

Tipps für eine sichere und gesunde Nutzung sozialer Medien

Soziale Medien sind ein großer Teil unserer Gesellschaft und eine wichtige Quelle für zwischenmenschliche Verbindungen, Unterhaltung und Informationen für unsere Kinder. Unabhängig davon, ob sie sie zum ersten Mal ausprobieren oder bereits eine Weile verwendet haben, sollten Sie Folgendes berücksichtigen, damit Ihre Kinder sie sicher und gesund verwenden können:

1. **Recherchieren Sie: Die meisten Kinder verwenden bereits eine Handvoll Apps, und Ihr Kind wird wahrscheinlich auch darum bitten, eine davon herunterzuladen, z. B. Instagram, Snapchat oder TikTok.**
 - Laden Sie die Apps selbst herunter und testen Sie sie. Sie müssen sie nicht häufig verwenden oder sich Sorgen machen, anderen oder anderen zu folgen, aber versuchen Sie, sie besser zu verstehen.
2. **Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen verwenden: Wenn Ihr Kind zum ersten Mal eine Social-Media-App herunterlädt, führen Sie den Vorgang mit ihm durch.**
 - Verwenden Sie ein sicheres Passwort, das häufig geändert werden sollte. Verwenden Sie einen Passwort-Manager, um sichere Passwörter zu erstellen und diese zu verfolgen.
 - Aktivieren Sie die Zwei-Faktor-Authentifizierung, die Ihnen eine zusätzliche Sicherheitsstufe bietet, falls jemand Ihr Passwort herausfindet.
 - Machen Sie das Konto privat und teilen Sie es nur mit Freunden.
 - Erinnern Sie Ihre Kinder daran, dass selbst mit Datenschutzeinstellungen nichts, was sie in den Apps veröffentlichen oder tun, wirklich privat ist.
 - Überprüfen Sie die Einstellungen regelmäßig, da Apps sie ständig aktualisieren.
 - Installieren Sie Sicherheitssoftware auf den Geräten, mit denen sie Links blockieren, die von Cyberkriminellen erstellt und in sozialen Medien veröffentlicht wurden.
3. **Beschränken der Weitergabe persönlicher Informationen: Wenn Sie die App zum ersten Mal herunterladen, werden Sie möglicherweise aufgefordert, auf Ihre Kamera, Ihr Mikrofon, Ihre Kontaktlisten und Ihren Standort zuzugreifen.**
 - Um Ihre Privatsphäre so weit wie möglich zu schützen, stimmen Sie nur den Funktionen zu, die unbedingt erforderlich sind.
 - Wenn Ihre Kinder anfangen, Informationen in der Social Media-App zu veröffentlichen, zu kommentieren, zu suchen und zu teilen, erinnern Sie sie daran, dass das App-Unternehmen all diese Informationen und Verhaltensweisen verfolgt - nichts ist wirklich privat.
4. **Familieneinstellungen verwenden: In Apps und Geräten gibt es Tools und Funktionen, mit denen Sie sicherstellen können, dass Ihre Kinder sich an altersgerechte Inhalte halten oder ihre Bildschirme nicht zu lange verwenden.**
 - Mit TikTok können Sie dies über die Funktion „Familienpaarung“ tun.
 - Das iPhone aktiviert dies über die Funktion „Bildschirmzeit“.
 - Weitere Optionen sind Google Family Link, Trend Micro™ Maximum Security oder andere wichtige Sicherheitssoftwareprodukte, die Sie möglicherweise bereits verwenden.
 - Sehen Sie sich diese an und überlegen Sie, was für Ihre Familie am besten geeignet ist.



5. Sprechen Sie über das, was sie online sehen: Kinder sind normalerweise sehr bereit, etwas, das sie gesehen oder entdeckt haben, in sozialen Medien zu teilen.

- Stellen Sie sicher, dass sie Zeit und Raum haben, um mit Ihnen darüber zu sprechen (Abendessen, Autofahrten).
- Erinnern Sie die Kinder daran, immer eine Pause einzulegen, bevor sie auf etwas antworten oder es online teilen, das sie emotional belastet, mehr Nachforschungen anzustellen oder mit Ihnen darüber zu sprechen, um sicherzustellen, dass etwas wahr ist.
- Ermutigen Sie Kinder, eine Pause einzulegen, wenn ihre Social-Media-Feeds überwältigend werden.
- Das Herausziehen des Netzsteckers ist immer eine großartige Sache für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden.

6. Erinnern Sie sie daran, worauf es ankommt: Kinder sind oft damit beschäftigt, viele Fotos online zu stellen und die Resonanz zu genießen, die sie von ihnen erhalten.

- Erklären Sie Kindern, dass soziale Medien eine stark gefilterte und verzerrte Darstellung von Menschen und Realität sein können.
- Erinnern Sie Ihre Kinder daran, dass ihr Wert weit über der Anzahl der Likes oder Verbindungen liegt, die sie online haben.
- Finden Sie Möglichkeiten, diese Nachricht offline durchzusetzen, und stellen Sie sicher, dass sie von Freunden und Familienmitgliedern umgeben sind, die dasselbe tun.

7. Freundlichkeit fördern: Während wir uns über die Auswirkungen von sozialen Medien auf unsere eigenen Kinder Sorgen machen, sollten wir sie auch daran erinnern, wie sie andere online behandeln.

- Es ist wichtig, dass Kinder die Gefühle anderer berücksichtigen, wenn sie das Video oder Foto eines anderen teilen oder kommentieren.
- Bringen Sie ihnen bei, dass nichts, was sie online tun, wirklich anonym ist und nur, weil sie den anderen möglicherweise nicht sehen oder kennen, bedeutet dies nicht, dass ihre Worte keinen Schaden anrichten können.
- Lassen Sie sich immer von Freundlichkeit leiten.

8. Seien Sie ein Vorbild: Stellen Sie sicher, dass Ihre eigenen Handlungen als Eltern das widerspiegeln, was Sie von Ihren Kindern erwarten.

- Zeigen Sie Ihren Kindern, wie eine gesunde Nutzung von sozialen Medien aussieht. Teilen Sie Ihren Kindern Dinge mit, die Sie in sozialen Medien gelernt oder erlebt haben.
- Schützen Sie Ihre Privatsphäre und die Ihrer Familie. Viele Kinder sind sich ihrer Privatsphäre sehr bewusst, stellen Sie also sicher, dass Sie nicht zu viel über sie oder sich selbst teilen.