

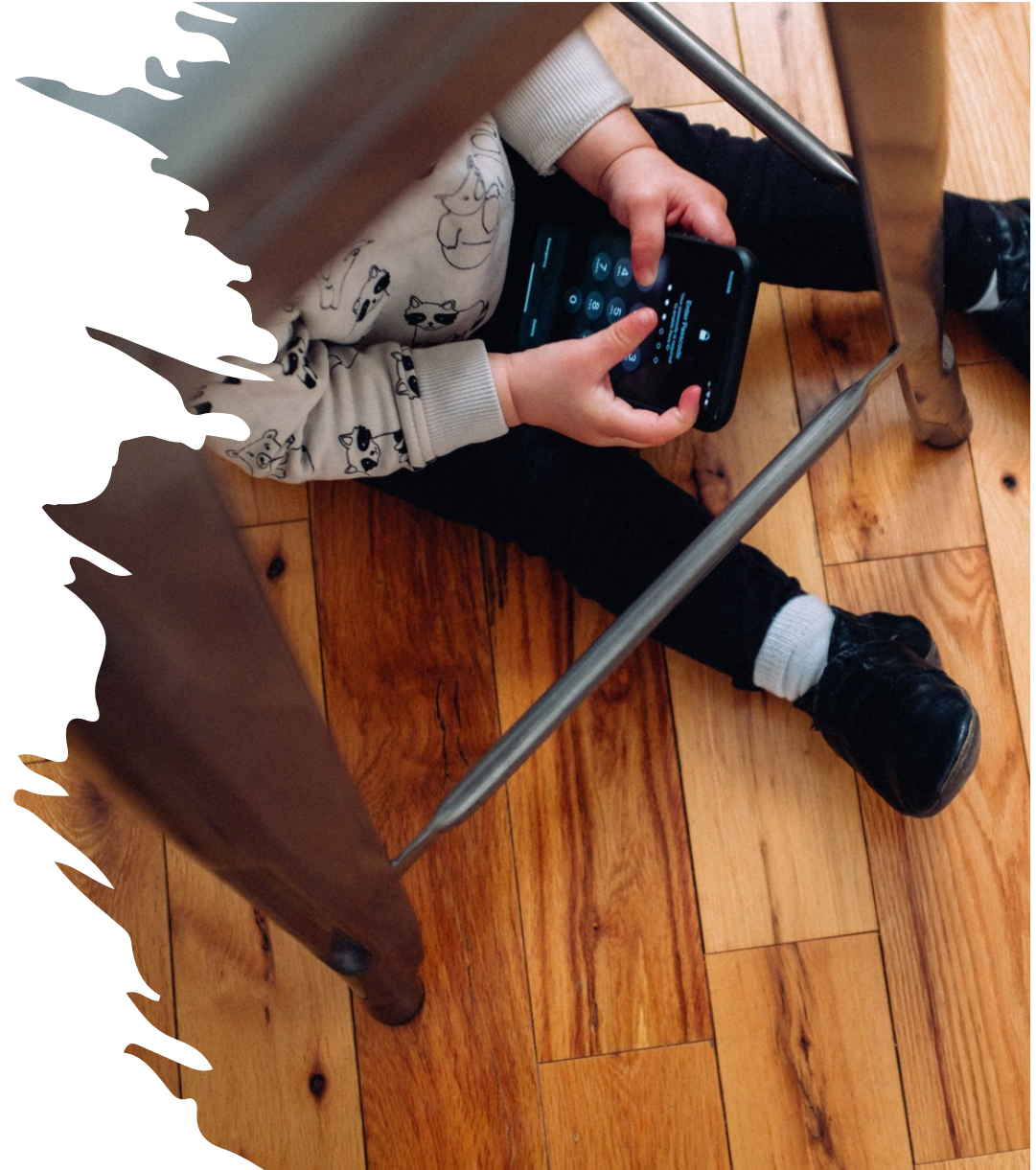


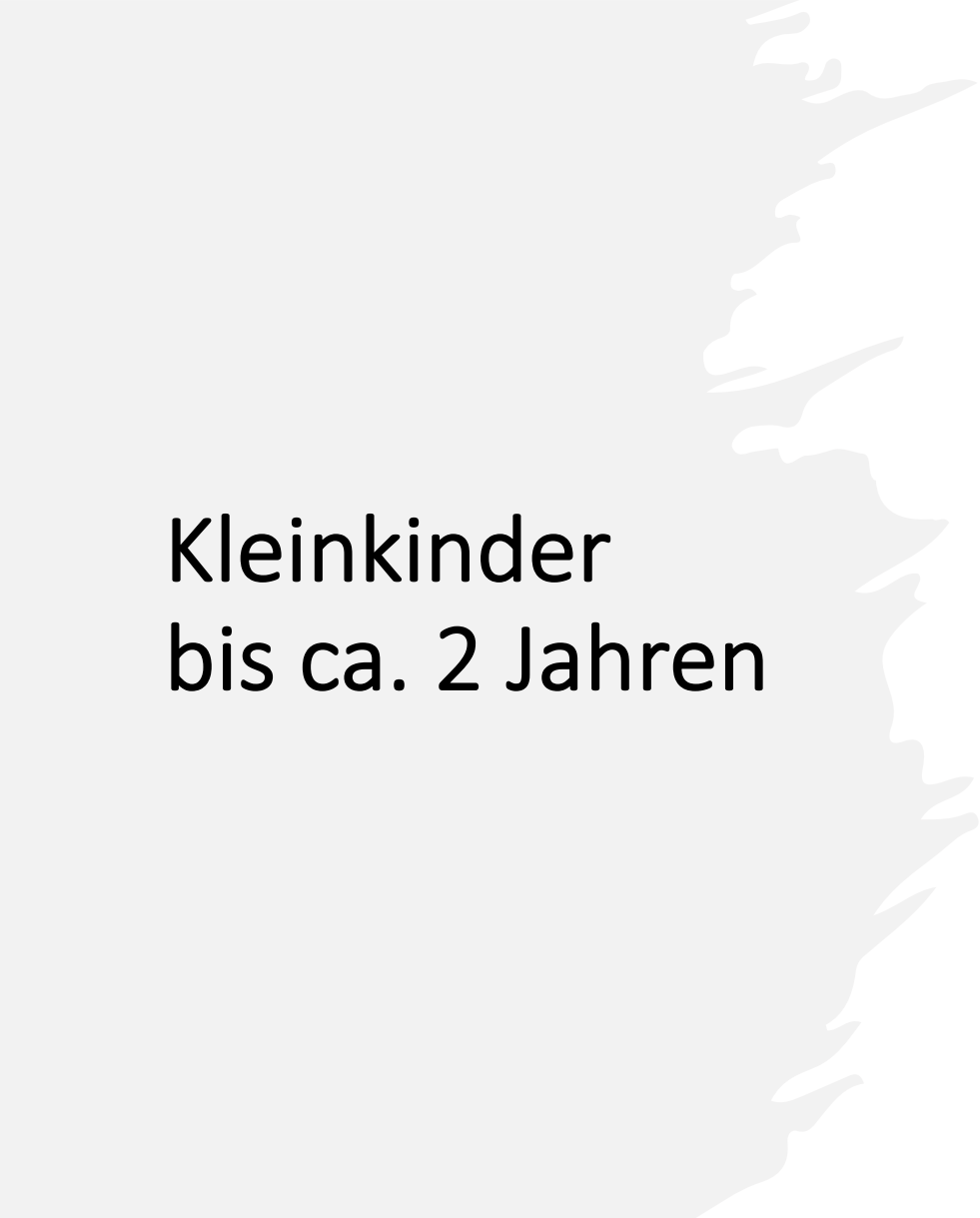
# Mein Kind & Das Smartphone

Christina Feirer

## REFLEXION

Wie lebe ich den  
Smartphone-Umgang  
in meiner Familie?





Kleinkinder  
bis ca. 2 Jahren

„Es gibt keinerlei Nachweis für irgendeinen positiven Effekt von Bildschirmmediennutzung von Kindern unter 18 Monaten.“

Paula Bleckmann

# Meine Vorbildwirkung



## REFLEXION

Ist mein Smartphone ständig bei mir?  
Was sind die Gründe dafür?

Zücke ich mein Smartphone in  
Momenten wo sonst gerade nichts  
passiert? Wie fühle ich mich kurz davor?

Reagiere ich sofort, wenn eine  
Benachrichtigung aufleuchtet?



## REFLEXION

Verwende ich das Smartphone manchmal als “Babysitter”? In welchen Situationen?

Reagiere ich umgehend auf eine Benachrichtigung – auch wenn meine Kinder anwesend sind?

Wie oft sehen mich meine Kinder mit dem Smartphone in der Hand?





# Kinder Kindergarten, Schule

- Weniger ist noch immer mehr
- Klare Regeln  
Wann, Wo, Wie viel,...
- Auf altersgerechte Inhalte achten  
[www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de)  
[www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)  
[www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de)
- Kind begleiten

# Begleitung & Interesse





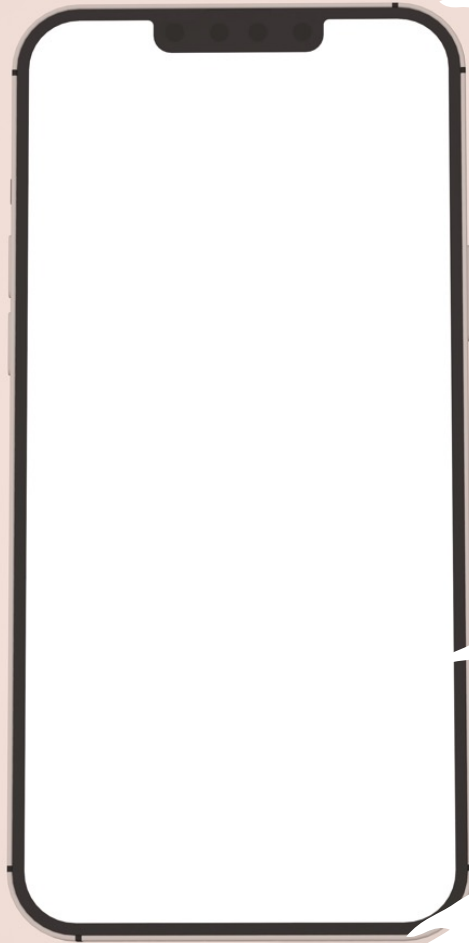


# Gefahren für Kinder

- Ungeeignete Inhalte
- Cyber-Mobbing
- Das Internet vergisst nichts
- Filter, Fake News & Co.
- Manipulation
- Datenschutz und die Freigabe von persönlichen Daten

# Tipps für kindersicheres Surfen

- Empfehlenswerte Webseiten für Kinder: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- In-App-Käufe sperren: <https://www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden/allgemein-geraeteinstellungen/in-app-kaeufe-deaktivieren/>
- Informationen zu Online-Spielen: <https://www.bupp.at>
- Google Family Link: <https://www.saferinternet.at/news-detail/ratgeber-was-eltern-ueber-google-family-link-wissen-muessen/>




# Zeit für ein eigenes Smartphone?

- Regeln gemeinsam definieren
  - Wie viel/Wann/Wann nicht
  - Wer trägt welche Kosten
  - Welche Apps?/Vorgehen bei der Installation von neuen Apps
  - Mit welchen Suchmaschinen darf gesucht werden
  - Was darf online preisgegeben werden
- Auf folgende Kompetenzen achten:
  - Impulskontrolle
  - Wahrnehmung eigener Grenzen
  - Kritikfähigkeit (Was ist echt/nicht echt)
  - Wachsender Selbstwert
  - Verankerung in der realen Welt

# Anlaufstellen

- Tipps für einen sicheren Internet-Umgang: [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at) & <https://www.schauhin.info>
- Rat auf Draht: [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)
- Meldungen illegaler Inhalte im Internet: [www.stopline.at](http://www.stopline.at)
- Anlaufstelle bei Problemen im Internet: [www.ombudsstelle.at](http://www.ombudsstelle.at)



## Tipps für den eigenen bewussten Umgang

- Reflexion & Bewusstwerden der derzeitigen Gewohnheiten
- Die Frage stellen: „Wie möchte ich mit meinem Smartphone umgehen?“
- Familie/Freunde um Feedback fragen/einbinden
- Push Nachrichten deaktivieren
- Apps ausmisten
- Smartphone-freie Zeiten und Zonen einführen
- Bewusste Offline-Momente kreieren
- Smartphone aus dem ständigen Blickfeld nehmen

# Unterstützung bei Gewohnheitsänderung

- Ein WARUM für das Vorhaben
- Klare neue Routinen
- Darüber reden
- Selbstliebe (wenn das Vorhaben gerade nicht funktioniert)
- Umsetzung für mindestens 3 Wochen und gerne auch länger  
😊



# Christina Feirer

Hypnose- und Persönlichkeitscoach

Podcasterin & Autorin

[www.christinafeirer.com](http://www.christinafeirer.com)

**Buch:** [https://www.amazon.de/Likest-noch-oder-lebst-schon/dp/3218013062/ref=sr\\_1\\_2?\\_mk\\_de\\_DE=ÄMÄŽÖÑ&crid=20TC7BMHYIRG4&keywords=likest+du+noch+oder&qid=1677703444&sprefix=likest+du+noch+oder+%2Caps%2C130&sr=8-2](https://www.amazon.de/Likest-noch-oder-lebst-schon/dp/3218013062/ref=sr_1_2?_mk_de_DE=ÄMÄŽÖÑ&crid=20TC7BMHYIRG4&keywords=likest+du+noch+oder&qid=1677703444&sprefix=likest+du+noch+oder+%2Caps%2C130&sr=8-2)

**Podcast:** <https://www.christinafeirer.com/podcast-digital-detox>

Fotos in der Präsentation: [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

