



„Mama, darf ich dein Handy?“

10 TIPPS FÜR ELTERN VON KINDERN
ZWISCHEN 3 UND 6 JAHREN
IN EINFACHER SPRACHE



Informations-Angebote

www.klicksafe.de/medienerziehung

klicksafe informiert über beliebte Apps und Dienste, die Kinder und Jugendliche nutzen. Außerdem finden Eltern Antworten und Tipps zu Fragen der Medien-Erziehung.

www.elternguide.online

Der Elternguide will Eltern beraten und sie bei der Medien-Erziehung ihrer Kinder unterstützen.

www.internet-abc.de/eltern

Im Elternbereich von Internet ABC finden Eltern viele Tipps, um ihre Kinder beim Start ins Internet zu begleiten.

www.medien-kindersicher.de

Das Portal informiert Eltern über technische Schutzlösungen für die Geräte, Dienste und Apps ihrer Kinder.

www.schau-hin.info

Bei SCHAU HIN! finden Eltern Informationen zur Medien-Erziehung.

Hilfe und Beratung

www.nummergegenkummer.de

Nummer gegen Kummer e. V. bietet anonyme und kostenfreie telefonische Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern an. Kinder und Jugendliche können sich außerdem zu jeder Tageszeit an die E-Mail-Beratung wenden.

www.bke.de

Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) ist der Fachverband der Erziehungs- und Familienberatung in der Bundesrepublik Deutschland.

Melde-Stellen

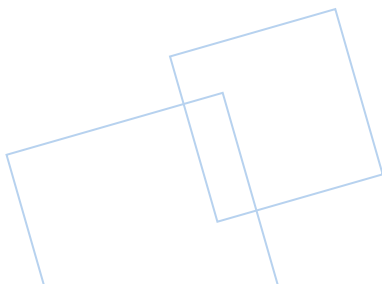
Hier können Sie problematische Inhalte im Netz melden:

www.jugendschutz.net

jugendschutz.net ist das gemeinsame Kompetenzzentrum von Bund und Ländern für den Schutz von Kindern und Jugendlichen im Internet.

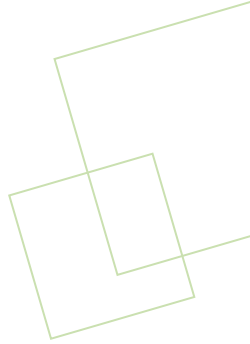
www.internet-beschwerdestelle.de

Das ist ein gemeinsames Projekt von eco – Verband der Internet-Wirtschaft e. V. und der Freiwilligen Selbstkontrolle Multimedia-Diensteanbieter e. V. (FSM).



- 1 ▪ **Genießen Sie** die gemeinsame Zeit
- 2 ▪ Seien Sie **ein gutes Vorbild**
- 3 ▪ Machen Sie die **Geräte kindersicher**
- 4 ▪ Wählen Sie wenige und **gute Apps**
- 5 ▪ Beachten Sie **Altersfreigaben**
- 6 ▪ Nutzen Sie YouTube & Co.
nicht als Babysitter
- 7 ▪ Stellen Sie **keine Kinderfotos** ins Internet
- 8 ▪ Achten Sie auf **Warnsignale**
- 9 ▪ Bleiben Sie in **Streitsituationen ruhig**
- 10 ▪ Haben Sie **gemeinsam Spaß**

10



**Tipps
für Eltern
zum guten
Umgang
mit digitalen
Medien**

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 vermissen.

Das können Sie tun:

- 1 | Legen Sie klare Bildschirmzeiten für Ihre Arbeit oder Ihre Freizeitaktivitäten am Handy, Tablet oder Computer fest.
- 2 | Machen Sie bewusste Handy-Pausen.
Genießen Sie zum Beispiel das gemeinsame Abendessen und lassen Sie Ihre Kinder vom Tag berichten.
- 3 | Oft hilft es, wenn Sie Familie, Freund*innen oder Kolleg*innen bei der Arbeit vorab informieren:
„Heute bin ich erst ab 20:00 Uhr erreichbar!“



Papa hat mein Tor nicht gesehen,
weil er immer auf sein Handy schaut.

Kinder brauchen Aufmerksamkeit

Die Eltern schauen aufs Smartphone,
während ihre Kinder im Sandkasten spielen.
Das sieht man oft auf deutschen Spielplätzen.

Forscher*innen in den USA haben dazu herausgefunden:
Unbeachtete Kinder sind eher frustriert, hyperaktiv,
schmollen oder reagieren mit Wutanfällen.

Quelle: www.nature.com/articles/s41390-018-0052-6

*„Zu Hause fällt es mir oft schwer,
das Handy wegzulegen.
Ich arbeite selbstständig
und habe keine festen Arbeitszeiten.
Mein 3-Jähriger wollte nicht mehr mit mir spielen,
weil ich mit den Gedanken bei der Arbeit bin.
Da habe ich gemerkt,
dass es so nicht mehr geht.
Jetzt lege ich mein Handy
in ein anderes Zimmer!“*

Anna,
Leiterin einer Sprachschule und Mutter.

Seien Sie ein gutes Vorbild

Ihr Kind lernt von Ihnen und macht nach, was Sie selbst tun. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man auch ohne Handy und anderen digitalen Medien mit Langeweile umgehen kann.

2

Das können Sie tun:

- 1 | Langeweile ist wichtig für die Entwicklung von Kindern und regt die Fantasie an. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, die Langeweile auszuhalten und suchen Sie nicht sofort nach einer Beschäftigung.
- 2 | Wenn die Langeweile wirklich unerträglich wird, dann machen Sie möglichst konkrete Angebote!



„Mama, mir ist langweilig!“

Ideen für drinnen:

- gemeinsam ein Buch lesen
- das Lieblingsspiel des Kindes spielen
- sich gegenseitig Geschichten erzählen

Ideen für draußen:

- in den Wald gehen und Tiere beobachten
- auf einen Wasserspielplatz gehen
- mit dem Fahrrad einen Ausflug machen

Ideen fürs Restaurant:

- einen Scherenschnitt in eine Serviette schneiden
- aus Bierdeckeln ein Haus bauen
- Servietten falten

Hinweis:

Vielleicht ist Bildschirmzeit zu Hause für Sie selbst wichtig, zum Beispiel für Ihre Arbeit. Ihre Kinder unterscheiden aber nicht zwischen **Arbeit** und **Freizeit**. Deshalb verstehen sie oft nicht, dass ihre Eltern zu Hause so lange am Handy oder Computer sind.

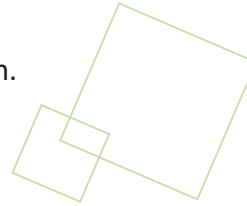
*„Ich brauche auch mal eine Pause!
Dann scrolle ich gerne durch Instagram
und schaue mir Videos an.
Früher hab' ich meine Tochter
dann einfach Peppa Wutz schauen lassen –
aber da gab es immer Streit, wann genug ist.
Jetzt schauen wir uns gemeinsam
ein Buch an. Und das ist auch für mich entspannend.“*

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

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

Machen Sie die Geräte kindersicher

Achten Sie darauf, dass Sie alle Geräte,
die von Ihrem Kind benutzt werden, altersgerecht einstellen.
Auch Ihr eigenes Gerät.



3

Das können Sie tun:

- 1 | Die Werbung in den Apps auf Ihrem Handy ist auf Sie abgestimmt und nicht auf Ihre Kinder. Beachten Sie, dass diese Werbung deshalb für Ihre Kinder ungeeignet sein kann.
- 2 | Kinder könnten – auch ohne Absicht – Ihre Chats und andere Inhalte sehen oder von Ihrem Handy aus Personen aus Ihren Kontakten anrufen. Schützen Sie Ihre Chats durch Passwörter. („Chatsperre“ bei WhatsApp)



Geräte sicher einstellen – Hier gibt es Hilfe!

Wie Sie Ihre Geräte kindersicher machen,
das erfahren Sie mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen unter:
→ medien-kindersicher.de

Auch in leichter Sprache!

Ich darf nicht alles machen,
aber Fotos schauen darf ich.

„Mir war das mit der Werbung nicht klar. Bis mein 5-Jähriger Sohn plötzlich Werbung für ein Horror-Spiel bekommen hat. Wir waren beide geschockt. Jetzt unterscheide ich das besser: Mein Kind darf nur noch Spiele spielen, die offline und ohne Werbung funktionieren.“

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



Wählen Sie wenige und gute Apps

Gute Apps sollten nicht nur Spaß machen, sondern auch den Datenschutz und die Privatsphäre Ihres Kindes berücksichtigen. Bei kostenpflichtigen Apps sind ein Missbrauch der persönlichen Daten und Werbung weniger wahrscheinlich.

Nur schauen ist langweilig.
Ich will lieber was tun oder spielen.

4

Das können Sie tun:

- 1 | Besonders für 3- bis 6-jährige können Lernspiele eine gute Lösung sein: digitale Medien zum Lernen, analoge Spiele zum Zeitvertreib.
- 2 | Gute Apps für Kinder finden Sie unter:
→ tommi.kids/kindersoftwarepreis
→ studioimnetz.de/apps-kinder



Bild: Hal Gatewood/Unsplash

„Früher dachte ich, dass gute Apps kostenlos sein müssen. Ich habe jetzt aber schon ein paar Apps gekauft. Sie kosten nicht viel. Und sie zeigen weniger Werbung.“

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

„Mama, mir ist langweilig!“

Ideen zum Spielen, wenn Ihr Kind alleine spielt:

- etwas aus Klopapier-Rollen basteln
- ein Mandala malen
- sich verkleiden, zum Beispiel die Lieblingsfigur aus einem Spiel oder einem Buch nachstellen
- ein Hörbuch hören
- einen Tanz einstudieren
- dem Lieblingskuscheltier einen „Tee kochen“

Gute Apps sind:

- **entwicklungsfördernd**
- **werbefrei**
- **offline nutzbar**
- **sicher:** altersgerechte Inhalte, keine unerwarteten Kosten, zeitlich eingeschränkt

Weitere Informationen

finden Sie unter: → klicksafe.de/apps

Beachten Sie Altersfreigaben

Alterskennzeichnungen auf Spielen, Filmen und Serien geben eine wichtige Orientierung. Sie schützen Ihr Kind vor ungeeigneten Inhalten. Die Altersfreigaben sagen aber nichts darüber aus, ob die Inhalte pädagogisch wertvoll sind.

5

Was ist das?!
Das macht mir Angst!

Das können Sie tun:

- 1 | Wenn Ihr Kind trotzdem mit ängstigenden Inhalten in Kontakt kommt, dann braucht es Ihre Unterstützung. Nehmen Sie die Ängste ernst.
- 2 | Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Inhalte, die ihm Angst machen.
- 3 | Besprechen Sie mit Ihren älteren Kindern, wie sie ihre jüngeren Geschwister vor ungeeigneten Inhalten schützen können.
- 4 | Nutzen Sie für Computer-Spiele die Empfehlungen auf → [spieleratgeber-nrw.de](https://www.spieleratgeber-nrw.de) und für Filme und Serien die Empfehlungen → [flimmo.de](https://www.flimmo.de)



Bild: CC-BY 4.0 Service National de la Jeunesse. (BEE SECURE)

„Es ist schwierig! Meine Tochter will immer das tun, was ihr großer Bruder tut. Wir haben uns jetzt darauf geeinigt, dass er nur dann bestimmte Spiele spielt, wenn sie nicht dabei ist.“

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

Die **europäische Organisation PEGI** legt Altersfreigaben für Computer, Konsolen und Online-Spiele fest:



Das Spiel ist für Kinder unter 3 Jahren nicht geeignet.



Das Spiel enthält angsteinflößende Inhalte

Mehr Informationen unter: → pegi.info/de

In Deutschland werden digitale Spiele zusätzlich mit **USK-Kennzeichnungen** versehen.



Freigegeben ohne Altersbeschränkung in Bezug auf den Inhalt.

Mehr Informationen unter: → usk.de

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



Freigegeben ohne Altersbeschränkung in Bezug auf den Inhalt.

Mehr Informationen unter: → fsk.de

Manche App-Stores haben eigene Altersfreigaben für Spiele.

Diese Altersfreigaben können sich von den hier genannten Freigaben unterscheiden.

Nutzen Sie YouTube & Co. nicht als Babysitter

Lassen Sie Ihr Kind niemals alleine Serien schauen.
Selbst in harmlosen Kinder-Serien kann es Momente geben,
die Ihr Kind verängstigen oder verstören kann.



6

Das können Sie tun:

- 1 | Ab und an ist Bildschirmzeit nichts Verwerfliches.
YouTube ist allerdings nicht für Kinder geeignet.
Die App YouTubeKids bietet mehr Inhalte,
die für Ihr Kind passender sind.
Weitere Informationen finden Sie unter:
→ klicksafe.de/youtube
- 2 | Nutzen Sie lieber werbefreie Angebote,
wie zum Beispiel ZDFchen oder die Sendung mit
dem Elefanten vom WDR.
- 3 | Nutzen Sie Kinderprofile in Streaming-Diensten und
schützen Sie ihr Erwachsenen-Profil mit einer PIN.
- 4 | Versuchen Sie für den Alltag andere Lösungen zu finden,
zum Beispiel Hörbücher.
Diese regen die Fantasie an und
lassen Raum zum Spielen.



Bild: amca/Privatay

Plötzlich war da so ein
gruseliger Clown, obwohl
ich mir ganz was anderes
angeschaut habe!

Bildschirmzeiten

Bildschirmzeit 0–3 Jahre:

- möglichst keine Bildschirmmedien,
besser Bilderbücher und Hörspiele oder Lieder

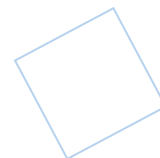
Bildschirmzeit 3–6 Jahre:

- maximal 30 Minuten pro Tag, aber nicht unbedingt jeden Tag
- Kinder nicht alleine lassen
- altersgerechte Inhalte je nach Interesse des Kindes:
Lern- und Spielprogramme und kurze Videos
- nicht direkt vor dem Schlafengehen

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V.

*„Wenn ich allein bin, ist es oft schwierig.
Dann kann ich nicht immer auf mein Kind aufpassen.
Da ist YouTube schon praktisch mit dem Autoplay.
Aber es ist schon vorgekommen,
dass mein Kind auf Videos gekommen ist,
die für sein Alter unpassend waren.
Wir nutzen jetzt lieber Hörbücher.
Dabei kann mein Sohn auch spielen.“*

Kyra, Mutter eines 5-Jährigen.

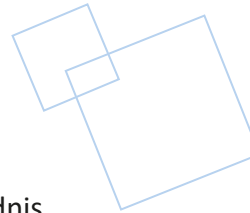


Stellen Sie keine Kinderfotos ins Internet

Nutzen Sie sichere Clouddienste zum privaten Austausch von Kinderbildern, zum Beispiel mit der Familie.

Akzeptieren Sie ein „Nein“ Ihres Kindes, wenn dieses nicht fotografiert werden möchte.

Und fragen Sie bei älteren Kindern nach deren Einverständnis, bevor Sie Bilder an andere Personen verschicken.



Das können Sie tun:

- 1 | Von den meisten Eltern gibt es online keine Kinderfotos.
Fragen Sie sich deshalb immer:
Hätte ich das als Kind auch gewollt?
- 2 | Wie hätten Sie es in Ihrer Jugend gefunden, wenn Kinderbilder von Ihnen öffentlich im Internet gewesen wären?
- 3 | Peinliche Fotos oder Fotos mit (halb)nackten Kindern dürfen nicht ins Internet.
Man weiß nie, wer diese Fotos ansieht oder weiterverbreitet!



Und jetzt – 10 Jahre später –
machen sich alle über mich lustig.

Link-Tipps

Mit der Kampagne **#DenkenFragenPosten** zeigt
das Deutsche Kinderhilfswerk,
wie Sie verantwortungsvoll mit Kinderfotos umgehen:
→ dkhw.de/kinderfotos-im-netz

Material-Tipp:

→ klicksafe.de/materialien/zu-nackt-fuers-internet



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

Luisa, Mutter eines 10-Jährigen.

Achten Sie auf Warnsignale

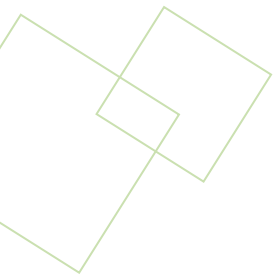
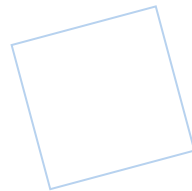
Wann ist Ihrem Kind das Online-Spielen oder Videos schauen zu viel?

Wenn Sie merken,
dass Ihr Kind unruhig und müde wird
oder von dem Medien-Konsum überfordert ist,
dann müssen Sie etwas tun!
Helfen Sie ihrem Kind, auf seine Gefühle zu hören.

8

Das können Sie tun:

- 1 | Gute Apps und Spiele fesseln. Es ist also normal, dass Ihr Kind schwer damit aufhören kann. Nicht alles ist gleich Sucht!
- 2 | Achten Sie darauf, dass Ihr Kind sich regelmäßig bewegt, gut schläft und auch ohne Bildschirm glücklich sein kann.
- 3 | Digitale Spiele sind oft eine einfache Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, auch andere entspannende Hobbys zu finden.





Zu lange am Bildschirm, was kann man machen?

Ideen für zu Hause:

- Bewegungsspiele in der Wohnung machen (Sterne pflücken, wie ein Alligator durch die Wohnung schlängeln)
- ein Gespräch zwischen 2 Tieren spielen, zum Beispiel: Wie spricht die Ente mit dem Bären?
- basteln
- sich verkleiden oder die Lieblings-Spielefigur nachmachen
- verstecken spielen
- puzzeln, Karten- bzw. Brettspiele spielen

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

*„Am Anfang dachte ich, das ist halt normal,
wenn man ein neues Spiel spielt.
Aber mein Kind wurde sehr unruhig und gereizt.
Darauf musste ich reagieren
und eine Entscheidung treffen.
Jetzt darf sie nur einmal in der Woche spielen.
Und das klappt super!
Auch wenn sie es anfangs nicht gut fand.“*

Paula, Mutter einer 5-Jährigen.

Bleiben Sie in Streitsituationen ruhig

Erklären Sie Ihrem Kind,
warum es bestimmte Medien-Inhalte nicht sehen darf.
Und warum es nicht alle Geräte nutzen darf.
Ihr Kind muss verstehen können,
warum es bestimmte Regeln bei der Medien-Nutzung gibt.

9

Das können Sie tun:

- 1 | Verabreden Sie früh genug feste Regeln mit Ihrem Kind, damit es in der Familie keinen Streit zu den Nutzungszeiten gibt.
- 2 | Unterstützen Sie Ihre Kinder dabei, Streit bei der Medien-Nutzung gemeinsam zu lösen.
- 3 | Vergessen Sie nicht:
Kinder brauchen Regeln zur Medien-Nutzung.
Manchmal müssen Sie einfach streng bleiben.



Bild: CC-BY 4.0 Service National de la Jeunesse (BEE SECURE)

Das ist so unfair!
Warum darf ich das nicht?!

Wissen Sie nicht mehr weiter?

Rufen Sie beim Elterntelefon
der **Nummer gegen Kummer** an:
0800 1110550 oder
besuchen Sie die Website
→ nummergegenkummer.de

Medien-Gutscheine können helfen,
um die Medien-Nutzung in der Familie zu regeln
und Streit über Bildschirmzeiten zu vermeiden:
→ klicksafe.de/materialien/mediengutscheine

*„Ich habe von diesen Streits genug!
Immer gibt es Streit wegen dem Handy.
Mit mir und auch unter den Kindern.
Jetzt haben wir klare Regeln aufgestellt.
Dazu gehört auch, dass es feste Handy-Zeiten gibt und
Smartphone-freie Zeiten zum Beispiel beim Essen,
bei gemeinsamen Aktivitäten oder vor dem Schlafengehen.“*

Milan, Vater von drei Kindern
arbeitet von Zuhause aus.

Haben Sie gemeinsam Spaß

Vergessen Sie nicht:

Medien-Nutzung soll Spaß machen

und nicht für Streit in der Familie sorgen!

Erforschen Sie das Angebot gemeinsam mit Ihrem Kind.

Sie wissen dann direkt,

was Ihr Kind in der digitalen Welt macht.



Das können Sie tun:

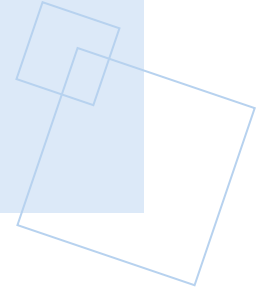
- 1 | Lassen Sie sich auf die Welt Ihrer Kinder ein, schaffen Sie gemeinsame Online-Erlebnisse und sprechen Sie darüber.
- 2 | Je früher Sie diese gemeinsamen Zeiten einführen, desto länger können Sie diese beibehalten. Das gilt auch offline beim gemeinsamen Lesen oder Basteln.
- 3 | Sie können auch einen regelmäßigen Termin vereinbaren für gemeinsame Medien-Zeiten in der Familie.



Gemeinsam am Bildschirm

Tipps für gemeinsame Aktivitäten:

- online verkleiden mit Filtern, Emojis oder Stickern
- ein Lernspiel ausprobieren
- gemeinsam ein Video erstellen
- mit Finger am Tablet zeichnen
- einen Klingelton komponieren
- sich gegenseitig fotografieren
- sinnvolle Tools wie Stoppuhr oder Maps im Alltag nutzen
- rausgehen und Pflanzen mit einer App kennenlernen und bestimmen



Das war echt lustig,
wie wir gemeinsam
gespielt haben!

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

Elisa, Mutter einer 5-Jährigen.



klicksafe ist das deutsche Awareness Centre im Digital Europe Programm der Europäischen Union und wird verantwortet von der Medienanstalt Rheinland-Pfalz.



Medienanstalt Rheinland-Pfalz,
www.medienanstalt-rlp.de



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 – Digital Europe Programme (DEP)“



Kofinanziert von der Europäischen Union

Herausgeber:

klicksafe

Medienanstalt Rheinland-Pfalz
Turmstraße 10
D-67059 Ludwigshafen
info@medienanstalt-rlp.de
www.klicksafe.de

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
Deborah Woldemichael

Zur Verfügung gestellt vom Österreichischen Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort



Bundesministerium
Digitalisierung und
Wirtschaftsstandort

Überarbeitung und Sprachanpassung
(einfache Sprache) in Kooperation mit:



FRAUNHAUS-
KOORDINIERUNG e.V.

5. aktualisierte Auflage Mai 2025