

*Eckhard Fiebig-Duckstein, Lehrer und pädagogischer Mitarbeiter der IFA gGmbH, gemeinnütziges Institut für angewandte Prävention und Gesundheitsforschung Lübeck*

## **Medienpädagogische Tipps für Eltern und Schule in Bezug auf Smartphones**

Ergänzung des Vortrags „Digitale Welten und Jugendliche“

### **Mediennutzung und Selbstregulation**

Viele Eltern sind von ihren Kindern genervt, weil die ständig mit dem Smartphone beschäftigt sind. Es gibt aber auch viele Kinder, die von ihren Eltern genervt sind, weil die ebenfalls den Blick von ihrem Smartphone nicht abwenden können.

Keine Frage: Ein Smartphone erleichtert im Alltag vieles, ob für die Kinder oder uns Erwachsene. Ein Smartphone vereint unzählige Geräte. Ein einfaches Smartphone ist heute leistungsstärker, als das Computersystem der NASA 1969 zur Mondlandung. Die Leistungsfähigkeit unserer Computer verdoppelt sich alle 18 Monate.

Kinder haben allerdings ein ganz anderes Verständnis für die neuen Medien. Für sie ist ein Smartphone normal und üblich und gehört zum Leben einfach dazu.

Zitat:

*Alles, was es schon gibt, wenn du auf die Welt kommst, ist normal und üblich und gehört zum selbstverständlichen Funktionieren der Welt einfach dazu.*

*Alles, was zwischen deinem 15. Und 35. Lebensjahr erfunden wird, ist neu, aufregend und revolutionär und kann dir vielleicht sogar zu einer großartigen beruflichen Laufbahn verhelfen.*

*Alles, was nach deinem 35. Lebensjahr erfunden wird, richtet sich gegen die natürliche Ordnung der Dinge.*

Douglas Adams, Science-Fiction Autor

Unsere Kinder benutzen das Smartphone in erster Linie zum Kommunizieren, zum Spielen und zum Hören von Musik.

Der Umgang mit dem Smartphone kann allerdings zum Problem werden. Wer nicht aufpasst, wird schnell zum Sklaven seiner Nutzungsgewohnheiten. Doch ist man gleich abhängig, wenn man häufig auf sein Smartphone schaut?

Nach eine DAK Studie vom März 2018, gelten in Deutschland bereits 100.000 Teenager im Alter von 12-17 Jahren als süchtig nach sozialen Medien, wie WhatsApp, Instagram, Facebook und Co.

Der Begriff der Mediensucht ist allerdings umstritten. Manche Suchtexperten sehen ein problematisches Verhalten nur als Phase, andere betrachten den Umgang als enorm bedenklich und gefährlich.

Wer mehr als 60 x am Tag auf sein Smartphone guckt, soll süchtig sein. Doch ist man gleich abhängig, nur weil man häufig auf sein Smartphone schaut?

Wir Eltern sollten das Sucht-Problem nicht unterschätzen aber wir dürfen es auch nicht erhöhen.

**Daher ist es wichtig, dass sie gemeinsam mit ihren Kindern eine vernünftige offline – online-Balance herstellen.**

**Tipps:**

- Kinder sollten schon sehr früh Selbstregulation lernen. Dazu gehört, dass sie vor Besitz eines Geräts eine Art „Medienführerschein“ machen. Weisen sie in diesem Zusammenhang auch auf mögliche Gefahren hin und dass Kinder über das Smartphone angreifbar sind: Fake News, Cyber Mobbing, Abzocke.
- Wichtig ist auch, mit den Kindern gemeinsam Regeln zu erstellen und einen Mediennutzungsvertrag, der gut sichtbar an den Kühlschrank gepinnt werden kann.
- Eine Regel könnte sein, dass das Smartphone bei gemeinsamen Mahlzeiten mit der Familie ausgeschaltet wird/bleibt. Eine andere, dass das Smartphone während der Nacht nicht in den Zimmern liegt, in denen geschlafen wird. Für das Wecken kann man einen Wecker besorgen.
- Einen Mediennutzungsvertrag können sie übrigens auch noch mit älteren Kindern abschließen, die schon sehr lange ein Smartphone haben, wenn der Kauf ein neues Smartphones ansteht.
- Vereinbaren Sie mit ihren Kindern, dass bei gemeinsamen Ausflügen, Restaurantbesuchen, Kino etc. das Smartphone zu Hause bleibt.
- Achten sie darauf, dass ihr Kind auch regelmäßig einem Hobby, einer sportlichen Betätigung nachgeht und dass das Smartphone nicht das Hobby beeinträchtigt oder die sozialen Kontakte ersetzt. Auch hier ist es wichtig, konkrete Auszeiten zu definieren.
- Kinder sollten mit dem Smartphone aber auch das Gestalten lernen, damit sie nicht nur spielen und WhatsApp nutzen. Je früher Kinder richtige Apps zum Gestalten kennen lernen, desto eher erkennen sie das Smartphone als ein nützliches Werkzeug (Beispiele: Bildbearbeitungs-App, E-Book, komponieren von Musik etc.) Bitten sie ihre Kinder bestimmte Aufgaben zu übernehmen. Beispiele: „Kannst du mir mal den nächsten Bus raussuchen?“ „Hast du nicht Lust, einen

lustigen Film über unsere Familie zu drehen?“ „Ich brauche ein gutes Foto von mir.“

- Diskutieren sie mit ihren Kindern, den Lehrkräften und den Eltern der Mitschülerinnen und Mitschüler auf einem Elternabend auch über die WhatsApp-Gruppe der Klasse. Bei einer klasseninternen WhatsApp-Gruppe kommen über Nacht mal schnell 300-400 Nachrichten zusammen, die alle gelesen und beantwortet werden wollen. Vielleicht lassen sich die Kinder dazu ermutigen, in Zukunft nur noch wichtige Mitteilungen über die WhatsApp-Gruppe zu versenden.
- Geben sie ihren Kindern nützliche Tipps. Weisen sie darauf hin, dass ihre Kinder den Griff zum Smartphone für sich möglichst umständlich und überflüssig machen. Auch ein Blick auf die Uhr verrät die Zeit. Ein Smartphone muss also nicht direkt am Körper getragen werden und gehört unterwegs in den Rucksack statt in die Hosentasche.
- Sprechen sie mit ihren Kindern über die Nutzungsgewohnheiten. Vielleicht lassen sich auch Offline-Tage vereinbaren.
- Auch Apps können helfen: Neben Mental geben zum Beispiel Anwendungen wie Checky, Oddtime, Hypnobeeep oder Qualitytime Rückmeldungen über die Nutzungsgewohnheiten. Wer bestimmte Auszeiten einhält, bekommt eine Belohnung.
- Auch die Schulen müssen sich mit diesem Thema auseinandersetzen. Es gibt Schulen, da ist das Smartphone im Unterricht erlaubt, um zu recherchieren – also geregelt. In den Pausen hingegen bleibt es verborgen. Das kann ein guter Ansatz sein. Blinde Verbote alleine bringen die Schule, die Eltern und Kinder allerdings nicht weiter.

#### **Nützliche Links:**

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Bleiben sie bei allem entspannt und erlauben sie, dass Fehler passieren dürfen, damit Kinder aus ihnen lernen können. Wenn wir immer nur alles „vorausheikoptern“, haben unsere Kinder keine Chance, eigene Erfahrungen mit Erkenntnisgewinn zu machen.

Eckhard Fiebig-Duckstein