

Was können Sie tun? Hier gibt es Tipps für Eltern.

Zeigen Sie Interesse.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind immer wieder
über seine Erfahrungen mit Medien.

Finden Sie heraus:

- Welche Inhalte findet Ihr Kind toll?
- Warum findet es diese Inhalte spannend?
- Und welche Medien-Stars gefallen Ihrem Kind?

Vielleicht finden Sie manche Themen oder Medien-Stars **nicht** gut.

Das sollten Sie aber **nicht** sagen.

Sonst spricht Ihr Kind vielleicht **nicht** mehr mit Ihnen darüber.

Besser ist: Sie zeigen Interesse und Verständnis.





Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Thema Schönheit.

Kinder und Jugendliche nutzen Social-Media.

Zum Beispiel Instagram oder TikTok.

Dort sehen sie viele schöne Menschen.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Schönheit.

Vielleicht hat Ihr Kind dazu Vorbilder.

Zum Beispiel einen Musiker oder eine Sportlerin.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber:

- Warum findest du diese Person schön?
- Was gefällt dir an der Person besonders?

Erklären Sie Ihrem Kind auch:

Das finde ich schön.

So kann Ihr Kind sehen:

Jeder Mensch findet andere Dinge an Personen schön.

Wichtig ist auch darüber zu sprechen:

Jeder Mensch sieht anders aus.

Es gibt viele Arten von Schönheit.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber:

1. So zeigen Medien die Rollen von Frauen und Männern.

Kinder und Jugendliche sehen in den Medien bestimmte Rollen von Männern und Frauen:

- Männer sind stark, verdienen viel Geld und erklären die Welt.
- Frauen sind jung, hübsch und kümmern sich um die Kinder.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind:

Die Darstellung der Rollen von Männern und Frauen finde ich **nicht** gut.

Denn Männer und Frauen können auch ganz anders sein.

Zum Beispiel:

Manche Männer kümmern sich den ganzen Tag um ihre Kinder.

Und manche Frauen verdienen viel mehr Geld als ihre Männer.





2. So zeigen Medien die Körper von Menschen.

Oft sieht man in den Medien perfekte Körper von Männern und Frauen:

Frauen sind zum Beispiel immer schön und sehr schlank.

Männer sind oft jung und haben sehr viele Muskeln.

Außerdem sieht man die Menschen oft in bestimmten Haltungen und sie tragen wenig Kleidung.

Die Darstellungen erinnern an Sex.

Meistens sind Frauen so dargestellt.

Vielleicht denken Kinder und Jugendliche:

Mein Körper ist **nicht** so schön.

Dann fühlen sie sich schlecht.

Oder sie denken:

Ich muss meinen Körper verändern.

Dann ist mein Körper schön.

Zum Beispiel durch Diät oder viel Sport.

Aber das ist **nicht** immer gesund.

Zum Beispiel:

Wenn man zu viel Sport macht.

Oder wenn man lange Zeit nur bestimmtes Essen isst.



Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber: So sehen Menschen in den Medien aus.

Auf Bildern in den Medien haben Menschen
immer perfekte Körper.

Aber: Die Körper sehen nur in den Medien so schön aus.

Dafür gibt es ein paar Tricks.

Zum Beispiel:

- Schminke
- Besondere Positionen der Körper
- Filter: Damit werden die Fotos bearbeitet.

Dann sieht zum Beispiel die Haut glatter aus.

In Wirklichkeit sehen die Körper anders aus.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über diese Tricks.

Viele Kinder und Jugendliche folgen Influencern.

Influencer sehen gut aus.

Sie zeigen ihr Leben und ihren Alltag.

Aber stimmt das? Nein!

Wir sehen nur einen kleinen Teil von ihrem Leben.

Aber ihr Leben ist eigentlich anders.

Und die Person sieht eigentlich **nicht** so perfekt aus.

Denn die Videos werden sehr genau geplant.

Es wird vorher zum Beispiel genau überlegt:

- Was zieht die Person im Video an?
- Wie wird die Person geschminkt?
- Wie sieht der Raum aus?

Am Ende sieht alles sehr schön aus.

Doch jedes Video macht viel Arbeit.

Aber das sieht man **nicht**.



Stärken Sie das Selbstwert-Gefühl von Ihrem Kind.

Kinder und Jugendliche sehen in den Medien schöne Menschen mit einem perfekten Körper.

Sie sehen Tipps für Diät oder Sport.

Sie sehen auch: Viele Stars machen Schönheits-Operationen.

Vielleicht denken sie dann: Mein Körper ist **nicht** perfekt.

Dann fühlen sie sich schlecht.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind.

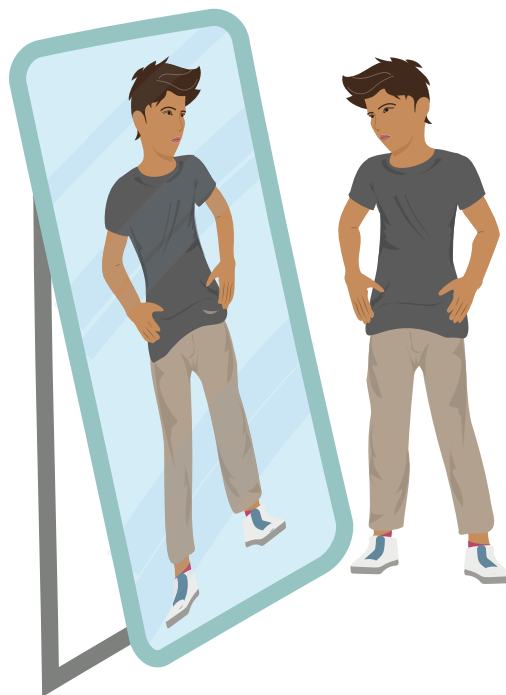
Nehmen Sie Ihr Kind und seine Gedanken
und Gefühle über seinen Körper ernst.

Zeigen und sagen Sie Ihrem Kind nette Sachen:

- Du bist gut, so wie du bist!
- Du bist wertvoll, egal wie du aussiehst.

Dann fühlt sich Ihr Kind wohl.

Es entwickelt ein gutes Selbstwert-Gefühl.



Sprechen Sie auch über das Thema Sexualität.

Im Internet gibt es zum Thema Sexualität viele Informationen.

Zum Beispiel über Verhütung und über Krankheiten,
die man beim Sex bekommen kann.

Ihr Kind kann die Informationen im Internet alleine suchen und lesen.

Das hat Vorteile:

- Ihr Kind kann die Informationen zu jeder Zeit lesen.
- Es ist weniger peinlich als ein Gespräch.

Aber man muss vorsichtig sein:

- Manche Informationen sind falsch!
- Ihr Kind kann man bei manchen Inhalten Angst bekommen.

Vielleicht möchte Ihr Kind mit Ihnen reden.

Nehmen Sie Ihr Kind dann ernst und hören Sie ihm zu.

Erklären Sie Ihrem Kind:

Manche Informationen im Internet sind falsch!

Helfen Sie Ihrem Kind dabei, Inhalte zu bewerten.

Informationen finden Sie hier:

- ➔ www.profamilia.de/leichte-sprache
- ➔ www.lebenshilfe.de/informieren/freie-zeit/liebe-und-sexualitaet-bei-menschen-mit-beeintraechtigung/liebe-und-sex-in-leichter-sprache

Vielleicht haben Sie Gesundheits-Fragen.

Dann können Sie auch einen Arzt oder eine Ärztin fragen.



Vielleicht gelingt Ihnen **kein** Gespräch mit Ihrem Kind.
Dann können Sie Bücher oder Hefte zum Thema Sexualität
in der Wohnung oder im Haus auslegen.
Vielleicht liest Ihr Kind die Informationen.

Sprechen Sie über Krisen und Katastrophen.

Es gibt viele Berichte über Krisen und Katastrophen.
Auch Kinder und Jugendliche hören und lesen davon.
Vielleicht macht sich Ihr Kind Sorgen oder hat Fragen.
Sprechen Sie mit Ihrem Kind.
Sie sind auch traurig über diese Nachrichten?
Sie können **nicht** alle Fragen beantworten?
Das ist in Ordnung.

Das können Sie noch tun:
Es gibt Sendungen mit Nachrichten und
Informationen extra für Kinder.
Zum Beispiel: Logo! und Checker Webshow.
Das letzte Wort spricht man so aus: Tschekker Web-Scho.
Schauen Sie mit Ihrem Kind diese Sendungen zusammen an.
Auch Texte in der Zeitung und im Internet
können Sie zusammen lesen.
Danach können Sie über den Inhalt sprechen.
So lernt Ihr Kind: Informationen zu sammeln und sie zu bewerten.



Suchen Sie sich Hilfe.

Vielleicht stellen Sie fest: Mein Kind verändert sich.

- Es ist ständig traurig.
- Es wird immer dünner oder dicker

Dann sprechen Sie mit Ihrem Kind.

Das klappt nicht?

Dann holen Sie sich gemeinsam Hilfe von Fach-Leuten.

Zum Beispiel bei einer Familien-Beratungsstelle.

Vielleicht möchte Ihr Kind alleine Hilfe haben?

Dann geben Sie ihm die Nummer gegen Kummer: **0800 111 0 333**.

Der Anruf dort ist kostenlos.

Aber vielleicht brauchen Sie selbst Beratung?

Dann können Sie auch alleine zu einer Beratungs-Stelle gehen.

Oder Sie rufen beim Eltern-Telefon

der Nummer gegen Kummer an: **0800 111 0 550.**

