



Telefonin e diever da las medias

Ozendi na pon ins betg pli s'imaginar uffants e giuvenils senza telefonins e medias socialas. Ils blers dad ellas e dad els possedan in agen apparat e passentan mintga di pliras uras cun far diever da quel. L'utilisaziun multifara (servetschs da messenger, ura, navigar en l'internet, raits socialas, tadlar musica, guardar videos, telefonar e.u.v.) cuntegna schanzas sco er ristgas.

Schanzas	Ristgas
<ul style="list-style-type: none"> • intermediaziun da savida/ instrument da lavur • barat e comunicaziun • divertiment e recreaziun 	<ul style="list-style-type: none"> • cuntegns sexuals, mulestas • cuntegns cun violenza • offensiuns, mobbing • dependenza

Basas da la teoria da svilup

Sco norma per il temp al monitor correspondentamain a la vegliadetgna da l'uffant pon ins sa referir a la regla 3-6-9-12: nagina televisiun sut 3 onns, nagina atgna consola da gieus avant 6 onns, nagin internet avant 9 onns, naginas plattafurmas socialas avant 12 onns (Genner et al., 2019). Sut il temp al monitor vegn summà tut il temp al telefonin, en l'internet, a la televisiun u al tablet che serva unicamain al divertiment. Lavurar per la scola, manar in'agenda online u chaussas sumegliantas na duess betg vegnir quintà tar quest temp.

Valurs da referenza per il temp al monitor tenor vegliadetgna	
Uffants fin 3 onns	nagin agen temp al monitor
3 fin 5 onns	maximalmain 30 minutas per di cun accumpagnament
6 fin 9 onns	maximalmain 5 uras per emna
10 fin 12 onns	maximalmain 10 uras per emna
giuventetgna	fixar cuminaivlamain las reglas per il diever da medias

Funtauna: Cussegliaziun d'educaziun dal chantun Berna

Ils uffants pli giuvens (fin ca. a la vegliadetgna da scola primara tempriva) na reusseschan betg anc adina da differenziar tranter realitad e ficziun. Per quai dovri numnadamain ina chapientscha fundamentala da la theory of mind (abilitad da surpigliar la perspectiva e da resguardar la savida individuala specifica d'ina persuna e l'influenza da questa savida sin ses cumportament). Films pli lungs e cuntegns emoziunals pon chaschunar temas u in cumportament agressiv tar uffants pli giuvens (Laufer, Röllecke, & Schill, 2019). Il temp da medias duai perquai vegnir restrenschi ed accumpagnà da personas da referiment. Tenor l'ipotesa da consolidaziun impedeschan spezialmain cuntegns da medias commuventants la memorisaziun da quai ch'ins ha emprendi ordavant (Lohaus & Vierhaus, 2019).

La lingua ed il pensar sa sviluppan per gronda part tras l'experientscha concreta da l'ambient (moviment e sensomotorica) e durant il contact ed il barat cun autras persunas (relaziun, communicaziun). Tenor l'ipotesa da la suppressiun dal temp dovra in grond consum da medias bler temp che manca lura per autras activitads, sco p.ex. sport, inscuntrar amias ed amis u emprender per la scola (Johnson et al., 2007).

Cusseglis per ils geniturs

- Mussar **interest** per il mund da distracziun real e medial da l'uffant. Discurre davart avantatgs e dischavantatgs sco er davart ils **basegns** che stattan davos il consum da medias.
- Tschentar dumondas e far discussiuns per promover la reflexiun ed ina **posiziun critica**, per ch'ils uffants emprendian da metter en dumonda ils cuntegns ed il diever da las medias.
- Fixar cuminaivlamain **temps** (p.ex. sur notg) e **lieus senza medias** (p.ex. a la maisa da mangiar) che valan per tut la famiglia.
- Procurar per **occupaziuns alternativas** e per purschidas da temp liber.
- Sajas adina conscienta u conscient, quant impurtanta che Vossa **funziun d'exempel** sco genitur è.
- **Igiena da durmir**: curt avant che ir a durmir consumar naginas medias sin moniturs. La glisch blava sco er ils cuntegns da las medias pon agitar ed engrevgiar da sa durmentar. Conservar ils telefonins sur notg ordaifer la chombra da durmir.
- Resguardar las **recumandaziuns** e las **restricziuns da vegliadetgna** (www.pegi.ch).
- **Restricziuns dal temp al monitor** n'èn betg simplas, ma **necessarias**. Blers uffants na chattan da sai ora nagina finiziun ed èn dependents da la controlla dals geniturs. Mettai **clers cunfins** e guardai che las **convegns fixadas vegnian observadas**.

Tge ch'ins sto resguardar supplementarmain tar uffants pli giuven:

- il telefonin na duess betg vegnir duvrà per che l'uffant saja quiet u per betg stuair far atenziun da l'uffant
- limitar il temp al monitor, procurar per pausas cun moviment
- funcziuns limitadas e sut surveglianza dals geniturs (medias socialas a partir da 12 onns)

Medias socialas e lur privels (noziuns impurtantas)

Cyberstalking

Persequitar e mulestar excessivamain ina persuna sur l'internet u sur il telefonin.

Cybermobbing

Cumportament aggressiv che fa diever da las furmas da communicaziun electronicas e che vegn drizzà repetidamain d'ina u da pliras persunas cunter ina victima cun l'intenziun da far donn a quella.

Happyslapping

Filmar in'attatga corporala (publica) e cundivider quella en las medias socialas cun l'intent d'offender la persuna.

Pled instigant ed appels a la violenza

Discriminaziun, insulta, difamaziun, ingiuria, smanatscha e.u.v. sin plattafurmas socialas u en l'internet

Cybergrooming

Persunas creschidas entran aposta en contact via internet cun persunas minorennas per preparar da far in abus sexual.

Sexting

Il barat digital da maletgs u da texts erotics producids sezs. Giuvenils sut 16 onns che tramettan maletgs/fotografias u videos pornografics (er da sasez) sa fan chastiabels.

Cusseglis per ils geniturs

- Discutar, tge significaziun che la noziun «amias ed amis» ha sin plattafurmas socialas. Mo acceptar **dumondas d'amicizia da persunas enconuschentas**.
- Faschai ina cuvegna cun Voss uffants, tge infurmaziuns, tge fotografias e tge videos che dastgan vegnir cundividids en l'internet e tgenins betg.
- Declarar als uffants che fotografias u videos pon vegnir duvrads ed abusads er per intents fauss.
- **Crear ils profils** en las medias socialas **ensemien** cun l'uffant.
- Las **configuraziuns per la sfera privata** duain vegnir tschernidas en moda uschè **restrictiva** sco pussaivel. Tips ed instrucziuns per configurar la sfera privata en singuls servetschs: **www.saferinternet.at**
- Sch'in uffant daventa victima da cybergrooming, dovra el solidaritad e sustegn e betg sancziuns influenzadas da la morala.
- Faschai attent Voss uffant ch'igl è da far **attenziun cun entrar en contact cun persunas estras**.
- Definir reglas per inscuntrar persunas ch'èn enconuschentas mo sur la rait: sin ina piazza publica en il cler dal di e betg suletta u sulet. Ina persuna da confidenza creschida duess vegnir infurmada davart lieu ed il temp da l'inscunter e davart il num da la persuna che l'uffant vul inscuntrar.
- **Tematisai** cun l'uffant, **tge** experientschas ch'el fa **en la rait**.

Infurmaziuns cumplessivas per geniturs

- Schanzas e privels da l'internet (www.jugendundmedien.ch) cun ina newsletter ch'ins po abunar
- Plattafurma online davart la segirezza e la cumpetenza da medias per uffants, giuvenils e persunas creschidas cun tips per l'instrucziun da medias (www.zischtig.ch/medienerziehung/)
- Sustegn per ils geniturs tar l'instrucziun da medias (www.elternet.ch/social-media-soziale-netzwerke-co/ ubain www.schau-hin.info cun ina newsletter ch'ins po abunar)

- Infurmaziuns davart la situaziun giuridica cun focus sin l'internet da la Prevenziun svizra da la criminalitad (www.skppsc.ch/de/themen/internet/) e brochura cun parolas per uffants sut 12 onns per l'instrucziun da la cumpetenza da medias (PDF da chargiar giu sut www.skppsc.ch/de/download/es-war-einmal-das-internet/)

Agid concret per geniturs

- Clom d'urgenza per geniturs 0848 35 45 55 (cussegliaziun al telefon per geniturs en differentas linguas durant 24 uras) u www.elternnotruf.ch (cussegliaziun per e-mail)
- L'app WUP da la Pro Juventute (www.projuventute.ch/de/wup-app?gclid=EAIaIQobChMIi-6j4rrW8wIVkOd3Ch1jFQPiEAAAYASAAEgI9P_D_BwE, per geniturs ed uffants): En situaziuns criticas survegnan ils uffants infurmaziuns e tips nizzaivels (l'app enconuscha p.ex. cuntegns sco fotografias da sai blut u mobbing u reagescha, sche las datas persunalas vegnan dadas liber)
- Cusseglis per geniturs davart l'utilisaziun da medias «SCHAU HIN! www.schau-hin.info
- [Contract davart l'utilisaziun da medias tranter geniturs ed uffant](#)

Agid concret per uffants/giuvenils

- **Tel 147** (Pro Juventute, cussegliaziun al telefon u per SMS) ubain www.147.ch (chat cun cussegliastras e cussegliastrs u cun giuvenils da la medema vegliadetgna)
- Infurmaziuns detagliadas da la Pro Juventute davart la vita digitala (www.147.ch/de/digitales-leben/)
- Utilisar l'internet e las medias socialas en moda segira ed effizienta: www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/medienkompetenz/webprofi.cfm
- Brochura da la Prevenziun svizra da la criminalitad davart mulestas en l'internet, per giuvenils a partir da 12 onns (PDF da chargiar giu sut www.skppsc.ch/de/download/my-little-safebook-jugendliche/)

Funtaunas:

- James Studie 2020 – prof. dr. D. Süss e G. Waller
- Jugend und Medien – Die wichtigsten Tipps für den sicheren Umgang mit digitalen Medien
- Praxisforschung EB Bern – Erziehung konkret (tom 26), 2020
- Pro Juventute – www.projuventute.ch
- Schau-hin.info
- Skript Kinder und Medien – dr. M. Hermida e dr. S. Signer, 2018
- Suchtprävention Kanton Zürich – Internet und neue Medien
- Zischtig – referat en il rom da HETA SPD GR 2021