

# Kampf dem Missbrauch von Bildschirmen: Kinderärzte an vorderster Front

Serge Tisseron<sup>1</sup>, Paris

Übersetzung: Rudolf Schlaepfer, La Chaux-de-Fonds

Kinder die stundenlang einem Bildschirm überlassen werden, leiden an schweren Lern- und Sozialisierungsstörungen. Diese Symptome bilden sich glücklicherweise rasch zurück, wenn das Kind in einer interaktiven Umgebung sozialisiert wird. Die manchmal zur Beschreibung dieses Phänomens verwendeten Begriffe «Autismus» und «Sucht» werden durch die Wissenschaft zwar abgelehnt<sup>1</sup>, dennoch sind diese Beobachtungen beunruhigend. Und auch wenn sie nur eine beschränkte Anzahl Kinder betreffen, sollten sie doch unsere Aufmerksamkeit wecken. Das Benutzen von Bildschirmen vor dem Alter von zwei Jahren scheint zudem den Melatoninzyklus, und damit die regenerierende Wirkung des Schlafes schwer zu stören, mit noch schlecht bekannten Auswirkungen. Die Kinderärzte spielen bei der Prävention der schädlichen Wirkung übermässigen Bildschirmkonsums eine wesentliche Rolle, denn sie haben das Vertrauen der Eltern und können sehr wirksam erzieherische Botschaften übermitteln.

## Wiederholte Warnungen

Wie fantastisch auch immer die Möglichkeiten sein mögen, die Bildschirme Kindern über sechs Jahren bieten: Forscher weisen seit über einem Jahrzehnt immer wieder auf die Gefahren für Kleinkinder hin<sup>2</sup>. Nehmen wir einen Vergleich. Welche Eltern würden eine mit Schokoladencreme gefüllte Salatschüssel mit einem Löffel auf dem Kaffeetisch stehen lassen, sodass das Baby sich nach Belieben bedienen kann? Bestimmt niemand! Und doch tun Eltern genau dasselbe, wenn sie den eingeschalteten Fernseher und die Fernbedienung im Zimmer, in welchem sich ein Kleinkind befindet, zur freien Verfügung lassen! Dasselbe gilt für Tablets und Smartphones. Das Risiko eines übermässigen Gebrauchs dieser Mittel ist umso grösser, als sie Produkte anbieten, die für unser Gehirn mindestens so attraktiv sind, wie ein Schokoladenriegel oder eine Limonade für unseren Gaumen. Die angeblich Kleinkindern angepassten Program-

me sind nicht «zu fett, zu salzig, zu süss», um die Schlagworte zu verwenden, die in Frankreich in der Kampagne zugunsten einer ausgeglichener Ernährung verwendet werden, doch sind sie «zu farbig, zu packend, zu bewegt». Mit dem Risiko, dass mit deren Genuss der Geschmack an langsamen Rhythmen und nuancierten Welten und die Freude, mit sich selbst allein zu sein, verloren geht. Die grösste Gefahr besteht jedoch darin, dass diese Angebote auch von wesentlichen kognitiven, manuellen und kommunikativen Lernprozessen ablenken, mit schwerwiegenden Auswirkungen auf kognitive Entwicklung und soziale Kompetenzen.

Nach ersten, auf die übermässige Gewichtszunahme und das zunehmende Adipositasrisiko ausgerichteten Studien<sup>3</sup>, konzentrierten sich die Forscher sehr schnell auf die Auswirkungen der Bildschirme auf Lernprozesse und Sozialisierung. Jede vor dem Bildschirm verbrachte Stunde beraubt das Kleinkind des Erwerbes legitimer Kompetenzen, deren Auswirkungen sich weit über die ersten Lebensjahre hinaus bemerkbar machen.

## Gefahren der Bildschirme für Kleinkinder

Es ist unmöglich, bei Kindern unter 24 Monaten von «altersangepassten» Programmen zu sprechen. Es zählen einzig die vor dem Bildschirm verbrachten Stunden, die immer auf Kosten wesentlicher altersgemässer Aktivitäten gehen.

## Spracherwerb

Fernsehen und DVDs begünstigen nicht nur die sprachlichen Fähigkeiten der Kinder, die davor sitzen nicht, sondern verlangsamen im Gegenteil deren Erwerb<sup>4</sup>. Die Tatsache, dass sich sogenannte «altersangepasste» Programme nicht positiver auf den Spracherwerb auswirken als andere, hängt damit zusammen, dass diese Programme nie dem psychologischen Zustand des Kleinkindes entspre-

chen. Der Fernseher spricht es nie an, denn der Fernseher ist niemand.

## Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit

Fernsehen schadet der Entwicklung von Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit eines Kindes, das in einem Raum spielt, in welchem ein Fernseher eingeschaltet ist, selbst wenn es nicht hinschaut<sup>5</sup>. Wie ist das möglich? Genau so wie wir durch Schwimmen schwimmen, und durch Führen eines Fahrzeuges fahren lernen, lernt ein Kleinkind durch sich Konzentrieren, sich zu konzentrieren. Je sicherer es sich in einer ruhigen Umgebung fühlt, desto länger sind spontane Spielperioden, und es wurde nachgewiesen, dass es sich dabei um einen ausgezeichneten Indikator für seine spätere Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit handelt. Im Gegensatz dazu lassen sich umso mehr spätere Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwierigkeiten voraussehen, je mehr die Spieldauer in einer störenden Umgebung verkürzt ist. Dies ist ohne jeden Zweifel in einem Zimmer der Fall, in welchem ein Fernseher läuft!

Diese Befunde wurden weitgehend durch die Arbeiten von Linda Pagani bestätigt. Diese Professorin an der Universität der École de psychoéducation de Montréal hat 1997 eine erste Longitudinalstudie zu den langfristigen Auswirkungen des frühzeitigen Fernsehkonsums durch Kleinkinder gestartet (1997 gab es weder Tablets noch Smartphones). 2010 konnte sie zeigen, dass Kinder die bei Gehbeginn mehr als eine Stunde vor dem Bildschirm verbrachten, mit 10 Jahren nicht nur ein erhöhtes Adipositasrisiko aufwiesen, sondern auch vermindertes Interesse in der Schule und geringere mathematische Fähigkeiten, welche die Autorin mit einer schlechteren Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit in Zusammenhang bringt<sup>6</sup>. Diese Kinder sind allgemein weniger autonom, weniger beharrlich und sozial weniger kompetent.

## Beziehung zu Zeitbegriffen

Obwohl dies nicht in demselben Mass wie die oben erwähnten Bereiche untersucht wurde, kann der Einfluss eines frühen Kontaktes mit Bildschirmen auf die Entwicklung der Beziehung zu Zeitabläufen nicht übersehen werden. Wenn ein Kind kritzelt, Bauklötze aufeinander stapelt oder ein Spielzeug vor sich herschiebt,

<sup>1</sup> Facharzt für Psychiatrie, Doktor in Psychologie

entdeckt es in einem seine Fähigkeit, die Welt zu verändern, und dass diese Veränderungen unabänderlich sind. Doch wenn wir fernsehen oder ein DVD anschauen, genügt jeder Augenblick sich selbst, ausgefüllt mit Farben, Bewegung und Gefühlen. So neigen wir zu keinem Zeitpunkt dazu, uns an das zu erinnern, was wir gesehen haben, um zu verstehen, was wir gerade sehen. Und die in Tablets installierten Programme tauchen Kinder noch stärker in eine Welt dauernder und totaler Umkehrbarkeit, da man jederzeit zurückspulen und soeben gelöscht wieder sichtbar machen kann. Es entsteht damit die Schwierigkeit, die Irreversibilität einer Handlung zu begreifen, und das Risiko, die Konsequenzen von Verhaltensweisen zu verharmlosen<sup>7)</sup>.

**Verlust der Selbstwirksamkeit**

Fernsehen macht passiv. Die Studie von Linda Pagani<sup>8)</sup> ergab, dass mit jeder im Alter von zwei bis drei Jahren zusätzlich vor dem Fernseher verbrachten Stunde das Risiko, im Alter von zehn Jahren von Altersgenossen zum Opfer oder Sündenbock gemacht zu werden, um 10% zunimmt. Ein Kind, das sich eher als Zuschauer der Welt betrachtet, denn als ein Akteur der fähig ist, Situationen zu beeinflussen, wird weniger bereit sein, auf erlittene Aggressionen zu reagieren. Die Täter erkennen dies schnell und steigern ihre Gewalttätigkeit ihm gegenüber, bis er zum Sündenbock gestempelt wird. Diese Erscheinung wird von Lehrern oft nicht erkannt, da sie der Meinung sind, Kinder die grosse Fernsehkonsumenten sind, seien am gewalttätigsten. In Tat und Wahrheit sind diese Kinder ebenso öfter als der Durchschnitt Opfer von Gewalt als auch gewalttätig. Dies zeigt die letzte Publikation von Linda Pagani.

**Gefahren für den Aufbau von Empathie**

Diese Autorin publizierte 2016 die Ergebnisse ihrer Studie zu den Folgen von Fernsehkonsum durch 2-3-Jährige auf soziale Kompetenzen im Alter von 13 Jahren<sup>9)</sup>. Dazu evaluierte sie die selbstdeklarierten Beziehungsschwierigkeiten der Jugendlichen ihrer Stichprobe in vier Bereichen: Tendenz zur Viktimisierung, soziale Isolierung, Tendenz zu proaktiver Gewalt (d. h. gegenüber Kindern durch die sie selbst keine Gewalt erlitten hatten), und schliesslich asoziales Verhalten. Die Studie ergab, dass erheblicher Fernsehkonsum im Alter von 2,5 Jahren beim 13-Jährigen das Risiko von Viktimisierung und sozialer Isolierung erhöht, und das Annehmen gewalttätigen und asozialen Verhaltens gegenüber

Mitschülern begünstigt. Anders gesagt, «Zum-Opfer-Werden» und Gewalttätigkeit schliessen sich nicht aus, sondern bilden zwei komplementäre Facetten einer Störung im Aufbau von Empathie. Die ersten Lebensjahre stellen einen besonders kritischen Abschnitt in der Entwicklung der an der Selbstregulation der emotionalen Intelligenz beteiligten Hirnzonen dar. In diesem Alter lernt das Kind, das Gesicht des Gegenübers als Grundlage zum Gestalten geteilter Emotionen heranzuziehen. Jede vor dem Fernseher verbrachte Stunde geht somit zugunsten eines Austausches von Angesicht zu Angesicht mit einem Erwachsenen oder einem anderen Kind verloren. Dies ist umso schwerwiegender, als die Stunden

des Wachseins im Kleinkindesalter beschränkt sind.

Je mehr Zeit Kinder vor einem Bildschirm verbringen, desto weniger Zeit haben sie für kreatives Spielen, interaktive Aktivitäten und weitere wesentliche kognitive soziale Erfahrungen. Kompetenzen wie Teilen, Wertschätzung und Respekt des Gegenübers, deren Aufbau im Kleinkindesalter fusst, sind damit gefährdet. Der asoziale Jugendliche, der Beziehungen meidet und sich in repetitive und sterile Aktivitäten am Bildschirm zurückzieht, ist nicht so sehr des Missbrauchs schuldig, sondern vielmehr ein Opfer, das zu frühzeitig und massiv Bildschirmen ausgesetzt wurde.

# Bildschirme entdecken und aufwachsen

**3 - 6 - 9 - 12**



**0 bis 3 Jahre**  
Das Kind braucht es, mit Ihnen seine Sinneswelt und seine Bezugspunkte zu entdecken.

**Spielen Sie, sprechen Sie, schalten Sie den Fernseher aus.**



**3 bis 6 Jahre**  
Das Kind erkundet seine sensorischen und manuellen Fähigkeiten.

**Beschränken Sie Bildschirme, benutzen Sie diese gemeinsam, sprechen Sie in der Familie darüber.**



**6 bis 9 Jahre**  
Das Kind entdeckt die Spielregeln des Soziallebens.

**Verwenden Sie Bildschirme kreativ, erklären Sie ihm Internet.**



**9 bis 12 Jahre**  
Das Kind erforscht die Komplexität der Welt.

**Bringen Sie ihm bei, sich und seine Internetaustausche zu schützen.**



**12 Jahre und älter**  
Das Kind befreit sich zunehmend von familiären Banden.

**Blieben Sie verfügbar, es braucht Sie noch!**

” Ich habe die Meilensteine 3-6-9-12 als Antwort auf dringende Fragen von Eltern und Pädagogen zusammengestellt “ Serge Tisseron  
3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Verlag érés

Die französische Version dieses Plakates kann von <http://3-6-9-12.org/> oder <http://sergetisseron.com> heruntergeladen werden.

### Drei erzieherische Prinzipien für jeden Altersabschnitt

Drei Erziehungsprinzipien für Eltern, die eine günstige erzieherische Umwelt wünschen:

- Abwechslung die darin besteht, verschiedenartige Aktivitäten zu fördern – mit und ohne Bildschirme, unter Bevorzugung von Kreativität gegenüber alleinigem Konsum;
- Begleitung, d. h. mit dem Kind darüber sprechen, was es am Bildschirm tut und sieht; und schliesslich
- Erziehung zur Selbstregulation, insbesondere durch Festlegen der vor dem Bildschirm verbrachten Zeit und indem das Kind aufgefordert wird, seinen Bildschirm-

konsum immer mit einer bestimmten Dauer zu verbinden.

Dies wird im Rahmen der Kampagne «3-6-9-12» empfohlen<sup>10)</sup>. Sie wurde rund um vier Ratschläge aufgebaut, die in jedem Alter Gültigkeit haben und die von den Kinderärzten weitergegeben werden können:

- Zusammen qualitativ gute Programme auswählen;
- Bildschirmzeit beschränken;
- mit dem Kind darüber sprechen, was es am Bildschirm tut und sieht;
- kreative Aktivitäten fördern.

### Vor dem Alter von 3 Jahren: Spielen, reden, Fernseher ausschalten

Von Geburt bis zum Alter von 3 Jahren muss das Kind seine Beziehung zu seinen Sinnen und zur Sprache aufbauen, seine Motorik entwickeln, die Unwiderrufbarkeit der Zeit integrieren und lernen, das Gesicht seines Gegenübers als Grundlage geteilter affektiver Kommunikation zu verstehen. Ein Kleinkind soll deshalb niemals alleine vor einem Bildschirm oder in einem Zimmer gelassen werden, in welchem ein Bildschirm eingeschaltet ist. Das soll uns nicht daran hindern, gelegentlich mittels einer unterhaltenden App mit ihm zu spielen, aber für eine kurze Zeit und immer gemeinsam.

### 3-6-Jährig: Bildschirme einschränken, teilen, in der Familie darüber sprechen

In diesem Alter festigt das Kind seine Kenntnisse und beginnt das Erlernen der Selbstregulation. Das Vorschreiben beschränkter Bildschirmzeiten gehört dazu: Von 1/2 Stunde mit 3 Jahren bis höchstens 1 Stunde mit 6 Jahren. Die Bildschirme müssen sich in einem gemeinschaftlichen Raum befinden. Abendliches Benutzen vermeiden (LEDs stören den Schlafrythmus), ebenso zu den Mahlzeiten und um das Kind zu beruhigen. Der Slogan «Kein persönlicher Computer vor 6-jährig», 2008 im Rahmen der Kampagne «3-6-9-12» lanciert, bedeutet, einem Kind unter 6 Jahren kein persönliches digitales Tool zu schenken, da dies eine Regulation beinahe unmöglich macht. Diese Geräte müssen für die ganze Familie bestimmt sein. Ebenfalls ist es wichtig, eine tägliche Zeitdauer festzulegen, um das Kind daran zu gewöhnen, Bildschirme mit einer Zeitdauer zu assoziieren. Digitale Geräte sollen nie dazu verwendet werden, um das Kind zu beruhigen oder zu belohnen. Und vergessen wir schliesslich nicht, körperliche und kreative Aktivitäten, wie falten, ausschneiden, kleben, kochen, basteln zu fördern.

### 6-9-jährig: Bildschirme kreativ benutzen, Internet erklären


Das Alter von 6-9 Jahren dient dem Erlernen sozialer Spielregeln. Es gibt zahlreiche elektronische Hilfsmittel, die kreativ eingesetzt werden können: Digitale Photographie, Scratch, stop movie software. Spornen wir das Kind an, mit Hilfe des Bildschirms zu kreieren. Reden wir auch darüber, dass es bald das Alter haben wird, ein Mobiltelefon zu besitzen und legen wir Regeln fest, die von der ganzen Familie respektiert werden, insbeson-

## In jedem Alter die Programme gemeinsam wählen, die Zeit vor dem Bildschirm beschränken, die Kinder anspornen, über was sie sehen und tun zu sprechen, ihre eigenen Kreationen fördern.



### 3-6-9-12, Inhalte immer dem Alter anpassen

<h4 style="color: #0070C0;">0 – 3 Jahre</h4> <p><b>Mit dem Kind zu spielen, ist die beste Art und Weise seine Entwicklung zu fördern.</b></p> <p>Ich ziehe gemeinsames Lesen von Geschichten dem Bildschirm vor.</p> <p>Der eingeschaltete Fernseher schadet den Lernprozessen des Kindes, selbst wenn es nicht hinschaut.</p> <p>Kein Fernseher im Kinderzimmer.</p> <p>Digitale Tools nur in Begleitung und zur Freude am gemeinsamen Spiel.</p>	<h4 style="color: #FFC000;">3 – 6 Jahre</h4> <p>Ich bestimme klare Regeln zur Zeitdauer vor dem Bildschirm.</p> <p>Ich respektiere die Altersangaben der Programme.</p> <p>Tablet, Fernseher, Computer im Wohn- und nicht im Schlafzimmer.</p> <p>Ich untersage digitale Tools während Mahlzeiten und vor dem Einschlafen. Ich benutze sie nie, um mein Kind zu beruhigen.</p> <p>Gemeinsam spielen ist besser als alleine spielen.</p>	<h4 style="color: #008000;">6 – 9 Jahre</h4> <p>Ich bestimme klare Regeln zur Zeitdauer vor dem Bildschirm. Ich bespreche mit meinem Kind, was es sieht und tut.</p> <p>Tablet, Fernseher, Computer im Wohn- und nicht im Schlafzimmer.</p> <p>Ich begrenze die Möglichkeiten auf der Spielkonsole.</p> <p>Ich spreche über das Recht auf Intimsphäre und am eigenen Bild und über die drei Internet-Prinzipien:              1) Alles was man ins Internet stellt, kann an die Öffentlichkeit gelangen.              2) Alles was man ins Internet stellt, verbleibt dort für immer.              3) Man darf nicht alles glauben, was man im Internet findet.</p>	<h4 style="color: #C00000;">9 – 12 Jahre</h4> <p>Ich bestimme mit meinem Kind, ab welchem Alter es ein Mobiltelefon besitzen darf.</p> <p>Es darf im Internet surfen, ich bestimme ob alleine oder in Begleitung.</p> <p>Ich bestimme mit ihm die Zeitdauer, die es vor dem Bildschirm verbringen darf.</p> <p>Ich spreche mit ihm über das, was es dort sieht und tut.</p> <p>Ich erinnere es an die drei Internet-Prinzipien.</p>	<h4 style="color: #000080;">Ab 12 Jahre</h4> <p>Mein Kind surft alleine im Internet, aber ich bestimme mit ihm die einzuhaltenden Zeitfenster.</p> <p>Wir sprechen miteinander über Download, Plagiate, Pornographie und alle Formen von Mobbing und Belästigung.</p> <p>Nachts schalten wir WLAN und Mobiltelefone aus.</p> <p>Ich weigere mich, sein „Freund“ in sozialen Netzwerken zu sein.</p>
--	---	---	---	---




Verbreiten wir dieses Plakat.

Gemeinsam können wir unsere Beziehung zum Bildschirm ändern.

Besuchen Sie uns auf <http://3-6-9-12.org>

*(Übersetzung durch die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie.)*



dere kein Mobiltelefon während den Mahlzeiten und nachts. In jedem Zimmer ein Wecker!

### 9-12-jährig: Sich selbst und seine Datenaustausche schützen

Ermutigen wir das Kind, seine der Unterhaltung gewidmete Bildschirmzeit, die progressiv von einer auf zwei Stunden verlängert wird, mit Hilfe eines «Bildschirm-Tagebuches» selbst zu regeln. Reden wir auch mit ihm darüber, was es am Bildschirm sieht und tut. Erklären wir ihm die 3 Internetregeln:

- Alles was man dorthin gibt, kann allgemein zugänglich werden;
- Alles was man dorthin gibt, bleibt für ewig dort;
- Nicht unbedingt alles glauben, was man dort findet.

### Nach 12 Jahren: Verfügbar bleiben

Das Kind sucht zunehmend Bezugs- und Orientierungspunkte ausserhalb der Familie, braucht aber immer noch die liebevolle Aufmerksamkeit seiner Eltern, auch wenn es alles unternimmt, um das Gegenteil glauben zu machen!

### Mobiltelefon: Regeln in jedem Alter

Mehrere Studien deuten darauf hin, dass sich das Benutzen von Social Media durch Jugendliche eher günstig auswirkt<sup>11)</sup>. Es stärkt das Gefühl der Verbundenheit mit seinen Kameraden<sup>12)</sup>, mindert die Empfindung der Isolation<sup>13)</sup> und festigt bestehende Freundschaften. Die pathologische Verwendung entspräche einer Flucht vor einer realen Situation, die als unüberwindbar erlebt wird<sup>14)</sup>. In diesen Situationen hat eine erzwungene Verkürzung der Bildschirmzeit wenige Erfolgchancen. Wichtig ist es, das zugrundeliegende Problem zu verstehen.

Empfehlen wir jedoch den Eltern vorsichtigerweise, den Kauf eines Mobiltelefons für ihr Kind möglichst lange hinauszuziehen, Geräte mit beschränkten Funktionen vorzuziehen – Klapphandy ohne Internetzugang noch Touchscreen – und eine App zu installieren, welche die verfügbare Zeit beschränkt. Empfehlen wir den Eltern auch, die Kommunikation mit ihren Kindern dem Gebrauch ihres eigenen Handys vorzuziehen! Im Jahr 2017 fanden in Frankreich 26% der 12-14-Jährigen, dass ihre Eltern zu häufig ihr Telefon benutzen<sup>15)</sup>. Was würden wohl 1- oder 2-jährige Kinder sagen, wenn sie sprechen könnten? Regeln zum sinnvollen Gebrauch des Mobiltelefons sind nur wirksam, wenn die Eltern mit dem guten Beispiel

vorangehen. Fordern wir sie deshalb auf, ihre eigenen digitalen Geräte gezielt, für präzise Tätigkeiten zu verwenden, und nicht aus Langeweile, und nicht vor Bildschirmen zu essen.

### Zusammenfassend

Kinderärzte sollten es sich zur Gewohnheit machen, mit Eltern darüber zu sprechen, welchen *Stellenwert* Bildschirme in der Familie einnehmen. Der *physische Platz* als erstes: Wo sind sie, hat das Kind freien Zugang dazu? Dann der *Stellenwert in der Zeiteinteilung*: Wie viel Zeit verbringt das Kind vor Bildschirmen? Und schliesslich der *Platz im Familienleben*: Wird ohne Fernsehen, Handy oder Smartphone zu Abend gegessen und so eine gesellige Stimmung geschaffen?

Dies wird einigen weiterhelfen, leider nicht allen. Wenn in gewissen Haushalten der Fernseher dauernd läuft, wurde er nicht für das Kind eingeschaltet. Es ist für die Erwachsenen ein Mittel, ihre tagtäglichen Schwierigkeiten zu vergessen, den Leidensdruck am Arbeitsplatz, die Einsamkeit zuhause und die Sorgen des Monatsendes. Das Kind ist dabei ein Kollateralschaden. Versuchen wir es dennoch. Wenn wir unbeachtet lassen, dass Bildschirme ab Geburt ein gesundheitspolitisches Problem sind, laufen wir Gefahr, viel schwerwiegendere, später wesentlich schwerer anzugehende Probleme aufkommen zu lassen. Der Kampf für die Babys von heute ist ein Kampf für die Gesellschaft von morgen.

### Referenzen

- 1) Tribune signée par 17 associations de professionnels du soin, de la prévention, et de chercheurs spécialisés dans le champ de la petite enfance, de l'enfance, de l'autisme et de l'addiction, publiée dans le journal Le Monde le 18 février 2018 ([http://cerep-phymmentin.org/Association/Whats\\_up/3461](http://cerep-phymmentin.org/Association/Whats_up/3461)).
- 2) Tisseron S.. Les dangers de la télé pour les bébés, Non au formatage des cerveaux. Toulouse, Éres, 2018.
- 3) Dennison BA, Erb TA and Jenkins PL. Television Viewing and Television in Bedroom Associated With Overweight Risk Among Low-Income Preschool Children. *Pediatrics* 2002;109:1028-35.
- 4) Zimmerman FJ, Christakis DA. Children's television viewing and cognitive outcomes: a longitudinal analysis of national data. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2005;159(7):619-25.
- 5) Schmidt ME, Pempek TA et al. The effects of background television on the toy play behavior of very young children. *Journal Child Dev, Georgetown University* 2008;79 (4):1137-51.
- 6) Pagani LS, Lévesque-Seck F, Fitzpatrick C. Prospective associations between televiewing at toddlerhood and later self-reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997/1998. *Psychological Medicine*, Page 1 of 9. © Cambridge University Press, 2016.

- 7) Tisseron, S. (2013). 3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir, Toulouse, éres, 2017.
- 8) Pagani LS, Fitzpatrick C, Tracie AB, Dubow A. Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2010.
- 9) Pagani LS, Lévesque-Seck F Fitzpatrick, Prospective associations between televiewing at toddlerhood and later self-reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997/1998. *Psychological Medicine*, Page 1 of 9. © Cambridge University Press, 2016.
- 10) <https://www.3-6-9-12.org/>.
- 11) UNICEF-Bericht 2017: Children in a digital World (Seite 116).
- 12) Spies Shapiro LA, Gayla Margolin. Growing up Wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical Child and Family Psychology Review* 17(1);2014:1-18.
- 13) Teppers E et al. Loneliness and Facebook Motives in Adolescents: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of Adolescence* 2014;37(5):691-9.
- 14) Griffiths MD. et al. Working towards an International Consensus on Criteria for Assessing Internet Gaming Disorder: A critical commentary on Petry et al. *Addiction* 2016;111(1):167-75.
- 15) Tech observatory, Observatoire des pratiques mobiles, CSA Research, Sondage réalisé entre le 20 et le 30 juillet 2017 sur un échantillon de 201 français âgés de 12 à 14 ans. Edition 2017: focus sur les 12-14 ans.

### Korrespondenzadresse

[serge.tisseron@gmail.com](mailto:serge.tisseron@gmail.com)

Der Autor hat keine finanzielle Unterstützung und keine anderen Interessenskonflikte im Zusammenhang mit diesem Beitrag deklariert.