

Wer glotzt, zappelt

Shanghai. Was viele Eltern aus eigener Erfahrung kennen, wurde nun wissenschaftlich bestätigt: Je länger Kleinkinder vor dem Bildschirm sitzen, desto schwieriger wird später das Zubettbringen. Kanadische und chinesische Psychologen kamen im Rahmen einer Untersuchung mit Familien von 571 Kindern zwischen drei und sechs Jahren aus sieben Kindergärten in Shanghai zu dem Ergebnis, dass Schlafdauer und -qualität unter dem Konsum von Videos und Computerspielen besonders leiden. Eine einstündige Bildschirmzeit erwies sich hierbei als kritische Grenze, oberhalb derer die Kinder besondere Verhaltensauffälligkeiten zeigten, wie die Psychologen im Fachmagazin [Early Child Development and Care](#) berichten. Die Ergebnisse bestätigen andere Studien, die auf Beobachtungen basieren: Kinder, denen vor dem Einschlafen erzählt oder vorgelesen wird, sind ruhiger und schlafen besser. Tablets oder andere digitale Geräte sollten daher im Interesse des Kindes vor dem Zubettgehen nicht genutzt werden. Erholsamer Schlaf sei für Kleinkinder essentiell, betont der Leiter der Studie Shujin Zhou von der Shanghai Normal University. (jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/490107.wer-glotzt-zappelt.html>