: Farben, Formen und Muster entdecken

Hören: Musik, Geschichten oder Stimmen wahrnehmen.

Fühlen: Sand zwischen den Fingern spüren.

Riechen: Blumen oder leckeres Essen schnuppern.

Schmecken: Etwas süßes oder etwas Saures probieren.

Fazit für dich:

Deine Gehirn-Baustelle ist ein echtes Wunder.
Aber damit sie richtig cool wird, braucht sie dich als Bauleiter!!

- Beweg dich! Lerne in Bewegung! Spüre, Rieche… nimm dir all deine Sinne zur Hilfe um die unterschiedlichsten Eindrücke zu bekommen.
- Erlebe echtes Leben!
- Gib deinen Bauarbeitern neue Aufgaben, so haben sie was zu tun!

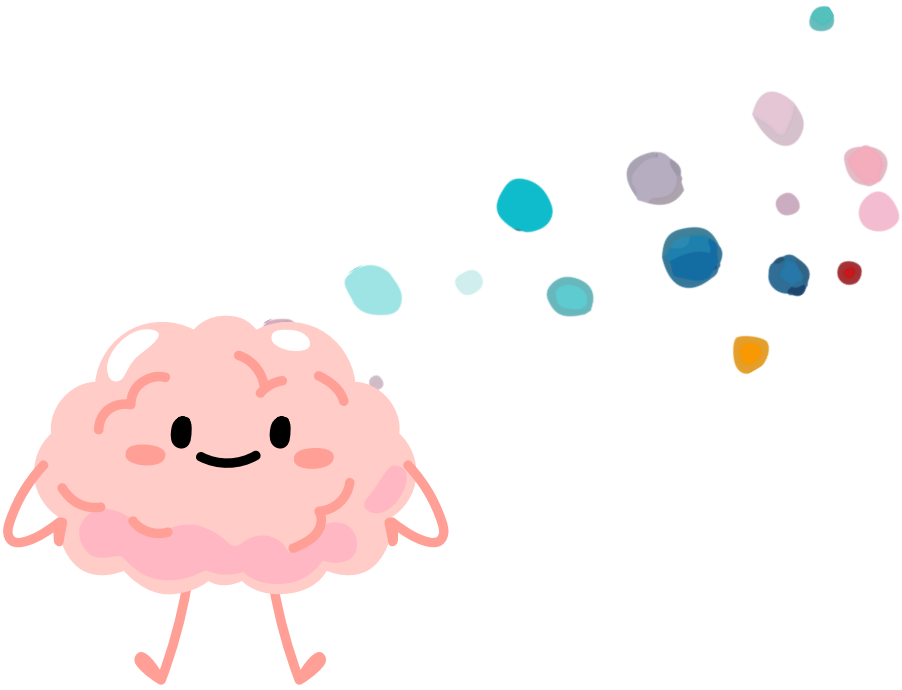
Dann baust du in deinem Kopf Wege, Brücken und Autobahnen, die dich stark machen – in der Schule, im Alltag und für später als Erwachsener.

Warum dir Zocken, YouTube & Co. so gut gefallen

Vielleicht fragst du dich:
„Aber wieso liebe ich mein Tablet so sehr? Warum will ich zocken, scrollen, schauen – immer wieder?“

Das ist kein Zufall – das liegt an einem besonderen Stoff in deinem Gehirn: Dopamin.

Wenn du etwas Cooles machst oder schaffst, zum Beispiel ein Level gewinnst, ein Like bekommst oder ein witziges Video siehst, wird Dopamin ausgeschüttet.
Das fühlt sich gut an – dein Belohnungszentrum im Gehirn springt an.
Und ja, das passiert beim Zocken und Fernsehen viel schneller und öfter als bei anderen Dingen.



Das Problem dabei:
Während dein Belohnungszentrum eine Party feiert und Dopamin rausschießt wie Konfetti,
stehen deine “Bauarbeiter” still.
Sie bekommen keine Aufträge. Keine Bewegung. Keine echten Sinneseindrücke. Keine Herausforderung.

Das heißt:
- Es werden keine neuen Wege gebaut,
- keine Brücken verstärkt,
- und keine starken Verbindungen geknüpft, die du später für Mathe, Lesen, Schreiben, Freundschaften und Gefühle brauchst.

Dein Gehirn bekommt also zwar schnelle Glücksgefühle, aber es wird dabei nicht stärker – im Gegenteil: Es verlernt, sich selbst in Schwung zu bringen. Und das kann später echt nervig werden – vor allem in der Schule.

Wie kannst du es besser machen? – Der Baustellen-Plan für kluge Kids

Medien sind nicht verboten. Sie können auch Spaß machen – und sogar helfen, Neues zu lernen.
Aber: Wenn du Bauleiter von deinem eigenen Kopf sein willst, brauchst du eine gute Mischung:

So bringst du deine Baustelle richtig in Fahrt:

- **Zocken & Tablet mit Maß und Plan**: z. B. 30 Minuten am Tag – danach ist die Baustelle dran!
- **Bewegung an der frischen Luft**: Rennen, spielen, reiten, Trampolin – das ist wie Turbobeton für deine Gehirnstraßen!
- **Tiere versorgen,** basteln, klettern: Das sind Premium-Aufträge für deine “Bauarbeiter”.
- **Mit echten Menschen reden & lachen:** Das schweißt die Gehirnbrücken fest zusammen.
- **Langeweile zulassen:** Ja, auch das! Denn in der Ruhe überlegen deine “Bauarbeiter”, was als Nächstes gebaut werden soll.

Dein Gehirn-Baustellen-Planer – So stärkst du deine Superverbindungen

Bauleiter-Name: _____
Woche: _____ bis _____

Jeden Tag kannst du deinen Bauarbeitern etwas Gutes tun! Kreuze an, was du geschafft hast –
jeder Haken ist ein gebauter Weg, eine gestärkte Brücke oder ein neuer Denk-Turbo!

Montag bis Sonntag – Deine Baustellen-Aufgaben:

Aufgaben	**Mo**	**Di**	**Mi**	**Do**	**Fr**	**Sa**	**So**
Ich war heute mind. 20 Minuten draußen aktiv (Rennen, Reiten, Klettern)							
Ich habe etwas mit meinem Händen gemacht (Basteln, Tiere versorgt, gabaut)							
Ich habe heute ein echtes Gespräch geführt (mit Mama, Papa, Freunden)							
Ich habe max. 30 Minuten Bildschirmzeit eingehalten							
Ich habe ene neue Sache gelernt oder geübt (z.B. Lesen, Rechnen, Vokabeln							
Ich habe mich gelangweilt und überlegt, was ich tun könnte							
Ich war stolz auf mich selbst - und habe mir das auch gesagt!							

Hier kommen 5 Tipps, wie du dein Gehirn und deine Bauarbeiter glücklich machst:

1. **Mach regelmäßige Pausen:** Nach 30 Minuten Bildschirmzeit brauchst du eine echte Pause – am besten draußen!
2. **Nutze deine Hände:** Bau etwas, male, spiele mit Lego – dein Gehirn liebt echte Bewegung.
3. **Rede mit anderen:** Sprich mit deiner Familie, deinen Freunden – echte Gespräche sind Superfutter fürs Gehirn.
4. **Sei kreativ:** Nutze digitale Medien, um selbst etwas zu erschaffen – statt nur zu konsumieren.
5. **Schlaf genug:** Vor dem Schlafen besser kein Bildschirm – sonst wird deine Gehirn-Stadt nachts nicht aufgeräumt.

Dein Gehirn ist ein echtes Wunderwerk. Gib ihm das, was es wirklich braucht – dann werden deine Bauarbeiter Tag für Tag stärker.

Du hast jetzt wertvolle Einblicke darüber gewonnen, wie du mit deinem Kind über Mediennutzung sprechen kannst – und warum Alternativen wichtig sind.

Vielleicht hast du dich schon länger gefragt:
💭 „Warum springt mein Kind so auf die Medien an?“
💭 „Wie erkläre ich es meinem Kind, warum die Medienzeit geregelt werden muss“
💭 „Welche Auswirkung hat die Mediennutzung wirklich auf das Gehirn meines Kindes?“

Mein E-Book beantworten dir genau diese Fragen.
In meinem ADHS-Elterncoaching begleite ich dich Schritt für Schritt, damit du dein Kind noch besser verstehst – und es mit mehr Sicherheit, Liebe und Klarheit durch seinen Alltag führen kannst.

💡 Lass uns in einem kostenlosen Beratungsgespräch herausfinden, wie ich dich unterstützen kann!
👉 Hier klicken & Gespräch buchen

Du bist nicht allein auf diesem Weg – und du bist genau die richtige Mama/der richtige Papa für dein Kind. ❤️
Ich freue mich auf dich!
Tanja, deine ADHS Expertin