

Eltern als Vorbilder im Umgang mit dem Handy

Stephanie Karrer

www.fuehlsch.ch

Digitale Balance als Stichwort

Regeln sind eine gute Orientierung

Sie ersetzen jedoch nicht, dass wir uns individuell Gedanken machen müssen. Und sie ersetzen auch nicht unsere Aufsichtspflicht und das prozesshafte Denken.

Digitale Balance bedeutet ein gesundes Verhältnis zur Nutzung digitaler Technologien. Vorteile nutzen, ohne die Kontrolle über Zeit, Aufmerksamkeit, mentale Gesundheit oder soziale Beziehungen zu verlieren.



Präfrontaler Cortex

Selbstkontrolle und Impulshemmung

Aufmerksamkeit steuern

Planen und Entscheiden

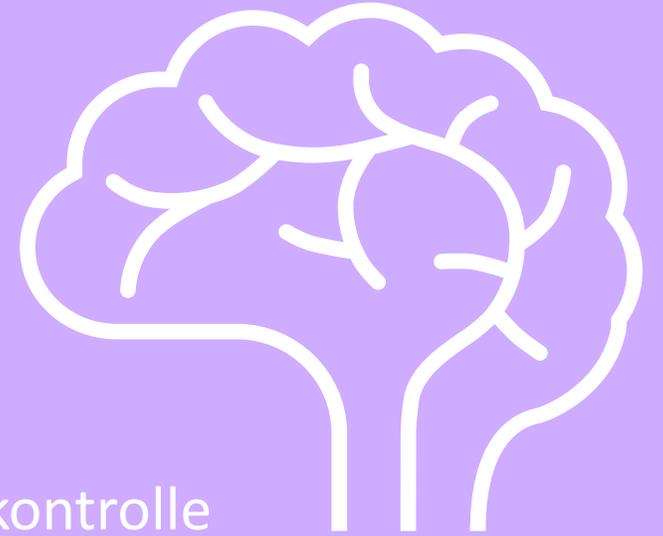
Soziales Verhalten einschätzen

Langfristig denken

Ziele setzen und verfolgen



Präfrontaler Cortex



Alter

0–6 Jahre

ca. 7–12 Jahre

ca. 13–18 Jahre

mit ca. 25 Jahren

Entwicklungsstand

starke Reifung, aber kaum Selbstkontrolle

erste bewusste Impulskontrolle, begrenzt belastbar

große Umbauphase (Pubertät), oft impulsiv

vollständig ausgereift

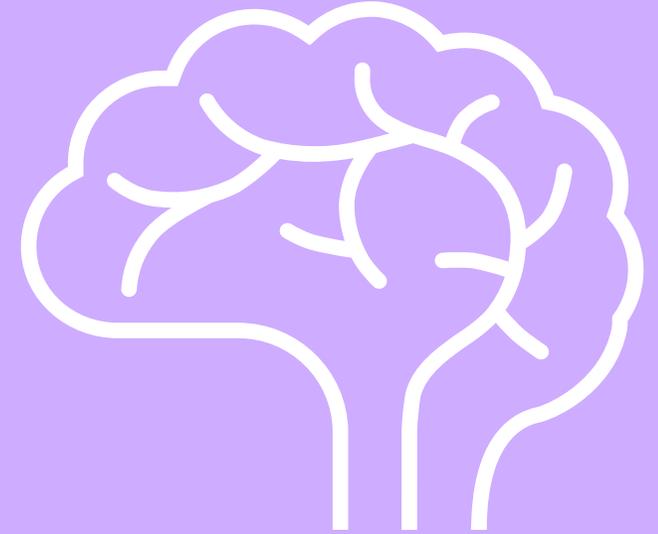
Bedeutung

Kinder/Jugendliche brauchen Hilfe von aussen, um mit Reizen wie Handys oder SM klarzukommen.

Sie können Impulse schwerer unterdrücken, z. B. das Bedürfnis, sofort aufs Handy zu schauen.

Wenn sie bei den Erwachsenen sehen, dass auch diese kaum Grenzen setzen, fehlt ihnen eine Orientierung.

= Grenze setzen und aktiv einfordern



„Kinder machen nicht, was wir sagen. Sie machen, was wir tun.“

