

# Digitales Wohlbefinden: Tipps für Eltern

Tipps, Hinweise und Produkte für ein positives Online-Erlebnis der ganzen Familie



## 1. Sprich frühzeitig und oft mit deinem Kind über seine Online-Erfahrungen.

Gespräche mit deinem Kind über seine Nutzung von Online-Technologien sind wichtig. Das sollten aber keine Vorträge oder „Verhöre“ sein. Zuhören ist dabei das A und O. **Die Gespräche können kurz und beiläufig sein, sollten aber regelmäßig stattfinden.**

### Frage dein Kind,

- welche Interessen und Lieblingsaktivitäten und -Apps es hat
- wie es sich mit Freund\*innen und anderen austauscht
- was es braucht und wie du es dabei unterstützen kannst

## 2. Elternaufsicht: Sprich mit deinem Kind über die Elternaufsicht-Features und die Kontrolloptionen für Eltern und wie man sie einrichtet.

Als Eltern zieht man nicht einfach seine Kinder groß – man bereitet sie vor auf das Erwachsensein. Wenn du die Elternaufsicht-Funktionen auf den Geräten deines Kindes nutzen möchtest, sprich vorher mit ihm darüber. Erkläre, warum du das tun möchtest und lege gemeinsam mit deinem Kind Grundregeln der Elternaufsicht fest. Ganz gleich, ob du die Elternaufsicht verwendest oder nicht, **dein Ziel sollte es sein, deinem Kind die Fähigkeit**

**zum kritischen Denken und die Medienkompetenz zu vermitteln**, die es für ein positives Online- und Offline-Erlebnis braucht.

Auf den Geräten und in den Apps deines Kindes stehen dir unterschiedliche Arten von Tools für die Elternaufsicht zur Verfügung. Besprich sie mit deinem Kind und legt gemeinsam fest, welche für euch und die gesamte Familie am sinnvollsten sind.

Informationen zu den unterschiedlichen Tools und Apps für Eltern findest du hier:



[Familienbereich: Instagram](#)



[Connect Safely: Technologie-Leitfaden für Eltern \(nur in Englisch\)](#)



[Familienbereich: Meta Quest](#)



[Connect Safely: Leitfaden zu Tools für die Elternaufsicht \(nur in Englisch\)](#)

## 3. Sicherheit: Sprich mit deinem Kind über Online-Sicherheit und wann es Hilfe oder Unterstützung suchen sollte.

**Auch hier gilt: Zuhören ist das A und O. Frage dein Kind, was es an seinem Online-Erlebnis gut und schlecht findet.** Frage auch, wie es seine Privatsphäre und Daten schützt und welche Maßnahmen es für seine Sicherheit ergreift. Wahrscheinlich wirst du überrascht sein, wie viel dein Kind weiß – und vielleicht sogar einiges von ihm über die Online-Welt lernen.

Wenn dein Kind vertrauter ist mit der Technologie als du, bitte es, dir zu zeigen, wie du deine Privatsphäre online besser schützen kannst. Dein Kind wird stolz sein, dir etwas beibringen zu können, und sich ernstgenommen fühlen.

Wenn dein Kind mit der Technologie noch nicht so vertraut ist, hier ein paar wichtige Punkte:

- Schaut euch gemeinsam die Sicherheits- und Privatsphäre-Tools an und besprecht, welche man wann nutzen sollte, z. B. die Funktionen „Blockieren“ und „Melden“.
- Besprecht, wie man mit starken Passwörtern und privaten Profilen seine Online-Daten am besten schützt.

Informationen zu den Sicherheitstools in den Meta-Technologien findest du hier:



[Auf Instagram Inhalte melden](#) und [Benachrichtigungen](#) an Eltern, die die Elternaufsicht nutzen


## 4. Digitales Wohlbefinden: Online- und Offline-Zeiten unter der Woche


Taten sind oft wichtiger als Worte. Sage deinem Kind nicht nur, dass es sein Smartphone während des Abendessens ausschalten soll, sondern [gehe mit gutem Beispiel voran](#). Das Sprichwort der alten Römer „Was Jupiter erlaubt ist, ist dem

Ochsen noch lange nicht erlaubt“ hat in der modernen Zeit ausgedient! Ein guter Ausgangspunkt ist ein Gespräch über Online-Zeit unter der Woche (wenn Schule ist) und am Wochenende oder während der Ferien.

Hier einige Tipps, wie man seine Online- und Offline-Zeit organisieren kann:

 [Tägliche Zeitlimits](#) in Apps festlegen.

 Eltern: Im Familienbereich auf Instagram kannst du [Zeitlimits oder Pausen festlegen](#).

 Der [Ruhemodus](#) auf Instagram unterstützt Zeitmanagement und Konzentration.

---

## 5. Kommunikation: Positive und achtsame Online-Kommunikation zwischen Freund\*innen, Familie und anderen

Wir alle tauschen uns online und offline aus. Allerdings hinterlassen wir in der Online-Kommunikation bestimmte Spuren. Sprich mit deinem Kind über seinen digitalen Fußabdruck. Dein Kind sollte verstehen, dass man online positiv und achtsam sein sollte, denn alles, was einmal online ist, kann digital sehr lange bestehen.

Sprich mit deinem Kind darüber, wie eine [positive Online-Erfahrung für Teens aussehen kann und](#) wie man [mit Online-Freundschaften umgehen kann](#).

Kommunikationstools für die ganze Familie:

 [Instagram](#)

 Für Familien mit kleineren Kindern: [Messenger Kids](#)

 [Messenger](#)



## 6. Cyber-Mobbing

Wenn dein Kind dir von Online-Problemen erzählt, sei es Cyber-Mobbing, Hassrede oder andere Arten von verstörenden Inhalten: zunächst einmal Ruhe bewahren. Deine Reaktion sollte dein Kind nicht abschrecken, sondern ihm signalisieren: „Ich finde es gut, dass du mir das erzählst.“

Sprich mit deinem Kind über die verschiedenen Tools und Maßnahmen zu seinem Online-Schutz und seinem digitalen Wohlbefinden. Sie helfen ihm, mit negativen Verhaltensweisen, Inhalten und Interaktionen online konstruktiv umzugehen.

Informationen zu Tools gegen Online-Mobbing:



[Blockieren](#)



[Wörter verbergen](#)



[Melden](#)

## 7. Kreativität: Ermutige dein Kind, online Dinge zu entdecken, die es interessieren, und sich selbst unterhaltsam und positiv auszudrücken.

Die sozialen Medien haben viele gute Seiten. Begib dich gemeinsam mit deinem Kind auf die Online-Reise: Erkundet, was euch fasziniert, lasst eurer Kreativität freien Lauf und schafft gemeinsam etwas – haltet einen besonderen Moment in einem Bild fest oder

macht ein Video, wie ihr gemeinsam kocht, tanzt oder euch zum Affen macht!  
**Lerne, wie du dein Kind am besten unterstützen kannst bei seiner Suche nach kreativen Ausdrucksmöglichkeiten online.**

Produkte:



Instagram: Reels, Stories, Fotos



Mehr dazu: [meta.com/familycenter](https://meta.com/familycenter)