

Elternabend Primarschule Dietikon 7. Mai 2024, Zyklus 2

Kinder gamen, streamen, chatten – ständig?

**Eltern im Spannungsfeld zwischen präsent sein
und Vertrauen schenken**



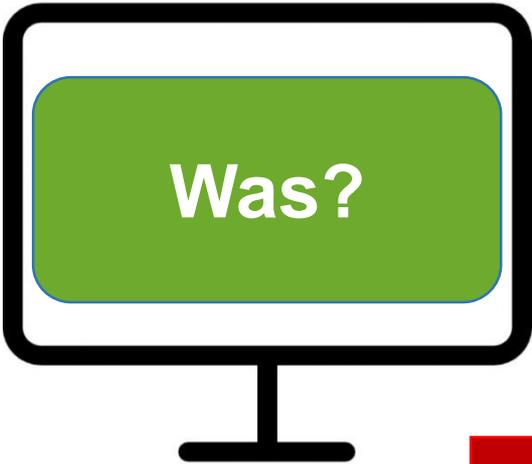
Gabriela Hofer, Suchtprävention Bezirke Affoltern & Dietikon
Urs Schwendener, Jugendintervention Kantonspolizei Zürich

Chancen digitaler Medien

- **Wissen aneignen, Lernen** → spielerisches lernen
- **Kreativität** → Fotos, Malen, Musik, Lösungen finden
- **Diversität & Inklusion** → Vielfalt von Kulturen erleben
- **Kommunikation** → mit anderen Austauschen, Chatten
- **Soziale Fähigkeiten aufbauen** → in Videospiele od. sozialen Netzwerken, eigene Identität und wie will ich mich zeigen
- **Beziehungsstärkend** → gemeinsames Entdecken neuer Inhalte, das Teilen von Interessen oder das Lösen von Schwierigkeiten
- **Selbstregulation** → Zeit und Regeln managen, auf Aufgaben zu konzentrieren, mit Frustration umzugehen
- ...

Risiken digitaler Medien

- intensive Nutzung → **unregelmässiger Schlafrhythmus**
- **Bewegungsmangel**
- **höhere Kalorienzufuhr** → appetitanregende Werbung
- unbegleitete Mediennutzung → **ungeeignete Inhalte z.B. Gewaltdarstellungen, Pornografie**
- **Belohnungssystem** → Suchtpotenzial
- **Finanzielle Risiken** → In-App-Käufe, Lootboxen
- **Datenschutz und Privatsphäre** → Rechte am eigenen Bild, persönliche Informationen



Was?



Mit wem?



**Kinder
begleiten**



**Wann &
wie viel?**



Alternativen



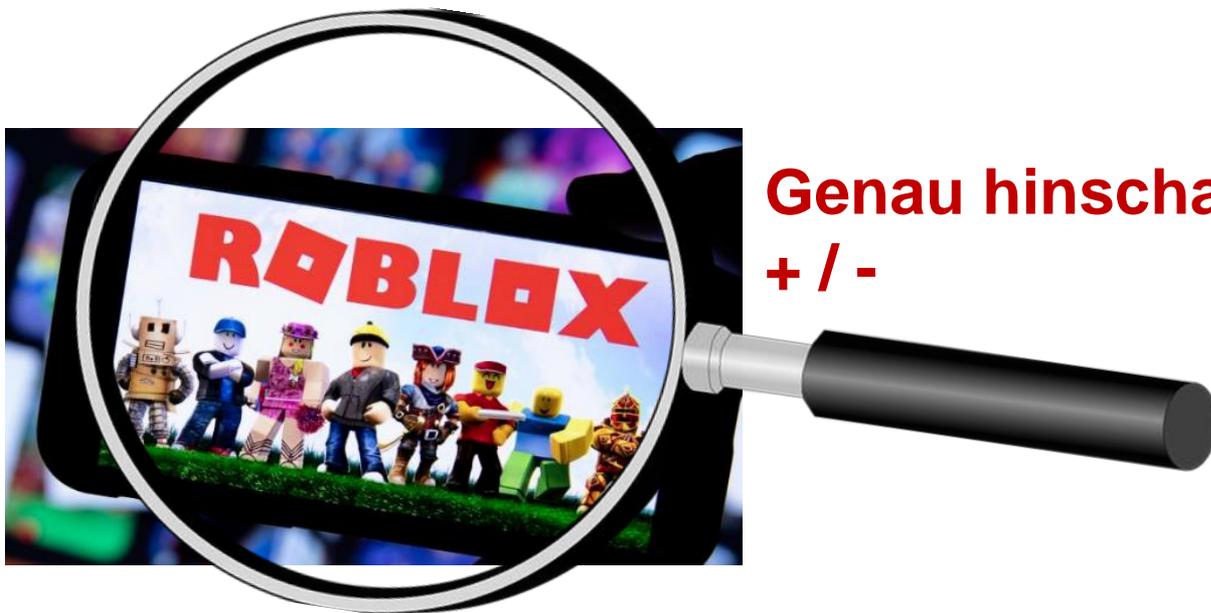
Wo?

Gute Apps finden – aber wo?

www.spieleratgeber-nrw.de

www.handysektor.de

www.seitenstark.de



Genau hinschauen!

+ / -

Spiele(entwickler)plattform

Zu beachten...

- ↓ Suchen Sie eine **sichere App** aus und laden Sie die App für Ihr Kind selbst herunter.
- 👉 Probieren Sie die App vorher selbst aus.
- 📶 Schalten Sie das Gerät vor dem Spielen in den Offlinemodus.
- 👤 Begleiten Sie Ihr Kind beim Spielen.
- 📄 Vereinbaren Sie gemeinsam **Nutzungsregeln**.
- 🔑 Vermeiden Sie Kosten, indem Sie In-App-Käufe durch ein Passwort sichern.
- 👤 Das **Einrichten von Altersbeschränkungen** verhindert den Download ungeeigneter Apps.
- 📄 Lesen Sie Datenschutzerklärung und Berechtigungen kritisch.

→ **Eltern installieren / kaufen Apps**

Gute Games, schlechte Games?

- Altersfreigabe beachten!
- Wie passt der Inhalt, Symbolik, Bilder zu Entwicklungsstand meines Kindes?
- Welche Fähigkeiten werden gefördert?
(strategisches Denken, Reaktionsfähigkeit, Geschicklichkeit, Taktik, Sprache, Fantasie, usw.)
- Welche Wertvorstellungen vermittelt das Game?
- Können durch In-App-Käufe hohe Kosten entstehen?
- Geht der Spielstand durch das Abschalten verloren, was das Aufhören schwierig macht?
- ...

Digitale soziale Netzwerke



- Privatsphäre-Einstellungen kontrollieren
- Was im Netz ist, bleibt im Netz (Bilder, Videos, Kommentare, usw)
- Recht & Gesetz kennen
- Kenne ich meine «Freunde»?
- Gefahren & Risiken kennen
- Sichere Orte schaffen

Erfahrungen & Emotionen

- Kinder & Jugendliche machen ihre eigenen Erfahrungen.
- Diese Erfahrungen sind persönlich und haben einen Einfluss auf die Entwicklung Ihres Kindes.

Eltern, die ihre Kinder begleiten...

- beobachten, wie ihr Kind die Medien nutzt und wie es ihm dabei geht.
- helfen dem Kind die Emotionen zu verbalisieren.
- können negative Ereignisse relativieren und positive Erfahrungen honorieren.
- ermöglichen dem Kind, den Medienkonsum zu lenken.

Hilfreich beim Grenzen setzen und Regeln aushandeln ist...

- Innere Haltung beim Grenzen setzen:
Kinder/Jugendliche brauchen Grenzen und Regeln
- Kinder/Jugendliche in Abmachungen einbeziehen
- Bei Unsicherheit: sich Zeit nehmen zum Nachdenken – erst entschieden, wenn Sie sich wieder sicher fühlen
- ungute Entwicklungen ernst nehmen und nach Lösungen suchen
(keine Diskussion, wenn der Konflikt heiss ist)
- Für eigene Familienwerte einstehen und diese einfordern, immer und immer wieder...



Wann & wie viel?

- medienfreie Zeiten ermöglichen
- Festlegen von Bildschirmzeiten
- 30min. vor dem zu Bett gehen keine Mediennutzung



Empfehlungen die zur Orientierung dienen:

Alter	Dauer
Kleinkinder bis 3 Jahre	Keine Bildschirmmedien
3 – 5 Jahre	15 - 30 Minuten
6- 7 Jahre	30 Minuten
7- 8 Jahre	45 Minuten
9- 12 Jahre	60 Minuten



Der Unterschied machts... neben der Zeit kommt es auf die Inhalte an

Medien-Konsum

- bei Langeweile zur Unterhaltung und Zeitvertreib
- zum Abhängen, chillen
- zur Ablenkung bei Druck und Stress



Medien-Nutzung

- zur Unterstützung von Problemlösungen
- zum recherchieren von Interessen, usw.
- Tools gezielt nutzen für Hausaufgaben, Hobbys, usw.



In Beziehung treten statt Distanz schaffen

- Interesse zeigen an dem was das Kind macht
- Nachfragen und über erlebtes reden
- Eine offene Haltung schafft eine vertrauensvolle Basis
- Sich vom Kind in die Welt der Games, Influencer & Co. einführen lassen
- Sich mit anderen Eltern austauschen
- Regeln vereinbaren und zeitliche Grenzen setzen
- Apps und Games nur in Absprache kaufen
- Sich frühzeitig selber informieren
- Unterstützung bei Fachstellen suchen

Offline-Zeiten in der Familie



- Kennen wir als Familie Offline Zeiten?
- Sind Ihnen diese wichtig? Weshalb?
- Wann und wo haben Sie diese?
- Welche Alternativen kennen und nutzen Sie selber, Ihre Familie oder Ihre Kinder?



Wichtig ist die eigene Haltung



Das Gleichgewicht finden

Jede Familie ist einzigartig, wie auch die Art, wie mit digitalen Medien umgegangen wird.

Die Regeln zum Medienkonsum werden regelmässig überprüft.



Vorbildfunktion

Es gibt keine perfekten Eltern, aber Eltern, die ihr Bestes versuchen.

Als Vorbild agieren, eigenes Onlineverhalten hinterfragen.



In Verbindung treten

Verbindungen zwischen den Familienmitgliedern, on- oder offline, stärken den familiären Zusammenhalt.

Das Grundinteresse für die digitale Welt eröffnet den Dialog.

Die digitale Welt steht im Dienst der Familie und nicht andersherum.

Nützliche Links

- www.picts-schulpraxis.ch Schule Dietikon (Medienerziehung mit vielen Links & Mediennutzungsvertrag)
- www.jugendundmedien.ch Empfehlungen & viel Infos
- www.no-front.ch Diverse Themen für Jugendliche u. Eltern
- ProJuventute: [Online-Veranstaltungen «Kinder und digitale Medien»](#)
- www.pegi.info oder www.usk.de Altersempfehlungen
- www.netzbilder.net Umgang mit Kinderfotos im Netz
- www.spieleratgeber-nrw.de Spieleratgeber
- www.skppsc.ch Schweiz. Kriminalprävention (Kurzfilme)
- www.schau-hin.info Elternratgeber mit vielen Tipps
- www.handysektor.de [Top 10 Apps](#)



Elterntelefon

Wenn nach dem Elternabend weitere Fragen da sind, rufen Sie uns an:



044 740 00 03

Dienstag: 11.00 – 13.00 Uhr, kostenlos