



Să vorbim cu copiii despre

UTILIZAREA MASS-MEDIEI





UTILIZAREA MASS-MEDIEI

Adolescenții se simt ca acasă în lumea mass-mediei sociale (Facebook, Whatsapp, Instagram etc.). Aceștia au fost obișnuiți cu mass-media (cărți, filme, ziare, televiziune, internet...) încă din primii ani ai copilăriei. Școlile folosesc învățarea electronică (E-learning) ca parte a curriculumului și le oferă copiilor tablete și computere. Revoluția digitală avansează atât de rapid încât generații de părinți se simt complet neajutorați și copleșiți.

Mass-media modelează identitatea și identitatea de gen; mass-media informează și manipulează, iar rețelele globale pătrund în sfera noastră privată. Mulți părinți sunt sceptici și adoptă un punct de vedere critic asupra acestor evoluții.

Adolescenții comunică constant online, în timp ce, în mod paradoxal, comunicarea cu părinții este din ce în ce mai marginalizată sau, în cel mai rău caz, a încetat să existe.

Așadar, cum este posibil să fie educați adolescenții în legătură cu riscurile, dar și cu oportunitățile pe care le oferă mass-media și să fie orientați să utilizeze mass-media în mod responsabil? Am realizat pentru dvs. o selecție de sugestii, strategii și informații utile care se pot aplica următorilor termeni cheie::



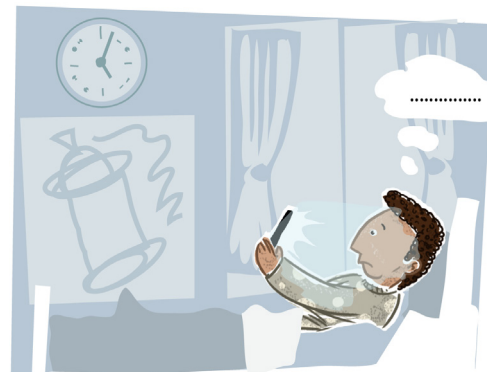
Analiza propriilor obiceiuri legate de mass-media ([pagina 3](#))



Cum să începeți o conversație cu adolescenții ([pagina 4](#))



Stabilirea de reguli împreună ([pagina 6](#))



Recunoașterea comportamentului problematic ([pagina 8](#))

Mai multe informații:

www.jugendundmedien.ch Portal de informare pentru promovarea competenței mediatică (în limbile germană, franceză și italiană)

www.schau-hin.info Ghid mass-media pentru familii. Oferă informații despre riscurile și posibilitățile utilizării mass-mediei, cu sugestii pentru educația mediatică (în limbile germană și turcă)

„Reguli de aur” Cele mai importante sfaturi pentru utilizarea în siguranță a mass-mediei digitale <https://www.jugendundmedien.ch/de/angebote-beratung/bestellung-publikationen/flyer-in-16-sprachen.html> (în 16 limbi)



Analiza propriilor obiceiuri legate de mass-media

Deși este posibil să simțiți tot mai mult că adolescenții nu mai pun niciun preț pe opiniile și atitudinile dvs. pe parcursul pubertății, nu trebuie să subestimați influența pe care încă o aveți asupra procesului lor de formare a opiniilor. Ați fost persoana lor de referință cheie în toți anii în care copiii s-au format, practic o busolă pe care s-au putut baza și care i-a ghidat să meargă înainte. Copiii dvs. au învățat și învață de la dvs. cum să se orienteze în lume, să facă diferența între bine și rău, să interacționeze cu alte persoane, cu mass-media și cu diverse dispozitive. Acest rol nu dispare pur și simplu peste noapte.

Dumneavoastră continuați să îndepliniți un rol important de model, chiar dacă adolescenții încep să slăbească legăturile în relația părinte-copil. Prin urmare, este important ca părinții să-și cunoască atitudinea și obiceiurile. În acest sens, aveți ocazia de a recunoaște și a reflecta la comportamentul dvs. legat de mass-media. Este posibil să vă regăsiți în comportamentul aparent „imposibil” al copiilor dvs. adolescenți?

Observați-vă singuri:

- Cum comunicați cu persoane prezente fizic?
- Cum comunicați online? Faceți o distincție între cele două moduri?
- Când și la ce oră folosiți mijloacele mass-mediei sociale?
- Cât de des folosiți mijloacele mass-mediei sociale într-o zi?
- De câte ori deschideți dispozitivul mobil pentru a verifica vremea, e-mailurile sau pentru a răspunde la mesaje pe WhatsApp?
- În ce scop folosiți mijloacele mass-mediei sociale?
- Aveți telefonul mobil lângă dvs. în timp ce mâncați sau în timpul conversațiilor?
- Țineți televizorul pornit în timpul altor activități recreative?
- Computerele și dispozitivele dvs. mobile sunt permanent pornite pentru a primi mesaje?



Cum să începeți o conversație cu adolescenții

O posibilă formă de comunicare cu adolescenții este implicarea lor în discuții despre subiecte care îi interesează. În loc să izbucniți cu nemulțumire fiindcă fiul sau fiica dvs. utilizează dispozitive electronice, dați dovadă de interes și întrebați-i care este scopul pentru care folosesc mass-media.

- Pentru ce ai nevoie de laptop, tabletă/smartphone?
- Ce canale de comunicare folosești?
- Ce aplicații folosești și de ce?
- Poți să-mi arăți cum se transmit și se pot modifica poze/texte/filme în diferite rețele?

Purtați o discuție cu copilul dvs. adolescent despre cum folosește individual mijloacele mass-media. În acest sens, dvs. și copilul puteți decide să țineți un jurnal mass-media¹ pe o perioadă convenită. Jurnalul mass-media este un document digital, care trebuie să fie completat pe computer. Găsiți documentul pe [pagina noastră principală](#).

- Comparați utilizarea de către dvs. a mass-mediei cu cea a adolescenților. Cine ce mijloace mass-media folosește și în ce scop?
- Ce importanță au aceste mijloace pentru ambele părți?
- Cine de ce este deranjat sau perturbat? De ce?
- Ce fel de dorințe aveți dvs. și copiii dvs.?
- Conveniți asupra unei pauze sau vacanțe fără mass-media, acceptabilă pentru ambele părți.

Cu ajutorul unui jurnal mass-media, puteți să consolidați în același timp autocontrolul copiilor dvs. adolescenți: consider că îmi irosesc timpul sau felul în care folosesc mass-media mă ajută să progrez? În definitiv, principalul obiectiv al educației mediatice pentru copiii mei este să învețe să adopte o utilizare chibzuită și conștientă a mass-mediei.

Utilizați mass-media împreună, implicându-i astfel pe fiii și fiicele dvs. în conversație. Ați putea să luați în considerare următoarele posibilități:

- Examinați îndeaproape una din emisiunile dvs. TV preferate, o telenovelă sau un joc online: Cum lucrează cei care le creează? Ce obiective urmăresc programele sau jocurile? Cum sunt prezentați actorii sau

concreții? Cum vor fi influențați telespectatorii? Acest lucru se petrece deschis sau ascuns? Cât de reale sunt „reality show-urile”?

- Utilizați împreună aplicații de pe smartphone (de exemplu, pentru procesarea de imagini digitale, realizarea de filme). Crearea a ceva care are semnificație și lucrul cu jocuri și aplicații „sophisticate” duce la un mod conștient de utilizare a smartphone-urilor și a mijloacelor mass-media în general (precum crearea unei cărți electronice, mărturii foto). Un alt efect pozitiv al colaborării dintre părinte și copii pentru crearea unui produs digital este un punct de vedere mai critic asupra conținuturilor mass-media. Dacă știți din experiență personală cum se face un film și cum se modifică fotografiile etc., am o viziune diferită asupra a ceea ce văd pe internet.
- Căutarea de urme pe net: împreună cu copiii dvs. adolescenți, căutați informații despre dvs. sau despre cunoștințe și rude. Discutați despre ceea ce găsiți și despre ce ar putea însemna aceste informații pentru persoanele în cauză. Sunt încălcate drepturile dvs. la viață privată? Cum îmi pot proteja viața personală? Cum aș vrea să mă prezint pe internet? Ce fel de informații despre mine nu ar trebui să ajungă niciodată pe internet?



Stabilirea de reguli împreună²

O interdicere generală a utilizării mass-mediei (internet, televizor, smartphone etc.) nu este recomandabilă și probabil nici nu se poate aplica strict. Mass-media face parte din viața noastră de zi cu zi și oferă, în afară de riscuri, și multe beneficii, precum oportunități de învățare, contacte cu prietenii, joacă și distracție, informații, cunoaștere, contribuind astfel la fundația societăților noastre democratice.

Prin urmare, este important să se cadă de acord asupra unor reguli comune pentru utilizarea mass-mediei. Aceste reguli sunt prevăzute într-un contract comun, care este ușor accesibil tuturor (de exemplu, lipit pe ușa frigiderului). Includeți-i pe copiii dvs. adolescenți în discutarea punctelor de mai jos. Negociați o poziție comună și consemnați-o. Consecințele posibile ale unei încălcări de reguli trebuie să fie de asemenea menționate în scris. Ca orice alt contract, acest contract privind mass-media trebuie să fie semnat de către toate părțile și să precizeze locul și data întocmirii lui.

Mai exact, cum ar arăta un astfel de contract? La [pagina 11](#), veți găsi un model de contract pentru utilizarea smartphone-ului³.

În cele ce urmează, veți regăsi subiectele prevăzute în contract și exprimate într-o formă definită în comun:

- Programul: Cât timp petreceți zilnic sau săptămânal folosind mass-media (relevant în special pentru copiii mai mari). Încercați să diferențiați după cum urmează, dacă este posibil:
 - Mass-media tipărită
 - Navigare pe internet
 - Jocuri (utilizând internetul/dispozitive electronice)
 - Vorbitul la telefon cu prieteni/rude
 - Folosirea chat-ului cu prieteni/rude
 - Vizionarea de filme sau videoclipuri
- Protecția datelor:
 - Evitați să dezvăluiți în mod neglijent datele dvs. personale
 - Transmiteți date ce țin de viața personală, ca fotografiile, numai persoanelor cunoscute în care aveți încredere. Gândiți-vă întotdeauna: este posibil ca mai târziu să fiți nemulțumit de conținut? Dacă aveți dubii, nu publicați/transmiteți astfel de date.

- Creați și transmiteți date ale altora (ca fotografii, filmulețe etc.) doar cu acordul expres al acestor persoane.
- Activați servicii de localizare (ca GPS-ul), Bluetooth sau NFC (Near Field Communication) numai atunci când este necesar.
- Telefonul mobil:
 - Costurile suportate: Cine cât plătește și pentru ce?
 - Instalarea și administrarea aplicațiilor: cine este responsabil?
 - Activați coduri și setări pentru protecția copiilor și a tinerilor: instalați-le împreună și verificați din când în când pentru a stabili dacă setările sunt încă adecvate.
 - Conveniți asupra unor intervale de timp/locuri fără telefoane mobile și respectați instituții ca bisericile, spitalele etc.
- Internet:
 - Folosiți parole adecvate și schimbați-le frecvent.
 - Atunci când folosiți conținuturi preluate de pe internet: discutați cu copilul dvs. despre protecția proprietății intelectuale în termeni adecvați vârstei, precum și despre cum să indice corespunzător sursele în teme și prezentări.
 - Verificați periodic împreună setările de confidențialitate la serviciile de mesagerie și rețelele sociale.
 - Respectați legile drepturilor de autor: nu diseminați conținuturi precum muzică, filme etc., pentru care în mod normal trebuie să plătești.
 - Înșelătoriile pe internet: în cazul în care copiii dvs. au fost păcăliți prin înșelătorii (ca achiziții sau abonări neintenționate), nu dați vina pe ei și încercați să rezolvați situația împreună.
 - Este absolut necesar să obțineți aprobarea anterioară a părintelui pentru achiziții și comenzi.
- Video și TV:
 - Respectați indicațiile de vârstă ale programelor TV.
 - Fără uitat la televizor în paralel cu făcutul temelor sau alte activități obișnuite precum mâncatul sau conversațiile.
 - Uitați-vă împreună la programe și filme la televizor, ca activitate comună și lăsați să stabilească pe rând fiecare la ce programe vă uitați.
- Jocuri:
 - Jocuri și console noi: nu cumpărați fără acordul anterior al părintelui sau dacă nu vă încadrați într-un buget lunar stabilit.
 - Respectați restricțiile referitoare la vârstă.
 - Părinții nu ar trebui să închidă pur și simplu jocurile online ale copiilor lor adolescenți, fără a le da ocazia să le salveze.
 - Controlați adecvat volumul.
 - Jucați-vă împreună.
- Părinții trebuie să le spună clar copiilor lor adolescenți: dacă ceva ți se pare ciudat sau dacă te supără un anumit conținut, dacă ceva te șochează sau ți se pare traumatizant, dacă simți că ți-e rușine sau dacă o persoană necunoscută îți cere informații foarte personale, te rog să mă contactezi oricând vrei!



Recunoașterea comportamentului problematic

În discuțiile cu copiii dvs. adolescenți, asigurați-vă că subliniați riscurile utilizării mass-mediei, în special a mass-mediei digitale. Rămâneți în contact cu copiii și interesați-vă de activitățile lor. Observați schimbări semnificative de comportament și rămâneți vigilenți.

În cazul în care copiii dvs. adolescenți au o scădere dramatică a performanțelor la școală sau se izolează complet social, dacă sunt zilnic într-o stare proastă din punct de vedere fizic sau emoțional, contactați alte persoane de referință, precum profesorii lor. Cereți-le acestora părerea și ajutorul.

Cum putem recunoaște hărțuirea online?⁴

Indiciile hărțuirii online nu sunt clare, deoarece autorii, victimele și spectatorii sunt deseori puțin dispuși să se facă cunoscuți. Cu toate acestea, hărțuirea online modifică sigur comportamentul copiilor afectați. Aceștia tind

- ... să se retragă social, să nu le mai placă să meargă la școală. Performanța lor la clasă scade și interesele lor se modifică semnificativ.
- ... manifestă simptome fizice și psihice (de exemplu, lipsă de apetit, tulburări ale somnului, melancolie, sentimente de inferioritate și depresie).
- ... nu le mai place să folosească internetul. Ies de pe paginile de chat dacă se mai uită și altcineva la ecran sau par distrași și evazivi după ce au citit postări și mesaje noi.
- ... blochează în mod consecvent orice conversații despre schimbări de comportament sau alte schimbări vădite, minimalizându-le sau par să reacționeze cu rușine și evită întrebările.

Ce pot face părinții:

- Oferiți sprijin: Copiii trebuie să aibă siguranța că pot vorbi oricând cu părinții lor despre experiențele lor pe internet și că încrederea în ei nu reprezintă un obstacol de netrecut.
- Arătați înțelegere: Reacționați cu sensibilitate și simpatie la posibilele schimbări ale comportamentului copilului.
- Luați lucrurile în serios: Copiii trebuie să știe că sunt luați în serios atât ei, cât și preocupările lor și că vor primi ajutor. Dacă părinții vor să ia măsuri concrete în legătură cu anumite probleme, este util să includă copilul în discuții și în încercarea de a găsi o soluție.

- Nu-i pedepsiți: Interzicerea folosirii mobilului și a internetului nu este utilă. Hărțuirea online nu este în general cauzată de purtarea greșită a unui copil; conținuturi despre persoana afectată pot fi publicate independent de utilizarea de către o persoană a internetului sau a dispozitivelor mobile.
- Contactarea școlii: Poate fi util să abordați problema la școala copilului și să propuneți ca hărțuirea online să fie subiectul unei discuții la clasă.
- Ajutați-i pe copiii dvs. adolescenți să colecteze și să salveze screenshot-uri drept dovezi ale hărțuirii online. Dacă autorii sunt cunoscuți, cereți-le să șteargă conținuturile respective. Dacă nu se întâmplă acest lucru, cereți furnizorului platformei să ia măsuri corespunzătoare.
- Cazurile serioase de hărțuire online trebuie să fie raportate la poliție. Poate fi bine și să apelați, în prealabil, la consiliere juridică.
- Pentru informații suplimentare despre hărțuire și intimidare în general, consultați documentul [„Să vorbim cu copiii despre hărțuire și intimidare”](#).

Cum pot recunoaște comportamentul dependent?⁵

În cazul dependenței online, centrul vieții unei persoane se mută din ce în ce mai mult de la viața reală la realitatea virtuală. Persoanele afectate refuză deseori mesele împreună cu ceilalți, preferând să stea în încăperi întunecate în fața PC-ului în loc să participe la activități în aer liber și sunt foarte obosite din cauza lipsei constante de somn. Alte consecințe sunt scăderea performanței la școală, retragerea socială, lipsa de interes pentru activități cu colegii sau prietenii.

Ce pot face părinții:

- Fiți atenți la respectarea limitelor de vârstă în cazul jocurilor pe computer.
- Rămâneți în contact cu copiii dvs., faceți-i să vă arate ce jocuri joacă și vorbiți cu ei despre activitățile lor online și site-urile lor preferate.
- Gândiți-vă cum ar putea fi satisfăcute și în lumea reală setea de aventură și nevoia de apartenență, recunoaștere și succes.
- În cazuri de utilizare excesivă a internetului și a jocurilor: reduceți limita de timp pe zi sau pe săptămână și găsiți împreună cu copilul idei pentru activități recreative alternative. După cum s-a sugerat deja (a se vedea [pagina 6](#)), un contract pentru utilizarea mass-mediei poate fi util în această privință.
- Dacă nu mai reușiți să vă înțelegeți cu copilul dvs., apelați la sfaturi de specialitate. Centrele regionale de consiliere pe probleme de dependență dispun deseori de specialiști în domeniul „dependenței online”.

Reprezentarea violenței pe internet⁶

Violența este foarte prezentă în mass-media actuală. Mass-media digitală în special prezintă riscul inerent ca adolescenții să fie expuși la numeroase reprezentări ale violenței. De asemenea, circulația unor imagini de o reală violență este tot mai răspândită din cauza filmulețelor făcute personal cu smartphone-uri. Consumul de materiale violente poate avea efecte negative asupra copiilor și adolescenților: furia, frica, iritarea sunt sentimente pe care le trăiesc mulți consumatori. În mod similar, consumul de materiale violente le poate afecta și comportamentul. În prezența unor anumiți factori de risc, adolescenții sunt mult mai înclinați spre violență dacă vizionează numeroase reprezentări ale violenței.

Ce pot face părinții:

- Asigurați-vă că jocurile și filmele vizionate de copiii dvs. adolescenți sunt aprobate pentru grupa lor de vârstă.
- Îmbunătățiți protecția tehnică a mijloacelor dvs. electronice (de exemplu, cu un filtru de protecție pentru copii).
- Restricționați consumul de mass-media al copiilor dvs. adolescenți.
- Vorbiți cu copiii dvs. adolescenți despre sentimentele lor și posibilele temeri legate de consumul de mass-media.

Pornografia pe internet⁷

Dacă adolescenții navighează pe internet pentru a căuta informații despre anumite teme, mai devreme sau mai târziu vor da peste imagini pornografice. Interesul față de sexualitate și față de propriul fizic este absolut natural și ține de o dezvoltare sănătoasă. Totuși, imaginile cu un conținut puternic sexual pot avea un efect tulburător sau chiar înspăimântător asupra adolescenților. Pornografia are frecvent un efect intimidant asupra

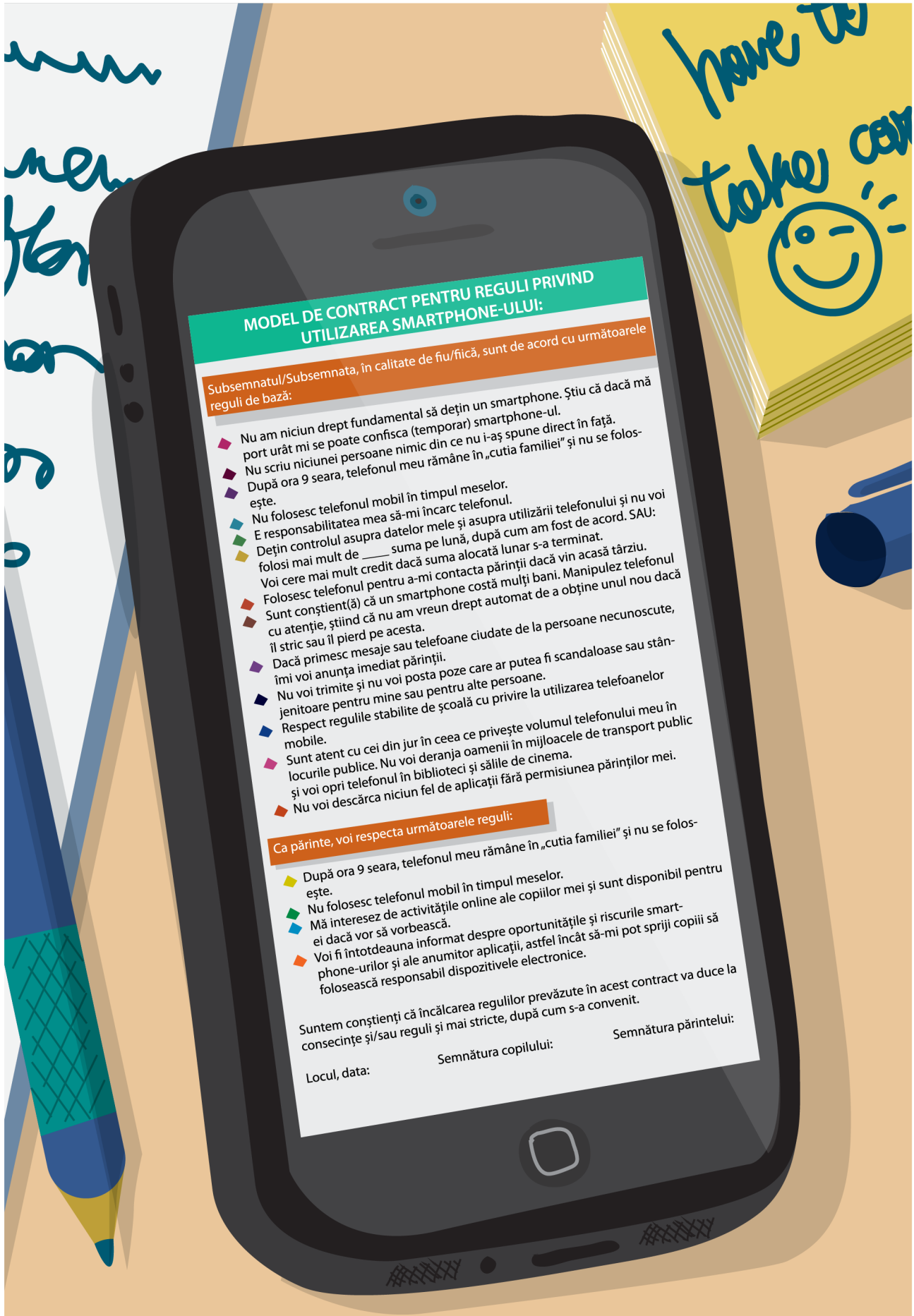
adolescenților care în viața reală nu au mai avut experiențe sexuale sau au doar o experiență limitată din acest punct de vedere. De aceea în multe țări este împotriva legii să se arate sau să se ofere imagini pornografice minorilor (copii până în vârsta de 16 ani).

Dacă adolescenții creează pe cont propriu materiale de natură erotică (fotografii sau filme) și transmit mai departe materialul persoanelor de care sunt interesați romantic (sau chiar unor grupuri de prieteni), acest lucru se numește sexting. Această situație necesită o atenție specială. În primul rând, destinatarii unor astfel de materiale le pot folosi în numeroase alte moduri (imagini compromițătoare pot să circule fără consimțământul celui care le-a trimis). În al doilea rând, minorii pot fi puși sub acuzare dacă produc și transmit materiale pornografice. Părinții trebuie să se informeze despre prevederile legale din țara lor.

Manipularea psihologică online (grooming) are loc atunci când persoane adulte abordează copii sau adolescenți pe internet cu scopul de a întreține în cele din urmă relații sexuale cu ei. Anonimatul pe internet facilitează astfel de „prietenii”, permițându-le pedofililor să se prezinte ca fiind copii sau adolescenți care caută contacte cu semenii. Procedând astfel, se poate ajunge repede la abuz sexual: exhibiționism, transmiterea de conținuturi pornografice pe e-mail, expresii și acțiuni șocante.

Ce pot face părinții:

- Este foarte important ca părinții să aibă discuții adecvate vârstei cu copiii lor despre subiectul pornografiei și să fie disponibili pentru a răspunde întrebărilor lor sau a clarifica anumite conținuturi pe care copiii le-au văzut. Educația sexuală este foarte importantă pentru o dezvoltare sănătoasă. Pentru mai multe informații pe această temă, consultați capitolele [„Să vorbim cu copiii despre corp și sexualitate”](#) și [„Să vorbim cu copiii despre sex și dragoste”](#).
- Este posibil să blocați conținuturile destinate adulților pe computer, dar trebuie să știți că adolescenții vor primi probabil conținuturi pornografice pe computer de la prieteni. Prin urmare, încurajați-i pe copiii dvs. să discute conținuturile provocatoare cu o persoană în care au încredere.
- Fiți atenți la indicațiile de vârstă ale filmelor și jocurilor pe computer.
- Despre subiectul „sexting-ului”:
Vorbiți cu copilul dvs. despre subiectul descrierii personale pe internet: Cum ai vrea să fii perceput de alții? Poți să te împaci cu faptul că poze compromițătoare cu tine sunt transmise de la o persoană la alta în școală sau circulă prin alte locuri fără ca tu să ai cunoștință de acest lucru?
- Despre subiectul manipulării psihologice:
Spuneți-le clar copiilor că pot apela imediat la dvs. dacă li se pare că ceva este „însălmântător” sau tulburător pe internet, mai ales la chat-uri. Anunțați și alți utilizatori, blocați-i sau ștergeți contactul de pe chat dacă situația se repetă.
Adolescenții trebuie să fie sfătuiți să fie foarte atenți cu datele lor de contact pe internet. Totodată, nu trebuie să fie imprudenți și să trimită fotografii cu ei sau să lase camerele web de la computer pornite. Adolescenții nu trebuie niciodată să se lase convinși de nimeni să se întâlnească undeva singuri cu o persoană cunoscută pe un chatroom.



MODEL DE CONTRACT PENTRU REGULI PRIVIND UTILIZAREA SMARTPHONE-ULUI:

Subsemnatul/Subsemnata, în calitate de fiu/fică, sunt de acord cu următoarele reguli de bază:

- ◆ Nu am niciun drept fundamental să dețin un smartphone. Știu că dacă mă port urât mi se poate confisca (temporar) smartphone-ul.
- ◆ Nu scriu niciunei persoane nimic din ce nu i-aș spune direct în față.
- ◆ După ora 9 seara, telefonul meu rămâne în „cutia familiei” și nu se folosește.
- ◆ Nu folosesc telefonul mobil în timpul meselor.
- ◆ E responsabilitatea mea să-mi încarc telefonul.
- ◆ Dețin controlul asupra datelor mele și asupra utilizării telefonului și nu voi folosi mai mult de ____ suma pe lună, după cum am fost de acord. SAU: Voi cere mai mult credit dacă suma alocată lunar s-a terminat.
- ◆ Folosesc telefonul pentru a-mi contacta părinții dacă vin acasă târziu.
- ◆ Sunt conștient(ă) că un smartphone costă mulți bani. Manipulez telefonul cu atenție, știind că nu am vreun drept automat de a obține unul nou dacă îl stric sau îl pierd pe acesta.
- ◆ Dacă primesc mesaje sau telefoane ciudate de la persoane necunoscute, îmi voi anunța imediat părinții.
- ◆ Nu voi trimite și nu voi posta poze care ar putea fi scandaloase sau stânjenitoare pentru mine sau pentru alte persoane.
- ◆ Respect regulile stabilite de școală cu privire la utilizarea telefoanelor mobile.
- ◆ Sunt atent cu cei din jur în ceea ce privește volumul telefonului meu în locurile publice. Nu voi deranja oamenii în mijloacele de transport public și voi opri telefonul în biblioteci și sălile de cinema.
- ◆ Nu voi descărca niciun fel de aplicații fără permisiunea părinților mei.

Ca părinte, voi respecta următoarele reguli:

- ◆ După ora 9 seara, telefonul meu rămâne în „cutia familiei” și nu se folosește.
- ◆ Nu folosesc telefonul mobil în timpul meselor.
- ◆ Mă interesez de activitățile online ale copiilor mei și sunt disponibil pentru ei dacă vor să vorbească.
- ◆ Voi fi întotdeauna informat despre oportunitățile și riscurile smartphone-urilor și ale anumitor aplicații, astfel încât să-mi pot sprijini copiii să folosească responsabil dispozitivele electronice.

Suntem conștienți că încălcarea regulilor prevăzute în acest contract va duce la consecințe și/sau reguli și mai stricte, după cum s-a convenit.

Locul, data: _____ Semnătura copilului: _____ Semnătura părintelui: _____

„Să vorbim cu copiii despre utilizarea mass-mediilor” se bazează pe bibliografia următoare:

- ¹ Informationsportal «Jugend und Medien». *Medientagebuch*. retrieved 05.06.2018.
<https://www.jugendundmedien.ch/jugendschutz/elterliche-begleitung.html>
 - ² Landesanstalt für Medien NRW. *Mediennutzungsvertrag*. retrieved 20.03.2019.
<https://www.mediennutzungsvertrag.de/>
 - ³ Fritz, Bianca. 2014. «Mustervertrag für das eigene Smartphone» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember, 69.
 - ⁴ Initiative «SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht». *Cybermobbing: Das verbirgt sich hinter den Begriff*. retrieved 20.03.2019.
<https://www.schau-hin.info/artikel/cybermobbing-terror-im-netz/>
 - ⁵ Informationsportal «Jugend und Medien». *Internet und Computerspiele können süchtig machen*. retrieved 22.03.2019.
<https://www.jugendundmedien.ch/de/themen/onlinesucht.html>
 - ⁶ Informationsportal «Jugend und Medien». *Gewalt im Netz*. retrieved 05.06.2018
<https://www.jugendundmedien.ch/chancen-und-gefahren/gefahren-im-ueberblick/gewalt.html>
 - ⁷ Informationsportal «Jugend und Medien». *Sexualität und Pornografie im Netz*. retrieved 22.03.2019.
<https://www.jugendundmedien.ch/de/themen/sexualitaet-pornografie.html>
- Fritz, Bianca. 2014. «Smart mit dem ersten eigenen Smartphone» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember, 66-69.
- Informationsportal «Jugend und Medien». *Jugendschutz. Tipps und Hinweise für Eltern*. retrieved 05.06.2018.
<https://www.jugendundmedien.ch/jugendschutz/elterliche-begleitung.html>
- Initiative «SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht». *Papa, leg das Handy weg! Eltern als Vorbild*.
retrieved 20.03.2019
<https://www.schau-hin.info/artikel/papa-leg-das-handy-weg/>
- Initiative «SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht». 2018. *Regeln finden zwischen Helikoptereltern und Handysucht*. retrieved 20.03.2019.
<https://www.schau-hin.info/news/regeln-finden-zwischen-helikoptereltern-und-handysucht/>