

## **prävention@home**

### **Ein digitaler Elternabend in einfacher Sprache.**

Der Digitale Elternabend gibt Tipps für Eltern, Kinder und Handys.

Wir wollen verstehen, warum das Handy für Kinder so spannend ist. Kinder sehen Erwachsene und kopieren, was sie sehen. Darum fragen wir heute: Wie benutzen Eltern ihre Handys?

Erwachsene haben das Handy oft neben sich liegen oder in der Hand. Wir checken Uhrzeit, Nachrichten, Hinweise.

Überlegen Sie: „Wie oft beobachtet mein Kind mich dabei, wenn ich mein Handy nehme?“ Ein Kind denkt, dass das Handy sehr wichtig ist, weil die Eltern es so oft in die Hand nehmen.

Was ist daran schlimm? Das Handy kostet viel Zeit. Viele Minuten sammeln sich über den Tag. Jeder Erwachsene ist im Durchschnitt 4 Stunden pro Tag am Handy.

Wir verbinden das Handy mit schönen Dingen, weil manchmal nette und lustige Nachrichten kommen. Das passiert, ohne dass wir drüber nachdenken. Darum schauen wir oft auf das Handy. Wir hoffen, dass wieder etwas Schönes oder Lustiges angekommen ist.

Ein Kind soll lernen, dass ein Handyklingeln nicht automatisch ein schöner Moment ist. Es soll wissen, dass es auch andere schöne Dinge gibt.

Zeigen Sie dem Kind, dass es für Sie wichtiger ist als ein Handy.

Weniger Zeit am Handy ist gesund für Kinder-Augen. Für Spiele und Hobbys braucht das Kind nicht immer ein Handy. Es soll lernen, seine Fantasie zu benutzen.

### **8 Handy-Tipps für Sie und Ihr Kind:**

#### **Regel #1 Rituale ohne Handy**

Was können Sie jeden Tag mit Ihrem Kind machen ohne Handy? Zum Beispiel legen alle aus der Familie beim gemeinsamen Essen die Handys weg.

#### **Regel #2 Zeit ohne Handy**

Verbringen Sie Zeit mit Ihrem Kind, ohne Handy. Stellen Sie Ihrem Kind Fragen und hören Sie gut zu.

### **Regel #3 Keine Handy beim Lernen**

Oft lenkt das Handy uns ab, wenn wir arbeiten sollen. Jeder Ping unterbricht die Konzentration. Für Kinder ist es genauso. Das Lernen wird schwieriger, die Hausaufgaben dauern länger. Am besten ist: bei den Hausaufgaben kein Handy im Zimmer.

### **Regel #4 Das Handy ist kein Babysitter**

Passen Sie auf, was Ihr Kind auf dem Handy sieht. Manche Kinder geben ihren kleinen Geschwistern das Handy, um in Ruhe Hausaufgaben machen zu können.

Manchmal sehen sie dann Sachen, die sie als Kinder nicht sehen sollen. Ein Beispiel: Auf YouTube startet nach einem Video automatisch das nächste. Manchmal sind da gewalttätige oder pornographische Videos dabei.

### **Regel #5 Kein Handy im Straßenverkehr**

Viele Unfälle passieren, weil jemand auf das Handy schaut und nicht auf die Straße. Seien Sie ein Vorbild für Kinder. Kein Handy beim Fahren oder auch zu Fuß auf der Straße.

### **Regel #6 Nur ein Display**

Unser Gehirn schafft es nicht sehr gut, zwei Dinge gleichzeitig zu machen. Wenn wir es versuchen, ist das sehr anstrengend.

Entscheiden Sie: Entweder Chat oder Serie, entweder posten oder Film schauen. Entweder Handy oder Fernseher. Das ist auch wichtig für Kinder.

### **Regel #7 Kein Handy im Schlafzimmer**

Kinder brauchen genug Schlaf. Das Handy bleibt nachts am besten aus dem Kinderzimmer draußen. Kinder sollten 8–10 Stunden pro Nacht schlafen.

### **Regel #8 Vorsicht mit Fotos von Kindern**

Fotos können in Sekunden über das Internet verbreitet werden und sogar in die Hände von Kriminellen geraten.

Seien Sie bitte vorsichtig und schützen Sie Ihre Kinder. Posten Sie wenig Bilder von den Kindern im WhatsApp-Status oder bei Instagram.

Diese Tipps sind nur Vorschläge. Sie können selbst entscheiden, was Sie in Ihren Alltag übernehmen wollen und können.

Es ist wichtig, dass Sie wissen, was Ihr Kind am Handy macht. Seien Sie ein gutes Vorbild.

Auf meiner Website gibt es mehr Videos zu Handy-Themen. Schauen Sie vorbei.