



5 goldene Regeln für den Umgang mit dem Smartphone im Grundschulalter

Familienvertrag -Regel

- ✓ Erlaubte Bildschirmzeit, Grenzen, Verbote – schreiben Sie all das mit den Kindern zusammen in einen Familienvertrag.
- ✓ Dadurch sind die Regeln für alle Beteiligten klar und es gibt weniger Missverständnisse.
- ✓ Für die Kinder ist es wichtig, dass der Vertrag nicht nur ihre Pflichten, sondern auch ihre Rechte einräumt.

Schlafzimmer-Regel

- ✓ Ein Smartphone hat nichts im Schlafzimmer zu suchen; auch nicht um es aufzuladen.
- ✓ Es wird abends ausgeschaltet.
- ✓ Nur so können Sie die Schlafenszeiten ihres Kindes sicherstellen.
- ✓ Das Gerät sollte 30 Minuten vor dem Zu-Bett-Gehen komplett abgeschaltet werden.

Schritt-voraus-Regel

- ✓ Führen Sie mit ihrem Kind Gespräche über Netzphänomene, bevor es selbst betroffen ist (z.B. Instagram-Hype um das beste Selfie, bevor ihr Kind sich um seine Figur sorgt)
- ✓ Solange Kinder nicht selbst betroffen sind fällt es ihnen leichter, unbefangen zu reden und mit ihnen über negative Gefühle zu sprechen.
- ✓ Spionieren Sie ihr Kind niemals heimlich aus. Der Riss im Vertrauensverhältnis ist dann unausweichlich.

Offline-Online-Regel

- ✓ Fördern sie Aktivitäten und Freundschaften in der realen Welt. So bauen sie Selbstvertrauen auf, dass dann gerne online gespiegelt werden kann.
- ✓ Je besser ihr Kind in einem sozialen Umfeld vernetzt ist, umso leichter ist es für ihr Kind einen guten Online-Spiegel davon aufzubauen.

Bildschirmzeit-Regel

- ✓ Zu viel Zeit am Bildschirm führt zu Reizbarkeit und Hyperaktivität.
- ✓ Ihr Kind solle sich die Bildschirmzeit mit Offline-Aktivitäten (z.B. Vorlesen, Tätigkeiten im Haushalt, Geschwister unterstützen) „verdienen“. Achtung: Hier geht es nicht um Strafarbeiten!
- ✓ Laut einer Studie sei für Kinder im Schulalter und Jugendliche eine Bildschirmzeit von bis zu zwei Stunden vertretbar. Eltern sollten aber auch mitdenken und bei einem Spiel nicht in der entscheidenden Minute abrupt den Stecker ziehen.

Seien Sie ehrlich mit sich selbst!

- ✓ Greifen Sie beim gemeinsamen Essen zum Gerät?
- ✓ Schauen Sie bei einer Benachrichtigung sofort auf das Smartphone, auch wenn Ihr Kind/ Partner mit ihnen spricht?
- ✓ Sie sind das Vorbild für ihr Kind!