

ALLE anderen haben schon ein Handy
nur ich nicht... das ist **sooo** gemein!

7 Tipps rund um den richtigen
Umgang mit dem 1. Handy.



By Kira Liebmann

Pubertät-Überlebens-Trainerin für Eltern



Als ich Teenager war, hatten wir im ganzen Haus nur einen analogen Telefonanschluss. Der war im Flur. Daran war ein oranges Telefon, ganz modern mit Tasten statt Drehscheibe, angeschlossen. Wir waren im Haus insgesamt 4 (!!) Töchter im Alter von 10-16 Jahren. Jede von uns rannte das letzte Stück des Weges nach Hause um ja die Erste zu sein, die ihren Schulranzen in die Ecke pfefferte, um danach 2 Stunden mit der besten Freundin zu telefonieren. Immerhin hat man sie seit Schulschluss volle 90

Minuten lang nicht mehr gesehen!

Bei uns zuhause als Anrufer ein Freizeichen zu hören , glich in etwa einem 6er im Lotto mit Zusatzzahl.

Meine Eltern und wir hatten darüber regelmäßig Streit. Sie haben einfach nicht verstehen können, wie unendlich WICHTIG und DRINGEND es war, was es täglich zu besprechen gab.

Ständig gab es Diskussionen:

- Warum kann das nicht bis morgen warten?
- Es ist so schönes Wetter, willst du nicht lieber raus gehen?
- Musst du dauernd am Telefon hängen?
- Ich muss auch mal telefonieren, hör jetzt auf

Du siehst, im Grunde führen wir heute inhaltlich die gleichen Diskussionen wie 1998. Es haben sich letztendlich doch nur die Rahmenbedingungen etwas geändert.

Aber ich bin ganz bei dir - was war das schön, als die Kinder noch zu klein für ein eigenes Handy waren. Doch irgendwann kommen sie alle zu uns und fordern ihr Smartphone ein.

Plötzlich scheint ein Leben ohne Handy nicht mehr vorstellbar.

Wehe, wenn der Akku leer ist oder man kein Netz hat! Dies kommt einer Blinddarmoperation ohne Narkose gleich.

Die digitalen Freunde dürfen mit an Orte, die anderen Menschen streng verweigert werden. Da schreibt man Nachrichten auf dem Stillen Örtchen oder während man gemütlich in der Wanne chillt.

Das sollte uns Eltern mal einfallen, an diesen Orten mit unserem Kind reden zu wollen...



Ab wann ist ein Kind alt genug für ein Handy?

Was sagt die Wissenschaft dazu?

Ab der fünften, sechsten Klasse gehört ein Handy inzwischen zum Alltag von Schulkindern und im Alter von 12 bis 13 Jahren haben bereits 84 Prozent der Kinder ein Smartphone (Quelle: bitkom-Studie 2015).

Unsere Kinder kommen uns dann mit Argumenten wie: "Alle in meiner Klasse haben eins!" und "Wie soll ich mich sonst mit den anderen verabreden?" und "Wer keins hat, den schließen die anderen aus".

Wir Eltern werden irgendwann nachgeben und akzeptieren, dass man heutzutage ohne Smartphone eben nicht mehr existieren kann, schon gar nicht als Teenager.

Der Hamburger Erziehungswissenschaftler Prof. Peter Struck sagt dazu:

„Das Kind kann, wenn alle in der Klasse außer ihm ein Handy haben, schnell zum Außenseiter werden. Handys dienen auch dem Austausch und der Kommunikation mit Freunden.“



Eltern als Vorbilder

Wir können unserem Kind beibringen, wie es achtsam und zuträglich für das eigene Wohlbefinden (und das der anderen) mit dem Smartphone umgeht.

Doch um das tun zu können, muss ich dir eine Frage stellen:

Setzt du selbst dein Handy immer achtsam und zuträglich für dein eigenes Wohlbefinden (und das der anderen) ein?

Viele Eltern trainieren in jungen Jahren ihren Kindern regelrecht an, das Handy als Ablenkung zu nutzen – sich aber dann darüber aufregen, dass die Kinder mit dem kooperieren, was die Eltern von ihnen wollen.



Im Klartext heißt das:



Wenn du deinem Kind seit es 5 Jahre alt ist, beim Arzt, im Restaurant, im Auto, im Flugzeug, bei der Oma, wenn es weint, wenn ihm langweilig ist, wenn es traurig ist usw. das Handy in die Hand drückst, damit es still ist, dann schimpf nicht, wenn es sich das Handy nimmt und still ist. Es hat es nicht anders von dir gelernt.

Wir als Eltern haben eine riesige Vorbildfunktion beim Thema Umgang mit dem Handy.

Wenn du es nicht schaffst, beim Mittagessen das Telefon außer Sichtweite zu lassen, wie soll es dein Kind lernen?

Wenn du jedes Gespräch mit deinem Kind unterbrichst, weil gerade eine WhatsApp-Nachricht hereingekommen ist, wie soll dein Kind auf die Idee kommen, es anders zu machen?

Wenn du selbst am Strand oder auf dem Spielplatz ständig deine Mails checkst, wie soll dein Kind lernen, dass man das während der Hausaufgaben lieber lassen sollte?

Es ist an der Zeit, uns schleunigst auf Regeln zu einigen, an die wir uns auch selbst halten.

Wir brauchen eine neue Umgangsregelung und niemand außer uns selbst kann sie entwickeln.

Diese Regelung wird sich nur dann durchsetzen, wenn wir sie selbst vorleben!



Daher habe ich dir hier *7 Tipps* für Kinder, aber auch für Eltern zusammengestellt.

Zusätzlich findest du am Ende des PDFs einen Handynutzungsvertrag für Kinder und einen Handynutzungsvertrag für Eltern, die du beide ausdrucken und euch als Vereinbarung gegenseitig unterschreiben lassen kannst.

Wenn sich Eltern und Kinder auf diese Regeln einlassen, dann lernen beide Seiten, verantwortungsvoll mit den Handy umzugehen und das Smartphone wird nicht mehr für Zündstoff sorgen.



7 Tipps für die Kinder

Für die Kinder sollten folgende 7 Tipps in Form von Regeln gelten, die ich dir als Elternteil jeweils so erkläre, dass du sie deinem Kind bei dem gemeinsamen Abschluss eurer Handynutzungsverträge auch erklären kannst:

Kinderregel # 1: Das Gespräch mit den Eltern ist wichtiger als Nachrichten oder Anrufe

Wenn dein Kind mit dir spricht, dann bleibt seine Aufmerksamkeit bei den Eltern. Egal wie viele Nachrichten in dieser Zeit eintreffen!

Kinderregel # 2: Es gibt keinen geheimen PIN-Code

Ein Handy bietet viele Möglichkeiten – einige sind für Kinder nicht geeignet. Aus diesem Grund solltest du jüngeren Kindern die Handynutzung nur erlauben, wenn dein Kind zustimmt, dass du jederzeit schauen kannst, was es mit dem Handy gemacht und geschrieben hat.

Kinderregel # 3: Achte auf dein Smartphone

Smartphones sind in der Regel recht teuer. Daher sollte dein Kind lernen, gut darauf aufzupassen. Fällt es deinem Kind aus der Hand oder wird es geklaut, weil dein Kind es z.B. im Schwimmbad unbeaufsichtigt gelassen hat, muss es dein Kind von seinem Taschengeld reparieren lassen oder ersetzen.

Kinderregel # 4: Beachte die Offline-Zeit!

Von 20.00 -07.00 Uhr (unter der Woche) bzw. von 21.00 / 22.00 – 10.00 Uhr (am Wochenende) sowie am Tisch wird das Smartphone ausgeschaltet. Zusätzlich könnt ihr einen komplett handyfreien Tag einlegen (das gilt dann aber für die ganze Familie).

Kinderregel # 5: Schreibe nur Dinge, die du so auch deinem Gegenüber ins Gesicht sagen würdest!



Mach deinem Kind klar, dass es bitte einen Streit NIEMALS per Chat und schon gar nicht per Gruppenchat klären soll, sondern immer persönlich! Es ist so wichtig, fair zu anderen zu sein und diese so zu behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte.

Kinderregel # 6: Hausaufgabenzeit ist handyfreie Zeit!

Während der Hausaufgaben sollte dein Kind das Handy am besten dir geben. Kinder lassen sich zu leicht von Nachrichten oder eingehenden Anrufen ablenken und vernachlässigen dabei die Hausaufgaben. Daher solltest du auf eine störungsfreie Umgebung während der Hausaufgaben achten.

Kinderregel # 7: Schreibe nur Kindern, die du auch persönlich kennst!

Leider ist es heutzutage so, dass nicht alle, die sich im Netz tummeln, Gutes im Sinn haben. Man weiß nie, wer sich im Internet als Kind ausgibt und schlechtes im Sinn hat. Auch Bilder, Altersangaben etc. können gefälscht sein. Daher schärfe deinen Kind, NIEMALS einem Fremden persönlichen Daten wie: Namen, Alter, Adresse, etc. weiterzugeben.

Die wichtigste Regel:

Sprich deine Eltern an, wenn du ein schlechtes Bauchgefühl hast!

Wenn deinem Kind etwas komisch vorkommt, ihm Angst macht oder es Fragen hat, sollte es immer zu dir kommen (können) und ihr löst das gemeinsam. Diese Option sollte deinem Kind ganz klar sein und vollkommen ohne Strafen oder Konsequenzen geschehen. Denn wenn dein Kind einen Fehler macht, damit zu dir kommt und du ihm als Konsequenz das Handy dann wegnimmst, wird es sich beim nächsten Mal hüten, nochmal zu dir zu kommen.



7 Tipps für die Eltern

Erst wenn beide Seiten sich an gewisse Absprachen halten, kann die Handynutzung auf Dauer stressfrei funktionieren.

Elternregel # 1: Das Gespräch mit dem Kind ist wichtiger als Nachrichten oder Anrufe

Hand aufs Herz: Wenn du mit jemandem von Angesicht zu Angesicht sprichst, kann es nicht auch sein, dass du währenddessen plötzlich und kommentarlos deine Aufmerksamkeit auf den Bildschirm deines Handys zu richtest?

Es ist verblüffend, wie wenige erwachsene (!) Menschen diese Regel selber konsequent beherzigen.

Wenn dein Kind mit dir spricht, dann bleibt deine Aufmerksamkeit bei dem Kind. Egal wie viele Nachrichten in dieser Zeit eintreffen!

Elternregel # 2: Achte darauf, was dein Kind mit dem Handy machen kann

Kinder können noch nicht unterscheiden, welche Spiele oder Videos für sie geeignet sind oder nicht. Daher stelle das Handy bevor es dein Kind erhält so ein, dass es auch ohne dauernde Kontrolle sicher unterwegs ist. Das könnte beispielhaft so aussehen:

- Statt Youtube installierst du Youtube-Kids
- Du legst 2 Profile an und nur mit dem Elternprofil (Pin-Schutz) kann man Spiele herunterladen
- Du installierst eine Kindersicherung (gibt es als App), die automatisch nach einer voreingestellten Zeit die Internetverbindung beendet und nur freigegebenen Seiten anzeigt
- Du installierst einen kindgerechten Browser



Elternregel # 3: Achte auf den richtigen Tarif

Dein Kind kann noch nicht entscheiden, welchen Tarif es braucht. Daher wähle den Tarif mit Bedacht. Egal ob „Rund-um-Sorglos-Tarif“ oder Prepaid – alles hat seine Vor- und Nachteile. Wähle den für euch passenden Tarif aus, statt sich am Monatsende über zu hohe Kosten zu beschweren.

Solange dein Kind keinen eigenen Vertrag abschließen kann, obliegt es deiner Verantwortung dafür zu sorgen, dass es keine versteckten Kostenfallen gibt.

Elternregel # 4: Beachte die Offline-Zeit!

Von 20.00 -07.00 Uhr (unter der Woche) bzw. von 21.00 / 22.00 – 10.00 Uhr (am Wochenende) sowie am Tisch wird das Smartphone ausgeschaltet. Zusätzlich könnt ihr einen komplett handyfreien Tag einlegen (das gilt dann aber für die ganze Familie)

Elternregel # 5: Schreibe nur Dinge, die du so auch deinem Kind ins Gesicht sagen würdest!

Bitte kläre einen Streit mit deinem Kind NIEMALS per Chat und schon gar nicht per Gruppenchat, sondern immer persönlich! Es ist so wichtig, fair zu anderen zu sein und diese so zu behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte.

Elternregel # 6: Familienrat statt Familiengruppenchat

Viele Familien haben Familiengruppenchats. Diese sind wunderbar um abzufragen, wer wann zuhause ist oder wer spezielle Wünsche im Supermarkt hat. Doch nutze diesen Chat nicht, um Probleme zu klären oder gar zu streiten (siehe # 5). Probleme werden im Familienrat besprochen, nicht in der Gruppe.

Elternregel # 7: Entspann dich etwas in Bezug auf die Handynutzung deines Kindes!

Jede Generation hat ihre technischen Neuerungen! Wie viele unserer Eltern hatten panische Angst davor, dass ihre Kinder durch den Fernseher total verdummen? Wie oft kam es bei dir vor, dass du eine Sendung sehen wolltest die alle in der Schule kannten und durftest das nicht, weil deine Eltern nicht wussten, wie sie damit umgehen sollen?

So geht es uns doch heute auch. Wenn dein Kind den ersten Rausch mit nach Hause bringt, kannst du damit umgehen, denn du hast dazu eigene oder anderweitig erlebte Referenzwerte.

Wenn dein Teenager loszieht, um im Park Pokémons zu suchen, dann können viele damit nicht umgehen, da sie keine Referenzwerte dazu haben.



Vertraue deinem Kind und baue auf deine Erziehungsgrundlagen und auf eure Kommunikation. Versuche nicht, alles zu kontrollieren. Ein wenig Zeit zum entspannten chatten, chillen, spielen braucht jedes Kind.

Die wichtigste Regel:

Sprich dein Kind an, wenn du ein schlechtes Bauchgefühl hast!

Wenn dir etwas komisch vorkommt, dir Angst macht oder du Fragen hast: Sprich mit deinem Kind!

Wenn ihr diese Regeln beherzigt, dann bin ich mir sicher, dass ihr die Handynutzung, den Stress und die Sorgen in den Griff bekommen werdet!

Am Ende findest du für Eltern und Kinder Handynutzungsverträge zum Ausdrucken und Unterschreiben.





Nun hast du bis hierher gelesen. Das war sehr tapfer und zeigt, dass du wirklich Interesse daran hast, dass sich bei euch möglicherweise etwas ändert. Darauf kannst du sehr stolz sein, denn viele Eltern schimpfen nur, statt nach Lösungen zu suchen. Daher darfst du dich jetzt kurz selber feiern...

Ich habe nun noch ein besonderes Angebot für dich:

Als Leser dieses Reports kannst du eine 30-minütige, kostenfreie Beratungseinheit bei mir buchen. In dieser Einheit werfen wir gemeinsam einen Blick auf deine Familiensituation und du bekommst dort bereits wertvolle Tipps und Anstöße, wie ihr eure Themen möglicherweise in den Griff bekommen wird. Und das alles komplett kostenfrei und ohne Verpflichtungen.

Das können z.B. Themen sein wie:

- Alles rund um die Smartphonennutzung
- Meine Tochter und ich streiten uns dauernd, weil sie sich so nuttig anzieht
- Mein Sohn ist so faul und räumt nie auf
- Dauernd bricht mein Kind die Regeln und hält sich nicht Termine
- Wie gehe ich damit um, dass meine Tochter ihren ersten Freund hat?
- ...

Das sind nur Beispiele, die Eltern immer wieder vor Herausforderungen stellen.

Was sind die Herausforderungen in deiner Familie?

Wo habt ihr im Moment das größte Streitpotential?

Was hättest du gerne, dass am liebsten morgen schon anders ist?



Erzähl mir davon und wir finden gemeinsam einen Weg, wie du bereits nach dem Telefonat die ersten Änderungen vornehmen kannst. Versprochen!



Allerdings kann ich diese kostenlose Beratungsleistung nicht jedem anbieten, dazu ist meine Zeit zu knapp und das Angebot zu wertvoll. Wenn du dieses Angebot in Anspruch nehmen möchtest, dann fülle bitte dieses Bewerbungsformular dazu aus. Ich werde mich dann bei dir melden. Bitte hab Verständnis, dass dies manchmal ein wenig dauern kann, je nachdem wie viele Anfragen aktuell offen sind.

Wenn du daran Interesse hast, dann fülle bitte [hier](#) das Bewerbungsformular aus [Hier anklicken und direkt zum Bewerbungsformular kommen](#)

Wenn das nicht klappen sollte, kopiere bitte diese Adresse in deinen Browser:
<https://goo.gl/forms/IHsdSAP327PZvLsD3>

Wenn du dich mit anderen Eltern austauschen möchtest und Teil einer tollen Community werden willst, dann bist du in der Facebookgruppe „Pubertät-Überlebens-Camp“ genau richtig!

HIER kommst du direkt zur Facebookgruppe



Deine *Kira Liebmann*

Webseite: www.kiraliebmann.de
Email: kira@kiraliebmann.de
Mobil: 0179 – 70 322 19



Handynutzungsvertrag für Kinder

- # 1: Das Gespräch mit den Eltern ist wichtiger als Nachrichten oder Anrufe
- # 2: Es gibt keinen geheimen PIN-Code
- # 3: Achte auf dein Smartphone
- # 4: Beachte die Offline-Zeit!
- # 5: Schreibe nur Dinge, die du auch deinem Gegenüber auch ins Gesicht sagen würdest!
- # 6: Hausaufgabenzeit ist handyfreie Zeit!
- # 7: Schreibe nur Kindern, die du auch persönlich kennst!

Die wichtigste Regel:

Sprich deine Eltern an, wenn du ein schlechtes Bauchgefühl hast!

Ich bestätige, dass ich die Regeln verstanden habe und diese ab sofort so umsetze, sofern sich meine Eltern auch an ihre Regeln halten

Unterschrift Kind

Unterschrift Eltern



Handynutzungsvertrag für Eltern

- # 1: Das Gespräch mit dem Kind ist wichtiger als Nachrichten oder Anrufe
- # 2: Geh nicht ungefragt an das Handy deines Kindes
- # 3: Achte auf den richtigen Tarif
- # 4: Beachte die Offline-Zeit
- # 5: Schreibe nur Dinge, die du so auch deinem Kind ins Gesicht sagen würdest
- # 6: Familienrat statt Familiengruppenchat
- # 7: Entspann dich etwas in Bezug auf die Handynutzung deines Kindes

Die wichtigste Regel:

Sprich dein Kind an, wenn du ein schlechtes Bauchgefühl hast!

Ich bestätige, dass ich die Regeln verstanden habe und diese ab sofort so umsetze, sofern sich mein Kind auch an seine Regeln hält.

Unterschrift Eltern

Unterschrift Kind