



# Verbindung verloren?

[eltern-medienfit.bz](https://eltern-medienfit.bz)  
[genitori-connessi.bz](https://genitori-connessi.bz)

Tipps zur  
Stärkung in  
der digitalen  
Erziehung

# 1 Achten Sie auf eine altersgerechte Anschaffung und Nutzung



Helfen Sie Ihrem Kind, altersgerechte Medien, Geräte und Angebote zu nutzen. Entdecken Sie die Medien zusammen mit Ihrem Kind. Informieren Sie sich über geeignete Apps, Webseiten, Spiele und Videos, die für das Alter Ihres Kindes empfohlen sind.

# 3 Interessieren Sie sich für die Mediennutzung Ihres Kindes



Entdecken Sie Apps, Spiele und Onlineangebote gemeinsam mit Ihrem Kind. Das kann Ihnen helfen, seinen Umgang mit den Medien besser zu verstehen und es auch beim digitalen Aufwachen zu begleiten. Bleiben Sie neugierig und im Gespräch, wenn es um die digitale Welt Ihres Kindes geht.

# 5 Begrenzen Sie die Mediennutzung zeitlich



Die digitalen Medien setzen uns ständigen Sinnesreizen aus und es fällt schwer, diesen aus dem Weg zu gehen. Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, Geräte auszuschalten und Pausen einzulegen. Es gibt kein Patentrezept, wie lange und wie oft Kinder Medien nutzen sollten. Jedes Kind und jede Familie ist anders. Beobachten Sie, wie viel Mediennutzung Ihrem Kind gut tut, in Ihren familiären Alltag passt und Ihrem Kind noch genügend Zeit für andere spannende und kreative Aktivitäten lässt. Grundsätzlich gilt: Je jünger die Kinder, desto mehr Begleitung und Regulierung vonseiten der Eltern braucht es.

# 2 Seien Sie ein gutes Vorbild im Umgang mit Medien



Kinder merken schnell, wenn Erwachsene ein Gerät nutzen, das große Aufmerksamkeit erhält und im Alltag ständig präsent ist. Hinterfragen Sie deshalb Ihren eigenen Umgang mit den Medien. Ihr Kind schaut sich viel von Ihnen ab. Ihre Haltung und Ihre Nutzungsgewohnheiten haben Einfluss auf das Verhalten Ihres Kindes.

# 4 Sorgen Sie für medienfreie Alternativen



Kinder sollen unterschiedliche Möglichkeiten der Freizeitgestaltung kennenlernen. Unterstützen und fördern Sie medienfreie Aktivitäten Ihrer Kinder, in der Familie oder mit Freunden, damit Spiele, Apps und Internet nicht zum bevorzugten Mittel werden, zu dem Ihr Kind bei Langeweile, zur Problembewältigung oder zum Stressabbau greift.

# 6

## Lassen Sie Ihr Kind in den digitalen Welten nicht alleine



# 10

Tipps zur Stärkung in der digitalen Erziehung

Wenn Kinder das Internet nutzen, haben sie es mit unterschiedlichsten Inhalten zu tun. Dabei können sie auf pornografische Bilder, Gewaltvideos oder Hassbotschaften stoßen. Darüber hinaus können sie auch mit Cybermobbing konfrontiert werden, sei es als Betroffene oder in der Rolle derjenigen, die Cybermobbing ausüben. Sprechen Sie konkret über diese Dinge und lassen Sie Ihr Kind nicht alleine.

# 7

## Achten Sie auf den Umgang mit persönlichen Daten im Netz



# 10

Tipps zur Stärkung in der digitalen Erziehung

Sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber, welche Informationen privat, welche öffentlich sind. Peinliche Fotos, persönliche Daten und intime Geheimnisse in den falschen Händen können sich im Internet schnell verbreiten und unangenehme Folgen haben. Beachten Sie auch: Das Sammeln, Nutzen und Verwerten von Daten der Nutzerinnen und Nutzer gehört zu den Geschäftspraktiken von Gratis-Apps, sozialen Netzwerken und Suchmaschinen. Gehen Sie deshalb sparsam mit diesen um.

# 10

## Holen Sie sich Unterstützung



# 10

Tipps zur Stärkung in der digitalen Erziehung

Eltern müssen keine Medienexperten sein, um das eigene Kind beim digitalen Heranwachsen zu begleiten. Ein ehrliches Interesse und Neugierde an den jungen Lebenswelten sind bereits sehr wertvoll. Trotzdem gibt es Situationen, in denen auch Eltern Unterstützung brauchen: Ihr Kind sitzt nur noch vor dem Bildschirm, isoliert sich zunehmend von seiner Außenwelt, zeigt kein Interesse mehr an medienfreien Freizeitaktivitäten, vernachlässigt den Kontakt zu Gleichaltrigen oder ist betroffen von Hasskommentaren, Cybermobbing oder Internetkriminalität? Auf der Webseite [www.eltern-medienfit.bz](http://www.eltern-medienfit.bz) finden Sie die Kontakte der Beratungsangebote in Südtirol.

Digitale Medien sind mittlerweile ein fester Bestandteil unseres Alltags. Auch Kinder wachsen heute in einer vielfältigen Medienwelt auf und kommen immer früher mit dieser in Berührung. Dabei brauchen sie Begleitung und vertrauensvolle Ansprechpersonen. Eltern fällt es oft schwer, mit den rasanten Veränderungen Schritt zu halten und sie fühlen sich mit den digitalen Welten überfordert.

**Eltern-medienfit** ist ein Unterstützungsangebot für Eltern im Umgang mit digitalen Medien in der Familie. Hier finden Sie 10 Tipps, die Sie in der digitalen Erziehung Ihrer Kinder unterstützen und Ihnen Mut machen sollen, sich mit der Mediennutzung Ihrer Kinder auseinanderzusetzen. Dieses Heft verweist auf eine Webseite, auf der Sie ausführlichere Informationen zu diesem Projekt finden.



Eine Initiative von



**FORUM**  
PRÄVENTION | PREVENZIONE

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Familienagentur

Agenzia per la famiglia

In Zusammenarbeit mit

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN  
SÜDTIROL

Deutsche Kultur - Cultura tedesca  
Cultura todëscia



EDUCAZIUN Y CULTURA LADINA

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE



CONSULTORIO MATRIMONIALE E  
PREMATRIMONIALE  
EHEVORBEREITUNGS- UND FAMILIEN-  
BERATUNGSSTELLE  
"P. M. Kolbe"

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Deutsche Bildungsdirektion  
Pädagogische Abteilung

Direzione Istruzione e Formazione tedesca  
Ripartizione pedagogica



lastrada der weg

fabe

Familienberatung  
Consultorio familiare

**KFS**  
Katholischer  
Familienverband  
Südtirol



LBE Landesbeirat der Eltern

Südtiroler Jugendring

Post- und  
Kommunikationspolizei  
Abteilung Bozen

Landesbeirat der Eltern für  
die Schulen der ladinischen  
Ortschaften