

Digitaltag zum smarten Umgang mit dem Smartphone

Seit 2007 gibt es Smartphones und eine Welt ohne ist nicht mehr vorstellbar. Wie man mit dem Smartphone vernünftig umgeht und welche Fallen man meiden sollte, erfuhren die Schülerinnen und Schüler der Unterstufe des DZG in nach Jahrgangsstufen getrennten und schüleraktivierenden Vorträgen am Dienstag, 21. März 2023, vom Digitaltrainer Daniel Dell'Aquila.

Das Smartphone – „Die Aufmerksamkeitsmaschine“

Nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Kindern und Jugendlichen ist das Smartphone inzwischen ein ständiger Begleiter geworden, denn längst ist das Gerät kein einfaches Telefon mehr, sondern im Grunde ein kleiner Taschen-PC: Wir nutzen es, um uns Informationen zu beschaffen, mit anderen in Kontakt zu treten und uns auf vielfältige Weise unterhalten zu lassen. Besonders beliebt sind bei Kindern und Jugendlichen Videospiele, Musikhören oder Social Media Apps wie WhatsApp, Instagram, Tiktok oder Snapchat.

Viele Anwendungen sind kostenlos, aber alles hat seinen Preis, denn „in der digitalen Welt zahlen wir mit Aufmerksamkeit und Daten“, erklärte Herr Dell'Aquila, der als ehemaliger Web Developer und Berater namhafter Internetriesen die Wirkung der Digitalisierung auf die Gesellschaft aus erster Hand miterlebt hat und heute sein Wissen nutzt, um Schülerinnen und Schüler im sinnvollen Umgang mit digitalen Endgeräten und Angeboten zu schulen.

In anschaulicher Weise machte der Digitaltrainer die Schülerinnen und Schüler auf die Tricks der Firmen aufmerksam, um sie möglichst lange im Netz und somit am Handy und im sogenannten „Belohnungsmodus“ zu halten: So werden auf Videoplattformen durch Aktivierung von Autoplay immer wieder neue Vorschläge gemacht, was man ansehen kann, Influencerinnen und Influencer halten ihre Zuschauerinnen und Zuschauer durch Gewinnspiele und Verlosungen bei der Stange und Push-Nachrichten verführen uns, immer wieder nach dem Smartphone zu greifen und ein Quäntchen Glück zu empfinden. Denn das Hirn, so weiß ein Schüler beizutragen, schüttet Dopamin aus, wenn wir Positives erleben und Bestätigung in Social Media Plattformen erfahren.

Wie können sich Kinder und Jugendliche schützen und was können die Erwachsenen tun?

Ein wichtiger, erster Schritt ist sicher die Reflexion über den eigenen Medienkonsum.

Die Schülerinnen und Schüler sollten während des Vortrags über ihren eigenen Smartphonegebrauch nachdenken und mittels eines Punkterankings für sich selbst herausfinden, ob sich ihr Konsum (noch) in einem gesunden Rahmen bewegt. Anzeichen von einer Handysucht seien beispielsweise zu erkennen, wenn fünf von neun Aussagen zutreffen, wenn man also beispielsweise ohne Handy unruhig, ängstlich oder traurig ist, das Handy benutzt, um negative Stimmungen abzubauen, die Schule, Freundschaften und Hobbys, die einem früher etwas bedeutet haben, vernachlässigt und Eltern über die tatsächlich am Handy verbrachte Zeit täuscht. Keine Gefahr bestehe, wenn weniger als zwei Aussagen zutreffen.

Damit es erst gar nicht zur Handysucht kommt, ist es wichtig, dass Schülerinnen und Schüler Zeiten haben, in denen das Smartphone tabu ist, allen voran nachts. Der Digitaltrainer erklärte, dass es nicht ausreiche, das Gerät abends und nachts auf stumm zu schalten oder den Flugmodus zu aktivieren, besser sei es, das Handy aus dem Schlafzimmer zu verbannen, denn nicht nur die Blaulichtstrahlung des Displays störe den gesunden Schlaf, sondern auch

unzählige Chatnachrichten oder das Sehen von „Gruselsendungen“ können Alpträume und Schlaflosigkeit auslösen.

Herr Dell’Aquia empfiehlt Eltern, immer in den Dialog mit ihren Kindern zu treten und sich erklären zu lassen, was sie im Netz erleben, was sie beschäftigt und bewegt. Denn nur in einem vertrauensvollen und angstfreien Miteinander ist der Erwerb von digitaler Kompetenz möglich.

Wichtig sei aber auch, dass die Erwachsenen durch Schutzmaßnahmen dafür Sorge tragen, dass Kinder und Jugendliche nur mit altersadäquaten Inhalten konfrontiert werden. So weist der Digitaltrainer die Schülerinnen und Schüler darauf hin, dass nicht die Altersangaben beim Download von Apps in den Stores maßgeblich sind, sondern die in den AGBs genannten. Laut den Geschäftsbedingungen liegt beispielsweise das Mindestalter für die Nutzerinnen und Nutzer von WhatsApp bei 16 Jahren. Jugendliche unter 16 Jahren benötigen die Zustimmung der Eltern, die somit auch die Verantwortung haben, wenn die App auf den Geräten der Kinder installiert sei.

Auch Kinder und Jugendliche können etwas zu ihrem eigenen Schutz und der anderer im Netz beitragen. Der Digitaltrainer klärte die Schülerinnen und Schüler über Fake Accounts auf und riet ihnen, nicht mit unbekanntem Personen zu chatten und warnte vor Treffen mit Chatbekanntschaften aus dem Netz. Sollten Schülerinnen und Schüler Hassbotschaften zugeschickt bekommen, dann dürfen diese nicht weiterverbreitet werden, denn das ist strafbar. Mittels der kostenlosen App „Meldehelden“ könne jeder einen Beitrag zur polizeilichen Aufklärungsarbeit leisten.

Es gibt noch viele zahlreiche Tipps, wie sich Jugendliche und Erwachsene im Netz schützen können. Eine ganz simple Methode ist sicher, möglichst wenig Daten von sich preiszugeben.

Wir danken der Hirschvogel-Stiftung, mit deren Unterstützung es uns möglich war, den Digitaltag am DZG durchzuführen.

Anita Riedelsheimer