

10 Tipps für Eltern von Kindern zwischen 3 und 6 Jahren

„Mama,
darf ich dein Handy?“



Bild: Khanh Dang/Unsplash



**„Papa hat das Tor nicht
gesehen, weil er immer auf
sein Handy schaut.“**

#1

Genießen Sie die gemeinsame Zeit

Legen Sie Ihr Handy beim Spielen mit Ihrem Kind zur Seite und **schenken Sie ihm Ihre volle Aufmerksamkeit.** Sie werden diese exklusiven Momente früh genug missen.

„Ich finde es zuhause oft richtig schwer, das Handy wegzulegen. Ich bin selbstständig und habe daher eigentlich keine fixen Arbeitszeiten. Aber als mein 3-Jähriger plötzlich nicht mehr mit mir spielen wollte, weil ich geistig bei der Arbeit bin, habe ich gemerkt, dass es so nicht mehr geht. Jetzt lege ich mein Handy sogar meistens in ein anderes Zimmer!“

Anna, Leiterin einer Sprachschule und Mutter.

TIPPS

- Fixieren Sie klare **Bildschirmzeiten** für Ihre Arbeits- oder Freizeitaktivitäten an Handy und Co.
- Nehmen Sie sich **bewusste Handy-Auszeiten.** Profitieren Sie z. B. vom gemeinsamen Abendessen und lassen Sie Ihre Kinder vom Tag berichten.
- Oft hilft es, Familie, FreundInnen oder ArbeitskollegInnen vorab zu **informieren:** „Heute bin ich erst ab 20:00 Uhr erreichbar!“

Laut dem Kuratorium für Verkehrssicherheit* hat sich die **Anzahl der Unfälle auf Spielplätzen von unter 5-Jährigen** in den letzten Jahren **verdreifacht.** Ein möglicher Grund: Eltern sind verstärkt durch Smartphones abgelenkt.



*Quelle: www.kfv.at/zahl-der-kinderunfaelle-auf-spielplaetzen-gestiegen



„Meine Eltern schauen immer Serien, wenn ihnen fad ist. Und ich will halt ans Handy.“



#2

Seien Sie ein gutes Vorbild

Ihr Kind lernt von Ihnen und ahmt nach, was Sie tun. Zeigen Sie Ihrem Kind von Anfang an, wie man auch ohne Handy und Co. mit Langeweile umgehen kann.

„Ich brauche zwischendurch einfach Auszeit! Da scrolle ich gern durch Instagram oder schau' mir was Doofes an.

Früher hab' ich meine Tochter dann einfach Peppa Wutz schauen lassen – aber da gab's dann immer Streit ums Aufhören.

Mittlerweile schauen wir uns gemeinsam ein Buch oder eine Zeitschrift an. Und eigentlich ist das sogar für mich entspannend!“

Anouk, Mutter einer 3-Jährigen und leidenschaftliche Smartphone-Nutzerin.

Hinweis: Auch wenn Ihnen Ihre Bildschirmzeit notwendig und gerechtfertigt erscheint, Ihre Kinder machen wenig Unterschied zwischen Arbeit und Freizeit.

MAMA, MIR IST FAD! Ideen für's Restaurant

- einen **Scherenschnitt** in eine Serviette reißen
- aus Bierdeckeln ein **Haus bauen**
- **Servietten falten**
- etwas **ausmalen**
- Muster der **Serviette nachmalen**
- ein **Bilderbuch/eine Zeitschrift** anschauen

TIPPS

- Langeweile ist **wichtig für die Entwicklung** von Kindern und regt die Phantasie an. Versuchen Sie diese auszuhalten und nicht sofort nach einer Beschäftigung zu suchen.
- Wird die Langeweile tatsächlich unerträglich, machen Sie möglichst **konkrete Angebote!**

**„Ich darf nicht alles
machen, aber Fotos
schauen darf ich.“**



#3

Machen Sie die Geräte kindersicher

Wählen Sie wenige, gute Angebote für Ihr Kind aus. **Sperren Sie In-App-Käufe und Content-Dienste**, um ungeplante Kosten zu verhindern.

„Mir war das mit der Werbung echt nicht so bewusst. Bis mein 5-Jähriger auf meinem Handy plötzlich Werbung für ein Horrorspiel bekommen hat. Er war echt geschockt. Und ich auch. Jetzt trenne ich das besser: Mein Kind darf nur noch Spiele spielen, die auch offline und ohne Werbung funktionieren. Das war zwar am Anfang umständlich, aber jetzt haben wir uns daran gewöhnt.“

Chris, Vater eines 5-Jährigen, liebt Netflix-Serien und Horrorfilme.

TIPPS

Ihre Kinder dürfen ab und an Ihre Geräte mitbenutzen? Dann vergessen Sie Folgendes nicht:

- **Werbung**, die in den Apps am Handy angezeigt wird, ist **auf Sie abgestimmt** und nicht auf Ihre Kinder. Sie kann daher für Ihre Kinder ungeeignet sein.
- Kinder können – auch versehentlich – in Ihre **privaten Nachrichten und Co.** vordringen. Schützen Sie diese durch Passwörter.

LESE-TIPP!

Wie Sie Ihre Geräte kindersicher machen erfahren Sie in der Saferinternet.at-Broschüre der ISPA – kostenlos unter:

www.ispa.at/technischerschutz



Technischer
Kinderschutz
im Internet

„Nur schauen ist fad. Ich will lieber was tun oder spielen.“



#4

Wählen Sie wenige und gute Apps

Apps sollen Ihr Kind in der Entwicklung **stützen, anregen und sicher** sein. Dabei sind kostenpflichtige Apps für Ihr Kind oft besser als Gratisangebote, da Datenmissbrauch und Werbung weniger wahrscheinlich sind.

„Erst dachte ich, dass gute Apps nichts kosten dürfen. Mittlerweile habe ich aber auch schon viele Apps gekauft. Kostet auch nicht viel und sie zeigen dafür weniger lästige Werbung.“

Leila, Mutter einer 4-Jährigen, die gerne Lernspiele spielt.

BILDSCHIRMZEIT 0-3 JAHRE

- bis 18 Monate möglichst vermeiden
- maximal 10-15 min am Stück
- Kinder **nicht alleine lassen** (Bildschirme sind kein Babysitter!)
- einfache, kindgerechte Inhalte

BILDSCHIRMZEIT 4-6 JAHRE

- Regeln vereinbaren
- maximal 20 min am Stück, nicht mehr als 1 h/Tag
- nicht vor dem Schlafengehen
- Lern- und Spielprogramme
- kurze und langsame Videos

GUTE APPS* SIND:

- **ermächtigend:** fördern die Entwicklung
- **fesselnd**
- **anregend**
- **sicher:** altersgerechte Inhalte, keine unerwarteten Kosten, zeitlich eingeschränkt

*Quelle: Betterinternetforkids.eu (Positive content)

TIPP

Gerade für **3-6-Jährige** können **Lernspiele** eine gute Lösung sein: So können sie die **digitale Welt zum Lernen** nutzen und zum Zeitvertreib z. B. malen oder mit herkömmlichem Spielzeug spielen.

**„Was ist das?! Das macht
mir Angst!“**



18+



Beachten Sie Altersgrenzen

Alterskennzeichnungen auf Spielen und Filmen **geben eine wichtige Orientierung** und **schützen Ihr Kind** vor ungeeigneten Inhalten.

„Es ist schwierig! Meine Kleine will halt immer das tun, was der Große tut. Wir haben uns jetzt darauf geeinigt, dass er nur dann spielt, wenn sie nicht zuhause ist.“

Mehmet, Vater eines 11-Jährigen und einer 5-Jährigen.

Die **europäischen Initiative PEGI*** gibt eine Alterseinstufung der Inhalte von Computerspielen.



Das Spiel ist inhaltlich für alle ab 3 Jahren geeignet.



Das Spiel enthält angsteinflößende Inhalte

* Mehr Info unter: pegi.info/de

In Deutschland werden Computerspiele zusätzlich mit **USK-Kennzeichnungen**** versehen.



Freigegeben ohne Altersbeschränkung in Bezug auf den Inhalt.

** Mehr Info unter: www.usk.de

TIPP

- Die Altersgrenzen für Computerspiele **beziehen sich auf ihre Inhalte**: Sie sagen aber **nichts über die Spielbarkeit der Spiele aus**. Nutzen Sie hierfür die Empfehlungen der BuPP www.bupp.at.
- Treffen Sie mit Ihren älteren Kindern Vereinbarungen, um **jüngere Geschwister** vor ungeeigneten Inhalten zu **schützen**.

Filme werden in Deutschland mit **FSK-Kennzeichnungen***** gekennzeichnet.

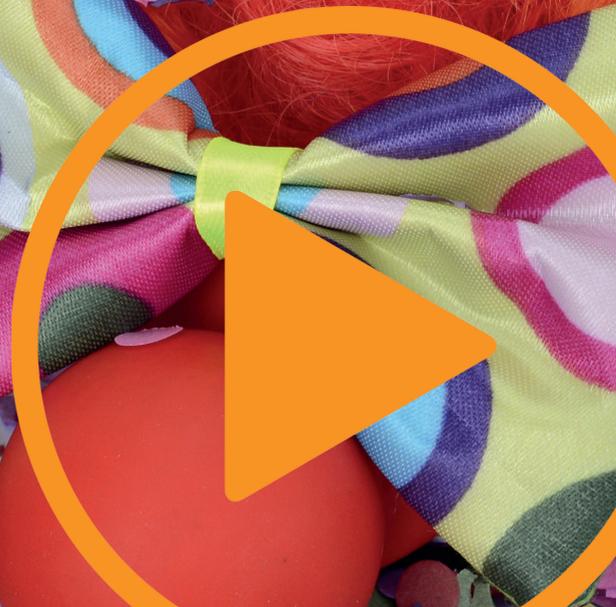


Freigegeben ohne Altersbeschränkung in Bezug auf den Inhalt.

*** Mehr Info unter: www.spio-fsk.de

Achtung! App-Anbieter haben wiederum eigene Kennzeichnungen, die sich von hier genannten Altersempfehlungen unterscheiden können.

**„Plötzlich war da so
ein gruseliger Clown,
obwohl ich mir ganz was
anderes angeschaut
hab!“**



#6

Nutzen Sie YouTube nicht als Babysitter

Lassen Sie Ihr Kind niemals unbeaufsichtigt, auch nicht zum Serienschauen. Leider kommt es immer wieder vor, dass selbst harmlose Kinderserien mit verstörenden Inhalten „angereichert“ werden.

„Wenn ich allein bin ist es oft schwierig, ich kann dann nicht immer auf mein Kind schauen. Da ist YouTube schon praktisch mit dem Autoplay und so. Aber es ist auch schon vorgekommen, dass mein Kind auf Inhalte gekommen ist, die ich bedenklich finde.“

Deswegen nutzen wir jetzt lieber Hörbücher, da kann mein Sohn nebenbei auch noch spielen.“

Alan, Vater eines 5-Jährigen.

VIDEO-TIPP!

Video-Elternratgeber
Frag Barbara! YouTube -
Niemals ohne Eltern



www.fragbarbara.at

MAMA, MIR IST FAD!

Ideen zum Spielen alleine

- etwas aus Klorollen **basteln**
- ein Mandala **malen**
- **sich verkleiden** (z. B. die Lieblings-Spielefigur nachstellen)
- ein **Hörbuch hören**
- einen **Tanz einstudieren**
- dem Lieblingskuscheltier einen „**Tee kochen**“

TIPPS

- Ab und an YouTube einzuschalten ist nichts Verwerfliches – **deaktivieren Sie aber die Autoplay-Funktion** und beobachten Sie genau, welche Videos Ihr Kind anschaut.
- Versuchen Sie für den Alltag andere Lösungen zu finden, z. B. **Hörbücher**. Diese regen die Phantasie an und lassen Raum zum Spielen.



**„Und jetzt – 10 Jahre
später – machen sich alle
über mich lustig“**



Stellen Sie keine Kinderfotos ins Internet

Überlegen Sie gut, bevor Sie Fotos Ihres Kindes über WhatsApp, Instagram und Co. verbreiten.

Akzeptieren Sie ein „Nein“ Ihres Kindes, wenn dieses nicht fotografiert werden möchte und **fragen Sie nach**, bevor Sie ein Foto über WhatsApp oder andere Internetangebote teilen.

„Bei einem Familienfoto ignoriere ich schon manchmal das „Nein“ meines Kindes – weil ich weiß, dass es am nächsten Tag seine Meinung ändert und enttäuscht ist, wenn es nicht am Foto ist. Aber sonst frage ich immer nach. Ich finde die Meinung meines Sohnes wichtig.“

Luisa, Mutter eines 6-Jährigen.

TIPPS

- Von den meisten Eltern sind online keine Kinderfotos auffindbar. Fragen Sie sich daher immer: **Hätte ich das als Kind auch gewollt?**
- Überlegen Sie: **Wie hätten Kinder-Bilder Ihre Pubertät und Jugend bestimmt?**
- **Peinliche Fotos** oder solche auf denen die Kinder **(halb)nackt** sind, haben im Internet jedenfalls nichts verloren – **man weiß nie, in wessen Hände sie geraten!**



deinkindauchnicht.org

LINK-TIPP!

Die Initiative **#DeinKindAuchNicht** von Toyah Diebel macht mit überzeichneten Fotos darauf aufmerksam, dass auch Kinder ein **Recht auf Privatsphäre** haben. „Lustige“ Kinderbilder können später im Leben zu **Mobbing** führen.

„Wenn mir ein Spiel so richtig gut gefällt, dann will ich nicht mal mehr aufs Klo!“



#8

Achten Sie auf Zeichen

Wann ist Ihrem Kind das Spielen/ Videoschauen zu viel? Wenn Sie merken, dass Ihr **Kind unruhig** wird oder **von der Mediennutzung überfordert** ist, so schreiten Sie ein. **Bieten Sie konkrete Alternativen** an und unterstützen Sie so Ihr Kind.

ZU LANGE AM BILDSCHIRM, WAS JETZT? Alternativen

- **am Sofa hüpfen**
- **Wasser trinken**
- einen **Dialog zwischen zwei Tieren spielen**: Wie spricht z. B. die Ente mit dem Bären?
- **basteln**
- **sich verkleiden**/die Lieblings-Spielefigur nachstellen
- **Verstecken spielen**
- **raus gehen**: in den Park, Ballspielen
- Uno oder andere **Karten- bzw. Brettspiele spielen**

„Am Anfang dachte ich das ist halt normal, wenn man ein neues Spiel spielt. Aber mein Kind war schon echt unruhig und gereizt. Da musste ich einen **Schlussstrich ziehen**. Jetzt darf sie nur noch einmal in der Woche an den Bildschirm – und das klappt super! Auch wenn sie sich natürlich am Anfang gesträubt hat...“

Paula, Mutter einer 5-Jährigen.

TIPPS

- Gute Apps und Spiele fesseln. Es ist also normal, wenn Ihr Kind sich einige Zeit damit befassen möchte. **Nicht alles ist gleich Sucht!**
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind sich **ausreichend bewegt** und **gut schlafen** kann.
- Bieten Sie Ihrem Kind **konkrete Alternativen** an.



**„Das ist so unfair!
Warum darf ich das
nicht?!“**

#9

Bleiben Sie ruhig in Streitsituationen

Streiten will gelernt sein, nicht aus allem muss ein Drama werden. **Erklären Sie Ihrem Kind Ihre Bedenken** – es ist wichtig, dass Ihr Kind versteht, warum es gewisse Dinge nicht tun darf.

„Ich habe diese Streitereien einfach satt! Immer wenn das Handy auftaucht, gibt es Streit. Mit mir und auch unter den Kindern. Jetzt probier ich mal, bei jedem Streit um ein Gerät einfach zwei Tage Handy bzw. Fernsehverbot zu verhängen.“,

Milan, Vater von drei Kindern, arbeitet von zuhause aus.

Sie wissen nicht mehr weiter?

Rufen Sie **147 Rat auf Draht** (ohne Vorwahl) oder besuchen Sie die Website **www.rataufdraht.at**. Da bekommen auch Sie Unterstützung im Umgang mit Ihren Kindern.



www.fragbarbara.at

TIPPS

- Nicht nur mit den Eltern müssen Kinder **streiten lernen**, sondern **auch untereinander**. Greifen Sie nicht in jeden Streit ein.
- **Unterstützen Sie Ihre Kinder mit Ideen zur Konfliktlösung**, aber lassen Sie sie selbst lernen, wie sie Konflikte lösen können.
- Vergessen Sie nicht: **Kinder brauchen Regeln!** Manchmal müssen Sie einfach hart bleiben.

VIDEO-TIPP!

Der **Video-Elternratgeber Frag Barbara!** zeigt in seinen kurzen Videoclips unter anderem wie Sie **gemeinsame Familienregeln aufstellen** können.

„Das war echt lustig, wie
wir mit den Computern
gespielt haben!“



#10 Haben Sie gemeinsam Spaß

Vergessen Sie nicht, dass die Mediennutzung vor allem eines für Sie bedeuten sollte: Spaß. **Erforschen Sie das Angebot gemeinsam mit Ihrem Kind.** So haben Sie automatisch auch ein besseres Bild von dem, was Ihr Kind in der Online-Welt macht.

GEMEINSAM AM BILDSCHIRM

Tipps für gemeinsame Aktivitäten

- **online verkleiden** mit Filtern, Emojis oder Stickern
- ein **Lernspiel** ausprobieren (z. B. auf www.kikaninchen.de)
- gemeinsam **ein Video erstellen**
- mit Finger **am Tablet zeichnen**
- einen **Klingelton komponieren**
- sich gegenseitig **fotografieren**
- **sinnvolle Tools** wie Stoppuhr oder Landkarte **in den Alltag integrieren**

„Für mich ist das Handy ja auch viel mehr als nur ein Telefon. Ich fotografiere gerne und hole mir Anregungen für meine DIY-Projekte. Meine Kleine hat auch schon damit angefangen. Aber wir achten darauf, dass es nicht zu viel wird.“

Elisa, Mutter einer 5- Jährigen.

TIPPS

- Lassen Sie sich auf die Welt Ihrer Kinder ein und schauen Sie sich an, was Ihr Kind online erlebt. Lassen Sie sich ein wenig verzaubern und **genießen Sie so eine schöne Zeit gemeinsam mit Ihrem Kind.**
- Je früher Sie diese gemeinsamen Zeiten einführen, desto länger können Sie diese beibehalten – auch offline beim gemeinsamen Lesen oder Basteln.

Impressum

„Mama, darf ich dein Handy?“

10 Tipps für Eltern von Kindern zwischen 3 und 6 Jahren

Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT) –
Saferinternet.at | Ungargasse 64-66/3/404 | 1030 Wien
www.oiat.at – www.saferinternet.at

Redaktion:

DIⁿ Barbara Buchegger, M.Ed., Mag.^a Frederica Summereder, BA

Layout:

Mag.^a Frederica Summereder, BA

Bilder: Unsplash, Bee Secure/Icons: Pixabay

Erscheinungsdatum:

Wien, Mai 2021

Urheberrecht:

Dieses Werk steht unter der Creative Commons-Lizenz CC BY 3.0 AT:

Namensnennung (www.saferinternet.at)

(<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>)

Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt bei den Autorinnen.
Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen
Informationen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr: Eine Haftung der Autorinnen von Saferinternet.at/Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation ist ausgeschlossen.

Finanziert von:

Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort

Europäische Union – „CEF Telecom Safer Internet“-Programm

Unterstützung und Beratungsangebote

Familienberatungsstellen

Stehen in ganz Österreich bei Erziehungsfragen aller Art zur Seite.

www.familienberatung.gv.at

Elternbildung

Pädagogische Beiträge zu Themen wie Soziale Netzwerke, Handy und Sexualerziehung.

www.eltern-bildung.at

Video-Elternratgeber Frag Barbara!

Der Elternratgeber „Frag Barbara!“ unterstützt bei der Erziehung im Internet- und Handy-Alltag.

www.fragbarbara.at



[/frag.barbara](https://www.instagram.com/frag.barbara)



[/saferinternetat](https://www.youtube.com/saferinternetat)

Saferinternet.at

Tipps und Infos zur sicheren und verantwortungsvollen Internet- und Handynutzung mit einem eigenen Elternbereich:

www.saferinternet.at

147 Rat auf Draht

Kostenloser, anonymer 24h-Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen unter der Telefonnummer 147 (ohne Vorwahl).

www.rataufdraht.at

Digi4family

Interessantes rund um digitale Medien im Familienalltag: Vom E-Book bis zu Webinaren.

www.digi4family.at

Stopline

Meldestelle gegen sexuelle Missbrauchsdarstellungen Minderjähriger und nationalsozialistische Wiederbetätigung im Internet

www.stopline.at

Hilfe, mein Kind schaut Pornos!

Was sind Smart Toys?

Was tun beim ersten Handy?

500 WhatsApp-Nachrichten am Tag?!

Ist mein Kind handysüchtig?

Bfrag Barbara!
www.fragbarbara.at

Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!

Co-financed by the European Union
Connecting Europe Facility

Frag Barbara!

Der Video-Elternratgeber unterstützt Sie bei Erziehungsfragen rund um Internet und Handy:

www.fragbarbara.at

 /frag.barbara

 /saferinternetat



Partner von Saferinternet.at

 Co-financed by the European Union
Connecting Europe Facility

facebook

 Bundeskanzleramt

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

 Bundesministerium
Digitalisierung und
Wirtschaftsstandort

 HUAWEI

A1