**Tipps für Eltern von Rat auf Draht**

**Keine generellen Verbote**

Digitale Medien sollten nichts sein, worum Kinder kämpfen müssen. Denn das würde sie zu etwas Besonderem machen. Sie sollten ein Teil von vielen Freizeitmöglichkeiten sein. Das Kind darf zum Beispiel am Handy der Eltern spielen, geht dann zum Radfahren hinaus und am Abend wird vielleicht noch eine Sendung im Fernsehen geschaut. Je größer das Verbot, desto interessanter und begehrenswerter werden Handy, Konsole und Co.

**Vorbildwirkung beachten**

Wir alle werden ständig abgelenkt. Wir arbeiten, dann schrillt das Handy, wir werden unterbrochen. Kinder vermissen oft die Aufmerksamkeit ihrer Eltern. Wenn Sie gerade im Gespräch mit Ihrem Kind sind, checken Sie nicht zwischendurch Ihr Handy und lassen Sie sich auch nicht durch einen Anruf unterbrechen. Rufen Sie nach dem Ende des Gesprächs zurück. Ihr Kind merkt die Prioritäten und dass es wichtig ist, bei der Sache zu bleiben. So kann es am Vorbild lernen.

**Medienfreie Zeiten festlegen**

Von früher Kindheit an sollten gewisse Zeiten komplett medienfrei sein. Etwa Essenszeiten. Dabei sollte weder ferngesehen noch am Handy gewischt oder Zeitung gelesen werden. Oftmals werden schon Kleinkinder gefüttert, während sie auf ein Tablet schauen. Kinder sollten von klein auf, völlig selbstverständlich, Zeiten ohne Medien erleben.

**Zu alternativen Aktivitäten motivieren**

Um sich von digitalen Geräten losreißen zu können, braucht es Motivation und Energie. Wollen Sie Ihr Kind zu Aktivitäten abseits von Handy und Co. motivieren, machen Sie konkrete Vorschläge! Die allgemeine Aufforderung „Spiel etwas anderes!“ hilft Kindern meist nicht, mit ihren digitalen Beschäftigungen aufzuhören – auch wenn sie selbst merken, dass es ihnen zu viel wird.

**Ungestörten Schlaf sicherstellen**

Auch in der Nacht sollte das Handy entweder außerhalb des Zimmers sein oder zumindest auf Flugmodus geschaltet werden. Hier dürfen Eltern ruhig uncool sein. Kindern fällt es oft leichter, in der Schule zu sagen, dass sie die WhatsApp-Nachrichten aufgrund der strengen Eltern nicht beantworten konnten, als zu sagen, dass sie selbst das Handy in der Nacht ausschalten.

**Regeln in der Familie aufstellen**

Entwickeln Sie gemeinsam Regeln für die Nutzung digitaler Geräte. Dazu zählen etwa Vereinbarungen über die zeitliche Nutzung der Geräte genauso wie Regelungen bezüglich der Kosten oder beispielsweise darüber, wo sich das Handy in der Nacht befindet. Erklären Sie ganz ehrlich, was Ihnen wichtig ist und respektieren Sie auch die Meinung Ihres Nachwuchses. Wichtig ist, dass Ihr Kind die Regeln nachvollziehen und befolgen kann. Achten Sie darauf, dass sich Familienregeln nicht widersprechen. Wenn es handyfreie Zeiten gibt, dann kann Ihr Kind in dieser Zeit nicht erreichbar sein. Um die Akzeptanz der Regeln zu erhöhen, hilft es, auch für Eltern Regeln aufzustellen. Tragen Sie – genauso wie Ihr Kind – die vorab vereinbarten Konsequenzen bei Nichtbeachtung der Regeln!

**Eigene Erfahrungen teilen**

Kindern fällt es manchmal schwer, sich gegenüber Freund/innen abzugrenzen. Sprechen Sie darüber, was Freundschaft bedeutet und wie man erklären kann, dass man nicht gleich geantwortet hat. Erzählen Sie auch, wie Sie damit umgehen, wenn beim Blick aufs Handy auf einmal 68 neue Nachrichten in einer WhatsApp Gruppe angezeigt werden.

**Kinder gegen „digitale Sogwirkung“ stärken**

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, warum digitale Geräte und Anwendungen so eine starke Anziehung auf uns ausüben. Diese Sogwirkung hat mit dem Design und der visuellen Gestaltung genauso zu tun wie mit dem Drang immer auf dem neuesten Stand zu sein und rasch auf Benachrichtigungen zu reagieren. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie man diesen Versuchungen am besten widerstehen kann – die dahinterstehenden Mechanismen zu erkennen, ist dabei ein erster wichtiger Schritt.

**Lesen Sie weiter auf Saferinternet.at**

* [Wie stellen wir Familienregeln für Internet und Handy auf?](https://www.saferinternet.at/faq/eltern/wie-stellen-wir-familienregeln-fuer-internet-und-handy-auf/)
* [Was soll/darf mein Kind ab welchem Alter im Internet tun?](https://www.saferinternet.at/faq/eltern/was-solldarf-mein-kind-ab-welchem-alter-im-internet-tun/)
* [Ist mein Kind spiel- bzw. handysüchtig?](https://www.saferinternet.at/faq/digitale-spiele/ist-mein-kind-spiel-bzw-handysuechtig/)
* [Wie lange soll ich mein Kind an Handy, Smartphone & Co. lassen?](https://www.saferinternet.at/faq/eltern/wie-lange-soll-ich-mein-kind-an-handy-smartphone-co-lassen/)
* [Wie lange soll ich mein Kind spielen lassen?](https://www.saferinternet.at/faq/digitale-spiele/wie-lange-soll-ich-mein-kind-spielen-lassen/)