

## REDEN, LACHEN UND ERZÄHLEN.

Um die Welt des anderen besser zu verstehen. Eltern erzählen von sich und ihren Erlebnissen, Kinder von ihrem Alltag. Ohne Kommunikation geht nichts. Und ohne Lachen und Leichtigkeit auch nicht.

## INTERESSIEREN

Kinder merken sofort, ob sie ausgefragt werden oder ob Sie sich ernsthaft für ihre Themen interessieren. Warum bist du auf Snapchat? Welchen Influencer\*innen folgst du? Was bringt der Klassenchat? Mit wem gibt es Stress und warum?

## VORBILD SEIN.

In allem. So anstrengend das ist, Kinder orientieren sich an ihren Eltern. Egal, ob es dabei ums Streiten und Versöhnengeht, Stressbewältigung, Leseverhalten, Schönheitskrisen – oder Medienkonsum. Reflektieren Sie bitte Ihr eigenes Handyverhalten.

## OFFLINE ZEITEN.

Vereinbaren Sie feste Auszeiten und sprechen Sie darüber, wann es unhöflich ist, ständig aufs Handy zu starren (beim Essen, beim Spielen, beim Spazierengehen) und schalten auch Sie nachts das Handy aus.

## BEGRIFFE ERKLÄREN.

Ganz ohne technisches Know How geht es nicht. Bleiben Sie auf dem Laufenden, suchen Sie sich Informationen (Datenschutz, AGBs, Bots, Hate Speech, Apps, KI, Cookies etc.) und erklären Sie sie. In Sachen Kochrezepte, Fahrradreparieren oder Mondphasen geben Sie Ihr Wissen und Ihre Lebenserfahrungen ja auch weiter.

## SICHERHEITSEINSTELLUNGEN PRÜFEN.

Checken Sie die Einstellungen auf Ihren Handys, machen Sie updates, reden Sie über Privatsphäre, Tracking und Abzocke durch Werbung (Drittanbietersperre, unsichere Seiten etc.)

## GEFAHREN IM NETZ ZEIGEN.

Erklären Sie die Sache mit den Persönlichkeitsrechten, Recht am Bild, Cybermobbing, Kettenbriefe. Und auch, warum das Netz nichts vergisst, weder Fotos von mit Brei verschmierten Kindern noch peinliche Sauffotos.

## MUTIG VORAN.

Und keine Angst vor anderen Eltern. Sie wissen am besten, was Sie und Ihr Kind brauchen. Finden Sie Ihre eigene Haltung und Antwort, dann bleiben Sie authentisch, stark und verlässlich für Ihr Kind in jeder Hinsicht.

## HANDYENTZUG IST KEINE LÖSUNG.

Vorwürfe, Strafarbeiten und Hausarrest haben noch nie funktioniert und zeigen Machtlosigkeit. Bewahren Sie sich lieber das Vertrauen Ihres Kindes und suchen Sie gemeinsam nach einer Lösung, wenn etwas schiefgelaufen ist. Kinder haben ein Handy, weil wir es ihnen kaufen. Und Fehler sind erst dann Fehler, wenn sie nicht korrigiert werden, sagt Konfuzius.

## VERTRAUEN UND SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

Machen Sie Ihr Kind stark und vertrauen Sie ihm. Und sich. Bleiben Sie achtsam gegen über sich und den Bedürfnissen Ihres Kindes, das sind die besten Präventionen in Bezug auf Suchtverhalten jedweder Art.

## ABENTEUER WAGEN.

Und unternehmen Sie etwas gemeinsam, kommen Sie in Bewegung und schaffen Sie Raum für Abenteuer und Erlebnisse in Ihrer Familie, ob bei einer Nachtwanderung, im Kletterwald oder auf dem Fluss.

## LANGWEILE AUSHALTEN.

Das menschliche Gehirn egal in welcher Lebensphase braucht Pausen, um Eindrücke zu verarbeiten. Nur dann kann Wissen verankert werden, nur dann können sich Sinneszellen regenerieren. Nur dann ent stehen neue Ideen.

Mehr Informationen unter [www.muk-hessen.de](http://www.muk-hessen.de) und [www.hddm-darmstadt.de](http://www.hddm-darmstadt.de)

Haus der digitalen Medienbildung im  
Institut für Medienpädagogik und Kommunikation Hessen e.V.  
Forstmeisterstraße 11  
64285 Darmstadt  
Email: [info@muk-hessen.de](mailto:info@muk-hessen.de) oder [info@hddm-darmstadt.de](mailto:info@hddm-darmstadt.de)

