

Sicher online

TIPPS FÜR ELTERN UND BETREUUNGSPERSONEN



Helfen Sie Ihrem Kind dabei, ein gesundes Bildschirmverhalten zu entwickeln – begrenzen Sie die Bildschirmzeit: gar keine Bildschirmzeit für Kinder im Alter von 0 bis 2 Jahren und altersgerechte Zeitbeschränkungen für Kinder bis ins Alter von 10 bis 12 Jahren; Nutzung unter Ihrer Aufsicht. Ob Beschränkungen der Bildschirmzeit für Jugendliche im Alter von 13 bis 18 Jahren eingeführt werden sollen, damit sie genügend Zeit haben, um zu lernen und Freunde im echten Leben zu treffen, ist noch zu erörtern.



Vergewissern Sie sich, dass Apps und Spiele altersgerecht für Ihr Kind sind.



Jüngere Kinder (bis zu 12 Jahre) sollten **Konsolen und Geräte nur nutzen, wenn eine erwachsene Person anwesend ist.**



Erlauben sie nicht, dass Geräte im Badezimmer, im Schlafzimmer oder während der Mahlzeiten genutzt werden.



Achten Sie auf den Tonfall bei Online-Gesprächen und Videospielen. Geben Sie Acht auf Warnsignale.



Verbringen Sie zusammen Zeit im Internet – bitten Sie Ihr Kind, seine Lieblingsinhalte gemeinsam anzusehen.



Kritisieren Sie nicht, womit sich Ihr Kind beschäftigt – helfen Sie Ihrem Kind, sich ein eigenes Urteil zu bilden (so bekommen Sie auch einen Eindruck davon, welche Inhalte der Algorithmus ihnen vorschlägt).



Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, mit Ihnen zu sprechen, wenn es sich wegen etwas im Internet Sorgen macht – versichern Sie ihm, dass Sie ihm helfen werden, es nicht tadeln oder bestrafen und das Gerät nicht wegnehmen werden.



Sprechen Sie weiter über Sicherheit im Internet, wenn Ihr Kind älter wird – auch mit Kindern über 16 und über 18-Jährigen.



Teilen Sie keine Kinderfotos im Internet – Stichwort Sharenting: Denken Sie gut darüber nach, bevor Sie Fotos oder Videos von Ihren Kindern oder Teenagern online teilen. Fremde und KI können diese Informationen auf verschiedenste Arten nutzen.



Gehen Sie mit gutem Beispiel voran – kleben sie nicht an Ihrem Gerät, wenn Ihre Kinder anwesend sind. Geben Sie ihnen die Aufmerksamkeit, die sie verdienen, und verpassen Sie keine wichtigen Momente und Gespräche mit Ihrem Kind.

