



**JUGEND  
UND  
MEDIEN**

NATIONALE PLATTFORM  
ZUR FÖRDERUNG VON  
MEDIENKOMPETENZEN



**Für Eltern  
von Kindern  
zwischen 6 und  
13 Jahren**

# **Empfehlungen für den Umgang mit digitalen Medien**

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)



## GUT ZU WISSEN

---

**Digitale Medien sind in der heutigen Welt allgegenwärtig – auch für Kinder.** Sie erleben, wie Erwachsene über das Internet kommunizieren, sich online informieren und digitale Medien zur Unterhaltung nutzen. Sie konsumieren aber auch selbst schon Online-Inhalte, sei es in der Freizeit oder für die Schule. Rund um den Umgang mit Medien stellen sich Eltern daher viele Fragen.

**Eines ist sicher: Damit Kinder einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien lernen, brauchen sie Begleitung und Unterstützung – aber auch die Möglichkeit, selbst Erfahrungen zu sammeln und sich in einem geschützten Rahmen auszuprobieren.**

Kinder sind Individuen, ihre Entwicklung verläuft unterschiedlich, daher sind Regeln und Begrenzungen, die sich nur am Alter ausrichten, oft nicht zielführend. Trotzdem gibt es **Anhaltspunkte**, an denen sich Eltern und andere Bezugspersonen im Alltag orientieren können.

**Mit unseren Empfehlungen möchten wir Sie ermutigen, positiv und kreativ an die Frage der Mediennutzung heranzugehen**, mit den Kindern gemeinsam Inhalte zu entdecken, Regeln zu vereinbaren und den Umgang mit digitalen Medien bewusst zu gestalten.





## EMPFEHLUNGEN

---

### **ACHTEN SIE AUF EINE AUSGEWOGENE FREIZEITGESTALTUNG.**

Achten Sie darauf, dass sich Kinder nicht nur mit digitalen Medien beschäftigen, sondern auch anderen Freizeitaktivitäten nachgehen – zum Beispiel sich draussen bewegen, Sport treiben oder sich mit Gleichaltrigen treffen. Bildschirmmedien vor dem Zubettgehen zu nutzen erschwert das Einschlafen.

### **LEGEN SIE BILDSCHIRMZEITEN GEMEINSAM FEST.**

Bestimmen Sie wenn möglich gemeinsam mit dem Kind, wie viel Zeit es pro Tag oder pro Woche vor Bildschirmen verbringen darf (zum Beispiel eine Folge einer Serie oder eine Runde eines Games). Setzen Sie klare Grenzen und achten Sie darauf, dass diese eingehalten werden. Die Konsequenzen für das Nicht-Einhalten der Abmachungen müssen von vornherein bekannt sein.

### **BEGLEITEN SIE DIE KINDER BEI DER INTERNETNUTZUNG.**

Das Internet bietet Chancen und Risiken. Helfen Sie Kindern dabei, sich im Internet zu orientieren, begleiten Sie sie dabei und sprechen Sie mit ihnen über ihre Erfahrungen.

### **ACHTEN SIE AUF IHRE VORBILDROLLE.**

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

### **BEACHTEN SIE DIE ALTERSFREIGABEN.**

Beachten Sie die Altersfreigaben bei Filmen (FSK etc.) und Games (PEGI, USK etc.) und überlegen Sie sich zusätzlich, ob die Inhalte für das Kind geeignet sind.

### **MEDIEN ERSETZEN KEINE KINDERBETREUUNG.**

Digitale Medien sollten nicht zur Beruhigung oder Ablenkung von Kindern eingesetzt werden. Sie stellen Kinder nur körperlich ruhig, während mental die Medieninhalte verarbeitet werden müssen. Beziehen Sie die Kinder wenn möglich in alltägliche Erledigungen mit ein.

## **OFFENE GESPRÄCHE SIND WICHTIGER ALS FILTERSOFTWARE.**

Sprechen Sie mit dem Kind altersgerecht über aufwühlende Inhalte. Platzieren Sie TV, Computer/Laptops und Tablets möglichst nicht im Kinderzimmer. Eine Filtersoftware ist sinnvoll, garantiert aber keinen vollständigen Schutz.

## **VORSICHT MIT PRIVATEN DATEN UND ONLINEBEKANNTSCHAFTEN.**

Sprechen Sie mit Kindern darüber, dass das Teilen von persönlichen Angaben und Bildern von sich und anderen problematisch sein kann. Kinder sollten keine persönlichen Daten weitergeben, ohne das vorher mit Ihnen zu besprechen. Onlinebekanntschaften sollten sie nur in Begleitung Erwachsener treffen.

## **BEACHTEN SIE DEN RECHTMÄSSIGEN UMGANG MIT BILDERN.**

Jeder Mensch hat das Recht am eigenen Bild. Vor dem Posten oder Verschicken von Fotos und Videos sollte die Zustimmung der abgebildeten Personen eingeholt werden.

## **REGELN ZU RESPEKTVOLLEM UMGANG GELTEN AUCH ONLINE.**

Fordern Sie Kinder dazu auf, sich beim Versenden von Kommentaren und Nachrichten respektvoll zu verhalten. Fühlt sich ein Kind online angegriffen, sollte es ernst genommen werden. Bei Cybermobbing, Hassrede und Diskriminierung kann es nötig sein, zusätzlich bei Fachpersonen Hilfe zu holen.

## **FÖRDERN SIE KRITISCHES DENKEN.**

Besprechen Sie mit dem Kind das Thema Falschmeldungen («Fake News») und wie man diese erkennen kann. Erklären Sie, wie Werbung funktioniert, beispielsweise In-Game-Werbung oder die Produktplatzierung in Influencer-Videos.

## **REGEN SIE EINEN POSITIVEN UND KREATIVEN UMGANG MIT MEDIEN AN.**

Fördern Sie den kreativen Umgang mit digitalen Fotos, Videos und Musik. Es gibt sehr gute Spiele und Videos, die genussvolle Unterhaltungserlebnisse ermöglichen. Zudem bietet das Internet eine grosse Auswahl an Lerninhalten und Tutorials.



## WEITERE INFORMATIONEN

---

Jugend und Medien ist die nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen. **Wir möchten, dass Kinder und Jugendliche sicher und verantwortungsvoll mit digitalen Medien umgehen.** Daher bieten wir Informationen, Tipps und Empfehlungen sowohl für Eltern und Bezugspersonen als auch für Lehr- und Fachpersonen an: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

Dieser Flyer richtet sich an Eltern, Betreuungs- und Bezugspersonen von Kindern zwischen 6 und 13 Jahren (Primarschulalter). **Es gibt zwei weitere Flyer**, einen mit Empfehlungen für die Altersgruppe bis 7 Jahre (Vorschulalter) sowie einen für Eltern und Bezugspersonen von Jugendlichen (12 bis 18 Jahre). **Alle Flyer sind in 16 Sprachen verfügbar.** Sie können sie auf unserer Webseite kostenlos bestellen oder herunterladen.

Auf unserer Webseite finden Sie ausserdem zu allen Empfehlungen weiterführende Informationen, Links und Erläuterungen: [www.jugendundmedien.ch/empfehlungen](http://www.jugendundmedien.ch/empfehlungen)



## Herausgegeben von

Jugend und Medien

Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen

Bundesamt für Sozialversicherungen

und

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Departement Angewandte Psychologie

Fachgruppe Medienpsychologie

Leitung: Prof. Dr. Daniel Süss, MSc Gregor Waller

Fotos: Pia Neuenschwander, photopia.ch

Bestellung (kostenlos):

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch) > Aktuelles > Jugend und Medien

Bestellnummer: 06.20 20000 318.862.d

©2020 Jugend und Medien, Nationale Plattform zu Förderung von  
Medienkompetenzen, Bundesamt für Sozialversicherungen/  
ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Sozialversicherungen BSV**