

GOLDENE REGELN

Begleitung ist besser als Verbote.

Kinder benötigen in digitalen Welten die Begleitung durch die Eltern. Reden Sie mit dem Kind über seine Erfahrungen mit digitalen Medien.

Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder.

Bezugspersonen sind für Kinder und Jugendliche Vorbilder im Umgang mit Medien. Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten.

3-6-9-12-Faustregel

Kein Bildschirm unter 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6, kein Internet vor 9 und kein unbeaufsichtigtes Internet vor 12.

Beachten Sie Altersfreigaben.

Für Filme (jugendundmedien.ch) und Computerspiele (pegi.ch).

Bildschirmzeiten gemeinsam festlegen.

Bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie viel Zeit es pro Tag oder pro Woche vor Bildschirmen verbringen darf. Setzen Sie klare Grenzen und achten Sie darauf, dass die Abmachungen eingehalten werden.

Bildschirme sind keine Babysitter.

Sorgen Sie für Freizeitaktivitäten ohne digitale Medien.

TV, PC und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer.

Platzieren Sie die Geräte in einem Gemeinschaftsraum. Behalten Sie Smartphones und Tablets im Auge.

Schauen Sie genau, mit wem Ihr Kind chattet.

Onlinebekanntschaften sollten Kinder nur begleitet von Erwachsenen und an öffentlichen Orten treffen.

Vorsicht mit privaten Daten im Netz.

Sagen Sie Ihrem Kind, dass es keine persönlichen Daten wie Name, Adresse, Alter und Telefonnummer weitergeben darf, ausser wenn es vorher mit Ihnen darüber gesprochen hat.

Offene Gespräche sind besser als Filtersoftware.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind altersgerecht über Sexualität und Gewalt. Eine Filtersoftware ist sinnvoll, garantiert aber keinen vollständigen Schutz.

Diese Regeln richten sich insbesondere an Eltern mit Kindern im Alter von 0–13 Jahren. Doch auch für die Begleitung von Kindern im Teenager-Alter sind einige Regeln sehr wichtig.