

Datum: 10.2.2022

Zeit: 19.30 Uhr

Thema: Kinder im Netz

Leitung: Frau Christa Gomez, Schule und Bildung

Unterstützung: Herr Kurt von Arx

Suchtprävention Stadt Zürich, Waidberg und Letzi

Abschluss: Jospinas Sarott, kommt erst am Schluss hinzu.

Angemeldet: 40

Teilnehmer: 22

1. Begrüssung, Übersicht und Spiel mit ein paar Fragen an die Eltern.

## **Programm**

1. Begrüssung – Regeln während Webinar
2. Freizeitverhalten und Bildschirmmedien
3. Warum sind digitale Medien so interessant?  
Entwicklungsaufgaben
4. Social Media und Games
5. Rolle der Eltern
6. Austausch in Kleingruppen (Break Out)
7. Rückmeldungen und Sammeln der Erfahrungen
8. Hilfreiche elterliche Haltung
9. Angebote der Suchtpräventionsstelle

- 2.

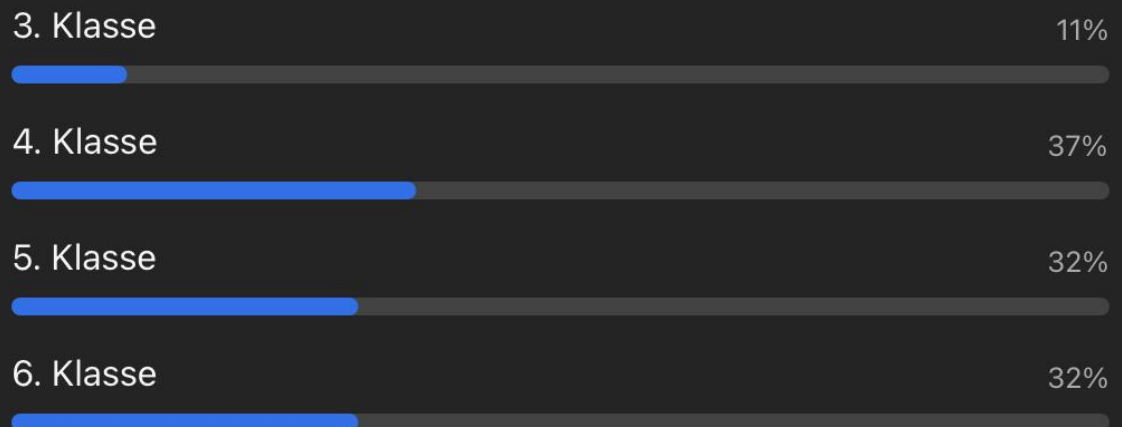
Schließen

## Resultate der Umfrage

Sie sehen die Umfrageergebnisse (freigegeben durch Host)

### Klassenzugehörigkeit

1. In welche Klasse geht mein Kind? (Mehrfachauswahl) \*



Ihre Antwort: **4. Klasse, 6. Klasse**

- 3.
4. Ohne digitale Medien kommt man nicht mehr durchs Leben.
5. Es gibt keine schnellen Lösungen.
6. MIKE Studie von ZHW, 1-6 Klasse und Eltern werden befragt zu Medien und Freizeitgestaltung. Resultat der letzten Umfrage:



7.

8. Die beliebtesten Apps:



9.

10. Wieso ist die Faszination Medien so gross? Immer verfügbar. Sie bieten ganz viele Möglichkeiten für positive Erlebnisse. Können auch ablenken, Flucht. Sie können die Kinder unterstützen.

## Entwicklungsaufgaben

- Entwicklung sozialer Kompetenzen
- Umgang mit Gleichaltrigen
- Pflegen von Freundschaften
- Entwicklung des Selbstwertgefühls
- Persönliche Unabhängigkeit entwickeln
- Geschlechterrolle erkunden → Geschlechter rücken auseinander



11.



## Social Media

- Spass, Unterhaltung
- Kommunikationsmöglichkeit ohne elterliche Aufsicht
- Grenzenlose Möglichkeiten
- Selbstdarstellung
- Gruppenzugehörigkeit



12.

13. Viele tolle Sachen. Es Bedarf einer Auseinandersetzung mit den Risiken.

## Suchtfördernde Faktoren Social Media

- Likes bringen gute Gefühle: Stichwort Belohnung!
- FoMO (fear of missing out)
- Infinite Scroll
- Ablenkung von negativen Gefühle
- Sozialer Druck durch ständiges Vergleichen
- Datenschutz, Cybermobbing, Cybergrooming, In-App-Käufe (Kostenfalle)



- 14.
15. Likes lösen Dopamin-Ausschüttung aus.
16. Jungs Gamen gerne.

## Games

- Eintauchen in andere Welten
- Messen mit anderen
- Freunde treffen
- Direkte Belohnung
- Faire Regeln



- 17.
18. Suchtfördernde Faktoren beim Gamen. Games hören nie auf.

## Suchtfördernde Faktoren in Games

- Games gehen weiter, obwohl man nicht online ist
- Sofortige Erfolge und Belohnung, danach schwieriger
- Bestrafung bei Spielunterbruch
- Negative Konsequenzen (Gruppe, Punktestand)
- Suchtpotential



△

19.

20. Umgang mit Gefühlen wird in den Games nicht gelernt.

## Umgang mit Langeweile

- Langeweile: Nährboden für Kreativität
- Schlechte Gefühle: Umgang finden
- «Emotionsregulation» wird nicht gelernt



21.

22. Vielseitige Freizeitgestaltung ist sehr wichtig. Gute Balance ist wichtig.

23. Was ist mit den Erwachsenen? Wir alle haben diese Problematik: Welchen Umgang haben wir mit dem Handy. Ablenkung vom Alltag der Kinder. Umfrage unter den Kindern, wer hat Eltern die immer online sind? Viele Kinder haben darauf reagiert, weil die Eltern immer auf das Handy schauen.



### Was sagen die Kinder?

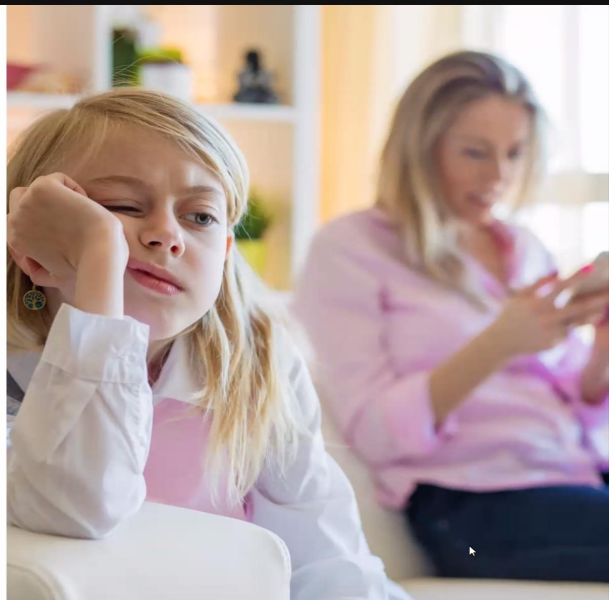
- «Digital Diaries»-Studie des niederländischen Internet-Sicherheitsanbieters AVG
- 6'000 Familien aus 9 Ländern



24.

### Was sagen die Kinder?

- «Digital Diaries»-Studie des niederländischen Internet-Sicherheitsanbieters AVG
- 6'000 Familien aus 9 Ländern
- 54% der Kinder klagen: «Du schaust ständig auf dein Handy!»
- 32% sagen: «Das Handy ist dir wichtiger als ich!»



25.

26. Die Rolle der Eltern:

## Rolle der Eltern

- Kinder brauchen aufmerksame Eltern, die ihnen zuhören, mit ihnen spielen, ihre Entdeckungen teilen und an ihren Entwicklungsschritten teilhaben.
- Aufmerksamkeit schenken...
- ...Beziehung stärken
- ...Selbstvertrauen fördern
- ...kommunikative und soziale Fähigkeiten unterstützen



27.

28. Austausch

## Austausch

**Welche Haltung / Regeln im Umgang mit digitalen Medien haben Sie?**

**Was läuft gut / hat sich bewährt?**

**Was ist herausfordernd für Sie / für Ihr Kind?**

29.

30. Je älter die Kinder, desto schwieriger die Kontrolle.

31. Unterschiedlicher Medienkonsum zwischen Mädchen und Jungs. Jungs Gamen mehr. Mädchen Chatten mehr.



32. Den Kinder die Frage stellen: Warum spielst du das so gerne? Warum gefällt dir das? Welchen Umgang mit den digitalen Medien wünsche ich meinem Kind. Was mag ich was mein Kind spielt und was nicht. Welches Spiel möchte ich, dass es mein Kind spielt. Alle Games haben Altersempfehlungen (Auge darauf halten). Verbotenes Game dem Kind begründen.



### **Selbstreflexion als Eltern**

- Welche Nutzung finde ich für mein Kind in Ordnung?
- Weshalb?
- Was lebe ich meinem Kind vor?
- Passt das zu meinen Erwartungen an mein Kind?

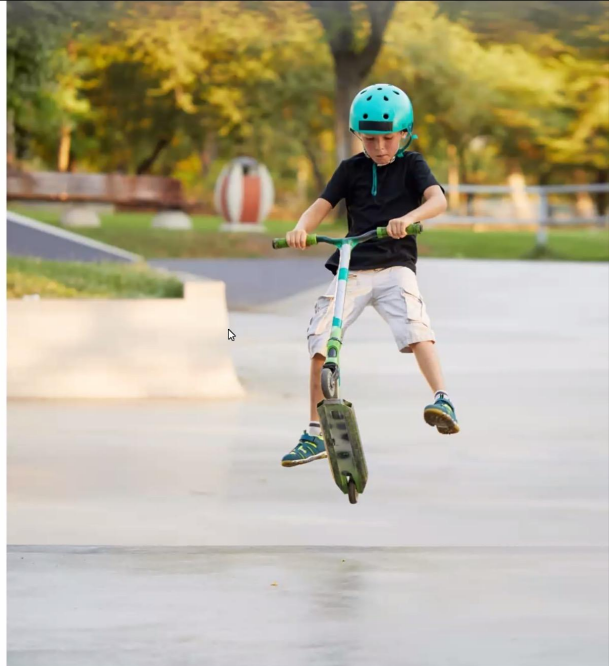
33.



34. Grenzen setzen.

## Grenzen und Regeln

- Kinder brauchen Grenzen
- Tages-/Wochenpläne gestalten (Mediennutzungsvertrag)
- Kinder in Abmachungen einbeziehen
- bei Unsicherheit: sich Zeit nehmen zum Nachdenken – erst entscheiden, wenn Sie sich wieder sicher fühlen



35.

36. Vorbild sein. Eltern sind sehr lange ein starkes Vorbild. Kinder lernen durch anschauen. Präsent sein. Dem Kind zeigen, dass man da ist. Kind nicht alleine lassen. Interesse zeigen. No wrong door. Kind kann immer kommen, auch wenn es einen Schweiß gemacht hat. Eltern sollen dem Kind helfen, die Situation zu meistern. Gute Beziehung zum Kind pflegen.

### **Hilfreiche elterliche Haltung**

- Vorbild sein
- Präsent sein: Nachfragen
- «No wrong door»
- Anreize setzen
- Vertrauen Sie Ihrem Gefühl



37.

38. Kurzberatung für Eltern, eins bis zwei Gespräche.

### **Angebote Suchtpräventionsstelle**

- Kurzberatung für Eltern
- RisikoCheck für Kinder und Jugendliche

39.

## Unterstützungsangebote

- Schulsozialarbeit
- Familienberatung Stadt Zürich
- Suchtpräventionsstelle Stadt Zürich
- Elternnotruf 0848 35 45 55
- Pro Juventute Elternberatung 058 261 61 61

40.

41. Links

## Hilfreiche Links

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

<https://www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet>

[www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)

[www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)

42.

43. Es ist im Ermessen der Schule was gemacht wird bezüglich Weiterbildung zum Thema soziale Medien und Umgang damit. Die Kreisschulbehörde ist auch verantwortlich.