



Haben Sie doch das Gefühl, die Mediennutzung würde ausufern? Sie sei nun wirklich nicht mehr angemessen? Auch hier können Eltern aus verschiedenen Massnahmen auswählen:

- Statt gegen viel Social Media zu wettern, gäbe es auch die Möglichkeit, eher die kreativen Medienanwendungen zu fördern. Dazu könnten Sie Ihren Kindern entsprechende Apps vorschlagen. Tipps dazu finden Sie auf [zischtig.ch](http://zischtig.ch) Sie finden Programmbeschreibungen zu Zeichen- und Musikprogrammen.
- Achten Sie darauf, dass nachts keine elektronischen Geräte im Kinderzimmer bleiben.
- Gehen Sie immer wieder mit gutem Beispiel voran und schalten Sie Ihr Handy ganz aus.
- Setzen Sie Zeichen: Nachts ist das WLAN ausgeschaltet.
- Sprechen Sie zusammen über die Statistiken zur Handy-nutzung der Kinder (und Eltern).
- Beraten Sie mit den Kindern, wie es möglich ist, die YouTube- oder Netflix-Nutzung einzuschränken. Ihre Kinder brauchen Hilfe.
- Beraten Sie mit den Kindern wie man mit Cliffhanger umgeht. Vor Episoden-Schluss ausschalten? Oder eher kurz danach?
- Pflegen Sie medienfreie Tage.
- Vielleicht hilft ein Medien-nutzungsvertrag.
- Sollte es etwas mehr brauchen, so können die neuen Kindersicherungen auch ganz gute Dienste leisten. Führend sind sicher die Freigabesysteme von iOS oder Android selber. Aktuell ist aber auch von vielen Eltern zu hören, dass sich die Angebote „Ourpact“ (von Eturi Corp) und „Parental Control“ (von ESET) sehr gut bewährt haben.



**Internetrisiken**

Jugendliche werden im Internet von Erwachsenen angesprochen. Es wird eine Beziehung aufgebaut, die dann für sexuelle oder andere Zwecke missbraucht wird. Mit der Verbreitung von Tablets und Smartphones begeben sich aber auch immer mehr Kinder in sehr riskante Situationen. Primarschüler sind mit ganz unterschiedlichen Bedrohungen konfrontiert:

- Im Netz können Nacktbilder aus der Kindheit auftauchen.
- Kinder werden in Chats von Spielen zum Beziehungsaufbau angegangen. Die Kinder werden zur Kontaktnahme ausserhalb der „gesicherten“ Spielechats aufgefordert.
- Auf Socialmedia-Plattformen lernen Kinder tolle, junge Leute kennen. Diese sind nicht selten Teil eines neu organisierten Verbrechens, welche die Kinder und Jugendlichen nach Bekanntgabe intimer Details oder Fotos erpresst.
- Intime Fotos aus Garderoben, der Badi oder privaten Momenten werden von vermeintlichen Freundinnen oder Freunden über das Internet verbreitet.



**Schutz vor Cybergrooming**

So können Sie ihre Kinder selber schützen:

- Ich informiere mich genau über Plattformen, die von meinen Kindern genutzt werden.
- Ich erkläre dem Kind, dass man im Internet eben nicht auf einen alten, bösen Mann warten kann. (Hier immer den alten Mann zu bemühen ist übrigens auch nicht in Ordnung).
- Ich erkläre dem Kind, dass es im Internet Frauen und Männer gibt, die andere Menschen erpressen.
- Ich erkläre dem Kind, dass Menschen mit üblen Absichten durchaus sehr intelligent, hübsch und geduldig sein können.

- Will mein Kind eine neue Community nutzen, so machen wir die Anmeldung gemeinsam.
- Ich versichere dem Kind, dass es mit Schwierigkeiten jederzeit zu mir kommen kann und ich mich um einen „unaufgeregten Umgang“ mit den Problemen kümmere.
- Ich bespreche mit dem Kind, dass es auch ok ist, wenn es sich an die Lehrerin oder die Schulsozialarbeit wendet.
- Wir lesen gemeinsam Bücher zum Thema. Beispielsweise eines von Carlo Meiers Serie Kaminski-Kids.



**Datenschutz mit Kindern**

Datenschutz betrifft alle die Internet, PC und Mobilgeräte nutzen. Und zwar auf allen Ebenen. Bei der aktuellen Gesetzeslage können die Daten später auch gegen die Heranwachsenden verwendet werden. So können Sie ihr Kind sensibilisieren:

- Ich erkläre, dass es im Internet wirklich nichts gratis zu haben gibt. Wir bezahlen immer mit unseren Daten. Ich erkläre, dass Internetdienste rausfinden wo wir wohnen, welches unsere Lebensgewohnheiten und vorliegen sind.
- Ich mache sichtbar, wie wir im Netz ausspioniert werden: Mit dem Browser Brave besuchen wir eine Seite wie 20min.ch. Mit einem Klick auf den Löwenkopf wird sichtbar, wie viele Tracker blockiert werden.
- Erhalte ich Phishing-Mails, so nutze ich das auch gleich um über die fiesen Tricks zu informieren. Ich zeige dem Kind wie täuschend echt solche Mails aussehen können und wie man den Betrug entlarvt.
- Ich thematisiere mit meinen Kindern die Passwortstärke.
- Ich versuche alle in der Familie dafür zu gewinnen, nur noch den Browser Brave zu nutzen.
- Ich motiviere, unterschiedlichste Suchdienste wie Duck Duck Go oder startpage.com zu nutzen.
- Wir konsultieren altersgerechte Beiträge auf [saferinternet.at](http://saferinternet.at). Hier sind Anleitungen und Tests zu finden.

**Ärger im Chat**

Während der Primarschule werden Beziehungen zu Gleichaltrigen extrem wichtig. Vor allem müssen die Kinder immer genauer herausfinden, wie sie zueinander stehen. Vieles wird im Quartier, im Verein oder auf dem Pausenplatz geklärt. Es ist aber ganz normal, dass die Kinder dazu auch die zeitgemässen Kommunikationsmittel nutzen. Logisch, dass die Kommunikation im Chat nicht auf Anhieb gelingt. Es kommt zu Ablenkung, Missverständnissen, Streit, Übertreibungen und Mobbing. Darum gilt auch hier: Kinder brauchen Schutz und Befähigung. Mehr dazu: [zischtig.ch/chat](http://zischtig.ch/chat)

Wichtige Grundlagen sind:

- Im Chat nie unangenehme Themen verhandeln. Das steht sogar im Schweizer Knigge.
- Missverständnisse im Chat sind die Regel. Besser anrufen oder gleich offline, von Angesicht zu Angesicht klären.
- Schreib dich eine Kollegin blöd an? Eventuell zurückfragen. Sonst ignorieren oder blockieren. Hilfe holen!

Aller guten Tipps zum Trotz kann es beim Chatten zu Grausamkeiten, Ausschlüssen, Mobbing und dem Versand unsittlicher Inhalte kommen. Folgendes ist zu beachten:

- Ermahnen Sie das Kind, wenn es in ungünstigen Gefühlszuständen chattet. Mit Wut im Bauch chattet es sich schlecht.
- Erklären Sie dem Kind, dass es jederzeit Hilfe holen kann. Bemühen Sie sich, bei Problemen auch eine gewisse Gelassenheit zu zeigen, sonst kommen die Kinder nicht mehr.
- Ermutigen Sie das Kind, sich Hilfe zu holen. Hilfe holen ist nicht gleich Petzen.
- Erzählen Sie, dass man für Mobbing, Drohungen oder den Versand von Pornographie bereits ab 10 Jahren bestraft werden kann.

**Angebote für Schüler\*innen und Eltern**

zischtig.ch bietet immer aktuelle Angebote für Kindergärten, Primar-, Sek- und Berufsschulen. Auch Eltern-Workshops, Fortbildungen für Lehrpersonen und Fachleute zählen zur bewährten Angebotspalette. Besuchen Sie unsere Seite: [zischtig.ch/alle\\_angebote/](http://zischtig.ch/alle_angebote/)



**Medien - Potent wie ...**

In Sachen Medienerziehung haben es die einen gerne etwas strenger, die anderen lieber etwas lockerer. Und viele suchen nach einem guten Mittelweg. Letzteres ist zu empfehlen. Die Extrempositionen rühren aus der Zeit, als das Internet entweder als „grosse Bedrohung“ oder „Segen für die Menschheit“ bezeichnet wurde. Beide Meinungen sind in der Vereinfachung nicht haltbar.

Heute ist anerkannt: Digitale Medien sind extrem potente Instrumente. Wenn wir sie sinnvoll einsetzen, so können wir viel profitieren. Beispielsweise in Medizin und Forschung. Auf der anderen Seite kann durch diese Potenz auch extremer Schaden angerichtet werden.

Sechs- bis Neun-Jährigen reichen 5 Stunden Bildschirmzeit pro Woche. 10- bis 12-Jährige sollten pro Woche nicht mehr als 10 Stunden vor dem (Handy-) Bildschirm verbringen. Mehr unter: [zischtig.ch/grenzen](http://zischtig.ch/grenzen)



**Vor 11 kein eigenes Smartphone.** Gut, dass viele Eltern warten. Sobald das Kind ein Handy hat, geht der Stress los. Lange Handy-nutzung, Medienkonsum und kriminelle Onlinekontakte bringen Probleme für Kinder und Familien. Und wird ein Handy übergeben, so muss geklärt sein, dass die Eltern dann und wann mit dem Kind Kontrollen vornehmen.



Wer ein Handy oder ein Tablet nutzt, kann chatten. Damit sind die Kinder Beleidigungen, Kostenfallen und Pornografie ausgesetzt. Kinder brauchen daher viel **Anleitung und Begleitung**. Mehr auf: [zischtig.ch/whatsapp-fuer-kinder/](http://zischtig.ch/whatsapp-fuer-kinder/)

Handys, Tablets und (Smart-) TVs gehören auf keinen Fall ins **Kinderzimmer**. Kinder mit Geräten im Zimmer schlafen eine Stunde weniger. Sie schlafen auch schlechter. Bieten Sie eine Aufbewahrungsmöglichkeit im Wohnzimmer an!



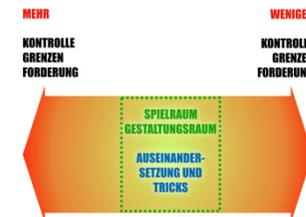
Kinder müssen bezüglich Medien auch Anstand lernen. Das ist wichtig für die Sicherheit im Chat. So gilt: **nichts Unangenehmes im Chat** oder per Mail kommunizieren. Das gibt immer Schwierigkeiten. Und: in Gegenwart von anderen legt man das Handy beiseite.



Schliesslich gilt es, Altersempfehlungen einzuhalten. Diese sind nicht „einfach so aus einem Gefühl heraus“ vorgenommen. Wie bei Altersgrenzen für Nikotin oder Alkohol basieren diese auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

**Gibt es einen Spielraum?**

Im Familienalltag lassen sich nicht alle Situationen über die Minimalstandards regeln. Wenn wir Eltern den Kindern ein Gerät zur Nutzung überlassen, so muss die Mediennutzung gestaltet werden. Welche Apps dürfen genutzt werden? Wird beim Gamen eine Vielfalt gepflegt? Wie sprechen wir über die Mediennutzung? Zeigt mir mein Kind die Posts, die auf Tik Tok geladen werden?



Um diese Fragen zu klären, bedarf es in einem ersten Schritt immer der Auseinandersetzung mit dem Phänomenen. Das kann heissen, dass ich mir von einem Jugendlichen Fortnite zeigen lasse.

Es gehört dazu, auch die Aspekte zu berücksichtigen, die Jugendliche begeistern.

Auf der anderen Seite gehört es für uns Eltern natürlich dazu, dass kritische Informationen gesucht und bedacht werden. Mit diesen Positionen lässt sich abwägen, ob vielleicht doch mehr kontrolliert werden muss. Es lässt sich ab-

schätzen, ob das Kind die Risiken erfassen mag.

Nach dieser Abwägung ist zu prüfen, was konkret gemacht werden muss, damit das Kind oder der Jugendliche möglichst zu einer ausgewogenen Mediennutzung finden kann. Egal ob es ums Gamen oder um Social Media geht: Unten ein paar Tipps!



**Auseinandersetzung mit Fortnite**

Wie erwähnt, bedarf es einer eigentlichen Auseinandersetzung mit dem vom Kind vorgebrachten Themen. Dies gilt grundsätzlich auch für alle Games. Bei Fortnite ist dies jedoch besonders wichtig. Denn: Viele erleben dieses Spiel als extrem süchtig machend. Daher ist es wichtig, zu erkennen, was das Faszinierende ist. Es geht um ein Game, das einem „reinzieht“, es ist genial aufgebaut. Wenn Sie keine Jugendlichen haben, die Ihnen das Spiel erklären, so schauen Sie entsprechende Tutorials auf YouTube.

Für die kritische Auseinandersetzung empfiehlt sich die Seite [www.app-geprüft.net](http://www.app-geprüft.net). Auf dieser Seite sind die Inhalte und Schattenseiten genau beschrieben. Aufgrund der Kommentare von Profis wird auch verständlich, weshalb die Altersfreigabe 12 nach pegi ([www.pegi.info](http://www.pegi.info)) sehr sinnvoll ist. Das Spiel ist in allen Belangen nicht ohne.

Über die Lektüre weiterer Artikel aus Zeitungen und Fachzeitschriften werden Sie zudem erfahren, wie Game-Entwickler meist alles daran setzen, Kinder, Jugendliche und Erwachsene möglichst lange im Spiel zu halten. Selbst bei angeblichen Free-to-Play Spielen können sich die Firmen mit grossen Beträgen bereichern. Für die meisten Eltern ist das Ergebnis der Auseinandersetzung, dass sie die Kinder schützen müssen.

**Gamer sind intelligenter**

Da und dort ist zu hören, wie das Gamen das Vorstellungsvermögen, das Reaktionsvermögen oder gar die Sozialkompetenz stärken könne. Solche Ansagen sind mit Vorsicht zu geniessen. Teilweise gehen sie auf unvorsichtig formulierte Pressemeldungen zurück. Tatsächlich werden meist nur Fähigkeiten

trainiert, die im entsprechenden Spiel von Nutzen sind. Die möglichen Vorteile des Gamens stehen normalerweise in keinem Verhältnis zu den möglichen Risiken, die exzessives Gamen mit sich bringen.

So gesehen: Manchmal werden die Meldungen zu den vermeintlichen Vorteilen des Gamens auch einfach zur persönlichen Entlastung genutzt.



Um einen besseren Umgang mit dem Gamen zu finden sollte mit den Kindern darüber nachgedacht werden, wie das Gamen gestaltet werden kann. So dass es ein Leben lang Spass machen kann. Dies ist ein anderer Zugang als „du darfst“ oder „du darfst nicht“. Ein positiver Zugang.

zischtig.ch hat in ersten Gesprächen mit Gamern vier Kriterien für das gelingende Gamen entwickelt:

**1. Abwechslung:**

Gute Gamer pflegen die Abwechslung. Sie lassen sich nicht von einem Spiel „fangen“. Sie spielen mit unterschiedlichen Leuten und informieren sich breit über Spiele und die Spielszene.

**2. Risiken anerkennen:**

Gute Gamerinnen brauchen das Risiko einer Suchtentstehung nicht abzustreiten. Sie setzen sich damit auseinander, um zu merken, wann es brenzlig werden könnte oder wie man sich schützen kann.

**3. Ausgleich:**

Gute Gamer brauchen Ausgleich. Nur wer in einem fitten Körper steckt und befriedigende Freundschaften und Hobbys pflegt, kann auch erfolgreich und mit Freude spielen.

**4. Tricks und Hilfe nutzen:**

Gute Gamerinnen nutzen für sich auch Tricks, um nicht in der Spielwelt gefangen zu sein. Und sie wissen, dass sie allenfalls Hilfe von Eltern, Coaches oder Ärzten brauchen.

**Abwechslung**

Ein grosses Risiko des Gamens besteht darin, dass Jungen oder Mädchen in einer Spielwelt gefangen sind. Damit verlieren sie schnell einmal Kollegen und Kolleginnen. Sie sind zudem auf ein spezielles Spiel- und Belohnungsmuster eingestellst das immer wieder befriedigt werden muss. Gute Gamer wissen, dass man sich mit Abwechslung

schützen kann. Über folgende Adressen kommen Sie an neue Spiele:

- [www.bupp.at](http://www.bupp.at)
- [www.creative-gaming.eu](http://www.creative-gaming.eu)

Ausserdem können Sie nach „Indiegames“ suchen. Über diese Suche werden Sie beispielsweise auch an die Games „Broken Age“ und „CloudChasers“ gelangen.

Gamen mit unterschiedlichen Leuten ist auch sinnvoll. Das können andere Kollegen oder Verwandte sein. Das können auch Sie als Eltern sein. Sie müssen weder cool sein noch gewinnen. Alleine die Bereitschaft, sich mal zum Narren zu machen, lockert auf und schafft Abwechslung.



**Risiko ernst nehmen**

Praktisch alle Spiele werden dafür programmiert, möglichst viel Geld zu verdienen und Aktionäre zu befriedigen. Spiele sind daher für eine möglichst lange Spieldauer konzipiert. Je länger Kinder gamen, desto besser. Gute Gamerinnen wissen um diesen Mechanismus. Sie wissen ebenso um die Gefahr einer Suchterkrankung.



Wer sich dessen bewusst ist, kann auch über Zeichen der Gefährdung sprechen. Zusammen mit den Eltern könnten zwei Beobachtungssysteme berücksichtigt werden. Hinter der HALT-Tafel stehen vier Punkte die Hinweise für Störungen geben können:

1. Ist das Kind gierig nach dem Game? Hat es nur noch dieses Geme im Kopf? Ist es vom Gamen nachhaltig besetzt.
2. Reagiert es verärgert oder gar aggressiv bei Medienentzug?
3. Macht es noch oft ab? Oder beginnt es sich zu isolieren?
4. Ist es immer wieder mal müde? Spielt es vielleicht heimlich auch nachts?



**Die Zeit totschiagen**

Ausserdem könnte immer wieder geprüft werden, welcher Art oder Qualität die Gamezeiten sind.

- Geht es vielleicht immer mehr darum, die Zeit totzuschlagen?
- Ist das Kind oder der/die Jugendliche in der Mediennutzung gefangen?

Ist solches zu beobachten, bedarf es der Suche nach einer alternativen Zeitgestaltung. Allenfalls auch nach einer Befreiung aus der schon fast zwanghaften Mediennutzung. Allenfalls lohnt sich ein Gespräch mit den Fachkräften von zischtig.ch oder einem Arzt.

**Onlinetests**

Aufschlussreich ist auch das gemeinsame Ausfüllen eines Online-Tests, zu finden z.B. auf [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch).



**Ausgleich finden**

Blosse Verbote schaffen fast ausnahmslos Konflikte. Versuchen Sie Ihr Kind davon zu überzeugen, dass Gamen ok ist, wenn man denn auch für genügend Ausgleich sorgt.

So selbstverständlich das scheint, so kompliziert kann das sein. Gerade während vorpubertärer Schübe brauchen die angehenden Jugendlichen gezielte Hilfeleistungen.

- Zeigen Sie den Kindern, wo sie Ideen für weitere Freizeitbeschäftigungen finden: Bibliothek, Pinterest, Kinderbücher und andere Quellen.
- Sammeln Sie mit den Kindern in Friedenszeiten Ideen für Regentage und „Bäh-Zeiten“.
- Schicken Sie die Kinder auch einfach mal raus. Ermöglichen Sie die Erfahrung, dass Langleweile und schlechte Gefühle irgendwann auch einfach wieder vorbei gehen.

- Aktiv nach Hobbys suchen, denn die Kinder werden älter. Ermöglichen Sie auch Hobbys, die Sie nicht so toll finden.
- Aktivitäten für die gesamte Familie suchen und planen.
- Zu viel Medienkonsum? Stellen Sie mit dem Tic-Tac-Toe Raster sicher, dass alles Wichtige im Alltag vorkommt.

Lesen	Beziehung	Bewegung
Musisches	Diskutieren	Handwerkliches
Entspannung	Medienkonsum	Langeweile

Den Kindern hilft es natürlich, wenn sich auch die Eltern kritisch mit dem eigenen Medien-Alltag auseinandersetzen. Die meisten Kinder finden, dass ihre Eltern zu oft am Handy sind. Mehr Vorbild? Das kann helfen:

- Vergegenwärtigen Sie sich, dass die Kinder unser Verhalten nachmachen. Dieses Lernen ist nachhaltig.
- Erstellen Sie eine Liste: Welches Verhalten erwarte ich von den Kindern? Versuchen Sie, sich selbst daran zu halten.
- Machen Sie einfache Pläne: „Ich werde auf dem Handy keine Mails mehr empfangen.“

**Tricks und Hilfen**

Man kann sich den Alltag auch mit ein paar Tricks erleichtern. Als hilfreich erwiesen haben sich:

- Auf dem Handy sind keine Games installiert.
- Die Spielkonsole ist nicht im Kinderzimmer eingerichtet.
- Zwischen Kindern und Eltern besteht ein Nutzungsvertrag.
- Es ist ein lauter Wecker zur Begrenzung der Spielzeit vorhanden.
- In der Nacht gibt's kein Netz.
- Ich habe einen „Buddy“ der mich jederzeit für andere Aktivitäten abholen darf.

Wie man beim Skifahren ein Bein brechen kann und einen Arzt konsultieren muss, kann es auch sein, dass man zur Reduktion des Gamens einen Coach braucht. Und allenfalls auch einen Arzt eine Ärztin. Das ist nicht schlimm. Der Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienst in Ihrem Bezirk kann bei einer Abklärung dienen. Das Zentrum für Spielsucht, zu finden unter [spielsucht-radix.ch](http://spielsucht-radix.ch), kann auf jeden Fall weiterhelfen.



**Netflix, Snap & Co.**

YouTube Kids, Netflix und andere Streamingdienste haben die Fernseher und die mobilen Geräte erobert. Es wird so viel konsumiert wie noch nie. Und mit der Verbreitung von Tablets und Handys bei Kindern werden auch Socialmedia-Anwendungen immer früher genutzt. Natürlich hatten wir Eltern früher vielleicht auch MSN, Netlog und Myspace. Fernsehen gab es auch schon und YouTube ist inzwischen 15 Jahre alt. Trotzdem ist vieles neu!

**Videostreaming ≠ Fernsehen**

Natürlich könnte man Videostreaming als logische Weiterentwicklung des Fernsehens betrachten. Doch es gibt Unterschiede:

- Streamingdienste bieten ein endloses Angebot an Serien und Filmen.
- Streamingdienste können mit gesammelten Daten ihr Angebot optimieren und Kinder vor dem Bildschirm binden.
- Mit den mobilen Geräten kann auch im Bett, im Zug oder in der Schule konsumiert werden.
- Mit der Möglichkeit den Zeitpunkt des Konsums selber zu wählen, muss nichts ausgelassen werden.

Mit einer nahen und konsequenten Begleitung könnte das Videostreaming auch Vorteile haben:

- Sind die Kinder begleitet, so kann der Konsum einer am Fernseher gerade laufenden Sendung auch mal aufgeschoben werden.
- Während die Nutzung des Fernsehers zuweilen schwer zu kontrollieren ist, lässt sich das Videostreaming wenigstens bei Kindern besser überwachen und begrenzen.
- Die Diskussionen um Abbonnementskosten und Gratisangebote lassen sich auch für die Wertebildung mit Kindern und Jugendlichen verwenden.

Die Auseinandersetzung mit dem Videostreaming zeigt aber auch seltsame Phänomene: Vielleicht stellen sie in der Wochenstatistik fest, dass ihr Kind 35 Stunden am

Gerät war. Ihr Kind sieht das gelassen: „Ich war nur 6 Stunden online. Der Rest ist ja nur Netflix.“

Interessant sind auch die Legitimationsstrategien, die sich die Kinder oder Jugendlichen zurechtlegen. „Nur noch eine Folge! Dann mach ich die Hausaufgaben.“

**Folgen des Videostreamings**

Mit dem Videostreaming sind viele Menschen immer mehr Zeit vor dem Bildschirm.

Kinder, die zu viel streamen, liegen denn schnell eine Note tiefer als bisher. Von Eltern wird dies nicht immer entschieden angegangen. Oft ist zu hören, dass der Alltag einfacher wäre, wenn Kinder und Jugendliche vor dem Bildschirm sitzen oder liegen.



**Von wegen „aktive Familie“**

Tatsächlich liegt im Angebot an online verfügbaren Serien und Filmen auch eine grosse Verlockung für uns Eltern. „Warum soll ich den Aufwand auf mich nehmen und das Kind am Kochen beteiligen? Ich habe die Karotten alleine schneller geschält. Und so ein zwei Episoden aus ‚Netflix Kids‘ können ja nicht schaden“.

Das bleibt nicht ohne Folgen. Es ist zu Fragen, was Kinder wegen des Videostreamings „nicht mehr tun“. Das Fiese: Unser Gehirn braucht für sämtliche Funktionen ein beständiges Training. Sonst verkümmern sie. Vereinfacht: Nur wer immer wieder zeichnet, wird die allenfalls entwickelte Fähigkeit zum Zeichnen nicht verlernen. Und nur wer das regelmässig übt, wird besser im Zeichnen.

Kinder, die früh viel vor dem Bildschirm sitzen, werden viele wichtige Fähigkeiten nicht oder nur kümmerlich entwickeln. Kinder, die später viel vor dem Bildschirm sitzen, werden vieles wieder verlernen.

**Fehlende Verarbeitungszeit**

Ausserdem benötigt der Medienkonsum das Anderthalbfache an Verarbeitungszeit. Wenn Kinder bis 20:30 Uhr noch eine Stunde YouTube schauen dürfen, so

müssten Sie danach bis 22:00 Uhr ohne Medienkonsum aufbleiben um das Gesehene zu verarbeiten. Da dies kaum möglich sein wird, muss mit einem schlechteren Schlaf gerechnet werden.



In Anbetracht dieser Entwicklung machen klare Medienregeln doppelt Sinn. Sie sind nicht als Eltern-Schikane sondern zur Unterstützung für uns Eltern gedacht.

**6- bis 9-Jährigen reichen 5 Stunden Bildschirmzeit pro Woche**

**10- bis 12-Jährige sollten pro Woche nicht mehr als 10 Stunden vor dem (Handy-) Bildschirm verbringen.**



**Socialmedia bei Kindern**

Socialmedia-Plattformen wie Tik Tok, Instagram oder Snapchat schreiben eigentlich ein Mindestalter von 13 Jahren vor. Dennoch sind immer öfter schon Kinder der Unterstufe auf diesen sozialen Netzwerken anzutreffen.

Für viele von uns Eltern mag es befremdlich erscheinen, wenn Kinder so früh Snapchat nutzen möchten. Vielleicht liegt es in der Natur des Alterwerdens: Irgendwann verstehen wir nicht mehr so genau, was Kinder zu solchen Handlungen motiviert. An dieser Stelle müssen wir kurz über uns hinauswachsen. War das nicht früher schon so, dass wir Dinge wollten, die unsere Eltern doof fanden? Denken Sie an die Tamagotchis, an Tetris oder Sammelbildchen.



**Positive Würdigung**

Kinder müssen ausprobieren. Sie wollen verstehen. Sie wollen etwas in den Griff kriegen. Sie wollen unterhalten sein. Sie müssen sich selbst ausprobieren. Und sie müssen sich selber

inszenieren. Dieses Wollen ist grundsätzlich ein gesundes Bestreben.

**Ja aber ...**

Ungute Gefühle bei uns Eltern haben aber auch ihre Berechtigung. Unsere Kinder setzen sich mit der Nutzung von Tik Tok, Azar & Co gewissen Gefahren aus:

- Primarschüler können sich schlecht eine Vorstellung davon machen, wer bei Socialmedia-Plattformen alles mitmacht. In ihrer Wahrnehmung sind nur Kinder beteiligt.
- Die meisten Primarschüler verstehen noch nicht, was mit dem hochgeladenen Material geschieht, wo das gespeichert ist und wie man im Falle von Schwierigkeiten vorgeht.
- Die Kommunikation über Chat-Funktionen ist störungsanfällig. Missverständnisse, Streit und Verletzungen sind an der Tagesordnung.
- Das Erstellen von Beiträgen, das Warten auf Reaktionen und die Likes lösen im Gehirn Dopaminstürme aus. Dies kann zur Sucht führen.

**Assisted Discovery**

Als Eltern müssen wir wohl erkennen, dass wir die Kinder praktisch begleiten müssen. Folgendes hat sich bewährt:

- Warten Sie mit der Anmeldung der Kinder so lange wie möglich. Manchmal kann man auch noch etwas dealen: „In den Sommerferien machen wir gemeinsam die Anmeldung. Dann habe ich Zeit.“
- Melden Sie sich bei den vom Kind gewünschten Plattformen auch selber an.
- Machen Sie die Anmeldung des Kindes zusammen mit diesem.
- Vereinbaren Sie, dass Ihr Kind die ersten Posts vor der Veröffentlichung erst zeigt.
- Vereinbaren Sie, dass Sie die ersten Wochen Einblick in die Aktionen auf Socialmedia haben möchten.
- Versichern Sie dem Kind, dass es bei Schwierigkeiten jederzeit zu Ihnen kommen kann. Es soll nicht einfach Schelte und Handyverbot geben, sondern das Vertrauen in die Eltern gewürdigt werden.
- Machen Sie ab, zu wem das Kind im Falle von Schwierigkeiten auch gehen kann.