

Leitfaden zum Umgang mit dem Smartphone und anderen Medien

Beim zweiten Eltern-Info-Treff dieses Schuljahres am 6.03.2017 tauschten sich die anwesenden Eltern der Helene-Lange-Schule zum Thema „Mediennutzung“ aus. Die vorliegenden Ergebnisse sind als **Vorschläge und Anregungen** gedacht und **nicht als feststehende Regeln**. Jede Familie wird ihre eigenen individuellen Lösungen finden; wichtig ist es aber über diese Themen zu sprechen und Vor- und Nachteile der Mediennutzung zu kennen.

1. Welche Schwierigkeiten/ Probleme/ Herausforderungen können zu Hause im Umgang mit dem Smartphone, dem Fernseher, der Playstation und anderen Geräten auftreten?

- ☒ wenn Kinder alleine zu Hause sind, hat man weniger Kontrolle
- ☒ Zugang zu jeglichen Medieninhalten kann ohne viel Aufwand geschehen
- ☒ Langeweile als Auslöser für häufige Mediennutzung
- ☒ Pflegen sozialer Kontakte ausschließlich über die Medien
- ☒ wenig Bewegung durch Mediennutzung
- ☒ Schädigung der Gesundheit: Kopf, Augen, Nacken
- ☒ es ist schwer, die abgemachten Zeiten einzuhalten, da die Kinder diese immer verlängern
- ☒ leichter Zugang zu gefährlichen und nicht altersgemäßen Inhalten
- ☒ persönliche Treffen werden weniger, da sie immer online in Kontakt stehen
- ☒ das Familienleben wird beeinträchtigt: Streit mit Kindern über Kontingent
- ☒ es gibt immer Diskussionen und Streit wegen der Nutzung
- ☒ es entstehen keine neuen Freundschaften vor dem Smartphone/ der Konsole etc.
- ☒ immer das Gefühl zu haben, man muss für jeden in der Klasse permanent erreichbar sein
- ☒ die soziale Kompetenz sinkt: es wird eher schriftlich als mündlich kommuniziert; eher in Codes
- ☒ angemessene Reaktionen werden nicht erlernt
- ☒ stört das Schlafen

2. Welche Regeln sollten die Eltern im Umgang mit den Medien vereinbaren?

- ☒ eine klare zeitliche Begrenzung
- ☒ wenn Gäste anwesend sind, wäre es begrüßenswert, wenn Handy und Fernseher aus sind
- ☒ erst müssen die Pflichten erledigt sein, bevor das (Medien-) Vergnügen beginnen kann
- ☒ das Handy muss einen Schlafplatz haben
- ☒ die Zeitschaltuhr vom WLAN aktivieren, um es zu bestimmten Zeiten auszuschalten
- ☒ konsequent die festgelegten Regeln durchsetzen
- ☒ Sport statt Medien!
- ☒ Handyabgabe nach der Schule
- ☒ Leseregel abends
- ☒ Familienabende einhalten
- ☒ Alternativen attraktiv machen, statt Verbote: Wunschbox von anderen Familienmitgliedern
- ☒ man muss selbst ein gutes Vorbild sein in punkto Mediennutzung
- ☒ Fördern von sozialen Kontakten, auch innerhalb der Familie
- ☒ Stärken von Beziehungen und Sozialkompetenzen

3. Wie erreicht man, dass Kinder ihre (Frei-) Zeit auch gerne ohne Medien verbringen?

- ☒ im Sport- oder Musikverein Mitglied werden
- ☒ Büchereiausweis machen, um mehr zu lesen
- ☒ im Haushalt helfen
- ☒ ins Museum oder ins Theater gehen
- ☒ Familienunternehmungen wie Schwimmen, Fahrradfahren oder Spaziergehen
- ☒ Treffen mit anderen Familien oder Klassenkameraden zum Grillen, etc.
- ☒ Gesellschaftsspiele machen
- ☒ gemeinsames Kochen und Backen