

Das erste Handy Ihres Kindes:

Ein umfassender Leitfaden

Mit Dr. Beurkens,
Kinderpsychologin



Die Anschaffung des ersten Handys für Ihr Kind ist ein großer Schritt in Richtung Unabhängigkeit. Treffen Sie diese Entscheidung mit Zuversicht und Selbstvertrauen und nutzen Sie diesen Leitfaden, um sich über die Hilfsmittel und Ratschläge zu informieren, die Sie benötigen, um Ihr Kind gemeinsam auf diesen nächsten Schritt vorzubereiten.

**In diesem
Leitfaden
finden Sie:**



**Was Sie beachten sollten, bevor
Sie Ihrem Kind ein Handy geben**

**Eine Checkliste, um
herauszufinden, ob Ihr
Kind bereit ist**

**Tipps und Hilfsmittel, um
Handys sicherer und
altersgerechter zu machen**

**Gesprächsstarter für offene,
kontinuierliche Diskussionen**



Die Entscheidung treffen

Ein Handy kann Ihr Kind mit Ihnen – und der Welt – verbinden. Damit geht jedoch auch eine neue Verantwortung einher. Der Schlüssel liegt darin, den richtigen Zeitpunkt und den richtigen Ansatz zu finden.

Schritt 1: Sprechen Sie über die Vor- und Nachteile eines Handys

Überlegen Sie, ob Ihr Kind bereit ist für die Freiheit und die Verantwortung, die mit einem Handy einhergehen.

Überlegen Sie als Familie, wie Sie mit den Nachteilen umgehen und wie Sie Ihr Kind auf mögliche Risiken vorbereiten können.

- | | |
|---------------------|--|
| ✓ Unabhängigkeit | ✗ Ablenkung |
| ✓ Sicherheit | ✗ Kosten |
| ✓ Verbindung | ✗ Risiken |
| ✓ Lernmöglichkeiten | ✗ Herausforderungen durch Bildschirmzeit |

Schritt 2: Beurteilen Sie, ob Ihr Kind bereit ist



Verantwortung:

Geht es pfleglich mit seinen Sachen um?



Datenschutz:

Weiß es, was es online bedenkenlos teilen kann und was nicht?



Grenzen:

Kann es Gruppenzwang widerstehen und Kritik aushalten?



Selbstkontrolle:

Kann es Herausforderungen einhalten?



Digitale Kompetenzen:

Weiß es, wie man Probleme meldet und Kontakte blockiert?



Teamarbeit:

Wie offen ist es für Vorgaben und Kontrolle?



Gemeinsames Einrichten

Sobald Sie eine Familienentscheidung getroffen haben, ist es an der Zeit, das erste Handy Ihres Kindes einzurichten – wobei Sicherheit und Grenzen oberste Priorität haben sollten.

Schritt 3: Machen Sie das erste Handy zum Erfolg

-  Legen Sie klare Regeln fest, wann und wie Handys benutzt werden dürfen.
-  Sprechen Sie regelmäßig darüber, was Ihr Kind online macht und was es erlebt.
-  Schaffen Sie handyfreie Zonen, z. B. beim Essen und vor dem Schlafengehen (für alle!).
-  Fördern Sie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Bildschirmzeit und Offline-Aktivitäten.
-  Seien Sie selbst ein Vorbild für gesunde Handynutzung.
-  Bleiben Sie involviert und halten Sie die Kommunikation offen.
-  Richten Sie Kindersicherungen ein, um das Gerät altersgerecht zu gestalten: Setzen Sie Grenzen, blockieren Sie unsichere Inhalte und führen Sie Ihr Kind zu gesünderen digitalen Gewohnheiten.



Gesprächsstarter, die Ihr Kind zum Nachdenken anregen

“ Denk mal an eine Situation, in der du dich auf eine Aufgabe konzentrieren musstest, aber lieber was anderes gemacht hättest, das mehr Spaß gemacht hätte. Wie bist du damit umgegangen?

“ Smartphones können sehr ablenkend sein. Wie stellst du sicher, dass du dich auf wichtige Dinge wie Hausaufgaben oder Zeit mit deiner Familie und deinen Freunden konzentrierst?

“ Denk mal darüber nach, wie du mit deinen Sachen umgehst. Fühlst du dich verantwortlich genug, um auf einen wertvollen Gegenstand wie ein Smartphone aufzupassen?

“ Welche Regeln oder Strategien könnten wir als Familie umsetzen, um sicherzustellen, dass wir alle unsere Smartphones auf gesunde und ausgewogene Weise nutzen?

“ Wie würdest du dich fühlen, wenn dein Handy verloren oder kaputt geht, und was würdest du dagegen unternehmen?