



# „Mama, darf ich dein Handy?“

10 TIPPS FÜR ELTERN VON KINDERN  
ZWISCHEN 3 UND 6 JAHREN



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.

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

1

„Ich finde es zu Hause 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

- Legen Sie klare Bildschirmzeiten für Ihre Arbeits- oder Freizeitaktivitäten an Handy und Co. fest.
- 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, befreundete Personen oder Kolleginnen und Kollegen vorab zu informieren: „Heute bin ich erst ab 20:00 Uhr erreichbar!“

**Während die Kinder im Sandkasten spielen, gucken die Eltern aufs Smartphone.** Ein bekanntes Bild auf deutschen Spielplätzen. Amerikanische Forscher\*innen haben dazu in einer Studie herausgefunden: Missachtete Kinder sind eher frustriert, hyperaktiv, schmollen oder reagieren mit Wutanfällen.

Quelle: [www.nature.com/articles/s41390-018-0052-6](http://www.nature.com/articles/s41390-018-0052-6)



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



## 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 eine 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 unterscheiden  
nicht zwischen  
**Arbeit** und **Freizeit**.



#### Mama, mir ist langweilig! Ideen fürs 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 Fantasie an. Versuchen Sie es auszuhalten, dass Ihr Kind sich langweilt und suchen Sie nicht sofort nach einer Ablenkung.
- Wird die Langeweile tatsächlich unerträglich, machen Sie möglichst konkrete Angebote!



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

## Machen Sie die Geräte kindersicher

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



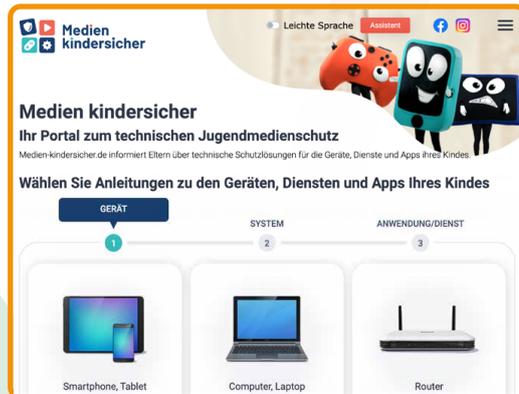
## Tipps

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 könnten – auch versehentlich – **Ihre Chats und andere private Inhalte** sehen. Schützen Sie diese durch Passwörter. („Chatsperre“ bei WhatsApp)

„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.



### Lesetipp!

Wie Sie Ihre Geräte kindersicher machen,  
erfahren Sie unter:

**[www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)**

Auch in leichter Sprache!



# 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.

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

# 4

„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 24 Monate möglichst vermeiden
- maximal 10–15 min am Stück
- Kinder **nicht alleine lassen**  
(Bildschirme sind **keine Babysitter!**)
- einfache, kindgerechte Inhalte

#### Bildschirmzeit 4–6 Jahre

- Regeln vereinbaren
- maximal 20 Min. am Stück, nicht  
mehr als eine Stunde am 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)

Weitere Infos:

**[www.klicksafe.de/bildschirm-und-medienzeit-was-ist-fuer-kinder-in-ordnung](http://www.klicksafe.de/bildschirm-und-medienzeit-was-ist-fuer-kinder-in-ordnung)**

## 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.

Gute Seiten und Apps für Kinder finden Sie unter:  
**<https://seitenstark.de>**

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

5

## Beachten Sie Altersfreigaben

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

5

„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 zu Hause ist.“

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

## Tipp

- Die Altersfreigaben für Computerspiele **beziehen sich auf ihre Inhalte**. Sie sagen aber **nichts über die Spielbarkeit der Spiele aus**. Nutzen Sie hierfür die Empfehlungen auf [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)
- Treffen Sie mit Ihren älteren Kindern Vereinbarungen, um **jüngere Geschwister** vor ungeeigneten Inhalten zu **schützen**.

Die **europäische Organisation PEGI** legt Altersfreigaben für Videospiele fest.



Das Spiel ist für Kinder unter 3 Jahren nicht geeignet.



Das Spiel enthält angsteinflößende Inhalte

\* Mehr Infos unter: [pegi.info/de](http://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](http://www.usk.de)

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



Freigegeben ohne Altersbeschränkung in Bezug auf den Inhalt.

\*\*\* Mehr Info unter: [www.fsk.de](http://www.fsk.de)

**Achtung!**  
**Manche App-Stores vergeben eigene Altersfreigaben.**  
Diese können sich von den hier genannten Freigaben unterscheiden.

„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 nicht unbeaufsichtigt Serien schauen.  
Leider kommt es immer wieder vor, dass selbst  
harmlose Kinderserien mit verstörenden Inhalten  
„angereichert“ werden.

6

„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. 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.



### Mama, mir ist langweilig! 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

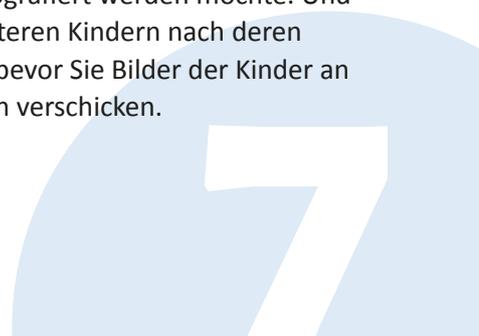
- Ab und an YouTube einzuschalten ist nichts Verwerfliches – **deaktivieren Sie die Autoplay-Funktion** und beobachten Sie, welche Videos Ihr Kind anschaut. Die App YouTube Kids bietet kindgerechte Inhalte.
- Versuchen Sie für den Alltag andere Lösungen zu finden, z. B. **Hörbücher**. Diese regen die Fantasie an und lassen Raum zum Spielen.
- Weitere Informationen finden Sie unter **[www.klicksafe.de/youtube](http://www.klicksafe.de/youtube)**



**„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. Nutzen Sie zum privaten Austausch von Kinderbildern, z. B. mit der Familie, sichere Clouddienste. Akzeptieren Sie ein „Nein“ Ihres Kindes, wenn dieses nicht fotografiert werden möchte. Und fragen Sie bei älteren Kindern nach deren Einverständnis, bevor Sie Bilder der Kinder an andere Personen verschicken.



## Tipps

- Von den meisten Eltern sind online keine Kinderfotos von ihnen auffindbar. Fragen Sie sich daher immer: **Hätte ich das als Kind auch gewollt?**
- Wie hätten Sie es in Ihrer Jugend gefunden, wenn **Kinderbilder von Ihnen öffentlich im Netz** gestanden hätten?
- **Peinliche Fotos** oder solche, auf denen die Kinder **(halb)nackt** sind, haben im Internet nichts verloren – man weiß nie, in wessen Hände sie geraten!

„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 auf dem Foto ist. Aber sonst frage ich immer nach. Ich finde die Meinung meines Sohnes wichtig.“

Luisa, Mutter eines 10-Jährigen.



[deinkindauchnicht.org](http://deinkindauchnicht.org)

### Link-Tipp!

Die Initiative **#DeinKindAuchNicht** von Toyah Diebel macht mit überzeichneten Fotos darauf aufmerksam, dass auch Kinder ein **Recht auf Privatsphäre** haben.

klicksafe Material: [www.klicksafe.de/materialien/zu-nackt-fuers-internet](http://www.klicksafe.de/materialien/zu-nackt-fuers-internet)

# 8

## Achten Sie auf Warnsignale

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

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

# 8

„Am Anfang dachte ich, das ist normal wenn man ein neues Spiel spielt. Aber mein Kind war schon echt unruhig und gereizt. Da musste ich einen Schlusstrich 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.

### Zu lange am Bildschirm, was jetzt? Alternativen

- **Bewegungsspiele in der Wohnung machen** (Sterne pflücken, wie ein Alligator durch die Wohnung schlängeln)
- **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**: Park, Ballspielen
- Uno oder andere **Karten- bzw. Brettspiele spielen**

## 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**.
- **Nutzen Sie die Auszeitfunktionen** Ihrer Geräte, Apps, auf Streamingportalen und in Social Networks.

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

9

## Bleiben Sie in Streitsituationen ruhig

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.

9



„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 beim Elterntelefon  
der **Nummer gegen  
Kummer** an **(0800 1110550)** oder  
besuchen Sie die Website  
**[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)**

## 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.

**[www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)**

Der **Mediennutzungsvertrag** hilft Ihnen dabei,  
Regeln für den digitalen Medienalltag mit Ihren  
Kindern aufzustellen.



10

## Haben Sie gemeinsam Spaß

Vergessen Sie nicht, dass die Mediennutzung vor allem eines für die Familie 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.

„Das war echt lustig, wie  
wir gemeinsam gespielt haben!“

10

„Für mich ist das Handy ja auch viel mehr als nur ein Telefon. Ich fotografiere gerne und hole mir Anregungen 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.

### 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 **in den Alltag integrieren**

## Tipps

- **Lassen Sie sich auf die Welt Ihrer Kinder ein** und schauen Sie sich an, was Ihr Kind online erlebt.
- **Je früher Sie diese gemeinsamen Zeiten einführen, desto länger** können Sie diese beibehalten – auch offline beim gemeinsamen Lesen oder Basteln.
- Für **gemeinsame Medienzeiten** in der Familie kann ein regelmäßiger Termin vereinbart werden.
- **Medienzeitgutscheine** helfen, die Zeiten zu begrenzen.

# Impressum



Kofinanziert von der Europäischen Union

## Titel:

„Mama, darf ich dein Handy?“

10 Tipps für Eltern von Kindern zwischen 3 und 6 Jahren

3. aktualisierte Auflage Dezember 2023

## klicksafe sind:



Medienanstalt Rheinland-Pfalz,  
[www.medienanstalt-rlp.de](http://www.medienanstalt-rlp.de)



Landesanstalt für Medien NRW,  
[www.medienanstalt-nrw.de](http://www.medienanstalt-nrw.de)

zur Verfügung gestellt vom Österreichischen  
Bundesministerium für Digitalisierung und  
Wirtschaftsstandort



## Herausgeber:



klicksafe ist das deutsche Awareness Centre im Digital Europe Programme (DIGITAL) der Europäischen Union.

## klicksafe

Medienanstalt Rheinland-Pfalz

Turmstraße 10

D - 67059 Ludwigshafen

E: [info@klicksafe.de](mailto:info@klicksafe.de)

W: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)



Urheberrecht:

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

Namensnennung ([www.saferinternet.at](http://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)“

# Unterstützung und Beratungsangebote

## [www.klicksafe.de/eltern](http://www.klicksafe.de/eltern)

Hier finden Eltern Antworten zu Fragen der Medienerziehung.

## [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)

Regeln finden – Streit vermeiden! Mit dem Mediennutzungsvertrag können Eltern und Kinder Regeln für den Umgang mit Medien und Geräten vereinbaren. Der Vertrag kann an das Alter des Kindes angepasst werden.

## [www.elternguide.online](http://www.elternguide.online)

Der Elternguide will Eltern bei der Medienerziehung ihrer Kinder unterstützen und ihnen beratend zur Seite stehen.

## [www.nummergegenkummer.de](http://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 rund um die Uhr an die E-Mail-Beratung der „Nummer gegen Kummer“ wenden.

## [www.bke.de](http://www.bke.de)

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

## [www.jugendschutz.net](http://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](http://www.internet-beschwerdestelle.de)

„Internet-Beschwerdestelle.de“ ist ein gemeinsames Projekt von eco - Verband der Internetwirtschaft e. V. und der Freiwilligen Selbstkontrolle Multimedia-Diensteanbieter e. V. (FSM). Über ein Formular können rechtswidrige Inhalte im Internet gemeldet werden.

## [www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

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

## [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

SCHAU HIN! ist eine gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der öffentlich-rechtlichen Sender Das Erste und ZDF sowie der AOK.

Hier finden Eltern Informationen zu verschiedenen Themen rund um Medienkompetenz und -erziehung.



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

**Herausgeber:**



klicksafe ist das deutsche Awareness  
Centre im Digital Europe Programme  
(DIGITAL) der Europäischen Union.

**klicksafe sind:**



Medienanstalt  
Rheinland-Pfalz

Medienanstalt Rheinland-Pfalz,  
[www.medienanstalt-rlp.de](http://www.medienanstalt-rlp.de)



LANDESANSTALT FÜR MEDIEN NRW  
Der Meinungsfreiheit verpflichtet.

Landesanstalt für Medien NRW,  
[www.medienanstalt-nrw.de](http://www.medienanstalt-nrw.de)

**Bezugsadresse:**

**klicksafe**

Medienanstalt RLP

Turmstraße 10

D - 67059 Ludwigshafen

E: [info@klicksafe.de](mailto:info@klicksafe.de)

W: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)