

LEITFADEN FÜR FAMILIEN

zum Erstellen von Inhalten
von und für Jugendliche

common sense networks™ in Zusammenarbeit mit  YouTube



HALLO FAMILIEN,

Jugendliche sehen sich heutzutage nicht nur gern Inhalte an, sie erstellen auch selbst welche. Durch das Erstellen eigener Videos können Jugendliche ihre Interessen entdecken, ihrer Kreativität Ausdruck verleihen, Teil einer globalen Community sein und natürlich SPAß HABEN.

Doch es bringt auch Herausforderungen mit sich. Und ob man es glaubt oder nicht: Jugendliche wünschen sich vertrauenswürdige Erwachsene als Verbündete an ihrer Seite, die sie unterstützen. Ihr seid also gefragt. Entdeckt gemeinsam mit euren Kindern Videos, tauscht euch aus und legt vielleicht sogar einen Gastauftritt in einem ihrer Videos hin. Vor allem aber solltet ihr sie darin bestärken, ihr digitales Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Dieser Leitfaden soll euch helfen, eure Kinder genau dabei zu unterstützen – vor, während und nach dem Erstellen von Inhalten. Ihr könnt euch die Informationen gemeinsam mit euren Kindern ansehen und die Empfehlungen so umsetzen, wie es für eure Familie am besten passt.

Unser Ziel ist es, die Onlinewelt von Teenagern ein bisschen positiver, deutlich sicherer und viel unterhaltsamer zu gestalten.



INHALT

VOR DEM ERSTELLEN VON INHALTEN

- Verbündeter sein: Verstehen und unterstützen
- Bewusst handeln: Motivation, Ziele, Online-Identität
- Risiken bedenken: Datenschutz
- Wellbeing-Check: Aktuell die richtige Entscheidung?
- Zusammenfassung: Bereit, Inhalte zu erstellen?

3
4
5
7
8
9

BEIM ERSTELLEN

- Verbündeter sein: Präsent bleiben
- Das Internet verantwortungsvoll nutzen: empathisch, inklusiv und reflektiert
- Erstellen: Trends und Challenges
- Risiken bedenken: Datenschutz, Berechtigungen, Fehlinformationen
- Wellbeing-Check: Auf's Bauchgefühl vertrauen
- Zusammenfassung: Bereit zum Hochladen?

10
11
12
13
15
16
17

NACH DEM HOCHLADEN

- Verbündeter sein: Situation danach begleiten
- Bereit sein: Feedback und Cybermobbing
- Wellbeing-Check: Reflektieren und verändern
- Zusammenfassung: Aus dem Erstellen von Inhalten lernen

18
19
20
22
23

FAZIT

24



**VOR DEM
ERSTELLEN
VON
INHALTEN**



VERBÜNDETER SEIN: VERSTEHEN UND UNTERSTÜTZEN

Begleite dein Kind beim Erstellen von Inhalten.

Gib deinem Kind das Gefühl, dass es dabei immer auf deine Unterstützung zählen kann:

- 1 Zeige echtes Interesse.**
Erkundige dich nach seinen Lieblings-Creatoren und -inhalten. Oder noch besser: Seht sie euch gemeinsam an.
- 2 Fang dein Kind auf, wenn es ins Wanken gerät.**
Sei da, wenn etwas schiefgeht. Hör deinem Kind zu und versuche, seine Gefühl zu verstehen.
- 3 Habt Spaß zusammen!**
Genießt die Freude, Spontaneität, Kreativität und Verbundenheit, die das Erstellen von Videos mit sich bringt.

Zeig deinem Kind, dass es sowohl in den Hoch- als auch in den Tiefphasen der Inhaltserstellung immer zu dir kommen kann.

Was macht dir bei den Videos am meisten Spaß? Dass du dabei so viel lachen kannst, dass du so viel lernst oder etwas anderes?

Was für Videos möchtest du erstellen?

Sind dir oder deinen Freunden schon einmal problematische Dinge begegnet, wie eklige oder seltsame Videos?

KANNST DU MIR HELFEN, EINEN KANAL ZU FINDEN, DER MIR GEFÄLLT?



BEWUSST HANDELN: MOTIVATION UND ZIELE

Warum Inhalte erstellen? Auf die richtige Motivation konzentrieren.

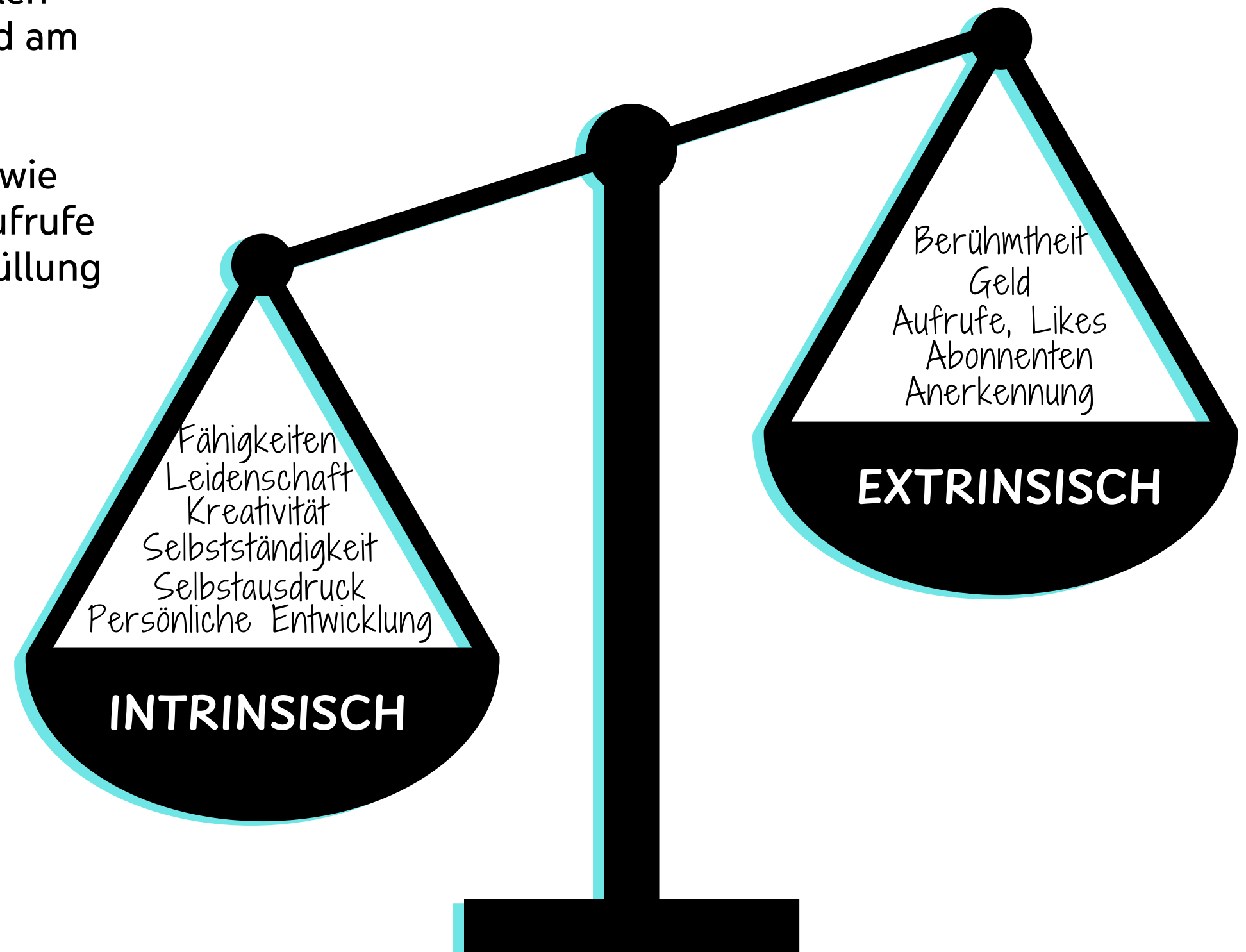
Wenn dein Kind genau weiß, welche Inhalte es erstellen möchte und warum, hat es mehr Spaß daran und wird am Ende besonders stolz auf das Ergebnis sein.

Hilf ihm, mehr Gewicht auf intrinsische Motivatoren wie Kreativität und Selbstaussdruck zu legen (statt auf Aufrufe und Likes), damit es in der Onlinewelt langfristig Erfüllung finden kann.

WIE MÖCHTEST DU DICH FÜHLEN, NACHDEM DU INHALTE ERSTELLT HAST?

Für welche Themen interessierst du dich besonders?

Was versprichst du dir davon?



BEWUSST HANDELN: ONLINE-IDENTITÄT

Wie wird sich dein Kind den Zuschauern präsentieren?

Ermutige dein Kind, sich authentisch zu zeigen und einen digitalen Fußabdruck zu hinterlassen, auf den es stolz sein kann.

EIGENE RECHERCHE STARTEN

CREATOR-GLOSSAR

Persönliche Marke:

Die gewollte Identität, die du anderen präsentierst. Dabei geht es um deine Geschichte und den Ruf, den du dir aufbaust.

Digitaler Fußabdruck:

Die Datenspur, die du online hinterlässt. Sie enthält all deine Aktivitäten und Informationen.

Beispiel für eine persönliche Marke ansehen

Rufe die Social-Media-Profile einer bekannten Persönlichkeit oder prominenten Person auf.

- Wie präsentiert sie sich?
- Gibt es etwas, das dich überrascht? Würdest du irgendetwas anders machen?

Sich selbst googeln

Wenn dein Kind noch keinen digitalen Fußabdruck hat, dann nutze deinen eigenen, um darüber ins Gespräch zu kommen.

- Fühlst du dich mit allem wohl, was da angezeigt wird?
- Worauf bist du besonders stolz?
- Siehst du irgendetwas, das dir peinlich ist?
- Was würdest du sonst noch gerne sehen?



RISIKEN BEDENKEN: DATENSCHUTZ

Dein Kind hat ein Recht auf Privatsphäre und ist auch selbst dafür verantwortlich.

Erkläre deinem Kind die **Risiken des Oversharing**, damit es sich und andere nicht in Gefahr bringt.

Grenzen setzen

- Entscheide, welche Informationen du bedenkenlos teilen kannst.
- Bitte Personen um ihre Zustimmung, bevor du sie taggst oder erwähnst.

Datenschutzeinstellungen lesen

- Teile keine Echtzeitstandorte. Deaktiviere Geotagging.
- Du kannst in den Datenschutzeinstellungen deines Videos festlegen, wo es angezeigt werden darf und wer es sich ansehen darf.

Auf Details achten

- Sachen, die du sagst oder trägst, oder Hinweise dazu, wohin du gehst, können private Informationen preisgeben. Entferne Dinge aus deiner Umgebung, die zu viel über dich verraten.
- Es kann sinnvoll sein, einen virtuellen Hintergrund zu wählen oder Details zu verpixeln.

Nutze diese praktische Checkliste als Hilfestellung.

	JA	NEIN
Folgende Fragen sollten mit JA beantwortet werden:		
Habe ich private Details entfernt, die im Hintergrund sichtbar sind?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich von jeder Person, die ich zeige oder erwähne, die Zustimmung eingeholt?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wäre es mir wirklich recht, wenn einige oder alle Nutzer das sehen könnten?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Folgende Fragen sollten mit NEIN beantwortet werden:		
Gebe ich etwas preis, das ich privat halten sollte?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Könnte ich anhand einer Sache, die ich sage, zeige oder trage, im echten Leben identifiziert werden?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Gibt diese Info Aufschluss über meinen aktuellen Standort oder meine Zukunftspläne?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Könnte jemand diese Informationen nutzen, um mir zu schaden?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Es geht nicht nur um mich! Könnte das Teilen dieser Informationen die Privatsphäre anderer Personen gefährden?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

WELLBEING-CHECK

Fühlt sich die Entscheidung, Inhalte zu erstellen, aktuell richtig an?

Hilf deinem Kind, sich mit seiner psychischen Verfassung, seinem sozialen Raum und seinem Zeitmanagement auseinanderzusetzen.

Zustand

Es soll herausfinden, wie seine aktuellen Gefühle und Impulse seine Handlungen und Emotionen beeinflussen können.

WIE WIRD SICH DAS ERSTELLEN VON INHALTEN AUF DEINE STIMMUNG AUSWIRKEN?

Wird es dir morgen genauso wichtig sein, diese Sache mit deinem Publikum zu teilen, wie jetzt in diesem Moment?

Raum

Es soll überlegen, ob das Erstellen von Inhalten das beste Mittel ist, um seine aktuellen Gedanken oder Gefühle auszudrücken.

Wirst du es bereuen, dass du diese Info hier geteilt hast?

Hast du darüber nachgedacht, diese Dinge nur mit Leuten zu teilen, die du kennst?

Würdest du dich durch das Gespräch mit einem Freund besser fühlen als durch das Hochladen eines Videos?

Zeit

Es soll abwägen, was es tun will und tun muss, und überlegen, ob es andere Dinge gibt, die Vorrang haben sollten.

Wird das Erstellen von Inhalten deinen Alltag beeinträchtigen?

Wie viel Zeit willst du investieren?

ZUSAMMENFASSUNG: BEREIT, INHALTE ZU ERSTELLEN?

Bevor dein Kind mit dem Erstellen von Inhalten beginnt, solltest du Folgendes berücksichtigen.

- 1 Verbündeter sein**
Gib deinem Kind das Gefühl, dass es beim Erstellen von Inhalten immer auf deine Unterstützung zählen kann, indem du es bittest, seine Erfahrungen mit dir zu teilen.
- 2 Bewusst handeln**
Unterstütze dein Kind darin, sich auf das zu konzentrieren, was es glücklich macht, und nicht auf die Anzahl der Aufrufe oder Likes, damit es langfristig Erfüllung finden kann. Ermutige es, eine Online-Identität zu kreieren, die seine Interessen hervorhebt und mit der dein Kind sich wohlfühlt.
- 3 Risiken bedenken**
Kenne die Risiken des Oversharing. Hilf deinem Kind, seine Privatsphäre zu schützen, indem es Grenzen setzt, in den Datenschutzeinstellungen festlegt, wer sich seine Inhalte ansehen darf, und nicht so viele persönliche Details preisgibt.
- 4 Wellbeing-Check**
Hilf deinem Kind, sich mit seiner psychischen Verfassung, seinem sozialen Raum und seinen zeitlichen Ressourcen auseinanderzusetzen, um herauszufinden, ob das Erstellen von Inhalten aktuell die richtige Entscheidung ist.





**BEIM
ERSTELLEN**



VERBÜNDETER SEIN: PRÄSENT BLEIBEN

Sei dabei, feuere dein Kind an und genieß die gemeinsame Zeit.

Du hast deinem Kind geholfen, sich vorzubereiten. Jetzt ist es deine Aufgabe, es weiter beim Erstellen und Teilen zu begleiten.

1 **Mitgestalten**

Hab Spaß daran, gemeinsam mit deinem Kind Inhalte zu erstellen. Wenn es offen dafür ist, dann bring dich ein und hilf ihm bei seinem nächsten Video. So machst du es zu einem gemeinsamen Erlebnis.

2 **Unterstützung anbieten**

Auch wenn dein Kind dich nicht in all seinen Videos dabeihaben möchte, kannst du ihm trotzdem deine Unterstützung anbieten. Du kannst ihm beispielsweise mit der Technik, bei der Ideenfindung oder der Fehlerbehebung helfen – oder es einfach nur ermutigen.

3 **Verantwortungsvolles Erstellen von Inhalten fördern**

Am Anfang musst du dein Kind wahrscheinlich hin und wieder an seinen digitalen Fußabdruck, seine Werte und seine Sicherheit erinnern. Sichere ihm deine Hilfe zu.

4 **Gemeinsame Erlebnisse schaffen**

Ihr könnt nicht nur zusammen Inhalte erstellen, sondern auch eure Bindung stärken und bleibende Erinnerungen schaffen, indem ihr gemeinsam die Onlinewelt deines Kindes erkundet.



DAS INTERNET VERANTWORTUNGSVOLL NUTZEN

Überlege dir, welche möglichen Auswirkungen die Inhalte deines Kindes auf andere haben können.

Hilf deinem Kind, einen Beitrag zu einer positiven Online-Community zu leisten.

Empathisch Inhalte erstellen

Hilf deinem Kind, sich in die Lage seiner Zuschauer zu versetzen, damit es Inhalte erstellen kann, die die Gefühle, Bedürfnisse und Herausforderungen anderer respektieren.

Könnte das, was ich sage oder tue, jemanden beleidigen oder verletzen?

Wie könnte das bei verschiedenen Zuschauern mit unterschiedlichen Erfahrungen ankommen?

Inklusivität fördern

Hilf deinem Kind, darüber nachzudenken, wen es mit seinen Inhalten einladen und wen es ausschließen könnte. Vermeide Begriffe, die wertend oder stigmatisierend sind.

Fördere ich damit Freundlichkeit, Akzeptanz und Respekt?

Könnte etwas, das ich sage oder zeige, ein Stereotyp bedienen?

Reflektiert sein

Mach deinem Kind klar (und erinnere es daran), dass sich seine Inhalte sowohl positiv als auch negativ auf die Zuschauer auswirken können.

KÖNNTEN DIESE INHALTE ANDERE TRIGGERN? MUSS ICH DIE ZUSCHAUER VORHER WARNEN?

Lebe ich ungesunde oder riskante Verhaltensweisen oder Denkmuster vor?

SETZE ICH EIN POSITIVES ODER NEGATIVES BEISPIEL?



ERSTELLEN: TRENDS UND CHALLENGES

Mach mit, aber auf sichere und verantwortungsvolle Weise!

Onlinetrends sind inzwischen ein wichtiger Bestandteil der Jugendkultur und prägen ihr digitales Leben sehr stark. So können Teenager nicht nur Spaß haben, sondern sich auch kreativ ausleben, sich zugehörig fühlen und ihre Talente oder Stärken unter Beweis stellen.

Wenn du dich informierst und einbringst, stärkt das nicht nur eure Beziehung. Es hilft dir auch, die digitale Welt deines Kindes besser zu verstehen und es zu schützen. Das kannst du tun:

Immer auf dem Laufenden bleiben

Folge relevanten Accounts und frage deine Kind, für welche Challenges es sich interessiert oder welche es ausprobiert hat. Wenn du dir Sorgen machst, dass eine bestimmte Challenge nicht sicher sein könnte, dann sprich mit deinem Kind über die Gründe.

Gemeinsame Sache machen

Nur keine Hemmungen! Die beste Möglichkeit, einen Hype zu verstehen, besteht darin, ihn selbst auszuprobieren. Starte Challenges mit deinem Kind, die zu euren Werten als Familie passen, und habt Spaß dabei.

Manche Challenges bergen jedoch Risiken...

ERSTELLEN: TRENDS UND CHALLENGES

Die ultimative Herausforderung besteht darin, zu wissen, wann man mitmachen oder aussteigen sollte.

Die Fähigkeiten zum kritischen Denken und zur Impulskontrolle sind bei Jugendlichen noch nicht ausgereift. Dadurch fällt es ihnen manchmal schwer, Risiken oder Folgen abzuschätzen. Beim Erstellen von Onlinetrend- oder Challenge-Videos, solltest du dein Kind bei Folgendem unterstützen:

Mögliche Auswirkungen abschätzen

- **Leg eine Pause ein.** Nimm dir einen Moment Zeit, bevor du auf den Zug aufspringst.
- **Bewerte die Risiken.** Stelle dir die folgenden Fragen:
Ist es sicher? Was könnte da schiefgehen? Könnte ich mich verletzen? Verstoße ich damit gegen irgendwelche Regeln? Ist das nett? Stimmt das?
- **Triff eine Entscheidung.** Wenn es riskant oder gefährlich ist, lass es. Wenn du dir unsicher bist, dann warte, bis du dir sicher bist, oder bitte eine erwachsene Bezugsperson um Rat.

Die erforderlichen Informationen einholen

Es gibt zwar einige Challenges, die Risiken bergen, viele bieten aber auch positive Erfahrungen. Wenn du dir unsicher bist, solltest du dir über verlässliche Quellen weitere Infos holen.

Melden

Erinnere dein Kind daran, dass es die Verbreitung von Fehlinformationen und Gefahren einschränken kann, indem es gefährliche Challenges und Falschmeldungen meldet (und sie nicht selbst erstellt oder teilt).



RISIKEN BEDENKEN: DATENSCHUTZ, BERECHTIGUNGEN UND FEHLINFORMATIONEN

Meide Gefahren, halte dich an die Regeln und bleib kritisch.

Datenschutz

Erinnere dein Kind daran, dass es keine Echtzeitstandorte oder private Details (im Hintergrund oder an der Kleidung) teilen und keine Personen ohne deren Zustimmung in seinem Video zeigen darf.

SIND DIESE
INHALTE
KOSTENLOS UND
KANN ICH SIE
VERWENDEN?

Berechtigungen

Regeln, Richtlinien und Gesetze sollen uns schützen. Bei der Verwendung von Musik, Bildern oder anderen Inhalten, die nicht von deinem Kind erstellt wurden, sollte es sich genau überlegen, welche Berechtigungen es hat oder benötigt.

Wen muss
ich namentlich
erwähnen?

Fehlinformationen

Die Fähigkeit, Fakten von Fiktion zu unterscheiden, ist bei Jugendlichen noch nicht ausgereift. Sie neigen eher dazu, falsche Informationen zu glauben oder weiterzugeben. Ermutige dein Kind deshalb, nicht alles, was es sieht oder hört, für bare Münze zu nehmen.

- Achte auf die Quelle. Sieh dir die Accounts und ihre anderen Inhalte genau an, um dich zu vergewissern, dass sie glaubwürdig sind.
- Lerne Fakten von Meinungen zu unterscheiden. Fakten lassen sich mit Beweisen belegen. Meinungen sind nur Gedanken oder Gefühle.
- Im Zweifelsfall solltest du Nachforschungen anstellen. Nutze Faktencheck-Tools wie Snopes und FactCheck.org.

Klingt das
schockierend oder
zu gut, um wahr
zu sein?

Formulierungen wie
„Ich glaube“ zeigen, dass
die Informationen auf den
Überzeugungen einer
Person beruhen.

WELLBEING-CHECK: AUFS BAUCHGEFÜHL VERTRAUEN

Hilf deinem Kind, seine Gefühle als Signale zu betrachten, nicht als Ablenkungen.

Beim Erstellen von Inhalten können Jugendliche sich leicht vom Spaß oder auch Druck oder Erwartungen von außen mitreißen lassen. Ermutige dein Kind, sich selbst zu schützen und seine eigenen Entscheidungen zu treffen.

Bring ihm bei, beim Erstellen oder vor dem Hochladen von Inhalten in sich hinein- und auf seine Gefühle zu hören.

Gefühle des Unbehagens können eine Aufforderung zum Innehalten und Nachdenken sein.



Unklare Signale

Es ist ganz normal, dass dein Kind Angst hat, sich einem Publikum zu präsentieren. Hilf ihm, herauszufinden, ob es sich dabei um gesunde Aufregung handelt oder ob etwas nicht stimmt.

NEGATIV

Bei Gefühlen wie Traurigkeit oder Frustration sollte dein Kind aufhören oder um Hilfe bitten.

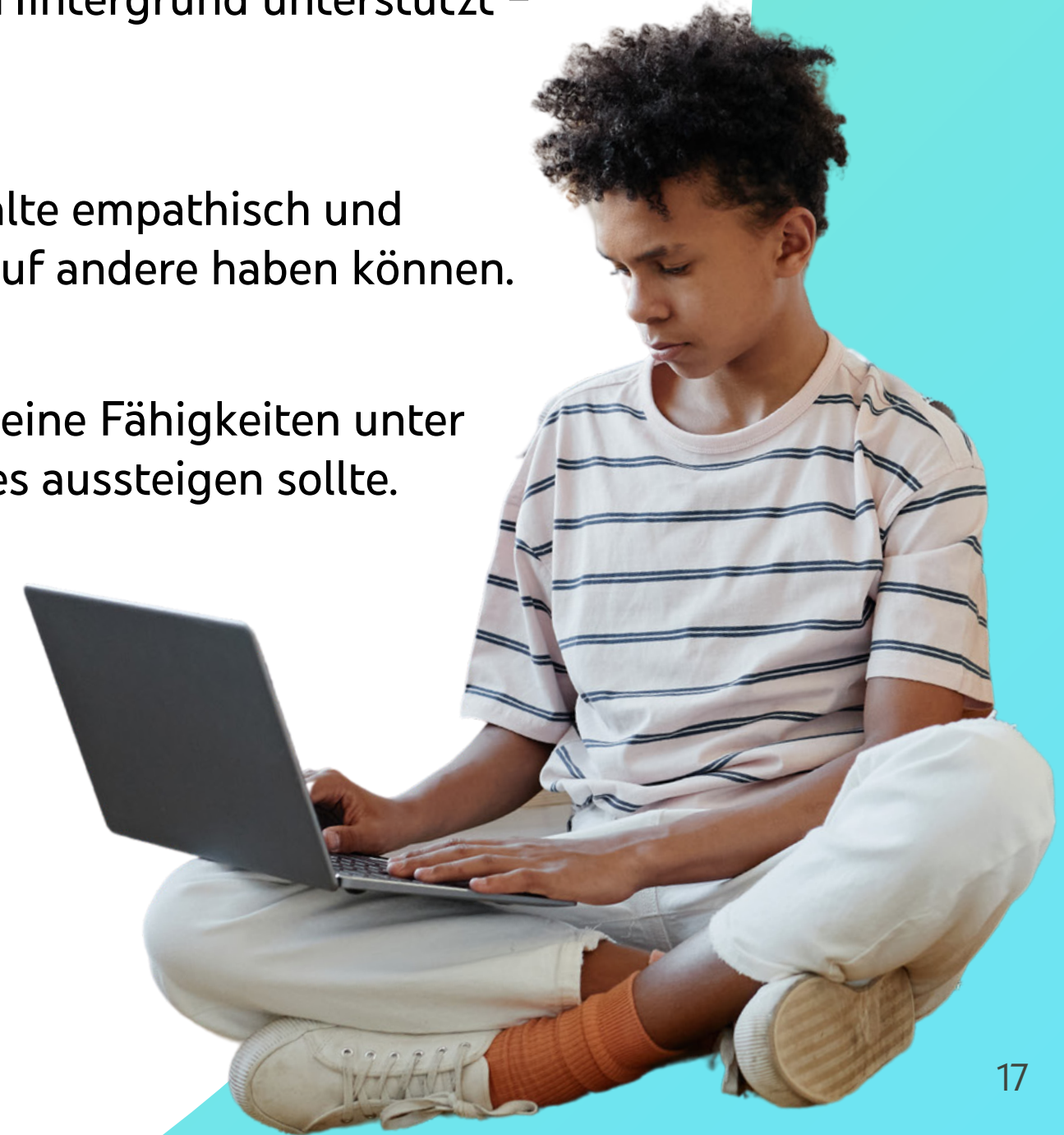
POSITIV

Gefühle wie Freude und Begeisterung sind wahrscheinlich Zeichen dafür, dass es auf dem richtigen Weg ist.

ZUSAMMENFASSUNG: BEREIT ZUM HOCHLADEN?

Du solltest Folgendes berücksichtigen, während dein Kind Inhalte erstellt.

- 1 Verbündeter sein**
Bleib präsent! Egal, ob du gemeinsam mit deinem Kind Videos erstellst oder es im Hintergrund unterstützt – es sollte wissen, dass du da bist, wenn es Hilfe braucht.
- 2 Das Internet verantwortungsvoll nutzen**
Hilf deinem Kind, zu einer positiven Online-Community beizutragen, indem es Inhalte empathisch und inklusiv erstellt und sich bewusst darüber ist, welche Auswirkungen seine Inhalte auf andere haben können.
- 3 Mit Trends und Challenges Spaß haben**
Ermutige dein Kind, durch die Teilnahme an Trends, die zu seinen Werten passen, seine Fähigkeiten unter Beweis zu stellen. Wenn etwas zu riskant erscheint, hilf ihm zu entscheiden, wann es aussteigen sollte.
- 4 Risiken bedenken**
Unterstütze dein Kind dabei, sicher und verantwortungsvoll Inhalte zu erstellen, indem es seine Privatsphäre schützt, Regeln und Richtlinien beachtet und Fehlinformationen entlarvt.
- 5 Wellbeing-Check**
Bring deinem Kind bei, auf sein Bauchgefühl zu hören. Es kann selbst entscheiden und sollte keine Inhalte hochladen, die sich nicht richtig anfühlen.





**NACH
DEM
HOCHLADEN**

VERBÜNDETER SEIN: SITUATION DANACH BEGLEITEN

Es hat sich und seine Inhalte einem Publikum präsentiert. Und jetzt?

Man weiß nie, wie die Leute reagieren. Ob nun das Video deines Kindes in der Schule viral geht oder jemandes Gefühle verletzt hat: Wichtig ist, den Kopf nicht zu verlieren und die psychische Gesundheit zu schützen.

1 **Unterstützend zur Seite stehen**

Bring dein Kind dazu, offline zu gehen und mit Leuten zu sprechen, denen es vertraut. Vielleicht möchte es mit dir über seine Gefühle reden, einen Freund anrufen oder sich Hilfe von einem Experten holen.

2 **Selbstfürsorge fördern**

Sorge dafür, dass dein Kind Pausen macht, um sich zu erholen. Wenn es sich überfordert oder entmutigt fühlt, hilf ihm, sein Gleichgewicht wiederzufinden, indem du seine Aufmerksamkeit auf andere Aktivitäten lenkst, die ihm helfen, Energie zu tanken.

3 **Seine Erfolge feiern**

Hebe seine großen und kleinen Fortschritte hervor. Feiert gemeinsam, dass sein Upload ihm ein gutes Gefühl gegeben hat, positive Reaktionen hervorgerufen hat oder dein Kind genau so widerspiegelt, wie es ist.

4 **Helfen, aus Erfahrungen zu lernen**

Mach deinem Kind klar, dass wir durch Herausforderungen wachsen, uns verändern und lernen können.



BEREIT SEIN: FEEDBACK

Wie ein verantwortungsvoller Umgang mit Feedback im Kommentarbereich gelingt.

Für Jugendliche ist es wichtig zu wissen, dass Kritik zu ihrem Weg als Creator einfach dazugehört. Nutze diese Tipps, um dein Kind dabei zu unterstützen, mit Feedback konstruktiv umzugehen und sich selbst zu schützen.



@Antwort_mit_Plan

Hilf ihm, zielgerichtet und positiv zu bleiben und sich seine Antwort genau zu überlegen.



@Wahlfreiheit_betonen

Erinnere es daran, dass es selbst entscheiden kann, ob es Kommentare aktivieren und darauf reagieren will.



@Positivität_fördern

Diskussionen sollen andere motivieren. Erinnere es daran, mit seinen eigenen Kommentaren ein positives Klima zu schaffen.



@Person_vorstellen

Erinnere es daran, dass am anderen Ende ein echter Mensch mit realen Gefühlen und Lebensumständen sitzt.



@Trolle_ignorieren

Bestärke es darin, verletzende Bemerkungen von Trollen zu ignorieren oder zu löschen. Es gibt auch Tools, über die Kommentare herausgefiltert oder ganz deaktiviert werden können (auch vorübergehend).



@Psychische_Gesundheit_an_erster_Stelle

Ermutige es, Pausen zu machen, oder noch besser: Macht gemeinsam eine Pause.



BEREIT SEIN: CYBERMOBBING

Wie der Umgang mit Negativität mit Stärke und Unterstützung gelingt.

Cybermobbing ist ein Onlineverhalten, das darauf abzielt, ein (mitunter fremdes) Opfer zu verärgern, zu belästigen oder zu schädigen. Digitale Dramen sind eher alltägliche Meinungsverschiedenheiten zwischen Gleichaltrigen. Beide Phänomene sind Schattenseiten der Onlinewelt und können erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben. Hilf deinem Kind, die möglichen Herausforderungen zu meistern.

- 1 Verhindern**
Hilf ihm, die Anzeichen von Cybermobbing zu erkennen (Beschimpfungen, Verbreitung von Gerüchten, Bloßstellen, Drohungen oder Stalking) und digitalen Dramen wie Online-Streitigkeiten und Klatsch aus dem Weg zu gehen. Mach ihm klar, dass diese Verhaltensweisen inakzeptabel sind.
- 2 Melden**
Nicht wegzusehen, sondern sich öffentlich gegen Unrecht auszusprechen und sich und andere vor Schaden zu schützen, fördert Empathie und trägt zu einer positiven Online-Community bei. Ermutige dein Kind, Funktionen zum Melden und Blockieren zu verwenden, um Cybermobbing die Stirn zu bieten.
- 3 Unterstützen**
Gemobbt zu werden, kann eine sehr emotionale Erfahrung sein. Gib deinem Kind das Gefühl, dass du ein Verbündeter bist, dem es sich anvertrauen kann. Fördere gesunde Bewältigungsstrategien wie Pausen einlegen, etwas Schönes unternehmen oder Zeit mit Freunden und Familie verbringen.

WELLBEING-CHECK: REFLEKTIEREN UND VERÄNDERN

Wie geht es deinem Kind, was hat es gelernt und was hat es als Nächstes vor?



Hilf deinem Kind zu verstehen, dass es beim Erstellen von Inhalten darum geht, ständig Neues zu lernen und besser zu werden.

ZUSAMMENFASSUNG: AUS DEM ERSTELLEN VON INHALTEN LERNEN

Folgende Tipps solltest du beachten, wenn dein Kind anfängt, Inhalte zu teilen.

- 1 Verbündeter sein**
Inhalte zu teilen, erfordert Mut! Sobald dein Kind seine ersten Inhalte veröffentlicht hat, solltest du ihm versichern, dass es immer auf dich zählen kann, egal was kommt. Steh ihm unterstützend zur Seite, bring ihm bei, gut zu sich selbst zu sein, feiere seine Erfolge und lerne gemeinsam aus dieser Erfahrung.
- 2 Bereit sein**
Der Umgang mit kritischem Feedback kann schwierig sein. Unterstütze dein Kind dabei, mit Kommentaren konstruktiv umzugehen und seine psychische Gesundheit zu schützen.
- 3 Wellbeing-Check**
Hilf deinem Kind zu verstehen, dass das Erstellen von Inhalten ein Prozess ist. Frag es, wie es ihm nach dem Teilen der ersten Inhalte geht, was es gelernt hat und was es als Nächstes vorhat.



FAZIT

Es gibt so viele Möglichkeiten, in diesem Prozess als Partner zu agieren. Hier ein letzter Rückblick...

VOR DEM ERSTELLEN

Sei der kreative Verbündete deines Kindes.

Hilf ihm, sich klar zu werden, in welche Richtung es gehen will, und kreativ zu werden, ohne seine Privatsphäre und psychische Gesundheit aufs Spiel zu setzen.

BEIM ERSTELLEN

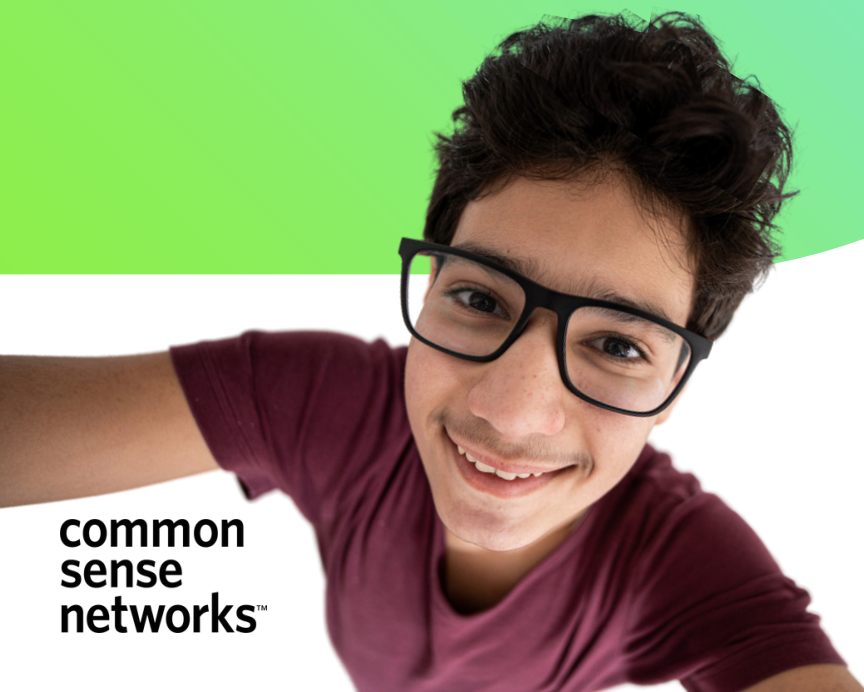
Hab immer ein offenes Ohr.

Biete ihm deine Unterstützung an: Hilf ihm bei der Entscheidung, wie es sich kreativ austoben und sich im Internet respektvoll und verantwortungsbewusst verhalten kann.

NACH DEM HOCHLADEN

Hilf ihm beim Reflektieren.

Feiere dein Kind, frag nach, wie es ihm geht, und unterstütze es im Umgang mit Feedback und bei der Entscheidung, welche Inhalte es als Nächstes erstellen will.



Dein Kind beim Erstellen von Inhalten zu unterstützen, bedeutet mehr, als nur gemeinsam unterhaltsame Videos zu produzieren. Es geht darum, ihm einen **gesunden, sicheren und selbstbewussten** Umgang mit dem Internet beizubringen.

Dies ist zwar das Ende dieses Leitfadens, aber für dein Kind hoffentlich erst der Anfang eines erfolgreichen Weges als Creator.

common sense networks™ in Zusammenarbeit mit  YouTube



QUELLEN:

Anderson, M., Vogels, E. A., Perrin, A., & Rainie, L. (2022). *Connection, Creativity and Drama: Teen Life on Social Media in 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/11/16/connection-creativity-and-drama-teen-life-on-social-media-in-2022/>

Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens and their experiences on social media*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-and-their-experiences-on-social-media/>

Balleys, C., Millerand, F., Thoër, C., & Duque, N. (2020). Searching for Oneself on YouTube: Teenage Peer Socialization and Social Recognition Processes. *Social Media + Society*, 6(2), 205630512090947. <https://doi.org/10.1177/2056305120909474>

Berger, J., & Milkman, K. L. (2012). What makes online content viral? *Journal of Marketing Research*, 49(2), 192–205. <https://doi.org/10.1509/jmr.10.0353>

Ceci, M. W., & Kumar, V. K. (2015). A Correlational Study of Creativity, Happiness, Motivation, and Stress from Creative Pursuits. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 609–626. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9615-y>

Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256–273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>

Evaluating information: The cornerstone of civic online reasoning. (2016). Stanford History Education Group. <https://stacks.stanford.edu/file/druid:fv751yt5934/SHEG%20Evaluating%20Information%20Online.pdf>

How to Prevent Cyberbullying: A Guide for Parents, Caregivers, and Youth. (2021). StopBullying.gov. <https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/documents/Cyberbullying%20Guide%20Final%20508.pdf>

Parent's Guide to Disinformation and Misinformation Online. (2022) The Digital Wellness Lab. <https://digitalwellnesslab.org/guides/parents-guide-to-disinformation-and-misinformation-online/>

Montes-Vozmediano, M., García-Jiménez, A., & Menor-Sendra, J. (2018). Teen videos on YouTube: Features and digital vulnerabilities. *Comunicar*, 26(54), 61–69. <https://doi.org/10.3916/c54-2018-06>

QUELLEN:

Nesi, J., Mann, S. und Robb, M. B. (2023). *Teens and mental health: How girls really feel about social media*. Common Sense Media.

https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/how-girls-really-feel-about-social-media-researchreport_web_final_2.pdf

Pikó, B. (2023). Adolescent Life Satisfaction: Association with Psychological, School-Related, Religious and Socially Supportive Factors. *Children (Basel)*, *10*(7), 1176–1176.

<https://doi.org/10.3390/children10071176>

Robb, M. B. (2020). *Teens and the news: The influencers, celebrities, and platforms they say matter most*. Common Sense Media.

https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2020_teensandnews-fullreport_final-release-web.pdf

Romer, D. (2010). Adolescent risk taking, impulsivity, and brain development: Implications for prevention. *Developmental Psychobiology*, *52*(3).

<https://doi.org/10.1002/dev.20442>

Smith, A. R., Steinberg, L., Strang, N., & Chein, J. (2015). Age differences in the impact of peers on adolescents' and adults' neural response to reward. *Developmental Cognitive Neuroscience*, *11*, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2014.08.010>

Steinberg, L., Graham, S., O'Brien, L., Woolard, J., Cauffman, E., & Banich, M. (2009). Age Differences in Future Orientation and Delay Discounting. *Child Development*, *80*(1), 28–44. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01244.x>

Teen Brain: Behavior, Problem Solving, and Decision Making. (2017). The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry Facts for Families Guide.

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Teen-Brain-Behavior-Problem-Solving-and-Decision-Making-095.aspx

Vogels, E. A. (2022). *Teens and Cyberbullying 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/12/15/teens-and-cyberbullying-2022/>

Yeager, D. S., Romero, C., Paunesku, D., Hulleman, C. S., Schneider, B., Hinojosa, C., Lee, H. Y., O'Brien, J., Flint, K., Roberts, A., Trott, J., Greene, D., Walton, G. M., & Dweck, C. S.

(2016). Using design thinking to improve psychological interventions: The case of the growth mindset during the transition to high school. *Journal of Educational Psychology*, *108*(3), 374–391. <https://doi.org/10.1037/edu0000098>