

## **prävention@home**

### **Ein digitaler Elternabend in einfacher Sprache.**

Der Digitale Elternabend gibt Tipps für Eltern, Kinder und Handys.

Schauen Sie zuhause noch Fernsehen, wie früher? Benutzen Sie noch ein Radio, das ohne Internet geht? Und wie machen es Ihre Kinder?

Heute gibt es das immer weniger, denn heute wird oft „gestreamt“.

Das Wort „streamen“ kommt aus dem englischen und bedeutet „fließen“. Man nennt so alles, was als Video oder Ton aus dem Internet auf unseren Handys, Laptops oder Computern fließt.

Beispiele für Streaming sind Video-Streaming und Audio-Streaming.

Video-Streaming kennen Sie bestimmt von Apps wie Netflix, YouTube, Amazon Prime oder Disney plus. Da können Sie Filme, Serien oder kleine Video-Clips anschauen.

Mit Audio-Streaming ist das Hören von Musik, Nachrichten oder Hörspielen gemeint. Das machen wir zum Beispiel mit Apps wie Spotify, Apple Music oder Deezer.

Das ist toll, weil es viel mehr Auswahl gibt als früher. Man kann eigentlich immer alles sehen oder hören: Filme, Serien, Kochvideos, Sport, Dokumentationen, Spiele aber auch Nachrichten, Musik oder Hörspiele. Darum sind die Apps so spannend für uns.

Für Kinder ist das aber nicht immer gut. Nicht alle Videos sind gut für Kinder.

Ich gebe Ihnen ein paar Tipps, wie Sie auf Ihre Kinder aufpassen können bei den Streaming-Apps.

#### **Tipp Nummer 1**

Reden Sie mit Ihren Kindern darüber, was sie streamen.

Was haben sie angeschaut, was haben sie gehört?

Ihre Kinder sollen Ihnen auch manchmal zeigen, was sie sich angeschaut haben.

Dann wissen Sie, ob das ok ist oder vielleicht noch nicht geeignet.

#### **Tipp Nummer 2**

Vereinbaren Sie Zeiten, wann Ihre Kinder streamen dürfen und wann es genug ist.

Oft wird am Handy geschaut, das ist nicht gut für die Augen. Vor allem für junge Augen kann es sogar schädlich sein. Die können sich nicht gut entwickeln, wenn sie zu lange nur auf ein Handy direkt vor der Nase gucken.

Die Apps sind so gemacht, dass sie uns immer mehr vorschlagen. Immer mehr Videos, immer mehr Musik. Klar, die App-Firmen wollen, dass wir viel Zeit in ihrer App bleiben.

Das macht es uns manchmal schwer, aufzuhören. Vor allem abends schauen Kinder dann oft zu lang und bekommen dann nicht mehr genug Schlaf.

Mit klaren Regeln helfen Sie Ihrem Kind.

### **Tipp Nummer 3**

Stellen Sie Kinderschutzfilter ein.

Fast alle Apps haben Kinderschutzfilter.

Am besten funktioniert es, wenn Sie selbst auf Ihrem Handy die gleiche App haben und darin für Ihr Kind ein eigenes Profil anlegen. Da können Sie dann Regeln bestimmen, die nur für das Kind gelten.

Zum Beispiel können Sie bei YouTube einstellen, dass nicht immer automatisch das nächste Video startet. Oder bei Netflix, dass keine Filme angesehen werden können, die nicht jugendfrei sind.

Am Ende zeige ich Ihnen, wo Sie nachschauen können, wie das geht.

Die Kinderschutzfilter sind gut, aber nicht perfekt. Zum Beispiel bei YouTube funktionieren sie für die Videos, es kann aber trotzdem sein, dass nicht jugendfreie Werbung dazwischen gezeigt wird.

Darum bleibt der erste Tipp auch der wichtigste: Reden Sie mit Ihrem Kind darüber, was es da anschaut und hört. Schauen Sie zusammen rein.

Zur Entwicklung von Kindern gehört es dazu, dass sie Grenzen und Verbote testen und vielleicht auch brechen. Das ist besonders spannend für sie.

Kinder hören von Erwachsenen oder älteren Geschwister von Serien oder Filmen, oder sie sehen Schnipsel und Werbung auf Instagram oder TikTok. Das macht sie neugierig. Das ist ok und gehört dazu. Wichtig ist, dass sie dabei nicht nur von Apps und Handys erzogen werden. Wenn sie etwas Blödes sehen, sollen sie wissen: ich kann mit Mama oder Papa darüber reden.

Diese Tipps sind nur Vorschläge. Sie können selbst entscheiden, was Sie in Ihren Alltag übernehmen wollen und können.

Es ist wichtig, dass Sie wissen, was Ihr Kind am Handy oder Tablet macht. Reden Sie darum mit Ihrem Kind, auch über das Handy, über Serien und Filme.

Auf meiner Website gibt es mehr Videos zu Handy-Themen. Schauen Sie vorbei.

Links zu Kinderschutz-Einstellungen, so geht's:

NETFLIX

<https://www.medien-kindersicher.de/leichte-sprache/entertainment/netflix-kindersicher>

YOUTUBE

<https://www.medien-kindersicher.de/leichte-sprache/social-media/youtube-kindersicher>

AMAZON PRIME

<https://www.medien-kindersicher.de/leichte-sprache/entertainment/amazon-prime-video-kindersicher>

DISNEY PLUS

<https://www.medien-kindersicher.de/leichte-sprache/entertainment/disney-kindersicher>