



Reale und virtuelle Welt

Egal, in welcher Welt wir uns bewegen: Respekt, Freundlichkeit, Mitgefühl gehören in beiden dazu. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über diese Worte und was Sie bedeuten. Reden Sie mit ihm darüber, wenn Kinder in einer Gruppe ausgeschlossen und geplatzt werden.

Eltern helfen Eltern

Tauschen Sie sich aus, fragen Sie bei anderen Eltern nach, treffen Sie, wenn nötig gemeinsame Absprachen. Unterstützen Sie sich und verzichten Sie darauf, sich gegenseitig das Leben schwerer zu machen. Als Eltern sind Sie Vorbild – auch im Umgang miteinander.

Anderen gegenüber freundlich sein

Geräte- und Sicherheitseinstellungen (z.B. <https://www.medien-kindersicher.de>) anwenden. Gleichzeitig begleiten Sie Ihre Kinder im Alltag in dem Sie: (in Anlehnung an Daniel Betschart)

- offen mit meinem Kind über dessen Medienkonsum sprechen (und zuhören)
- interessiert sind -> was macht mein Kind im Internet?
- hin- und mitschauen, im selben Raum sind
- die eigenen Bedenken und Fragen äussern
- sich fehlendes Wissen aneignen

Mögliche Fragen für das [Gespräch](#).

Mitsprache ermöglichen, Beziehung pflegen und klare Grenzen setzen (elterliche Verantwortung)

Ermöglichen Sie Ihrem Kind mitzusprechen. Hören Sie ihm zu und legen Sie Regeln alters- und entwicklungsentsprechend gemeinsam fest. Es ist richtig, auch «Nein» zu sagen: Nein zu einem Spiel, Nein zu mehr Gaming-Zeit, Nein zu Youtube-Filmen, etc. Genauso wichtig ist es, dass Sie selbst wissen, **aus welchem Grund** Sie „Nein“ sagen. Leben Sie Ihren Kindern dadurch Werte, Normen und Verhaltensweisen vor, die Ihnen wichtig sind – auch im Netz. «Verteidigen» Sie diese liebevoll und konsequent.

Und: In Beziehung sein heisst auch immer wieder Verbindung finden. Veränderung ist das Einzige, was bleibt – daher Regeln und eigene Einstellungen immer wieder überprüfen, anpassen... Auch im Umgang mit Medien ist Erziehung ein Prozess.

Umgang mit schwierigen Situationen im Netz

«Krisen» im Internet (wie z.B. Sehen von Nacktbildern, Cybermobbing, Angeschrieben werden von Fremden, etc.) sind heute nicht Ausnahme, sondern «normal», wenn Kinder sich im Netz bewegen. Kinder brauchen deshalb die Fähigkeit, mit solchen «Krisen» einen guten Umgang zu finden (Förderung der Resilienz).

Als Eltern ist es unsere Aufgabe, die Kinder darin zu unterstützen in dem wir:

- für sie da sind, Unterstützung anbieten
- ihnen altersentsprechende Verantwortung übertragen und ihnen Dinge und Situationen zutrauen (keine Aufgaben abnehmen, die die Kinder selbst bewältigen können)
- ihre Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit fördern
- mit ihnen über schwierige Situationen sprechen & gemeinsam Lösungsstrategien entwickeln
- ihnen von unseren eigenen Erfahrungen erzählen

Freizeitgestaltung

Ermuntern Sie Ihr Kind, sich «live» mit Freunden zu treffen. Begrenzen Sie die Bildschirmzeit (Richtwerte unter: jugendundmedien.ch) und sorgen Sie für Bewegung – in der Natur.

Kinderbücher

„Meine Digitale Familie“ von Amélie Javaux (bis 9/10 J.)

„Du gehörst zu uns oder Jeder ist ein bisschen anders“ von Julia Volmert (bis 9/10 J.)

„Ullas Wunsch“ von Eveline Hipeli (bis 9)

„Social Media - Cybermobbing - Deine Daten im Web“ von Manfred Theisen (ab 10 J.)



Empfohlene Links

Fragen rund um alle Themen

www.jugendundmedien.ch | [Magazin digital](#)

www.klicksafe.de

www.feel-ok.ch

www.147.ch (für Kinder und Jugendliche)

<https://www.skppsc.ch/de/themen/internet/>

Die rechtliche Seite: Was für Kinder und Jugendliche gilt

<http://https://www.kinderschutz.ch>

Kinderfilme

Kinderfilmwelt.de

Jugendmedienschutz & Medienprävention, PH SG (immer aktuell)

<https://blogs.phsg.ch/ict-kompetenzen/startseite/eltern/>

Altersempfehlungen Games

PEGI: <https://pegi.info/de>

Cybergrooming

-> 4. – 6. Klasse: <https://www.youtube.com/watch?v=kYOfqKkPxb0>

-> Oberstufe: https://www.youtube.com/watch?v=uCD_z36yAcw

Sharenting

https://www.youtube.com/watch?v=F4WZ_k0vUDM

Bildschirmzeit & Einstellungen für Apps

Pro Juventute: <https://www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/bildschirmzeit>

Safer Internet: <https://www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden>

Swisscom: [Kinder begleiten in der digitalen Welt](#)

Medien Kindersicher: www.medien-kindersicher.de/

Checkliste: [Ab wann ein Smartphone](#)

Nutzungsbedingungen: [Handysektor](#)

Familien-Apps / Geräteeinstellungen: [Filtern_Sicherheit_Freigaben](#)