



Ist mein Kind schon Smartphone-süchtig? ... oder gefährdet dafür?

Unsere 10-Punkte Checkliste:

- ☐ Ist das Handy für Dein Kind unentbehrlich? * Und hat Dein Kind das Handy immer an?
- ☐ Hat mein Kind das Handy am liebsten immer bei sich?
- ☐ Geht Dein Kind auch ohne Handy aus dem Haus?
- ☐ Schaut Dein Kind permanent aufs Handy? - Routinemäßiges Checken, ob Nachrichten eingegangen sind?*
- ☐ Hat Dein Kind Angst, eine Nachricht zu verpassen? („Fear of missing out“)
- ☐ Benutzt Dein Kind das Handy in unpassenden Situationen? *
- ☐ Kommuniziert Dein Kind am liebsten per Handy mit Freunden? *
- ☐ Haben sich reale Kontakte reduziert – zugunsten des Handy-Gebrauchs? *
- ☐ Wird das SP zur psychischen Stabilisierung benutzt? Z.B. um Stress abzubauen, um sich aufzuheitern, um Langeweile zu überbrücken? *
- ☐ Gibt es vereinbarte Handy-Regeln? Und hält Dein Kind sich daran?
- ☐ Ist Dein Kind gereizt oder aggressiv, wenn Du das Handy wegnimmst?

Sei ehrlich!

KONTAKT

www.bringupkids.de

Wenn Du mehrere Punkte bejahen kannst, solltest Du Deinem Kind zuliebe etwas unternehmen. **Wir können Dir einfach helfen!**

Darf Dein Kind das Handy mit zum schlafen nehmen?

Gab es in der Schule einen Leistungsabfall?-
Vernachlässigt Dein Kind Kontakte mit
Freunden zugunsten des Handys?

Gab oder gibt es sozialen Rückzug?

Hat es Interesse an Freizeitaktivitäten mit
Freunden z.B. Fußballspielen, Sport,
Musizieren, handwerkliches Gestalten