

Smartphones zwischen Eltern und Säuglingen

Dr. Adelheid Lang
adelheid.lang@pmu.ac.at

Einfluss des Smartphones auf Kommunikations- und Interaktionsprozesse

Kernaussagen:

- Smartphones beeinflussen Eltern-Kind-Interaktionen negativ
- Smartphones lenken durch Signale die Aufmerksamkeit auf sich und lösen im Nutzer den Impuls aus nachzusehen -> führt zur Unterbrechung des Kontakts zum Gegenüber
- Smartphones binden die Aufmerksamkeit mehr als andere Aufgaben/Ablenkungen -> führt zu veränderten Reaktionen auf das Gegenüber

Zusammenfassung Forschungsbefunde

Bloße Anwesenheit des Smartphones reduziert **Qualität, Empathie und Freude** in Interaktionen zwischen Erwachsenen (Dwyer et al., 2018; Misra et al., 2016). Nur der **Erhalt** (ohne den Inhalt zu öffnen) auditiver/taktiler Benachrichtigungen senkt die Konzentrationsfähigkeiten während einer Aufgabe (Kushlev et al., 2016), wirkt negativ auf die Aufmerksamkeit (Stoohart et al., 2015), aktiviert das Bedürfnis sofort nachzusehen und kann schlecht aufgeschoben werden (Oulasvirta, et al. 2012).

Die elterliche Nutzung des Smartphones in Anwesenheit ihres Kindes hat negative Auswirkungen auf Eltern-Kind-Interaktionen (Reviews Kildare & Middlemiss, 2017; Knitter & Zemp, 2020). Beobachtungsstudien im Feld (Spielplätze/öffentliche Orte/Restaurants) zeigten, dass Eltern **verspätet, negativ oder überhaupt nicht** auf ihre Kinder antworteten, wenn sie am Smartphone waren (Abels et al., 2018, Radesky et al., 2014). Zudem zeigte eine Studie: Je länger (aber nicht je öfter) Mütter am Spielplatz ihr Smartphone nutzten, desto weniger Sensitivität zeigten sie in Interaktionen mit ihren Kleinkindern (< 36 m; Wolfers et al., 2020).

Eine weitere Studie beobachtete das Verhalten von Eltern UND Kindern, im Zusammenhang mit der elterlichen Nutzung des Smartphones **am Spielplatz/im Restaurant** (Elias et al., 2021). Die Autoren berichten mehr Ignoranz gegenüber kindlichen Interaktionsinitiativen mehr Unaufmerksamkeit bis zur Vernachlässigung der kindlichen Sicherheit und der kindlichen emotionalen Bedürfnisse. Die Kinder (n=115; 2-6 Jahre) zeigten während elterlicher Smartphone-Nutzung mehr Frustration, Enttäuschung, Rückzugsverhalten und mehr unangemessenes oder risikoreiches Verhalten.

In standardisierten Laborsettings konnte gezeigt werden, dass es zwischen Müttern und ihren Kindern (~6 Jahre, n=255) weniger verbale und nonverbale Interaktionen während einer gemeinsamen Aufgabe gab, wenn die Mütter währenddessen spontan das Smartphone nutzten (Radesky et al., 2015). Außerdem zeigten sich mehr kindliche Verhaltensprobleme, wenn Eltern während dyadischer Interaktionen das Smartphone nutzten (Kinder ø 3 Jahre; McDaniel & Radesky, 2018a, 2018b).

Charakteristisch für Smartphones: Sie absorbieren! Eine Studie von Abels et al. (2018) zeigte, dass Smartphones die Eltern am Spielplatz mehr ablenkten als zB mit anderen Leuten zu reden oder zu lesen. Außerdem gibt es Evidenz dazu, je mehr Eltern von ihrem Smartphone absorbiert wurden, desto länger dauerte es bis sie auf Ihr Kind antworteten, desto höher war die Wahrscheinlichkeit für negative/monotone Reaktionen oder sogar Ignoranz gegen über kindlichen Interaktionsbemühungen (Radesky et al., 2014).

Warum greifen Eltern zum Smartphone?

Das Smartphone dient vielen Nutzern zur Emotionsregulation.

Wenn die Eltern ihre Kinder als anstrengend empfinden, wenden sie sich eher von den Kindern ab und dem Smartphone zu. Die Eltern beruhigen sich also durch den Griff zum Smartphone selbst, wenn es zu anstrengend wird. Gerade Eltern von Kindern mit schwierigem Verhalten greifen schnell zum Smartphone, wodurch das Verhalten der Kinder noch schwieriger wird. Teufelskreis!

Das Smartphone dient zum Überbrücken von Langeweile und Wartezeiten.

Eltern überbrücken monotone Routinesituationen mittels Smartphone. Das inkludiert Mahlzeiten oder Spielplatzbesuche. Eltern, die mit ihren Kindern nicht gut in den Kontakt gehen können, sind bei deren Spiel zwar anwesend (sitzen daneben), aber bringen sich nicht ein. Dem Kind zuzusehen ist langweilig oder die Versuche des Kindes den Elternteil einzubeziehen werden als anstrengend empfunden. Durch das Smartphone sind, und wirken, sie beschäftigt. Außerdem nutzen Eltern das Smartphone bewusst um sich rauszunehmen und dem anderen Elternteil die Verantwortung zu übertragen, weil sie selbst „beschäftigt“ sind.

Das Smartphone ist ein wichtiges Medium zur Außenwelt und Informationsquelle.

Eltern halten damit den Kontakt zu Freunden / Familienmitgliedern. Sie fühlen sich dadurch weniger isoliert. Viele Eltern informieren sich am Smartphone über kinderbezogene Themen und tauschen sich dazu mit anderen Eltern aus. Hier gibt es unzählige Angebote und Plattformen. Social Media hilft außerdem dabei, sich noch mit anderen Themen, außerhalb der Elternrolle, auseinandersetzen zu können.

Relevanz für Familien mit Säuglingen

Kernaussagen:

- Säuglinge sind auf ein responsives Gegenüber angewiesen.
- Die feinfühlig elterliche Co-Regulation ist wichtig für die kindliche Selbstregulation.
- Smartphones haben das Potenzial unresponsives Verhalten seitens der Bezugsperson zu generieren.

Smartphones sind eine potentielle Störquelle für die frühe Eltern-Kind-Interaktion (Face-to-Face), da sie zu unvermittelten Interaktionsabbrüchen, dem Verpassen von kindlichen Signalen oder sogar verminderter emotionaler Verfügbarkeit (Absorbierung) führen können. Videobeispiel: <https://www.youtube.com/watch?v=bOR7jld8wYk>

Zeitnahe und adäquate elterliche Reaktionen auf die Signale von Säuglingen fördern die gesunde emotionale Entwicklung (De Wolff & IJzendoorn, 1997; Morris et al., 2017; Verhage et al., 2016). Problematisches Nutzungsverhalten der Eltern könnte die sozial-emotionale Entwicklung ihrer Kinder gefährden (Review Beamish, Fisher, & Rowe, 2019). *Achtung: Möglicherweise sind Eltern, die problematisches Nutzungsverhalten zeigen generell weniger responsiv gegenüber ihren Kindern*

Grundlagen Frühe Interaktionsprozesse

Säuglinge sind abhängig von emotional verfügbaren und aufmerksamen Bezugspersonen. Sie brauchen Interaktionen mit ihren Bezugspersonen und zeigen deutliche Stressreaktionen, wenn die direkte Interaktion unterbrochen wird oder die Bezugspersonen unresponsiv hinsichtlich ihrer Signale sind. (Mesman, van IJzendoorn, & Bakermans-Kranenburg, 2009; Provenzi, Giusti, & Montiroso, 2016).

Eine aufmerksame und emotional verfügbare Bezugsperson **ist feinfühlig** gegenüber den kindlichen Bedürfnissen. Sie hilft dem Säugling durch adäquate Co-Regulation bei der Regulation von Verhaltenszuständen und unterstützt dadurch die Entwicklung von Selbst- und Emotionsregulation. (Morris et al., 2017; Perry et al., 2018; Robson et al., 2020, Taipale, 2016). Feinfühligkeit bedeutet nach Mary Ainsworth (1969):

Wahrnehmung der kindlichen Signale, richtige Interpretation des Wahrgenommenen, sowie die angemessene und prompte Reaktion. Wenn das Smartphone die direkte Interaktion zwischen Bezugsperson und Kind stört, wird der Kontakt abrupt unterbrochen, und die Aufmerksamkeit wandert vom Kind zum Smartphone, was die Wahrnehmung der kindlichen Signale beeinträchtigen kann. Zudem führt die Absorbierung durch die Inhalte zu verzögerten oder ausbleibenden Reaktionen der Bezugsperson.

Forschungsstand Frühe Eltern-Kind-Interaktion und Smartphones

52% der Mütter berichteten sich während monotoner Aufgaben wie das Füttern ihres Babys (0-6 Monate) durch andere Aktivitäten abzulenken (Golen & Ventura, 2015). Je **länger** die Mütter während des Stillens auf das **Smartphone blickten**, desto mehr negativen Affekt zeigten die Kinder (3-6 Monate) und desto gestresster waren die Mütter (Herzrate, elektrodermale Aktivität; Nomkin & Gordon, 2021). **Verhalten der Säuglinge** während elterlicher Smartphone-Nutzung: Steigerung des negativen Affekts, Rückgang des positiven Affekts, gesteigerte Bemühungen in Kontakt zu kommen. (Myruski et al., 2017; Stockdale et al., 2020). Säuglinge von Müttern, die angaben ihr **Smartphone mehr zu nutzen**, erholten sich von der Unterbrechung durch die mütterliche Smartphone-Nutzung schwerer und hatten mehr Schwierigkeiten danach wieder mit der Mutter in den Kontakt zu kommen (Myruski et al., 2017).

Welche Lücken hat die Forschung hier? Es ist die Frage offen, ob die Befunde der Verhaltensebene auch auf physiologischer Ebene replizierbar sind. Zeigen Säuglinge körperliche Stressreaktionen, wenn die direkte Interaktion mit ihrer Bezugsperson durch ein Smartphone unterbrochen wird? Und wie reagieren die Bezugspersonen auf körperlicher Ebene?

Die Smart.Baby-Studie am ELC Institut – Erste Ergebnisse

Was wurde erforscht?

Messung physiologischer (Stress-) Reaktionen (über die EKG und Herzrate) bei Säuglingen und Mutter während einer Spiel-Interaktion und während der Unterbrechung der Spiel-Interaktion. Die Spielinteraktion wurde einerseits durch ein Signal des Smartphones unterbrochen, welches die Mutter aufforderte, ein Kreuzworträtsel zu lösen, andererseits aber auch durch das mütterliche Still-Face (Einfrieren des Gesichts).

Der Ablauf des Experiments war standardisiert. Alle Mutter-Kind-Dyaden starteten mit einer freien Spielinteraktion (Dauer: 2 Minuten), die in 50% der Fälle zuerst durch das Lösen eines Kreuzworträtsels am Smartphone (Dauer: 2 Minuten), und in 50% der Fälle durch das mütterliche Still-Face (Dauer: 2 Minuten) unterbrochen wurde. Nach dieser ersten Unterbrechung spielten Mutter und Kind wieder ganz normal miteinander (Dauer: 2 Minuten). Dann kam es zur zweiten Unterbrechung (Dauer: 2 Minuten), entweder durch das Still-Face, wenn die erste Unterbrechung durch das Smartphone induziert wurde, oder durch das Smartphone, wenn die erste Unterbrechung durch das Still-Face induziert wurde. Auch nach der zweiten Unterbrechung spielten Mutter und Kind wieder ganz normal miteinander (Dauer: 2 Minuten). Das gesamte Experiment dauerte somit 10 Minuten.

Wichtigste Ergebnisse:

Die Interaktionsunterbrechung durch das Smartphone führt bei Babys zu einem deutlichen physiologischen Stresserleben -> Herzfrequenz steigt von der Phase des freien Spiels zur Phase der mütterlichen Smartphone-Nutzung signifikant an!

Für die Mütter ist die Wiederherstellung der Interaktion nach dem Bruch durch das Still-Face stressreicher als nach der Unterbrechung durch das Smartphone.

Praktische Relevanz:

Die Interaktionsunterbrechung durch das Smartphone ist für Säuglinge im ersten Lebensjahr stressreich. Mütter empfinden die Wiederaufnahme der Interaktion nach der Unterbrechung durch das Smartphone offensichtlich anders als durch das Still-Face, obwohl beide Unterbrechungen beim Kind Stress auslösen. Es bleibt die Frage offen, ob die Kinder den körperlichen Stress, ausgelöst durch die Unterbrechung durch die mütterliche Smartphone-Nutzung, auch auf der Verhaltensebene zeigen oder nicht. Diese Daten müssen erst ausgewertet werden.

Welche konkreten Tipps kann man Eltern geben?

Bewusst smartphone-freie Zeiten einführen -> Spiel- und Fütterzeiten

- Smartphone auf lautlos (ohne Vibration) einstellen und außer Reich- und Sichtweite legen.
- Alternativ so einstellen, dass nur Anrufe durchkommen und diverse Benachrichtigungen nicht.
- Nach Möglichkeit die Fütterzeit bewusst mit dem Kind erleben.
- Kind dabei beobachten und in Kontakt gehen → stärkt (Ver-)Bindung
- Eltern nicht verurteilen, wenn das nicht immer gelingt! Wird oft als Auszeit / Pause genutzt. Was man Eltern sagen kann: „Dein Baby ist gern in Kontakt mit dir, wenn es dir so nah ist. Wenn du dabei ins Smartphone schaust, fühlt es diesen Kontakt nicht. Du darfst dir diese Auszeit aber trotzdem nehmen, wenn du sie mal dringend brauchst.“

Kontaktunterbrechung ankündigen und reparieren

- Bei Unterbrechung des gemeinsamen Spiels durch das Smartphone ankündigen was man machen wird. „Die Mama muss jetzt kurz telefonieren/eine Nachricht schreiben. Danach spielen wir gleich wieder!“
- Bei Wiederaufnahme des Kontakts den Zustand des Kindes aufgreifen. Zum Beispiel, wenn es schon unruhig wurde „Ui, hat dir das nun zu lange gedauert? Jetzt bin ich wieder da!“
- Nutzungszeit direkt neben dem Kind so kurz wie möglich halten und währenddessen versuchen zumindest verbal auf das Kind zu reagieren, wenn es Zeichen der Kontaktaufnahme sendet.

Irritation und Vorbildfunktion

- Babys/Kleinkinder können die auf das Smartphone bezogenen emotionalen Reaktionen oder Gesichtsausdrücke nicht nachvollziehen! Das kann stark irritieren.
- Das ständige Gepiepse oder Vibrieren kann zu Überreizung führen (auch bei Erwachsenen).
- Die ganz Kleinen ahmen nach, die Größeren wollen das tun, was die Eltern machen. Wenn Erwachsene alle paar Minuten aufs Smartphone schauen oder mitten im Gespräch auf das Smartphone reagieren, übernimmt das der Nachwuchs längerfristig gesehen auch.
- Familienregeln aufstellen, die für alle gelten! Kein Spielzeug während des Essens bedeutet auch kein Smartphone am Esstisch!

Während der Smartphone-Nutzung nicht vergessen

- Aufmerksamkeit hinsichtlich des Kindes ist eingeschränkt. Das kann die Unfall- und Verletzungsgefahr erhöhen.
- Babys und Kleinkinder bemühen sich in Kontakt zu kommen, wenn die Bezugsperson abwesend wirkt.
- Gelingt diese Kontaktaufnahme nicht, werden die Kinder „anstrengend“, weil sie andere Strategien (quengeln, weinen, schreien, stören, verbotene Dinge tun) wählen um die Bezugspersonen aus der Abwesenheit zu bekommen.
- Anstrengenden Kindern mit der eigenen Smartphone-Nutzung zu entfliehen führt zu noch anstrengenderen Kindern -> TEUFELSKREIS.

Do's and Dont's

- Es ist ok, das Smartphone neben dem Baby/Kleinkind zu benutzen, es ist nicht ok, wenn zu viel Zeit dafür in Anspruch genommen wird.
- Manche Tätigkeiten wie Spiele spielen oder Videos schauen, aber auch Mails beantworten, binden die Aufmerksamkeit sehr stark („absorbieren“) – diese Tätigkeiten besser vermeiden.
- Komplette Vermeidung auf Dauer nicht möglich → Medien später auch gemeinsam konsumieren.

Das Smartphone keinesfalls zur Ablenkung und Emotionsregulation des Kindes verwenden (zB um es nach einem Wutanfall zu beruhigen). Wird schnell zur Routine → nimmt Kind die Möglichkeit adäquate Selbst- und Emotionsregulationsstrategien zu entwickeln.

Take Home Messages:

- Smartphones können in Säuglingen Stress auslösen.
- Abrupte Brüche in Interaktionen brauchen eine „Reparatur“!
- Eltern haben vermutlich wenig Bewusstsein für die genauen Prozesse – Aufklärung statt Anklage!
- Tipp: Zumindest die Benachrichtigungen am Smartphone stumm schalten!

Auswahl an wichtiger Literatur:

- Ainsworth, M. D. S. (1969). Maternal sensitivity scales. *Power*, 6, 1379-1388.
- Abels, M., Abeele, M. V., Van Telgen, T., Van Meijl, H., Abels, M., Vanden Abeele, M., . . . Marin, M. M. (2018). Nod, nod, ignore: An exploratory observational study on the relation between parental mobile media use and parental responsiveness towards young children. In E. M. Luef & M. M. Marin (Eds.), *The talking species: Perspectives on the evolutionary, neuronal, and cultural foundations of language* (pp. 195-228).
- Beamish, N., Fisher, J., & Rowe, H. J. A. P. (2019). Parents' use of mobile computing devices, caregiving and the social and emotional development of children: a systematic review of the evidence. 27(2), 132-143.
- De Wolff, M., & IJzendoorn, M. (1997). Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child development*, 68(4), 571-591.
- Dwyer, R. J., Kushlev, K., & Dunn, E. W. J. J. o. E. S. P. (2018). Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. 78, 233-239.
- Elias, N., Lemish, D., Dalyot, S., & Floegel, D. (2021). "Where are you?" An observational exploration of parental technoferece in public places in the US and Israel. *Journal of Children and Media*, 15(3), 376-388.
- Golen, R. P., & Ventura, A. K. (2015). What are mothers doing while bottle-feeding their infants? Exploring the prevalence of maternal distraction during bottle-feeding interactions. *Early Human Development*, 91(12), 787-791. doi:10.1016/j.earlhumdev.2015.09.006
- Kildare, C. A., & Middlemiss, W. (2017). Impact of parents mobile device use on parent-child interaction: A literature review. *Computers in Human Behavior*, 75, 579-593.
- Knitter, B., & Zemp, M. (2020). Digital family life: A systematic review of the impact of parental smartphone use on parent-child interactions. *Digital Psychology*, 1(1), 29-43.
- Konrad, C., Hillmann, M., Rispler, J., Niehaus, L., Neuhoff, L., & Barr, R. J. F. i. P. (2021). Quality of Mother-Child Interaction Before, During, and After Smartphone Use. 12, 929.

- Kushlev, K., Proulx, J., & Dunn, E. W. (2016). "Silence Your Phones" Smartphone Notifications Increase Inattention and Hyperactivity Symptoms. Paper presented at the Proceedings of the 2016 CHI conference on human factors in computing systems.
- McDaniel, B. T. (2019). Parent distraction with phones, reasons for use, and impacts on parenting and child outcomes: A review of the emerging research. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 72-80.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). Technology interference in the parenting of young children: Implications for mothers' perceptions of coparenting. *The Social Science Journal*, 53(4), 435-443. doi:10.1016/j.soscij.2016.04.010
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018a). Technoference: Longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Journal of Pediatric research*, 84(2), 210-218.
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018b). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child development*, 89(1), 100-109. doi:10.1111/cdev.12822
- Mesman, J., van IJzendoorn, M., & Bakermans-Kranenburg, M. (2009). The many faces of the Still-Face Paradigm: A review and meta-analysis. *Developmental Review*, 29(2), 120-162. doi:10.1016/j.dr.2009.02.001
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2016). The iPhone effect: the quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior*, 48(2), 275-298. doi:10.1177/0013916514539755
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B. J. J. C. D. P. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *11(4)*, 233-238.
- Myruski, S., Gulyayeva, O., Birk, S., Pérez-Edgar, K., Buss, K. A., & Dennis-Tiwary, T. A. (2017). Digital disruption? Maternal mobile device use is related to infant social-emotional functioning. *Developmental Science*, 21(4), e12610. doi:doi:10.1111/desc.12610
- Nomkin, L. G., & Gordon, I. (2021). The relationship between maternal smartphone use, physiological responses, and gaze patterns during breastfeeding and face-to-face interactions with infant.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal Ubiquitous computing*, 16(1), 105-114.
- Perry, N. B., Calkins, S. D., Dollar, J. M., Keane, S. P., & Shanahan, L. (2018). Self-regulation as a predictor of patterns of change in externalizing behaviors from infancy to adolescence. *Dev Psychopathol*, 30(2), 497-510.
- Propper, C. B., & Holochwost, S. J. (2013). The influence of proximal risk on the early development of the autonomic nervous system. *Developmental Review*, 33(3), 151-167.
- Radesky, J., Miller, A. L., Rosenblum, K. L., Appugliese, D., Kaciroti, N., & Lumeng, J. C. (2015). Maternal mobile device use during a structured parent-child interaction task. *Academic Pediatrics*, 15(2), 238-244. doi:10.1016/j.acap.2014.10.001
- Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., . . . Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, 133(4), e843-e849.
- Reed, J., Hirsh-Pasek, K., & Golinkoff, R. M. (2017). Learning on hold: Cell phones sidetrack parent-child interactions. *Journal of Developmental psychology*, 53(8), 1428.
- Robson, D. A., Allen, M. S., & Howard, S. J. (2020). Self-regulation in childhood as a predictor of future outcomes: A meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 146(4), 324-354.
- Stockdale, L. A., Porter, C. L., Coyne, S. M., Essig, L. W., Booth, M., Keenan-Kroff, S., & Schvaneveldt, E. (2020). Infants' response to a mobile phone modified still-face paradigm: Links to maternal behaviors and beliefs regarding technoference. *Infancy*, 25(5), 571-592.
- Stothart, C., Mitchum, A., & Yehnert, C. (2015). The attentional cost of receiving a cell phone notification. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 41(4), 893.
- Taipale, J. (2016). Self-regulation and Beyond: Affect Regulation and the Infant-Caregiver Dyad. *Front Psychol*, 7, 889. doi:10.3389/fpsyg.2016.00889

- Tronick, E. D., Als, H., Adamson, L., Wise, S., & Brazelton, T. B. (1978). The infant's response to entrapment between contradictory messages in face-to-face interaction. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, *17*(1), 1-13.
- Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., . . . van, I. M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychol Bull*, *142*(4), 337-366. doi:10.1037/bul0000038

Smartphone-Sucht-Fragebogen:

Montag, C. (2018). Schnelltest Smartphone-Sucht. In *Homo Digitalis* (pp. 45-49). Springer, Wiesbaden.

Smartphones und Bindung:

Hood, R., Zabatiero, J., Zubrick, S. R., Silva, D., & Straker, L. (2021). The association of mobile touch screen device use with parent-child attachment: A systematic review. *Ergonomics*, *64*(12), 1606-1622.