



# Tipps für Eltern im Umgang mit digitalen Medien

(nach den Richtlinien von Schule und Elternhaus Schweiz)

## Allgemein

Führen Sie Ihr Kind an einen sicheren und altersgerechten Medienkonsum heran, bestimmen Sie Zeit und Art der Nutzung und begleiten Sie es. Es ist sinnvoll, mit Kindern eine Bildschirmzeit zu vereinbaren, welche den Internet-Konsum, das Gamen und den TV- Konsum umfasst.

Entdecken Sie die Möglichkeiten und Chancen von digitalen Medien gemeinsam.

Computer, TV usw. gehören nicht ins Kinderzimmer, sondern in frei zugängliche Räume, damit die Eltern immer wieder hinschauen können.

Machen Sie Ihr Kind mit den möglichen Gefahren der Mediennutzung vertraut.

Interessieren Sie sich dafür, wo und wie Ihre Tochter/Ihr Sohn mit neuen Medien unterwegs ist.

Blieben Sie als Eltern wichtige Gesprächspartner und ermutigen Sie Ihr Kind, über unangenehme Internetbegegnungen oder beunruhigende Bilder zu sprechen.

Setzen Sie Grenzen dort, wo sie nötig sind, und definieren Sie Regeln für die Mediennutzung; das ist hilfreicher als Kontrolle oder Verbote.

Suchen Sie Hilfe bei Fachpersonen und Beratungsstellen, wenn Sie als Eltern nicht mehr weiterkommen.

## Social Media und Chats

Interessieren Sie sich dafür, wo und wie sich Ihre Tochter/Ihr Sohn in den Social Media bewegt und präsentiert.

Machen Sie Ihr Kind auf die Gefahren aufmerksam.

Keine persönlichen Daten wie Name, Adresse, Alter und Telefonnummer in Chatrooms oder sozialen Netzwerken angeben.

Sichere Passwörter (mind. 8-stellig mit Zahlen und Zeichen) und Nick-names, die weder Vornamen noch Alter enthalten, wählen.

Keine problematischen oder peinlichen Bilder ins Internet stellen.

Keine Freundschaftsanfragen von Fremden annehmen.

Privatsphäre-Einstellungen so wählen, dass Bilder und Einträge auf der Pinnwand nur für Freunde oder ausgewählte Personen einsehbar sind.

Keine Treffen mit Internetfreunden ohne gute Vorbereitung bzw. Begleitung durch Erwachsene.

Die Meldefunktion nutzen, wenn man ungebeten Nachrichten mit sexuell motiviertem Inhalt zugesendet bekommt, und so den Täter sperren lassen.

Holen Sie im Zweifelsfall Hilfe bei einer Fachstelle oder bei der Polizei.

## **Computerspiele**

Machen Sie sich selbst mit Spiel- und Lernsoftware vertraut. So können Sie Ihrem Kind geeignete Spiele empfehlen – oder zumindest beim Thema mitreden.

Beachten Sie die Altersfreigaben der Pan European Game Information ([www.pegi.ch](http://www.pegi.ch)).

Achten Sie insbesondere bei „Ego-Shooter“ Spielen auf die Alterskennzeichnung.

Spielen Sie hin und wieder gemeinsam mit Ihrem Kind. Sprechen Sie mit ihm über gute und schlechte Spiele.

Lassen Sie sich von Ihrem Kind die PC-Spiele erklären, die es gerne nutzt.

Benutzen Sie den Computer nicht als Belohnungs- oder Bestrafungsmittel.

Tauschen Sie sich mit anderen Eltern über ihre Beobachtungen und Erfahrungen zu Computer- und Konsolenspielen aus. Empfehlenswerte Spiele finden Sie auf [www.gametest.ch](http://www.gametest.ch).

## **Handy**

Je jünger das Kind, desto mehr Begleitung braucht es.

Aufklärung ist im Umgang mit dem Handy sinnvoller als Verbote. Sprechen Sie immer wieder mit Ihren Kindern.

Sichern sie den Kauf von Apps (z.B. im App Store zu Lasten einer Kreditkarte) mit einem Passwort.

Lassen Sie keine Apps zu, die Sie nicht selbst gutgeheissen haben.

Regeln für den Handygebrauch aufstellen, kontrollieren und regelmässig anpassen.