

Tipps für eine kritische Auseinandersetzung mit Posts in sozialen Medien

- Posts kritisch hinterfragen (echt, Wirkung, Meinung Freunde)
- Nicht von Bildern beeinflussen lassen (Wirklichkeit)
- «Think before you share/like»
- Mut aufbringen, nicht überall mitzumachen (Liken, Teilen, Kommentieren)
- Authentisch handeln (Was passiert, wenn ich da nicht mitmache?)
- Selbst Bilder posten, Wirkung ausprobieren

Tipps, um die «Smartphone-Aufmerksamkeit» zu reduzieren

Ablenkung Hausaufgaben

- Flugmodus oder stumm schalten
- Smartphone nicht im selben Raum

Angst, etwas zu verpassen

- Bewusste Offline-Zeiten z.B. während Gesprächen, Essen
- Smartphone nicht auf sich tragen
- stumm schalten
- Smartphone in der Tasche und nicht im Hosensack
- Screen-Tracker-App nutzen z.B. Mental (für Android) oder Checky (für Android und iOS)

Druck, dabei zu sein

- Sporadisch (z.B. jede Stunde) Posts lesen
- Gedanke: Was passiert, wenn ich Posts nur lese und nicht reagiere?

Mit welcher Strategie kann ich eine Onlinesucht verhindern?

Regeln festlegen

- Essen, persönliche Gespräche ohne Smartphone
- max. Smartphone-Zeit pro Woche festlegen (Faustregel max. 12 Stunden Bildschirmzeit/Woche)
- Schlafenszeit: kein Smartphone im Zimmer
- kein Smartphone, Tablet eine Stunde vor dem Schlafen

«Smartphone-Reiz» reduzieren

- Klingelton und Push-Meldungen ausschalten
- bewusste Offlinezeit
- Alternative Tätigkeiten ohne Smartphone vornehmen

Smartphone-Nutzung reflektieren

- Screen-Tracker-App installieren
- Medienprotokoll führen
- «Suchtphasen» laufend überprüfen «Wo stehe ich?»

Hilfe holen

147, erwachsene Vertrauensperson

Medienbegleitung – Das sollten Sie wissen von Ihrer Tochter, Ihrem Sohn

Welche Anwendungen (Games, YouTube, Soziale Netzwerke usw.) und Inhalte interessieren Ihr Kind am meisten?

Mediennutzung diskutieren, Anwendungen erklären lassen, beobachten

Welche Games spielt Ihr Kind?

Altersfreigabe, Inhalt und Spielbau prüfen, Gaming-Motivation diskutieren

Welche Regeln gelten für Ihr Kind in Bezug auf Mediennutzung? Kontrolle möglich?

Regeln Medieninhalte, Bildschirmzeit, Zeit mit Familie vereinbaren

Mit welchen Personen kommuniziert mein Kind im Netz?

Motivation, keine realen Treffen

Hilfe suchen, sich schlau machen

- **Fachstelle Wohnort**
- **Jugenddienst der Polizei**
- **Eltern Notruf 0848 35 45 55**



www.medienstark.ch

www.jugendundmedien.ch

www.skppsc.ch

www.schau-hin.info

www.klicksafe.de

www.saferinternet.at

www.internet-abc.de