

10 Tipps für Erziehungsberechtigte von Kindern
zwischen 3 und 6 Jahren

„Mama,
darf ich dein Handy?“



Bild: Khanh Dang / Unsplash



Bild: Ksenia Makagonova/Unsplash

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

#1

Genießen Sie die gemeinsame Zeit

Legen Sie Ihr Handy beiseite und **schenken Sie Ihrem Kind Ihre volle Aufmerksamkeit**, wenn Sie mit ihm spielen. Sie werden diese exklusiven Momente früh genug vermissen.

„Zuhause fällt es mir oft sehr schwer, das Handy wegzulegen. Ich bin selbstständig und habe eigentlich keine festen Arbeitszeiten. Aber als mein dreijähriger Sohn plötzlich nicht mehr mit mir spielen wollte, weil ich gedanklich bei der Arbeit war, habe ich gemerkt, dass es so nicht mehr geht. Jetzt lege ich mein Handy meistens sogar in ein anderes Zimmer!“

Anna, Leiterin einer Sprachschule und Mutter.

TIPPS

- Fixieren Sie **klare Bildschirmzeiten**, sowohl für Ihre Arbeit als auch für Ihre Freizeit.
- Legen Sie **bewusste Handypausen ein** – z. B. beim gemeinsamen Abendessen oder am Spielplatz.
- Oft hilft es, Familie, Freund:innen oder Arbeitskolleg:innen **vorab über Ihre medienfreien Zeiten zu informieren**: „Heute bin ich erst ab 20:00 Uhr erreichbar!“

VIDEO-TIPP

Video-Elternratgeber
Frag Barbara! Folge 14
„Schau mich an!“



www.fragbarbara.at



Bild: Will Porada/Unsplash

„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 Sie nach. Zeigen Sie ihm von Anfang an, wie man Langeweile auch ohne Handy oder andere digitale Geräte bewältigen kann.

„Ich brauch einfach mal Pause! Dann scrolle ich gerne durch Instagram oder schau mir was Blödes an.“

Früher habe ich meine Tochter dann einfach Peppa Wutz schauen lassen – aber da gab es immer Streit ums Aufhören.

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

Anouk, Mutter einer 3-jährigen Tochter und begeisterte Smartphone-Nutzerin.

Vergessen Sie eines nicht:

Ob Sie arbeiten oder einfach nur so online sind, macht für Ihr Kind keinen großen Unterschied, auch wenn Sie selbst Ihre Bildschirmzeit für notwendig und gerechtfertigt halten.

MAMA, MIR IST FAD!

Ideen fürs Restaurant

- einen **Scherenschnitt** aus einer Serviette reißen
- ein **Haus aus Bierdeckeln** bauen
- **Servietten falten**
- etwas **ausmalen**
- das Muster einer **Serviette nachmalen**
- ein **Bilderbuch/eine Zeitschrift** anschauen
- „Ich sehe was, was du nicht siehst“ spielen
- **eigene Spiele mitbringen**

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.
- Wenn die Langeweile unerträglich wird, machen Sie möglichst **konkrete Angebote!**

#3

Machen Sie die Geräte kindersicher

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um neue **Geräte und Anwendungen altersgerecht einzurichten**. Sperren Sie auch In-App-Käufe und Content-Dienste, um unerwartete Kosten zu vermeiden (bei iOS-Geräten in den Einstellungen, bei Android-Geräten direkt im Play Store).

„Mir war das mit der Werbung echt nicht so bewusst. Bis mein fünf-jähriger Sohn plötzlich Werbung für ein Horrorspiel auf dem Handy hatte. Er war richtig 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 mühsam, aber jetzt haben wir uns daran gewöhnt.“

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

TIPPS

Ihr Kind darf ab und zu Ihre Geräte benutzen? Dann sollten Sie Folgendes beachten:

- **Werbung**, die in den Apps auf Ihrem Handy angezeigt wird, ist **auf Sie und nicht auf Ihr Kind zugeschnitten**. Sie kann daher für Ihr Kind ungeeignet sein.
- Ihr Kind könnte – auch versehentlich – auf Ihre **privaten Inhalte** zugreifen. Schützen Sie diese mit Passwörtern.

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

Bild: Hal Gatewood/Unsplash

LESE-TIPP

Wie Sie Ihre Geräte kindersicher machen können, erfahren Sie in der Saferinternet.at-Broschüre der ISPA unter: **si.or.at/713**

Persönliche Unterstützung erhalten Sie im Rahmen eines Saferinternet.at-Eltern-Coachings: **si.or.at/elterncoaching**



#4 Wählen Sie wenige und gute Apps

Nehmen Sie sich die Zeit, App-Bewertungen und Erfahrungsberichte zu lesen! Gute Apps sollten nicht nur Spaß machen, sondern auch **den Datenschutz und die Privatsphäre Ihres Kindes berücksichtigen**. Manchmal sind kostenpflichtige Apps daher besser als kostenlose Angebote.

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

Leila, Mutter einer 4-jährigen Tochter, die gerne Lernspiele spielt.

Bild: Hal Gatewood/Unsplash

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

BILDSCHIRMZEIT 0-3 JAHRE

- bis 18 Monate vermeiden
- maximal 10 bis 15 Minuten am Stück
- Kinder **nicht alleine lassen** (Bildschirme sind keine Babysitter!)
- einfache und kindgerechte Inhalte auswählen

BILDSCHIRMZEIT 4-6 JAHRE

- Regeln vereinbaren
- maximal 20 Minuten am Stück, nicht länger als eine Stunde pro Tag
- nicht vor dem Schlafengehen
- Lern- und Spielprogramme
- kurze und langsame Videos

GUTE APPS SIND:

- **entwicklungsfördernd**
- **spannend**
- **anregend**
- **sicher**: altersgerechte Inhalte, keine unerwarteten Kosten, zeitliche Begrenzung

TIPP

Gerade für **3- bis 6-Jährige** können **Lernspiele** eine gute Lösung sein: digitale Medien zum Lernen, analoge Spiele zum Zeitvertreib.

„Was ist das?! Das macht mir Angst!“

18+



#5 Bechten Sie Altersgrenzen

Alterskennzeichnungen für Spiele und Filme **bieten eine wichtige Orientierung** und **schützen Ihr Kind** vor ungeeigneten Inhalten. Stößt es dennoch auf problematische Inhalte, braucht es Ihre Unterstützung.

„Es ist schwierig! Meine Kleine will immer das machen, was der Große macht. Jetzt darf er nur noch spielen, wenn sie nicht zu Hause ist.“

Mehmet, Vater eines 11-jährigen Sohnes und einer 5-jährigen Tochter.

NEHMEN SIE ÄNGSTE ERNST:

- **Sprechen Sie mit Ihrem Kind** über Inhalte, die ihm Angst machen.
- **Seien Sie geduldig.** Manche Kinder müssen sich furchterregende Inhalte mehrmals ansehen, um sie zu verarbeiten.
- **Schauen Sie gemeinsam hinter die Kulissen** (z. B. mit Making-of-Videos).
- **Lassen Sie Ihr Kind ausnahmsweise wieder in Ihrem Bett schlafen.**

TIPPS

- Eine **inhaltliche Alterseinstufung** bieten z. B. die PEGI-Kennzeichen („Das Spiel ist inhaltlich für alle ab 3 Jahren geeignet.“ „Das Spiel enthält angsteinflößende Inhalte.“): [pegi.info](https://www.pegi.info)
- Solche Altersfreigaben beziehen sich auf den Inhalt der Spiele, **sie sagen nichts über die Spielbarkeit aus**. Orientieren Sie sich hierfür an den Empfehlungen der BuPP: www.bupp.at.
- Besprechen Sie mit Ihren älteren Kindern, wie sie ihre **jüngeren Geschwister vor ungeeigneten Inhalten schützen** können.

Achtung! **App-Anbieter haben oft eigene Kennzeichnungen**, die von europäischen Standards abweichen können. Hier bieten App-Bewertungen eine bessere Orientierung.

„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 beim Serienschauen. Leider kommt es immer wieder vor, dass selbst harmlose Kinderserien mit bedenklichen Inhalten „angereichert“ werden.

„Wenn ich alleine bin ist es oft schwierig, ich kann dann nicht immer auf mein Kind schauen. Da ist YouTube schon praktisch – vor allem mit der Autoplay-Funktion. Allerdings sind wir so auch schon auf Inhalte gestoßen, die nichts für mein Kind sind. Deshalb nutzen wir jetzt lieber Hörbücher, da kann mein Sohn sogar nebenbei spielen.“

Alan, Vater eines 5-jährigen Sohnes.

VIDEO-TIPP

Video-Elternratgeber
Frag Barbara! Folge 1
„YouTube - Niemals ohne Eltern“



www.fragbarbara.at

MAMA, MIR IST FAD!

Ideen zum alleine spielen

- Tiere aus Klorollen **basteln**
- ein Mandala **ausmalen**
- **sich verkleiden** (z. B. als Figur aus der Lieblingsserie)
- ein **Hörbuch hören**
- einen **Tanz einstudieren**
- den Kuscheltieren einen „Tee“ **kochen**

TIPPS

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

#7 Stellen Sie keine Kinderfotos ins Internet

Kinderfotos öffentlich ins Internet zu stellen ist ein heikles Thema. Nutzen Sie dafür lieber geschützte Chatgruppen und **fragen Sie Ihr Kind**, bevor Sie seine Fotos mit anderen (z. B. den Großeltern) teilen. **Akzeptieren Sie auch, wenn Ihr Kind einmal nicht fotografiert werden möchte.**

„Bei einem Familienfoto ignoriere ich schon mal das „Nein“ meines Kindes – weil ich weiß, dass es am nächsten Tag seine Meinung ändert und enttäuscht ist, wenn es nicht mit auf dem Foto ist. Aber sonst frage ich immer nach. Die Meinung meines Sohnes ist mir wichtig.“

Luisa, Mutter eines 6-jährigen Sohnes.

TIPPS

- Von den meisten Eltern gibt es noch keine Kinderfotos im Netz. Fragen Sie sich daher immer: **Hätte ich gewollt, dass so ein Foto veröffentlicht wird?** Welchen Einfluss hätte ein solches Kinderfoto auf meine Jugend gehabt?
- **Peinliche Fotos** oder Fotos von **(halb-)nackten Kindern** haben im Internet jedenfalls nichts zu suchen! Sie könnten in die falschen Hände geraten!

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



deinkindauchnicht.org

LINK-TIPP

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



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

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

#8 Achten Sie auf Warnsignale

Wenn Sie beobachten, dass Ihr Kind durch die Mediennutzung unruhig, müde oder anderweitig überfordert ist, so greifen Sie ein. **Bieten Sie konkrete Alternativen an und helfen Sie Ihrem Kind so, auf seine eigenen Gefühle zu hören.**

ZU LANGE AM BILDSCHIRM, WAS JETZT?

Alternativen

- **bewegen:** hüpfen, tanzen, Purzelbäume schlagen ...
- **rausgehen:** in den Park, zum Ballspielen, Freund:innen treffen ...
- **basteln**
- **sich verkleiden**
- **Verstecken spielen**
- **Wohnzimmer-Parcour bauen** (z. B. aus Kissen, Sesseln, Decken ...)
- **puzzeln** oder **Karten- und Brettspiele** spielen
- **Theaterstück** mit Stofftieren vorspielen
- **Musik machen** (mit Instrumenten, Kochtöpfen ...)

„Am Anfang dachte ich, das ist normal, wenn man ein neues Spiel spielt. Aber meine Tochter 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 geärgert hat...“

Paula, Mutter einer 5-Jährigen.

TIPPS

- Gute Apps und Spiele fesseln. Es ist also normal, dass Ihr Kind sich schwer davon lösen kann. **Nicht alles ist Sucht!**
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind sich **ausreichend bewegt, gut schläft** und auch **anderen Beschäftigungen nachgeht!**
- Digitale Spiele sind oft eine **gute Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen**. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, andere entspannende Hobbys zu finden!



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

#9

Bewahren Sie bei Konflikten Ruhe

Streiten will gelernt sein, nicht alles muss zum Drama werden. **Erklären Sie Ihrem Kind, warum es bestimmte Dinge nicht tun darf.**

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

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

TIPPS

- Kinder müssen nicht nur mit ihren Eltern streiten lernen, sondern auch untereinander. **Mischen Sie sich nicht in jeden Streit ein.**
- **Unterstützen Sie Ihr Kind mit Ideen zur Konfliktlösung**, aber lassen Sie es selbst lernen, Konflikte zu lösen.
- Denken Sie daran: **Kinder brauchen Regeln!** Manchmal müssen Sie einfach konsequent bleiben.

Sie wissen nicht mehr weiter? Holen Sie sich Hilfe auf der Elternseite von Rat auf Draht unter www.elternseite.at!


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

VIDEO-TIPP

Video-Elternratgeber Frag Barbara! Folge 16 „Regeln in der Familie“



www.fragbarbara.at



„Das war echt lustig,
wie wir mit dem
Computer gespielt
haben!“

Bild: Kevin Jarrett/Unsplash

#10 Haben Sie gemeinsam Spaß

Die Mediennutzung Ihres Kindes sollte auch für Sie eine positive Erfahrung sein. **Erkunden Sie gemeinsam das Angebot** – das macht nicht nur Spaß, sondern bietet Ihnen zugleich einen guten Einblick in die Online-Aktivitäten Ihres Kindes.

„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.

GEMEINSAM AM BILDSCHIRM

Tipps für gemeinsame Aktivitäten

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

TIPPS

- Lassen Sie sich auch online auf die Welt Ihres Kindes ein: Schauen Sie sich an, was es dort erlebt und lassen Sie sich von seiner Begeisterung anstecken. Genießen Sie diese gemeinsame digitale Zeit!
- Je früher Sie diese gemeinsamen Momente einführen, desto länger können Sie sie aufrecht erhalten – auch offline beim gemeinsamen Lesen oder Basteln.

Impressum

„Mama, darf ich dein Handy?“

10 Tipps für Eltern von Kindern zwischen 3 und 6 Jahren

4. Auflage:

Juli 2025

Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT) –

Saferinternet.at | Ungargasse 64-66/3/404 | 1030 Wien

www.oiat.at | www.saferinternet.at

Redaktion:

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

Lektorat:

Hannah Schedenig, Bakk.phil.

Layout:

Mag.^a Frederica Summereder, BA

Bilder und Icons:

Bee Secure, Unsplash, Pixabay

Hersteller:

Salzkammergut-Media GesmbH, 4810 Gmunden

Urheberrecht:

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

Namensnennung (www.saferinternet.at) (creativecommons.org/licenses/by/3.0/)

Finanziert von:

Österreichische Forschungsförderungsgesellschaft (FFG)*

Europäische Union – „Digital Europe (DIGITAL)“-Programm**



*Dieses Projekt wird aus Mitteln der FFG gefördert. www.ffg.at

Die FFG ist die zentrale nationale Förderorganisation und stärkt Österreichs Innovationskraft.

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

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr: Eine Haftung der Autorinnen von Saferinternet.at/ÖIAT ist ausgeschlossen.

Unterstützung und Beratungsangebote

Saferinternet.at

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

www.saferinternet.at

Rat auf Draht

Kostenlose, anonyme Beratung für Kinder und Jugendliche unter der Notrufnummer 147 oder online sowie Unterstützung für Eltern:

www.rataufdraht.at & www.elternseite.at

Video-Elternratgeber Frag Barbara!

Unterstützung bei der Erziehung im Internet- und Handyalltag:

www.fragbarbara.at

Familienberatungsstellen

Österreichweite Beratung und Hilfe bei Erziehungsfragen aller Art:

www.familienberatung.gv.at

Elternbildung

Pädagogische Beiträge zu Themen wie soziale Netzwerke, Handy und Sexualerziehung:

www.eltern-bildung.at

Stopline

Meldestelle gegen sexuelle Missbrauchsdarstellungen Minderjähriger und nationalsozialistische Wiederbetätigung im Internet:

www.stopline.at

ISPA

Infobroschüren und Ratgeber rund um Internetsicherheit und Medienkompetenz:

www.ispa.at/broschueren



Frag Barbara!

Der Video-Elternratgeber unterstützt Sie bei Erziehungsfragen rund um Internet und Handy:
www.fragbarbara.at


 /saferinternet.at

 /saferinternetat



Weitere Partner von Saferinternet.at

 Bundeskanzleramt

 Bundesministerium
Bildung

A1