

Checkliste für Eltern

Beziehung.
Sicherheit.
Selbstwert.
Autonomie.



Was sollte ich in Bezug auf mein Kind im Blick behalten?

Kinder kommen in der digitalen Welt besser zurecht, wenn grundlegende Bedürfnisse, Regulation und Beziehung im Alltag gut mitgedacht werden. Diese Fragen helfen dabei, die Voraussetzungen Ihres Kindes einzuschätzen – nicht als Diagnose, sondern als Orientierung.

	Ja	Ich sollte genauer hinschauen	Nein
 Mein Kind hat meist einen geregelten Schlaf. Bekommt es in der Regel ausreichend Schlaf und Erholung – ohne dass Bildschirmnutzung den Abend dauerhaft nach hinten verschiebt?	☐	☐	☐
 Mein Kind kann auch ohne Bildschirm gut abschalten. Gibt es Momente der Ruhe, Langeweile, Erholung und analoge Pausen – ohne dass sofort ein digitales Medium gebraucht wird?	☐	☐	☐
 Mein Kind hat Strategien für unangenehme Gefühle. Kann es mit Frust, Stress, Traurigkeit, Einsamkeit oder Langeweile umgehen, ohne sich nur digital abzulenken?	☐	☐	☐
 Mein Kind ist offline sozial gut eingebunden. Hat es verlässliche Kontakte, Freundschaften und Zugehörigkeit auch außerhalb digitaler Räume?	☐	☐	☐
 Mein Kind erlebt Anforderungen, die passend sind. Wird es weder dauerhaft unterfordert noch überfordert – sondern bekommt Aufgaben, die herausfordern und bewältigbar sind?	☐	☐	☐
 Mein Kind sammelt echte Selbstwirksamkeitserfahrungen. Erlebt es im Alltag, dass es etwas schaffen, beeinflussen und aus eigener Kraft bewirken kann?	☐	☐	☐
 Mein Kind erlebt verlässliche Bindung und Ansprechbarkeit. Hat es Bezugspersonen, die emotional erreichbar sind und bei Belastung Halt geben?	☐	☐	☐
 Mein Kind erlebt Anerkennung jenseits von Likes und Leistung. Wird sein Selbstwert auch im realen Alltag gestärkt – durch Beziehung, Interesse, Ermutigung und Zugehörigkeit?	☐	☐	☐
 Mein Kind bekommt altersangemessene Autonomie. Darf es mitentscheiden, Verantwortung übernehmen und Freiräume erleben – ohne mit Entscheidungen allein gelassen zu werden?	☐	☐	☐
 Mein Kind hat auch im analogen Alltag gute Energiequellen. Gibt es Bewegung, Interessen, Spiel, Kreativität oder Erlebnisse, aus denen es Kraft und Freude ziehen kann?	☐	☐	☐



Wichtig

Wenn Sie mehrere Fragen nicht mit Ja beantworten können, heißt das nicht, dass etwas „falsch“ ist. Es zeigt nur: Ihr Kind braucht an diesen Stellen besonders bewusst Begleitung, Beziehung und Unterstützung – bevor digitale Medien zu viel kompensieren müssen.



Heute
für morgen.

Je stabiler Schlaf, Beziehung, Selbstwert, Autonomie und Selbstregulation sind, desto eher kann ein Kind digitale Medien kompetent und gesund nutzen.

Checkliste für Eltern

Gemeinsam.
Bewusst.
Stark.
Online.
Und im Leben.

Was sollte ich mich selbst fragen, bevor ich mein Kind in der digitalen Welt begleiten will?

Kinder lernen einen guten Umgang mit digitalen Medien nicht nur durch Regeln, sondern durch Vorbilder, Beziehung, Schutz, Orientierung und schrittweise Selbstständigkeit. Diese Checkliste hilft dabei, die eigenen Voraussetzungen ehrlich einzuschätzen.

	Ja	Ich muss mich noch informieren	Nein
 Ich kenne die digitalen Medien meines Kindes ausreichend. Weiß ich, welche Apps, Spiele, Messenger oder KI-Angebote mein Kind nutzt – und wie diese ungefähr funktionieren?	☐	☐	☐
 Ich bin selbst ein glaubwürdiges Vorbild. Kann ich mein Handy auch mal weglegen, Gespräche aufmerksam führen und selbst gut abschalten?	☐	☐	☐
 Es gibt auch für mich medienfreie Zeiten und Räume. Gelten bestimmte Regeln in unserer Familie nicht nur für mein Kind, sondern auch für mich?	☐	☐	☐
 Ich habe genug Zeit, mein Kind digital zu begleiten. Spreche ich nicht nur über Bildschirmzeit, sondern auch darüber, was mein Kind online erlebt, sieht und fühlt?	☐	☐	☐
 Mein Kind könnte mit Problemen zu mir kommen. Würde es mir wahrscheinlich erzählen, wenn etwas online schief läuft oder unangenehm wird?	☐	☐	☐
 Ich kann klare Grenzen setzen und begründen. Kann ich Regeln altersangemessen erklären und auch dann halten, wenn mein Kind protestiert?	☐	☐	☐
 Ich fördere nicht nur Schutz, sondern auch kritisches Denken. Spreche ich mit meinem Kind über Werbung, Algorithmen, Datenschutz, Desinformation und sozialen Druck?	☐	☐	☐
 Ich helfe meinem Kind, Selbstregulation zu üben. Lernt mein Kind schrittweise, bewusst zu nutzen, aufzuhören und digitale Pausen einzuhalten?	☐	☐	☐
 Ich kenne konkrete Schutz- und Hilfestrategien. Weiß ich, wie man Privatsphäre-Einstellungen anpasst, blockiert, meldet und im Notfall Hilfe holt?	☐	☐	☐
 Ich übertrage Verantwortung schrittweise – bleibe aber ansprechbar. Passe ich Freiheiten und Regeln an Alter, Reife und bisher gezeigte Kompetenz meines Kindes an?	☐	☐	☐



Wichtig

Nicht überall sofort Ja? Das ist normal. Entscheidend ist nicht Perfektion, sondern die Bereitschaft, sich selbst mitzubewegen. Schon 1 bis 2 konkrete nächste Schritte können den Unterschied machen.



Heute für morgen.

Je mehr Fragen Sie mit Ja beantworten können, desto besser sind die Voraussetzungen, Ihr Kind im Umgang mit digitalen Medien wirksam zu begleiten.