

## SEELISCHE GESUNDHEIT



Was erhoffst du dir für eine Reaktion bei Veröffentlichungen?

Hast Du Sorge vor manchen Reaktionen oder sogar vor Hate (Kommentare, wenig Likes)?

Wie regelmäßig kontrollierst du deine Likes und Kommentare nach Beiträgen?

Hat das Einfluss auf deine Laune?



**Tipp:**  
In diesem Material findest du Informationen rund um digitale Medien und Gesundheit sowie Tipps für ein gesünderes Mediennutzungsverhalten.

## ZUGEHÖRIGKEIT UND SELBST- BILD



Benutzt du bei Videos/Fotos von dir immer einen Filter? (Machst du auch Posts von dir ohne Makeup?)

Hast du ein Lieblingsbild von dir, das du mal geteilt hast? Magst du eher Bilder in Bewegung, Portraits, Ganzkörper – zeig mir das mal!

Wie kommst du zu dieser Art der Darstellung von dir? Hast du dir das irgendwo abgesehen z.B. in aktuellen Trends?

## SICHERHEIT UND ABGRENZUNG



Bewegst du dich nur in Gruppen, in denen du dich sicher fühlst und dein Content nicht falsch genutzt oder veräppelt wird?

Wie schützt du dich davor? Redet ihr mit Freund\*innen darüber? Kann ich dir helfen?

Wie viel echte oder private Info gibst du von dir preis?



**Tipp:**  
Dieses Material zeigt dir, wie du Geräte kindersicher machen kannst und lernst, Inhalte digitaler Medien richtig einzuschätzen.

## KIDS UND SOCIAL MEDIA

Was machst du da eigentlich...?

Tipps & Beispielfragen, um Social Media Nutzung besser zu verstehen und zu begleiten



## INFLUENCER & COMMUNITIES

Welchen Content schaust du dir an? Was machst du mit Sozialen Medien überwiegend?

Wem folgst du und warum ist sie/er eine so tolle Influencer\*in? Warum gefällt dir der Content?

Welchen Content teilst du selbst? Wo kann man Sachen von dir überall sehen? Hast du irgendwo viele Follower\*innen?

Wenn du nur eine App auf dem Handy haben könntest: Welche wäre das und warum?



## FRAGEN ZUM WARMWERDEN:

Welche Plattformen und Apps nutzt du im Moment am meisten?

Wozu?

Was gefällt dir so daran?

Kannst du mir das mal zeigen?

Erklär mir mal die Möglichkeiten, was kann man da so alles machen?



## OFT HILFT EIN GESPRÄCH!

Das Wichtigste bei der Begleitung

deines Kindes in neue Medienbereiche und digitale Werten sind Dialog und Verständnis. Bleib dran! Nur so entwickelst du ein Gespür dafür, warum dein Kind welche Apps und Plattformen nutzt, wie wichtig Selbstdarstellung und Nutzung für sein Leben sind und wo möglicherweise dein Eingreifen gefragt ist!

Also gilt bei euch zu Hause ab jetzt: Fragen erlaubt!



## LIKEN IST SILBER - GOLD!

Bei der Menge an Apps und Plattformen, die über das Smartphone bedient werden können, als Eltern das Nutzungsverhalten des Kindes zu verstehen und in einem sicheren Rahmen zu begleiten, ist schwer. Social Media Nutzung ist fest mit dem sozialen Leben der Kinder verknüpft. Oft gibt es Streit wegen zu viel Smartphone-Nutzung und Unsicherheit wegen möglicher Gefahren.

Treffen mit Fremden im Netz, kaum Fotos ohne Filter... Die Liste der Sorgen ist lang...