

10 Tipps für Erziehungsberechtigte von Kindern zwischen 6 und 10 Jahren

„Oma,
darf ich zocken?“



Bild: Ideogram

„Papa, darf ich auch mal?“

#1

Seien Sie ein gutes Vorbild

Kinder sehen (fast) alles, auch wie wir Erwachsene mit Medien umgehen. Sie beobachten, wann und wie wir das Smartphone nutzen und **orientieren sich an unserem Verhalten** – auch wenn sie sich am Handy für andere Inhalte interessieren als wir.

Fragt Ihr Kind oft nach Ihrem Handy oder will wissen, was Sie dort machen? Dahinter steckt meist mehr als Neugier: Es merkt, wie präsent das Gerät in Ihrem Alltag ist und möchte verstehen, warum. **Vielleicht sehnt es sich einfach nach Ihrer ungeteilten Aufmerksamkeit.**

FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION

- Was mache ich, wenn mir **langweilig** ist?
- Wie reagiere ich auf **Stress**?
- Wie gehe ich mit **Konflikten** um?
- **Wann greife ich zum Smartphone** – aus Notwendigkeit, zur Ablenkung oder aus Gewohnheit?

TIPPS

- **Vereinbaren Sie medienfreie Zeiten**, z. B. beim Essen oder bei gemeinsamen Aktivitäten.
- **Sprechen Sie offen über Ihre eigene Mediennutzung.** Ein Satz wie „Ja, ich bin oft auf WhatsApp – aber ich will mich zumindest am Wochenende bessern.“ zeigt: Auch Sie sind bereit, an sich zu arbeiten.
- **Fragen Sie Ihr Kind, bevor Sie ein Foto von ihm machen oder es mit anderen teilen.** So lernt es, die Privatsphäre anderer zu respektieren und selbst verantwortungsvoll mit Medien umzugehen.

VIDEO-TIPP

Nutzen Sie den Video-Elternratgeber. Frag Barbara! von Saferinternet.at – für Tipps rund um digitale Erziehung!





Bild: iStockphoto

#2 Machen Sie die Geräte kindersicher

Gerade am Anfang sind Kinder meist dankbar, wenn ihre Eltern ihre ersten Handys oder Tablets kindersicher einrichten. Tools wie **Google Family Link** und **iOS Bildschirmzeit** helfen dabei.

Ältere Kinder empfinden solche Kinderschutzanwendungen oft als störend – und finden **Wege, sie zu umgehen**.

HILFREICHE EINSTELLUNGEN

- **In-App-Käufe und Abos sperren**, um unbeabsichtigte Ausgaben zu verhindern.
- **Altersfreigaben und Filter aktivieren**, um vor ungeeigneten Apps und Inhalten zu schützen.
- **Zeitlimits und Ruhezeiten** festlegen, um die Bildschirmzeit im Blick zu behalten.

TIPPS

- **Verwenden Sie sichere, unterschiedliche Passwörter** – ein Passwort-Manager hilft beim Merken.
- **Passen Sie die Geräteeinstellungen an**, um Sicherheit und Datenschutz zu erhöhen.
- **Verlassen Sie sich nicht nur auf Kinderschutz-Apps** – sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie es mit problematischen Inhalten umgehen kann (z. B. wegklicken, schließen oder mit Ihnen darüber sprechen).
- **Sichern Sie auch Ihr eigenes Gerät, wenn Ihr Kind es nutzt** – es könnte sonst ungeeignete Inhalte sehen.

„Alle meine Freundinnen haben Google Family Link, nur ich nicht.“

LESE-TIPP

Wie Sie Geräte kindersicher machen, erfahren Sie in der ISPA-Broschüre „Technischer Kinderschutz im Internet“ auf [Saferinternet.at](https://www.saferinternet.at)!





Bild: Ideogram

#3

Setzen Sie einhaltbare Grenzen

Als Erziehungsberechtigte sind Sie dafür **verantwortlich, Ihrem Kind klare und realistische Grenzen zu setzen** – auch im Umgang mit Medien. Nur so kann es den verantwortungsvollen Umgang mit diesen Schritt für Schritt erlernen.

Denken Sie daran: **Jedes Kind ist anders und braucht individuelle Regeln.** Wichtig ist, dass Ihr Kind die Regeln versteht.

Inhaltliche Grenzen

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, **welche Inhalte es sehen oder teilen darf** – und warum Altersfreigaben wichtig sind. Erklären Sie, **was es tun kann, wenn es auf problematische Inhalte stößt**: Wegklicken und mit einem Erwachsenen darüber sprechen.

Onlinekontakte

Beim Onlinespielen entstehen schnell neue Kontakte und sogar **echte Freundschaften**. Helfen Sie Ihrem Kind, ein Gefühl dafür zu entwickeln, was sich gut anfühlt – und wann es „Nein“ sagen sollte. Es darf sich **zu nichts drängen lassen** und **niemals persönliche Daten** wie Name, Adresse oder Fotos von sich weitergeben.

Verschiedene Wohnorte – verschiedene Regeln?

Es ist **völlig in Ordnung**, wenn **beim anderen Elternteil oder anderen Wohnort andere Regeln** gelten als bei Ihnen zuhause.

Wichtig ist, dass Sie sich **absprechen** und die jeweiligen Regeln kennen.

„Und was darf ich jetzt überhaupt noch?“

ZEITLICHE GRENZEN

Tag:	24 h
Schule:	- h
Sport:	- h
Hobbys:	- h
Familie:	- h
Freund:innen:	- h
Haushalt:	- h
Schlaf:	- h
Sonstiges:	- h
Mögliche Medienzeit:	= h



Bild: Ideogram

#4 Sprechen Sie über Onlinegefahren

Ob Betrug, Datenklau, Cybergrooming, ungeeignete Inhalte oder ungewollte Kosten – im Internet lauern viele Gefahren. **Technische Schutzmaßnahmen allein reichen nicht aus.**

Sprechen Sie deshalb frühzeitig mit Ihrem Kind, **zeigen Sie ihm, wie es Warnsignale erkennt und was es im Ernstfall tun kann.** Besonders bei sexueller Belästigung gilt: **Ein informiertes und selbstbewusstes Kind ist besser geschützt.**

Nein sagen üben

Bereiten Sie Ihr Kind auf unangenehme Situationen vor – mit einfachen Sätzen wie:

- „Meine Eltern erlauben das nicht.“ (muss nicht einmal stimmen)
- „Das melde ich der Polizei.“
- „Hör auf, das nervt.“
- „Kettenbriefe sind Lügen.“

Bleiben Sie informiert

- Tipps zu sozialen Medien und digitalem Alltag: www.saferinternet.at
- Infos zu Internetbetrug, Fakeshops & Co.: www.watchlist-internet.at

IN-GAME-KÄUFE

Viele Spiele animieren zu **Käufen mit echtem Geld**, die nur schwer als solche zu erkennen sind. **So behalten Sie gemeinsam die Kontrolle:**

- Erklären Sie Ihrem Kind, wie **In-Game-Käufe und Werbung** funktionieren.
- Hinterlegen Sie **keine Kreditkarte** auf dem Gerät.
- Besprechen Sie **klare Regeln für Käufe**, auch mit Großeltern oder anderen Bezugspersonen.
- Gehen Sie bewusst mit **Gutscheinkarten** um.

TIPP

Kinder haben oft ein gutes Gespür, wenn etwas nicht stimmt. **Ermutigen Sie Ihr Kind, auf sein Bauchgefühl zu hören.** Fragen Sie regelmäßig nach, wie es sich fühlt – und nehmen Sie seine Eindrücke ernst.



Bild: Ideogram

#5 Sorgen Sie für Privatsphäre

Auch Kinder haben ein Recht auf Privatsphäre – auch wenn sie noch nicht alles alleine regeln können. Helfen Sie Ihrem Kind deshalb, ein **Gespür dafür zu entwickeln**, welche Informationen es über sich preisgeben möchte und welche es lieber für sich behalten sollte. So lernt es, **mit seinen Daten verantwortungsvoll umzugehen**.

Darauf können Sie achten

- **Fotos und Beiträge:** Nur mit Zustimmung veröffentlichen – auch bei kleinen Kindern.
- **Handynutzung:** Klären, wer das Handy nutzen oder darauf zugreifen darf (z. B. bei Kinderschutz-Apps).
- **Standortfreigabe:** Nur wenn nötig aktivieren – und immer mit dem Kind besprechen (auch bei Smartwatches).
- **Persönliche Daten:** Darauf achten, dass Name, Geburtsdatum & Co. nicht öffentlich einsehbar sind – auch nicht auf Vereinswebsites.
- **Privatsphäre-Einstellungen:** Gemeinsam durchgehen – auch Details wie „Zuletzt online“ oder die blauen Häkchen in WhatsApp beachten.

TIPPS

- **Fragen Sie Ihr Kind**, bevor Sie ein Foto machen, teilen oder veröffentlichen.
- **Schauen Sie regelmäßig gemeinsam mit Ihrem Kind die Inhalte auf seinem Handy an** und besprechen Sie Privatsphäre-Einstellungen.
- **Respektieren Sie die Grenzen Ihres Kindes** – auch wenn es Ihnen bestimmte Inhalte nicht zeigen möchte.
- **Erklären Sie, warum persönliche Daten** wie Name, Adresse oder private Fotos **nicht öffentlich sein sollten**.

LESE-TIPP

Informieren Sie sich mit den Social-Media-Ratgebern von Saferinternet.at über die beliebtesten Netzwerke Ihres Kindes!



„Bitte nicht schon wieder ein Foto!!!“

#6 Leben Sie gute (Online-) Kommunikation vor

Kinder beobachten genau, wie Erwachsene – online wie offline – miteinander kommunizieren. Zeigen Sie ihnen deshalb schon von klein auf, **wie man respektvoll, ruhig und fair miteinander umgeht, Konflikte nicht öffentlich austrägt** und wie Versöhnung gelingen kann.

Streit in der Familien-Whats-App-Gruppe?

- Für schwierige Themen ist ein **persönliches Gespräch oft besser** als eine Nachricht.
- Klären Sie Konflikte lieber per **Privatnachricht** als in der Gruppe.
- **Reagieren Sie nicht auf einzelne „Streithanseln“**, die oft nur Aufmerksamkeit suchen.
- **Die Gruppe plötzlich zu verlassen hilft selten.** Schalten Sie die Gruppe lieber stumm und legen Sie eine Pause ein.

REGELN FÜR ONLINE-KOMMUNIKATION

- Andere so behandeln, **wie man selbst behandelt werden möchte.**
- **Nicht zu viele Nachrichten oder Bilder schicken**, um andere nicht zu überfordern.
- Vor dem Teilen von Fotos **immer um Erlaubnis fragen.**
- **Mehrere Admins pro Gruppe** benennen, um eine faire Moderation zu gewährleisten.
- **Konflikte möglichst außerhalb der Gruppe klären** – und lösungsorientiert bleiben.

„Mama und Papa schreien auch immer, wenn sie wütend sind!“

Tipp: Machen Sie eine „Emoji-Challenge“: Alle wählen ein Emoji und sagen, was es für sie bedeutet. Oft gibt es überraschende Unterschiede!

Kinder kommunizieren viel mit Emojis

Aber Achtung: Emojis sehen je nach Gerät unterschiedlich aus – und **bedeuten je nach Altersgruppe und Kontext oft etwas anderes.**

„Ich kann jetzt nicht
aufhören, ich hab grad ein
seltenes Tier bekommen!“

Bild: Ideogram

#7 Erklären Sie die Tricks der Apps

Viele Apps und Spiele sind **bewusst so gestaltet, dass wir möglichst lange dabei bleiben**. Kinder merken oft gar nicht, wie viel Zeit sie am Bildschirm verbringen. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, diese **Tricks zu durchschauen** – und besser auf seinen Körper zu hören.

Tipp: Machen Sie ein Spiel daraus! Werden Sie gemeinsam zu „App-Detektiven“ und versuchen Sie innerhalb von 10 Minuten herauszufinden, wie viele Tricks die Apps verwenden, um Ihr Kind zum Weiterspielen zu motivieren.

DESHALB SIND APPS SO FESSELND

- **Bunte Farben und cooles Design**
- **Push-Benachrichtigungen und Pop-ups** erregen ständig Aufmerksamkeit.
- Algorithmen zeigen **genau das, was uns gefällt**.
- **Endloses Scrollen** oder Spielen ohne natürliches Ende.
- **Zeitlich begrenzte Angebote** erzeugen Druck.
- **Likes und Klicks** wirken wie Belohnungen und machen süchtig.
- **Sozialer Druck:** „Alle spielen das!“
- **Erfolge** wie „Streaks“ motivieren zum Weitermachen.

TIPPS

- Stellen Sie gemeinsam **Zeitlimits für Spiele und Apps** ein.
- **Ändern Sie öfter mal die Reihenfolge der Apps** oder löschen Sie welche.
- **Unterstützen Sie Ihr Kind bei schönen Alternativen** wie draußen spielen, malen, musizieren oder Sport machen.
- Überlegen Sie gemeinsam, was gut tut – und **schreiben Sie eine Liste mit Ideen für abwechslungsreiche Aktivitäten ohne Bildschirm**.

„Das ist fix fake! Schau dir die Hände an!“

Bild: Ideogram

#8 Geben Sie Fake News keine Chance

In der täglichen Informationsflut ist es **nicht leicht, zwischen echten und falschen Inhalten zu unterscheiden**. Gerade Kinder brauchen Orientierung: Wie erkennt man verlässliche Quellen? Wie prüft man, ob etwas stimmt? Besonders Jüngeren ist oft nicht bewusst, dass im Internet auch gezielt falsche oder irreführende Informationen verbreitet werden.

Wahr oder falsch? Finden Sie es gemeinsam heraus

- **Prüfen Sie Inhalte gemeinsam** – z. B. mit Faktencheck-Seiten wie Mimikama, Correctiv oder dem APA-Faktencheck. Eine Übersicht finden Sie unter: si.or.at/faktenchecker
- **Zeigen Sie, wie man verlässliche Quellen erkennt:** Wer steckt dahinter? Gibt es ein Impressum? Wird die Info auch anderswo bestätigt?
- **Erklären Sie, dass Kettenbriefe oft Fake News oder angstmachende Inhalte enthalten** – und nicht weitergeleitet werden sollten.
- **Ermutigen Sie Ihr Kind, bei Nachrichten skeptisch zu bleiben** – und lieber auf verlässliche Angebote wie [news.ORF.at](https://news.orf.at) oder ZIB 100 auf TikTok zurückzugreifen. Auch Kindernachrichten wie die ZIB Zack Mini auf kids.orf.at sind vertrau-

enswert.

- **Reden Sie regelmäßig über Themen, die Ihr Kind online sieht.** Besprechen Sie, wie man einseitige oder manipulierte Inhalte erkennen kann.
- **Weisen Sie darauf hin, dass auch Bilder und Videos manipuliert sein können** und solche Fakes durch KI immer schwerer erkennbar sind.

Tipp: Schauen Sie sich die Bilder in dieser Broschüre an: Echt oder fake?

SPIELE-TIPP

Nutzen Sie die Fight Fakes-Spiele von Saferinternet.at und testen Sie so gemeinsam mit Ihrem Kind Ihr Wissen!





Bild: Ideogram

#9

Sprechen Sie über Medienerlebnisse

Digitale Medien faszinieren Kinder – oft aus ganz anderen Gründen als Erwachsene. Wenn Sie **verstehen, was Ihr Kind online spannend findet**, stärken Sie das Vertrauen zueinander und können besser auf schwierige Situationen reagieren.

Was zieht Kinder an?

- **Gemeinsam spielen:** Freundschaften werden auch online gepflegt.
- **Vorbilder & Held:innen:** Serien, Spiele oder YouTube bieten Identifikationsfiguren.
- **Influencer:innen:** Kinder entdecken gern neue Trends, wobei sie die Werbung dahinter oft nicht erkennen.
- **Erfolge erleben:** Spiele und Apps bringen Erfolgserlebnisse – das macht stolz und motiviert.
- **Interaktion:** Kinder können mitmachen, nicht nur zuschauen.

„Wenn du online auch mitspielst, checkst du endlich, warum das so cool ist!“

Tipp: Lassen Sie sich von Ihrem Kind seine Lieblings-App oder sein Lieblingsspiel zeigen. Kinder schlüpfen gern in die Rolle der Expert:innen – und Sie kommen ins Gespräch!

TIPPS

- **Fragen Sie regelmäßig nach, was Ihr Kind online beschäftigt** – und lassen Sie sich Inhalte zeigen. Bleiben Sie offen und interessiert.
- **Nehmen Sie sich Zeit für Spiele und Online-Aktivitäten.** So verstehen Sie besser, was Ihr Kind daran fasziniert.
- **Atmen Sie durch und bleiben Sie ruhig**, wenn etwas schief läuft – suchen Sie nach Lösungen, statt sich auf Schuldfragen zu konzentrieren.
- **Schimpfen Sie nicht bei Fehlern.** Helfen Sie Ihrem Kind, einen Ausweg zu finden – das stärkt das Vertrauen.
- **Sprechen Sie erst nach der Lösung über mögliche Veränderungen.** Unterstützung finden Sie z. B. auf familienberatung.gv.at oder elternseite.at.



Bild: Ideogram

#10 Achten Sie auf die Gesundheit

Zu viel Zeit am Handy oder Computer kann auch bei Kindern Spuren hinterlassen – etwa Rückenschmerzen, verspannte Schultern oder müde Augen. Umso wichtiger ist es, früh für **gesunde Ausgleichsbewegung** zu sorgen. Machen Sie einfache Übungen zur gemeinsamen Familienroutine: Das tut allen gut – und macht zusammen mehr Spaß!

Tipp: Lassen Sie Ihr Kind mehrmals mit dem Blick einer liegenden Acht folgen – das entspannt die Augenmuskulatur.

TIPPS

- Kinder spüren oft recht gut, wann ihnen etwas zu viel wird, sie können die Signale nur nicht immer richtig einordnen. **Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, auf seinen Körper zu hören** und gesunde Gewohnheiten zu entwickeln.
- **Beenden Sie mindestens 30 Minuten vor dem Schlafen die Bildschirmzeit** – so kann das Gehirn zur Ruhe kommen und der Schlaf wird erholsamer.

„Mama, aber was soll ich sonst machen?
Mir ist fad!“

KLEINE ÜBUNGEN, GROSSE WIRKUNG

- **Für die Augen:** Augen rollen und bewusst blinzeln; abwechselnd auf nahe und ferne Punkte schauen.
- **Für Nacken & Schultern:** Kopf langsam drehen und kreisen; Schultern anheben, senken und kreisen.
- **Für Arme & Ellbogen:** Arme über den Kopf strecken (z. B. „Äpfel pflücken“); Handflächen nach vorn strecken und sanft zum Körper ziehen.
- **Für Beine & Bewegung:** auf der Stelle gehen oder leicht hüpfen – gern mit schwingenden Armen.

Impressum

„Oma, darf ich zocken?“

10 Tipps für Erziehungsberechtigte von Kindern zwischen 6 und 10 Jahren

1. 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

Pädagogische Beratung:

Armin Scheucher, BEd.

Lektorat:

Hannah Schedenig, Bakk.phil.

Layout:

Mag.^a Frederica Summereder, BA

Bilder und Icons:

Ideogram, Noun Project

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.

Unterstützungs- 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



Hilfe, mein Kind schaut Pornos!

Was sind Smart Toys?

Was tun beim ersten Handy?

500 WhatsApp-Nachrichten am Tag?!

Ist mein Kind handysüchtig?

Frag 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

 /saferinternet.at

 /saferinternetat



Bild: Ideogram

Weitere Partner von Saferinternet.at

 Bundeskanzleramt

 Bundesministerium
Bildung

A1