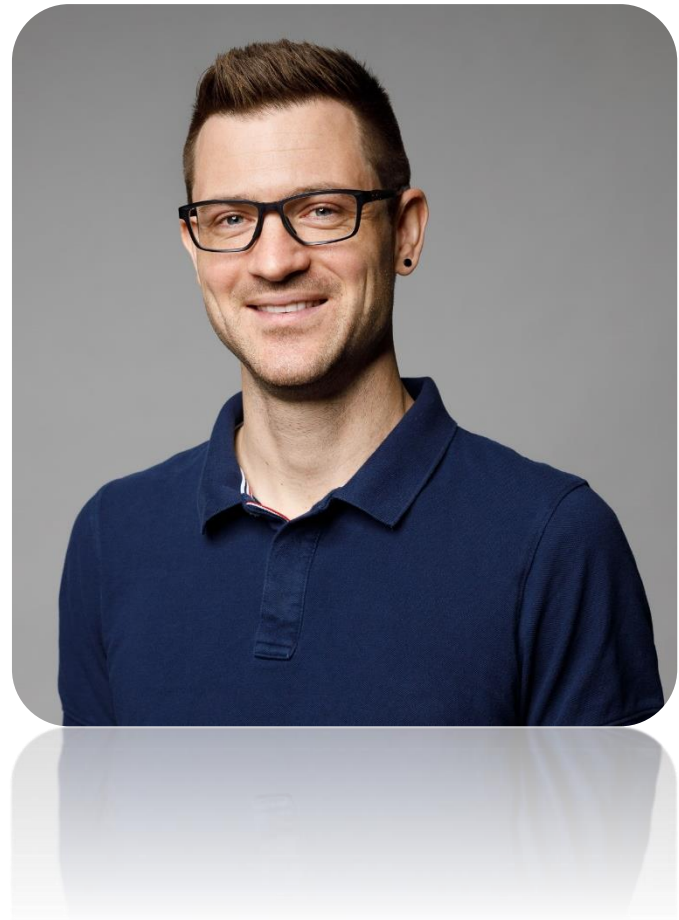


Digitale Medien im Familienalltag



Ihr Referent

- Gabriel Bellini
- Angebotsleitung
Suchtprävention Kinder und Jugendliche
- MSc Exercise and Health Sciences
- Kontakt
 - g.bellini@perspektive-tg.ch
 - 071 626 02 02

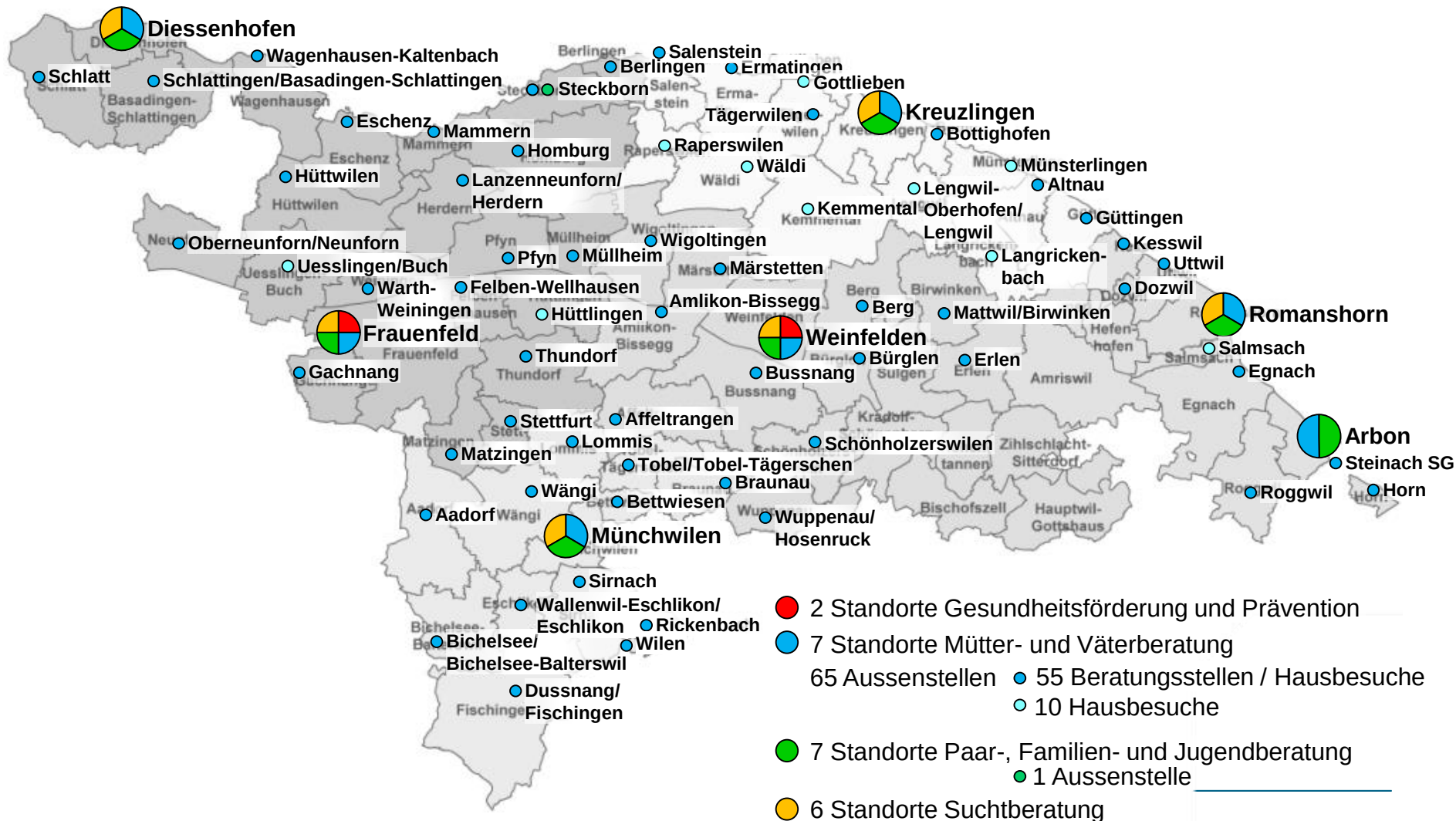




Fühlen Sie sich für den digitalen Alltag mit Ihren Kindern gut vorbereitet?



Perspektive Thurgau Standorte und Aussenstellen



Generationen treffen aufeinander

Generation Y (1981-1996)	Generation Z (1997-2010)	Generation Alpha (2011 – 2025)
Aufgewachsen mit «neuen» Medien	grossgeworden mit digitalen Medien	Digitale Medien sind allgegenwärtig
erste «Digital Natives»	Nutzt soziale Medien ohne Rücksichtnahme auf die eigene Privatsphäre	Denk- und Lebensweise ist digital
	Jugendwort «Smombies»	Ich werde Youtuber, Streamer, Gamer, Influencer etc.
	«Digital Natives»	

Bedeutung für uns als Eltern

«In Zeiten des Wandels besteht die grösste Gefahr darin, mit der Logik von gestern zu handeln.»

Peter Ducker, US-amerikanischer Ökonom

**Gehen Sie mit der Zeit und vermeiden Sie
vergleiche mit früher!**



Analogie Grossstadt



Das Internet kann mit einer Grossstadt verglichen werden.

Meine Frage an Sie:
«Lassen Sie Ihr Kind mit ca. 12 Jahren alleine nach Berlin?»

Begleiten und
schrittweise befähigen

Als Eltern sollten wir...

- hin schauen
 - aufmerksam sein
 - echtes Interesse zeigen
 - Initiative ergreifen
 - Sensibilität entwickeln
 - Im Gespräch bleiben
 - Alternativen anbieten
 - Selbst ausprobieren
 - mit der Zeit gehen
-

Empfehlungen – Tipps für Eltern

Regen Sie einen positiven und kreativen Umgang mit Medien an.

Beachten Sie die Altersfreigaben.

Achten Sie auf eine ausgewogene Freizeitgestaltung.

Beachten Sie den rechtmässigen Umgang mit Bildern.

Legen Sie Bildschirmzeiten gemeinsam fest.

Regeln zu respektvollem Umgang gelten auch online.

Vorsicht mit privaten Daten und Onlinebekanntschaften.

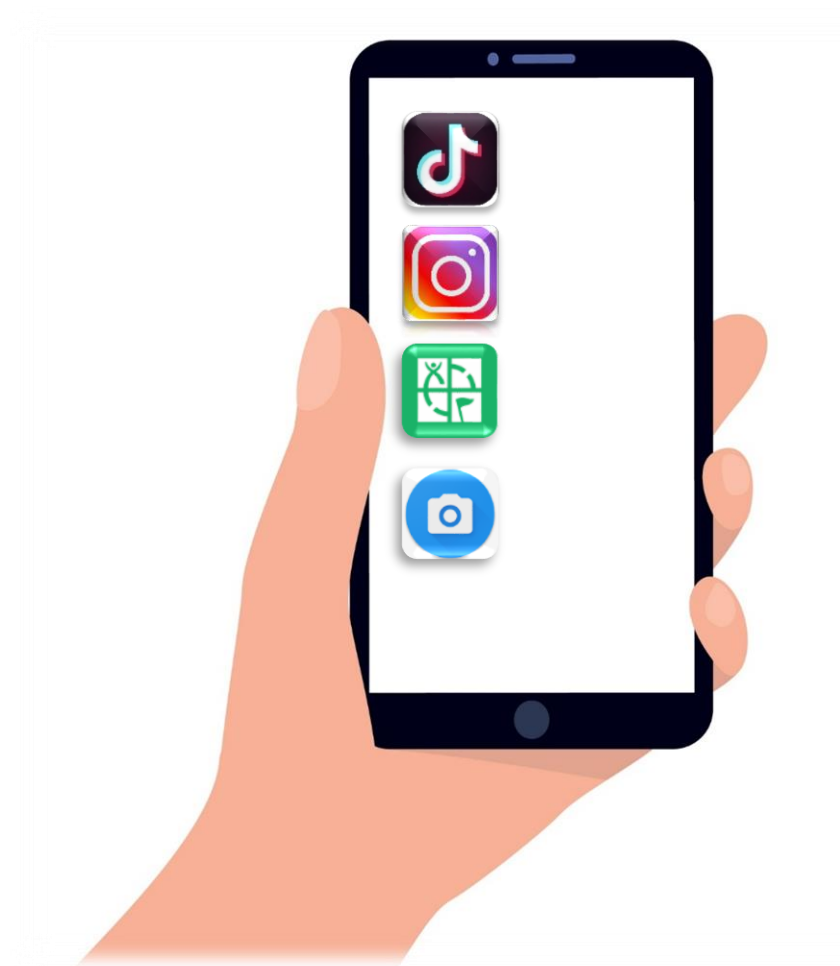
Fördern Sie kritisches Denken.

Achten Sie auf Ihre Vorbildrolle.

Offene Gespräche sind wichtiger als Filtersoftware.



Regen Sie einen positiven und kreativen Umgang mit Medien an



Beispiel grünes
Symbol:
«Geocaching»



Regen Sie einen positiven und kreativen Umgang mit Medien an

*Achtung, die nachfolgende Sendung
ist nicht für Zuschauer mit rationaler
Denkweise geeignet.*

Link zum Video:

[https://www.youtube.com/watch?v=cyDOS
SPfzbo](https://www.youtube.com/watch?v=cyDOSSPfzbo)



Achten Sie auf eine ausgewogene Freizeitgestaltung

Früher haben wir sehr viel draussen gespielt und unsere Eltern mussten uns irgendwann reinholen, da es Abendessen gab.

Vs.

Heute müssen wir unsere Kinder von den digitalen Medien lösen und schauen, dass wir sie nach draussen bekommen.



Legen Sie Bildschirmzeiten gemeinsam fest

6 bis 9 Jahre

ca. 5 Stunden Bildschirmzeit pro Woche



10 – 12 Jahre

pro Woche möglichst nicht mehr als 10 Stunden vor dem Bildschirm

Ab 13 Jahren

Pro Woche mehr als 20 Stunden surfen und gamen ist problematisch

Besonders am Anfang müssen Eltern ihren Kindern **beim Zeitmanagement helfen.**

Kinder sollen aber **selbst entscheiden können wann und wie** sie die Medien nutzen wollen.



Legen Sie Bildschirmzeiten gemeinsam fest

Technische Unterstützung:

z.B.

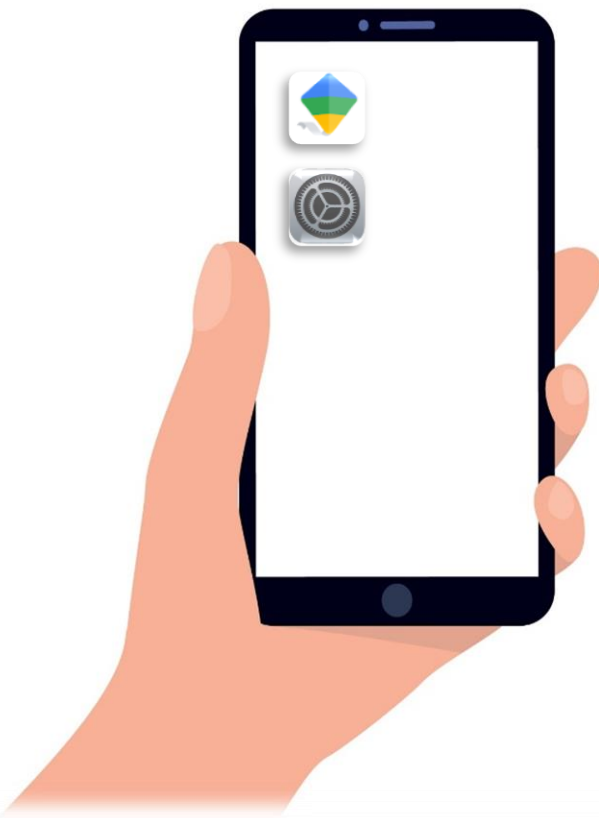
- Welche Apps darf mein Kind herunterladen
- Wie lange darf es das Smartphone nutzen
- Wie lange darf es die App nutzen

Android:

App-»Family Link«

I-Phone:

Einstellungen → Bildschirmzeiten





Vorsicht mit privaten Daten und Onlinebekanntschaften



Link zum Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=opRMrEfAlil>



Vorsicht mit privaten Daten und Onlinebekanntschaften



Link zum Video:

https://www.youtube.com/watch?v=_QOxs7f3eyU



Achten Sie auf Ihre Vorbildrolle



Nach dem Lockdown ...



Beachten Sie die Altersfreigaben



Die PEGI-APP gibt Auskunft darüber, für welches Alter ein Spiel geeignet ist. Wichtig sind die schwarzen Bilder. Diese zeigen «problematische» Inhalte.



Beachten Sie die Altersfreigaben



seit 2018 ab 16



ab 13 Jahren



ab 13 Jahren



ab 13 Jahren

Sprechen Sie über Gewaltdarstellungen und Pornografie



Auch derartige Inhalte können an Ihre Kinder ausgespielt werden.



Beachten Sie den rechtmässigen Umgang mit Bildern

Ihr Kind ist mit einer Kollegin im Schwimmbad unterwegs. Ihr Kind macht drei Fotos:

1. *Ein Panoramabild vom Schwimmbad mit vielen unbekannten Menschen.*
2. *Ein zweites von der Kollegin – ein Portrait mit dem Schwimmbad im Hintergrund.*
3. *Und ein drittes von sich in „Bikinipose“ – aus drei Metern Entfernung.*

Am Abend veröffentlicht ihr Kind alle drei Fotos auf ihrem Blog oder Instagram, für jedermann frei zugänglich. Darf ihr Kind das?



Regeln zu respektvollem Umgang gelten auch online

Vergiss nicht, dass auf der anderen Seite ein Mensch sitzt!
Schreibe kurz und klar. Passe deine Nachricht dem Empfänger an.
Nutze Emojis, um deine Aussagen verständlicher zu machen (Ironie und Humor)

Drei Schritte beim Erhalten einer Nachricht

1. richtig lesen
2. verstehen
3. ggf. nachfragen

Drei Schritte vor dem Senden

1. richtig lesen
 2. denken
 3. losschicken
-

Exkurs: «Klassenchat»

- Die Hälfte der Schüler:innen (6-13) haben eine «WhatsApp»-Gruppe für die Schulklasse (KIM-Studie 2020)
 - Bei knapp 50 % fehlen im Chat mind. 1 Schüler:in
 - (65% kein Smartphone, 24 % weil Person unbeliebt, 4% fehlendes Interesse am Chat, 7% gibt Sonstiges an)
-

Exkurs: «Klassenchat»

- Lehrpersonen wird empfohlen Hilfe anzubieten. Den Rahmen klar abstecken! Ein solcher «Klassenchat» ist rechtlich Privatsache.
 - Umgang und Kommunikation miteinander im Voraus diskutieren (in der Klasse und im digitalen Raum).
 - Reden Sie mit den andere Eltern darüber ohne Namen zu nennen. Es soll eine konstruktive Lösung her!
 - Rechtliche Schritte müssen von Eltern eingeleitet werden.
-



Fördern Sie kritisches Denken

- Nicht nur das «Was» ist beim Lernen wichtig, sondern auch das «Wie» und «Warum»
 - Später auch ermutigen, dass Informationen hinterfragt werden.
-

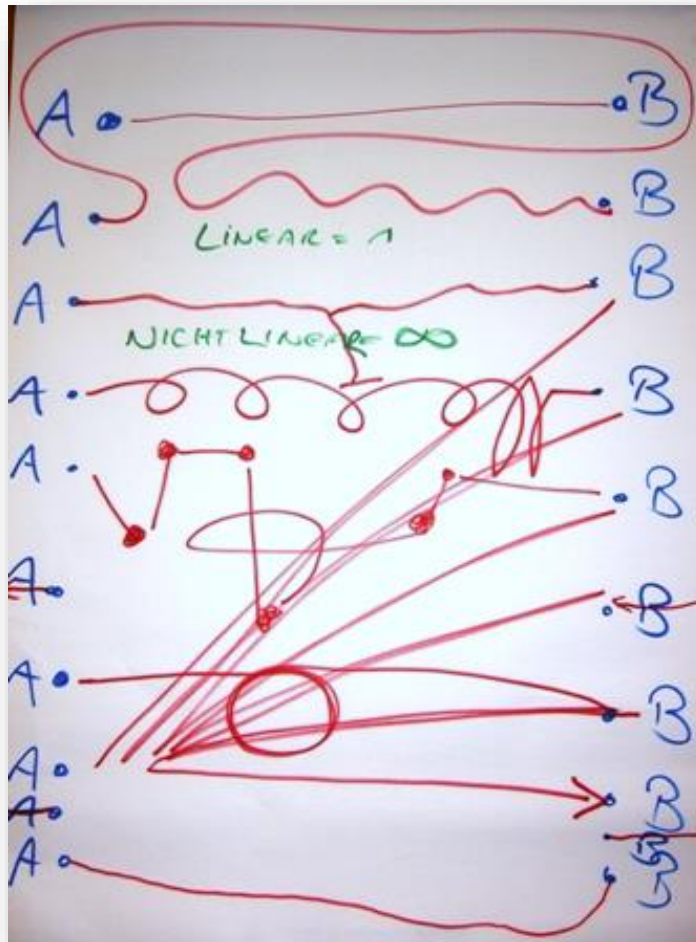


Offene Gespräche sind wichtiger als Filtersoftware

- Lassen Sie sich immer wieder Situationen schildern
- Fragen Sie nach, wie ihr Kind sich verhalten hat
- Geben Sie Tipps falls nötig

Link zur Dokumentation. Schauen Sie sich 2-3 Minuten an:
<https://youtu.be/H6agluIW0EM?t=962>

Den «einen» richtigen Weg gibt es nicht



- Tauschen Sie sich mit den anderen Eltern aus, um Orientierung zu bekommen.
- gehen sie als Familie ihren eigene Weg, der sich gut anfühlt.

Regeln aufstellen

- **Regeln zusammen aufstellen, es gibt Ausnahmen**
 - **Positive Regeln formulieren**
 - **Die Regeln sollten wichtig sein und den Alltag erleichtern**
 - **Regeln schriftlich festhalten**
 - **Konsequenzen: ja oder nein?**
-

Regeln aufstellen



Mediennutzungsvertrag

zwischen  Papa und Mama
und  Peter

§1 Internet

Fotos und Videos / Recht am eigenen Bild 

Bevor ich Fotos und Videos im Netz verbreite, überlege ich, ob ich mich später darüber ärgern könnte. Sind andere Personen mit auf dem Bild, bin ich besonders vorsichtig. Im Zweifel lasse ich es.

§2 Digitale Spiele / Spielen

Nachrichten und Onlinespiele 

Wenn ich einen Chat in Online-Spielen nutze, verrate ich nichts Persönliches (Adresse, Telefonnummer, usw.).
Wenn mir seltsame Fragen gestellt werden, sage ich meinen Eltern Bescheid.

Zusammen spielen 

Wir spielen auch mal zusammen ein Bildschirmspiel.

§3 Handy / Smartphone

Kosten und Guthaben 

Die monatlichen Handyrechnungen von meinem Kind schauen wir uns gemeinsam an.

Unbekannte Nummern 

Auf Nachrichten oder Anrufe von unbekannten Nummern antworte ich nicht unüberlegt. Bin ich unsicher, frage ich meine Eltern.

Handynummer und private Daten 

Ich gebe meine Handynummer und Kontaktdaten nicht leichtfertig weiter.

§4 Sonstiges

Whatsapp und Social Media (Bilder) 

Ich schicke keine Bild von mir, welche anzüglich sind! Auch nicht an meine Freundin oder Freund.




Code: ***** (wird beim Speichern generiert)

Datum: _____

Unterschrift Erwachsene(r): _____ Kind: _____

www.mediennutzungsvertrag.de

Gute Beispiele

- Während dem Essen legen wir unsere Smartphones ins Wohnzimmer.
 - Wenn wir ins Bett gehen schalten wir den Flugmodus ein.
 - Ich teile persönliche Inhalte nur mit Personen, welche ich auch regelmässig «live» treffe.
 - Wenn mir etwas suspekt vorkommt, rede ich mit meinen Eltern darüber.
-

Einhalten der Regeln

- **Nicht zu viele Regeln aufstellen (ca. 10 Regeln)**
- **Belohnungen und Konsequenzen**
- **Vorbild sein**
- **Regeln überprüfen und anpassen**
- **Keine Regeln sondern Gesetze**

Bei Regelbruch darüber reden, warum es nicht funktioniert hat und/oder die abgemachten Konsequenzen durchsetzen.

Umfrage Schulhaus Thurgau 2020

80% der Schüler:innen geben an, dass sie zu Hause regeln im Umgang mit digitalen Medien haben.

60% der Schüler:innen, welche zu Hause Regeln im Umgang mit digitalen Medien haben geben an, dass diese nicht kontrolliert werden.

Regeln sind nur sinnvoll, wenn diese auf kontrolliert werden!

Internetseiten

- [Feel-ok.ch](#) *(auch für Jugendliche)*
 - [Schau-hin.ch](#) *(Hilfe für Familien, Medienerziehung)*
 - [Klicksafe.de](#) *(für Eltern, SUS, LP)*
 - [JugendundMedien.ch](#) *(eher wissenschaftlich)*
 - [Schaugenau.ch](#) *(Informationsplattform für Medienkompetenz und Cybercrime, ZH)*
-

Apps

- Wup app *(App für Eltern und Kinder)*
 - Quality time *(App für Bildschirmnutzung)*
 - Action Dash *(App für Bildschirmnutzung)*
 - I-Phone *(eigene App für Smartphonennutzung)*
 - Google Family Link *(eigene App für Smartphonennutzung Android)*
-

Angebote & Anlaufstellen

Kostenlose Angebote

- **Perspektive Thurgau** *(Präventions- und Beratungsthemen für Thurgauer Bevölkerung auch LPs)*
 - **Schulsozialarbeit** *(Eltern, Lehrpersonen, Schulleitende, Schüler:innen)*
 - **Pro Juventute** *(Elternberatung, Hotline 147 für Jugendliche 24/7)*
 - **Helpline Thurgau** *(für alle Thurgauer/Innen 24/7, 0848 21 21 21)*
-

Dienstleistungen der Perspektive Thurgau

- **Paar-, Familie- und Jugendberatung** *(umfassendes Beratungsangebot für Thurgauer Bevölkerung)*
 - **Suchtberatung** *(Sensibilisierungsgespräche für Jugendliche)*
 - **Gesundheitsförderung und Prävention**
 - **Referate für LP, Eltern und SuS** *(Themen GFP)*
 - **Up2Date** *(Elternmarktplatz zum Thema digitale Medien)*
-

Flyer der Veranstaltung



<https://www.jugendundmedien.ch/empfehlungen/empfehlungen-6-13>

Scrollen Sie für den Download ganz nach unten.

Flyer der Veranstaltung



<https://www.jugendundmedien.ch/empfehlungen/empfehlungen-fuer-eltern-von-jugendlichen-ab-12-jahren>

Scrollen Sie für den Download ganz nach unten.

Flyer der Veranstaltung



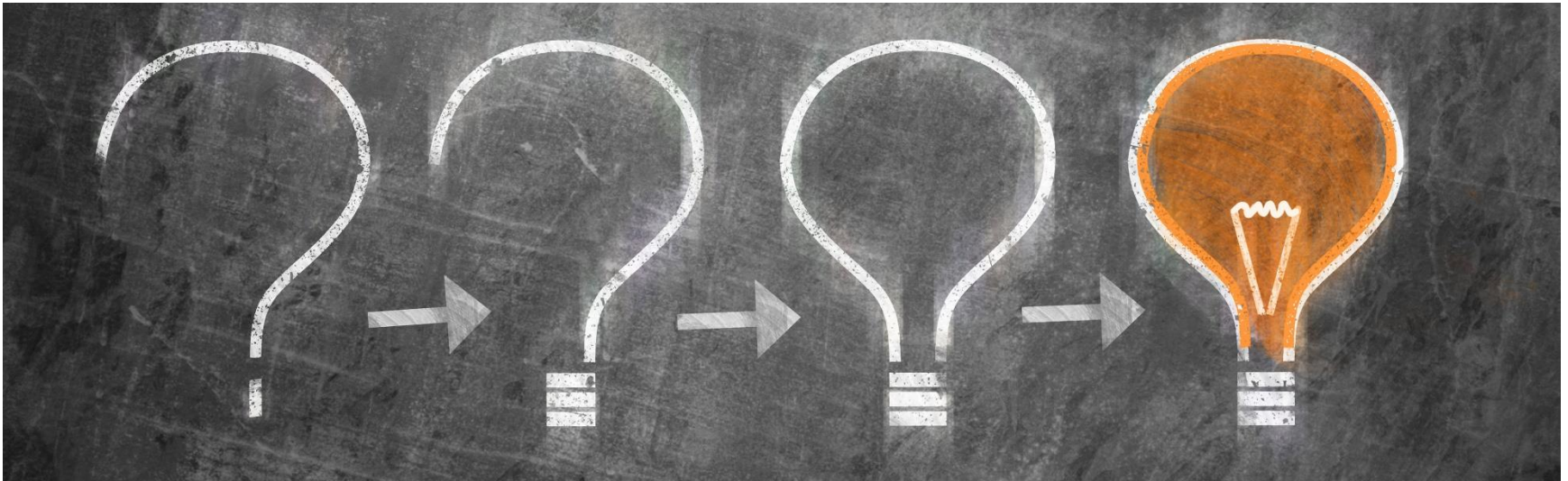
<https://www.websters.swiss/de/>

Flyer der Veranstaltung



<https://perspektive-tg.ch/angebot/publikationen-und-dokumente/?gr=1&v=11bab16c35b8>

Fragen?



**Besten Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**
