

## Merkblatt für Eltern

### Umgang mit digitalen Medien im Familienalltag



Kinder brauchen Begleitung um medienkompetent zu werden. Das heisst: Eltern müssen sie darin unterstützen, digitale Medien so verwenden zu können, dass sie nützen und nicht schaden.

#### Wo liegen die Herausforderungen?

##### Nutzungszeiten – wann ist es zu viel?

Es ist wichtig, dass Eltern sich Gedanken machen, wie viel Zeit ihr Kind mit digitalen Medien verbringen soll. Unterstützen Sie ihr Kind dabei, diese einzuhalten. Planen Sie bewusst medienfreie Zeiten ein. Orientierung geben die Empfehlungen von Jugend und Medien [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) → Digitale Medien → Internet → Tipps für Eltern

##### Inhalt – Gewalt und Pornografie

Problematisch sind vor allem Gewalt und Pornografie. Beides kann Kinder belasten und verunsichern – vor allem, wenn sie unbegeleitet sind.

Hier sind Eltern auf zwei Ebenen gefragt:

- Regulieren Sie die Zugänge zu Hause und machen Sie sich Gedanken darüber, welche Spiele zu Hause gespielt werden. Schutzprogramme können unterstützen, bieten aber keinen ausreichenden Schutz.
- Es ist eine Aufgabe der Eltern, Ängste und Verunsicherungen aufzufangen und in jeder Situation ein offenes Ohr zu haben.

##### Schein oder Sein

Kinder werden im Internet mit einer Welt konfrontiert, in der vieles perfekt scheint. Sie folgen sogenannten Influencern und nehmen sich manches zum Vorbild. Das dürfen sie auch, doch sie brauchen Hilfe, um die Inhalte kritisch hinterfragen zu können. Sprechen Sie mit ihrem Kind darüber und helfen Sie ihm zu unterscheiden: Was ist realistisch und was nicht?

##### Eigene Beiträge

Kinder müssen lernen, gefahrlos eigene Beiträge zu erstellen. Besprechen Sie mit Ihrem Kind folgende Grundregeln:

- Nur verschicken, was man auch an die Schulhaustüre hängen würde
- Keine Bilder von anderen ungefragt veröffentlichen
- Anstandsregeln gelten auch im Internet

Informationen zu rechtlichen Aspekten finden Sie in den Broschüren „Alles, was recht ist...“ unter [www.skppsc.ch/de/downloads](http://www.skppsc.ch/de/downloads). Das Jugendstrafrecht gilt ab dem 10. Lebensjahr.

#### Suchtprävention Aargau

Rain 41, 5000 Aarau

062 832 40 90, [info@suchtpraevention-aargau.ch](mailto:info@suchtpraevention-aargau.ch)

## Wie kann ich mein Kind unterstützen?

Kinder können sich gut entwickeln, wenn sie Personen in ihrem Umfeld haben, die sich für sie interessieren, die ihnen Leitplanken geben, an denen sie sich orientieren können, und die da sind, wenn es Probleme gibt. Eine vertrauensvolle und wertschätzende Beziehung zwischen Eltern und Kind ist das A&O. Unter anderem bedeutet das:

### Regeln vereinbaren

Regeln geben Kindern Sicherheit, auch wenn sie nicht immer eingehalten werden. Das Vereinbaren dieser Regeln liegt in der Verantwortung der Eltern. Welche das sind, ist in jeder Familie unterschiedlich. Überlegen Sie sich daher gut, was Ihnen persönlich wichtig ist. Das ist die Basis, um zusammen mit dem Kind eine entsprechende Regel zu vereinbaren.

Falls die Regel nicht eingehalten wird, braucht Ihr Kind vielleicht Hilfe bei der Umsetzung. Fragen Sie es zum Beispiel, was es braucht, um die Regel einhalten zu können.

Strafen führen vielleicht zum gewünschten Ziel, allerdings belastet es auf Dauer die Eltern-Kind-Beziehung. Ein Kind braucht jemanden, dem es auch Unangenehmes erzählen kann.

### Alternativen fördern

Alternativen und Erfahrungen in der realen Welt und mit realen Menschen sind wichtig für die Entwicklung eines Kindes. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei:

- Aktivitäten ohne digitale Medien, wie z.B. Fussball spielen, Musik machen, wandern, Versteckis spielen, Vereine besuchen.
- Aktivitäten mit digitalen Medien – kreativ angewendet. So zeigen Sie, dass die digitale Welt aus mehr besteht als aus Games und sozialen Netzwerken: z.B. Geocaching oder mit der Fotokamera und unterschiedlichen Perspektiven experimentieren.
- Es braucht nicht immer eine Alternative. Halten Sie die Langeweile des Kindes aus. Langeweile zu empfinden ist etwas Wichtiges. Das Kind lernt so mit einem negativen Gefühl umzugehen und kann Eigeninitiative entwickeln.

### Lebenserfahrung teilen

Im technischen Bereich sind heutige Kinder und Jugendliche sehr versiert und ihren Eltern schnell drei Schritte voraus. Sie brauchen aber Unterstützung um die digitalen Medien sicher nutzen zu können und um einzuschätzen, was ihnen gut tut und was nicht.

- Interessieren Sie sich dafür, wo Ihr Kind unterwegs ist.
- Machen Sie Erfahrungen mit digitalen Medien zum Alltagsgespräch (z.B. Zeitungsartikel)
- Lassen Sie sich zeigen, was das Kind spielt. Spielen Sie gemeinsam.
- Überdenken Sie Ihr eigenes Verhalten. Was leben Sie vor?

## Ich mache mir Sorgen...

Wenn Sie nicht mehr weiterwissen, zögern Sie nicht, sich bei einer Fachstelle zu melden.

- Suchtberatung, ags (kostenlos und anonym) [www.suchtberatung-ags.ch](http://www.suchtberatung-ags.ch)
- Jugend- und Familienberatung [www.jefb.ch](http://www.jefb.ch)
- Schulsozialarbeit
- Schulpsychologischer Dienst