



August-Hermann-Francke
Gymnasium Detmold

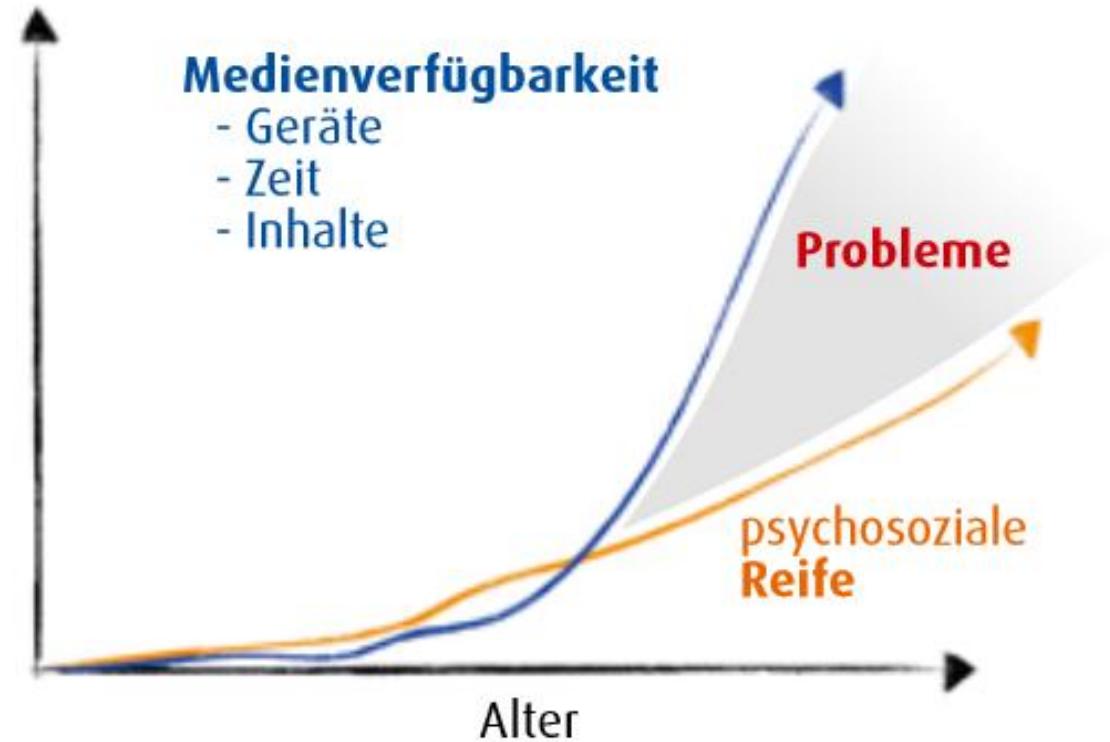
Freie evangelische Privatschule

Medienerziehung im digitalen Zeitalter

Empfehlungen für den verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Endgeräten bei Teenagern

Der Konflikt

- Unsere Kinder können die digitalen Angebote leider noch nicht eigenverantwortlich und selbstbegrenzend nutzen.
- Vereinbarte Regeln können fast nie von Kindern selbst eingehalten werden.
- Konsequenz: Heimlichkeiten, Lügen, Vertrauensverlust, Streit, Aggression



„Jetzt leg doch mal das Handy weg!“, Praxisratgeber für Eltern S.3
https://www.return-mediensucht.de/wp-content/uploads/RT_Elternbroschuere_2022.pdf

Empfehlungen

1. Achten Sie auf eine altersgerechte Einführung

- Was braucht mein Kind, um sich gesund zu entwickeln?
- Hilft ein Smartphone mit 11 Jahren oder ein Tablet mit 13 bei den nächsten Schritten im Leben?
- Brauchen Sie es vielleicht dringender, dass Ihr Kind ein Smartphone hat, als das Kind selbst (Tracking etc.)?
- Lassen Sie sich nicht von dem leiten, was heute angeblich normal und unausweichlich ist.

➤ Kaufen Sie ihrem Kind kein Smartphone vor dem 13 Geburtstag und keine Smartwatch in der Sekundarstufe 1

Empfehlungen

2. Schaffen Sie bewusst analoge Zeiten am Tag

- Online lebt es sich einfacher – Erfolg, Anerkennung, Selbstwirksamkeit Entspannung... ist schneller zu haben
 - Bei analogen Aktivitäten kommt man nicht so leicht zum Erfolg – mehr Konflikte, höherer Widerstand, stärkere körperliche Anstrengung, Belohnung nicht unmittelbar...
 - Belohnungsmechanismen bei z.B. sozialen Medien können Kinder unter massiven Druck setzen (Flamme der Freundschaft bei Snapchat)
-
- Definieren Sie handyfreie Zeiten und Orte – legen Sie das Handy bei den Mahlzeiten, bei Familienaktivitäten und eine Stunde vor dem Schlafengehen weg.
 - Erlauben Sie keinen Zugriff auf Social Media vor dem 16. Geburtstag.

Empfehlungen

3. Schaffen sie Räume für Fokus und Konzentration

- Das Smartphone sollte während der Erledigung von Schulaufgaben außer Reichweite sein.
 - Für schulische Recherchen ist der Familien PC oft besser geeignet, da er weniger Ablenkungspotenzial durch Benachrichtigungen und Apps bietet.
 - Die räumliche und zeitliche Trennung von Lern- und Unterhaltungsmedien hilft, den Fokus zu schärfen und die Effizienz beim Lernen zu steigern
-
- Lassen Sie ihr Kind das Handy für die Zeit der Hausaufgaben abgeben oder an einen festen Ort ablegen.
 - Lassen Sie ihr Kind das Handy morgens nicht als Wecker nutzen – Das Kinderzimmer/Schlafzimmer bleiben (nachts) handyfrei.

Empfehlungen

4. Nutzen Sie technische Unterstützung: Jugendschutzfilter

Beispiele:

- Google: Family Link
- Apple: Familienfreigabe
- JusProg: Programm für plattformübergreifenden Jugendschutz

Empfehlungen

5. Klären Sie die Eigentumsverhältnisse und Verantwortung

- Aufenthaltsbestimmungen sind auch im digitalen Raum durchzusetzen
 - Verfügbarkeit von Inhalten sollte kontinuierlich an den Reifegrad angepasst werden
 - Vorbildverhalten beachten
 - Erwarten Sie nicht, Ihr Kind mit Argumenten zu überzeugen.
-
- Lassen Sie Ihr Kind/Teenager den Handykauf „mitfinanzieren“.
 - Vereinbaren Sie ein Zugriffsrecht (das Handy gehört Ihnen und sie stellen es Ihrem Kind zur Verfügung).
 - Haben Sie bewusst eine geringere private Bildschirmzeit als Ihr Kind.

Hilfreiche Links:

Medienfachstelle „return“

- <https://www.return-mediensucht.de/>



Broschüre der Medienfachstelle „return“

- https://www.return-mediensucht.de/wp-content/uploads/RT_Elternbroschuere_2022.pdf



Hilfreiche Links:

Allgemeine Infos des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit

- <https://www.ins-netz-gehen.de/>



Hilfreiche Links:

Filter und Elternkontrolle:

Google Family link:

- <https://families.google/intl/de/familylink/>



Apple Familienfreigabe:

- <https://www.apple.com/de/family-sharing/>



JusProg (plattformübergreifender Jugendschutz)

- <https://www.jugendschutzprogramm.de/>

