

Tipps und Hinweise für Eltern zum Umgang mit dem Smartphone

Die Erfahrungen der letzten Jahre zeigen, dass der Umgang mit dem Smartphone häufig zu Problemen wie Konzentrations- und Schlafstörungen, emotionalem Stress, Mobbing, Lernschwierigkeiten, Pornokonsum etc. führt. Als Schule wollen wir Sie in Ihrer Medienerziehung unterstützen und Ihnen Handlungsempfehlungen bei der Handynutzung Ihrer Kinder an die Hand geben. Das Smartphone dominiert die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen auch im Schulalltag und beeinflusst somit maßgeblich ihr soziales Miteinander. Dies betrifft auch Sie als Eltern und stellt Sie vor besondere Herausforderungen. Zur Unterstützung haben wir für Sie ein „Kleines 1x1“ zum Umgang mit Handys oder Smartphones zusammengestellt:

Verantwortungsbewusster Start

- Installation gemeinsam, echter Name ausschließlich bei Vertragsgeschäften, sonst nur nickname-Nutzung (siehe auch <https://www.webhygiene.de/>)
Achtung: echte Altersangabe, sonst Spiele ab 18 Jahren möglich
- Prepaidkarte sollte Festvertrag vorgezogen werden – Erlernen der eigenen Kostenkontrolle
- Alterszugänge einhalten! Soziale Netzwerke erst ab 16 Jahren (z.B. WhatsApp)
- Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen überprüfen
- Elternpflicht und -recht auf Einsicht und Mitsprache wahrnehmen
Kinder in der 5./6. Klasse sind zu jung und unerfahren zur Selbstbestimmung
- „**Das Netz vergisst nichts**“. Es gibt keine Anonymität im Internet, Daten und Fotos bleiben im Netz ewig erhalten, können nicht gelöscht werden. Haben Sie stets auch schon die Zeit nach der Schule im Blick, Stichwort Berufswahl und Bewerbung. Personalabteilungen betreiben häufig eine social-media-Analyse.
- Gesundes Misstrauen bezüglich Informationen aus dem Internet, fake-news und falsche Identitäten
- Neue Spiele / Apps gemeinsam auswählen und ausprobieren. Altersbeschränkungen einhalten. Sofortige Belohnung und Erfolge erhöhen das Suchtpotential (Level, Score, Punkte)
- Begrenzter Zugang zu Onlinespielen – erhöhtes Suchtpotential, Gruppendruck, Stressfaktor durch Verabredung in Spielgruppe, Zeitkiller
- Jugendschutzfilter installieren wegen der Omnipräsenz von Gewalt und Pornografie im Netz

Medienerziehung im Alltag etablieren

- Dauerhaftes Interesse zeigen und im Gespräch bleiben – „up to date“ bleiben, auch wenn es anstrengend ist!
- Regelmäßiger Austausch mit Ihren Kindern über Inhalte auf dem Handy
- Vertrauen ist das A und O, heimliche Kontrollen verletzen.
Vereinbarungen über regelmäßiges (gemeinsames) Anschauen der Inhalte auf dem Handy treffen.
- Unterscheiden zwischen sicheren und gefährlichen Webseiten und Angeboten im Internet.
- Klassenchat möglichst vermeiden, da Stressaufbau wegen ständiger Benachrichtigungen, unnötiger Nachrichtenflut, Mobbinggefahr
- Internetzugang über W-LAN, nur zu Hause, nur zu vereinbarten Zeiten, nur in Absprache mit Ihnen als Eltern
- Netiquette – auf respektvolle Kommunikation im Netz achten, Anonymität senkt die Hemmschwelle
- Gesundheitliche Risiken durch Strahlung und Thermik vermeiden (Telefonieren über Headset bzw. Smartphone nicht permanent in der Hosentasche)

Nutzungszeiten

- Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder
- Familienregeln gelten für Kinder **und** Eltern – z.B. medienfreie Zeit beim Essen vereinbaren
- Fest vereinbarte Bildschirm-/ Nutzungszeit (Empfehlung: ca. 60 Minuten pro Tag während Schulzeit)
Selbststeuerung frühestens ab 17 Jahren möglich
- Nach Hausaufgaben und Lernen mind. 30 Minuten **Smartphone-freie-Zeit** etablieren, damit das Gelernte verarbeitet und gespeichert werden kann
- Handyfreie Zeit 1 Stunde vor dem Schlafen am besten durch Abgabe des Gerätes, handyfreie Schlafzone
- Alternativen anbieten / einfordern: Sport, Bewegung, Spiele, gemeinsame Familienaktivitäten

Sinnvoll, weiterführend: <https://mediennutzungsvertrag.de/>

Auch wenn Umgang, Inhalte, Plattformen einem ständigen Wandel unterliegen, was Eltern und Schule immer wieder vor neue Herausforderungen stellt, behalten die oben genannten Punkte eine solide Basis für eine gelingende Smartphonennutzung.

Bleiben Sie standhaft!