

Inhaltsverzeichnis

1	Die kindliche Entwicklung	1
1.1	Eine kurze Einführung in die kindliche Lernentwicklung	2
1.2	Die Rolle des Spieles für die kindliche Entwicklung	9
1.3	Warum Langeweile so wichtig ist	14
	Literatur	17
2	Der Einsatz digitaler Medien	19
2.1	Zahlen, Daten, Fakten	19
2.2	Warum Smartphones so attraktiv für Kinder sind	29
2.3	Mediensucht	31
2.4	Der Einsatz digitaler Geräte in Kindergärten und Schulen	35
2.5	Chancen von neuen Medien für Kinder	43
	Literatur	47
3	Der Einfluss digitaler Medien auf die kindliche Entwicklung	49
3.1	Der Einfluss auf die kognitiven Funktionen und die Gehirnentwicklung	51
3.2	Der Einfluss auf die motorische Entwicklung und die physische Gesundheit	56
3.3	Der Einfluss auf die sprachlichen Fähigkeiten	64
3.4	Der Einfluss auf das Verhalten	68
3.5	Der Einfluss auf die psychische Gesundheit	73

3.6	Die Auswirkungen von Wahrnehmungsstörungen	77
3.7	Die Auswirkungen von Konzentrationsproblemen	81
3.8	Fallbeispiele: konkrete Auswirkungen auf Kinder	88
3.9	Zusammenfassung	94
	Literatur	96
4	Die passive Nutzung von digitalen Medien	101
4.1	Kinder als Konsumenten – Gefahren der Werbung	101
4.1.1	Wie können Eltern mit der Werbung für Kinder umgehen?	106
4.2	Fake News	106
4.3	Gruppenzwang	107
4.3.1	Gruppenzwang und digitale Medien	109
4.3.2	Wie können Eltern auf Gruppenzwang reagieren?	111
4.4	Mobbing und Cybermobbing	112
4.4.1	Begriffserklärung	112
4.4.2	Warum mobben Kinder?	113
4.4.3	Was kann man nun tun, wenn das Kind von Cybermobbing betroffen ist?	114
4.4.4	Fallbeispiele	115
	Literatur	116
5	Bestandsaufnahme der individuellen Nutzungsdauer Ihres Kindes	119
5.1	Evaluierungsmaßnahmen	120
5.2	Option 1: Die „Stricherl-Liste“	120
5.3	Option 2: Zeit messen	121
5.4	Option 3: Namen nennen	121
5.5	Hinweisfragen zum Thema „Wird mein Kind bereits von den Geräten beeinträchtigt?“	122
6	Wie findet man eine Balance?	123
6.1	Die Umsetzung	124
6.2	Erstellen Sie gemeinsam in der Familie Regeln für die Nutzung	125
6.3	Vorbildwirkung	127
6.4	Regelmäßige Gespräche	128
6.5	Kinderschutzmaßnahmen	129
6.6	Empfohlene Nutzungsdauer	132

6.7	Ab wann braucht mein Kind ein eigenes Smartphone?	133
6.8	Medienkompetenz vermitteln	135
6.9	„Medien-Nutzungs-Vertrags“ mit Kindern	139
6.10	Checkliste „Balance finden“	139
6.11	Fallbeispiel Elterngespräch	140
	Literatur	144
7	Tipps gegen die kleine Langeweile zwischendurch	147
7.1	Material-Grundausrüstung für zu Hause	149
7.2	Spiele allein oder zu zweit	150
7.3	Kleine Spiele ab mindestens zwei Kinder	153
	Literatur	155
8	Nachhaltige Strategien für die ganze Familie	157
8.1	Selbstregulierung erlernen	159
8.2	Wochenendgestaltung für die ganze Familie	161
8.3	Instrument lernen	165
8.4	Haustiere	166
8.5	Sport und seine Wirkung	169
8.5.1	Wie Sie mehr Bewegungen in den Alltag einbauen können	172
8.5.2	Kinder-Yoga	173
8.5.3	Kampfsportarten	175
8.5.4	Reiten	177
8.5.5	Klettern	180
8.5.6	Schwimmen	182
8.5.7	Tennis	183
8.5.8	Tanzen	184
8.5.9	Fußball	186
8.6	Familien-Rituale	188
	Literatur	193
9	Tipps für bestimmte Situationen	195
9.1	Ideen für einen Beschäftigungs-Rucksack	197
9.2	Der Restaurantbesuch	197
9.3	Lange Autofahrt spannend gestalten	199
9.4	Öffentliche Verkehrsmittel entdecken	199
9.5	Diverse Wartezeiten	200

10	Die Konzentrations-Checkliste	203
10.1	Wie Kinder lernen, sich zu konzentrieren (Kurzfassung)	204
10.2	Vorbereitende Maßnahmen zu Hause	205
10.3	Bei den Aufgaben	207
10.4	Nach der Konzentrationsphase	209
10.5	In der Schule und im Hort	210
10.6	Fallbeispiele Schulbesuche	211
	Literatur	215
11	Vorstellung der Ergotherapie	217
11.1	Was ist Ergotherapie und wann benötigt Ihr Kind Ergotherapie?	218
11.2	Das Spiel im therapeutischen Kontext	220
11.3	Was machen Ergotherapeuten bei Kindern mit Konzentrationsproblemen?	221
11.4	Was machen Ergotherapeuten bei Kindern mit Problemen in der Handlungsplanung?	223
11.5	Was machen Ergotherapeuten mit Kindern bei Problemen bei der Frustrationstoleranz?	224
11.6	Was machen Ergotherapeuten bei Kindern mit Wahrnehmungsstörungen?	225
11.7	Die Marte-Meo-Methode	226
11.8	Die Affolter Methode	227
11.9	Sensorische Integrationstherapie (SI)	227
11.10	Die Feldenkrais-Methode	228
11.11	Das Bobath-Konzept	228
11.12	Fallbeispiele Ergotherapie	229
11.13	Zur Autorin	238
	Literatur	239
12	Kopiervorlagen	241
	Stichwortverzeichnis	257