Save the Children

PRESSEMITTEILUNG

Fünf Tipps für den Umgang mit Bildschirmzeit von Kindern in den Ferien

Berlin/London, 18. Dezember 2025 – Ein neues Videospiel oder Smartphone und viel Zeit zu Hause: In den Weihnachtsferien verbringen Kinder oft mehr Zeit vor dem Bildschirm als es den Eltern recht ist. Neben der Regulierung von Bildschirmzeiten gibt es weitere Möglichkeiten, um Kinder vor den Risiken des Internets zu schützen. Save the Children gibt fünf Tipps:

1. **Neue Geräte – neue Vereinbarungen:** Viele Kinder packen an den Feiertagen neue Geräte wie Handys, Tablets oder Spielkonsolen aus – das ist eine gute Gelegenheit, um die digitalen Gewohnheiten Ihrer Familie neu zu gestalten. Setzen Sie sich zusammen und vereinbaren Sie einfache Regeln dafür, wo die Geräte nachts bleiben, mit wem Kinder online sprechen oder spielen dürfen und was zu tun ist, wenn etwas auffällig oder riskant erscheint. Eltern können ihren Kindern still zusehen und Privatsphäre-Einstellungen, Ausgabenlimits und sicherere Standardeinstellungen aktivieren.

2. **Betrug, Sextortion und personenbezogene Daten:** Sprechen Sie mit ihren Kindern in Ruhe über Phishing-Methoden in Online-Spielen oder über Personen, die nach Namen, Fotos oder Geld fragen. Erklären Sie Ihren Kindern, dass sie keinen Ärger bekommen, wenn sie auf etwas geklickt haben oder sich unter Druck gesetzt fühlen. Machen Sie ihnen klar, dass Sie das Problem gemeinsam lösen werden. Zeigen Sie ihnen, wie sie solche Fälle erkennen, wie sie Personen blockieren oder melden und wie sie um Hilfe bitten können.

3. **Teilen und Würde:** In den Ferien werden viele Fotos, Videos und Selfies mit Familie und Freunden in Familienchats und Schulgruppen geteilt. Nutzen Sie diesen Anlass, um über Einwilligung und Würde zu sprechen. Erinnern Sie daran, vor dem Veröffentlichen von Fotos anderer Personen, insbesondere von Kindern, um Erlaubnis zu fragen, und dass ein „Nein“ respektiert werden muss. Machen Sie darauf aufmerksam, dass Witze zu Mobbing werden können. Ermutigen Sie ihre Kinder, Ihnen mitzuteilen, wenn sie mithilfe eines Fotos bedroht oder in Verlegenheit gebracht werden, damit Sie gemeinsam schnell handeln können.

4. **Bei der Bildschirmzeit zählt auch Qualität:** Wenn Kinder mehr Zeit mit Online-Spielen, Scrollen und Chatten mit ihren Freund*innen verbringen, sollten Eltern nicht jede Minute zählen. Achten Sie lieber darauf, was die Kinder tun und wie sie sich anschließend fühlen. Welche Aktivitäten lassen die Kinder entspannt oder kreativ sein, wann sind sie angespannt oder verärgert? Nutzen Sie diese Erkenntnisse, um angemessene Grenzen in Bezug auf Schlaf, Bewegung und Familienzeit zu setzen. Konzentrieren Sie sich auf gute Online-Erfahrungen, anstatt nur auf die Zeit.

5. **Kinder und KI:** Viele Kinder nutzen bereits KI-Tools wie Chatbots, um Hilfe bei den Hausaufgaben zu erhalten, Themen zu verstehen und manchmal auch nur zum Spaß. Anstatt deren Nutzung zu verbieten, setzen Sie sich mit Ihren Kindern zusammen und vereinbaren Sie Regeln: keine Weitergabe persönlicher Daten, keine heimliche Nutzung von KI für Hausaufgaben, keine Nutzung für Gesundheits- oder Notfallberatung. Behandeln Sie KI als etwas, das man hinterfragen sollte und zeigen Sie, wie es sinnvoll genutzt werden kann.

Pressekontakt:
Save the Children Deutschland
Pressestelle – Susanne Sawadogo
Tel.: +49 (0)30 – 27 59 59 79 – 120
Mail: susanne.sawadogo@savethechildren.de

Für mehr aktuelle Informationen folgen Sie uns online:

Über Save the Children
Im Nachkriegsjahr 1919 gründete die britische Sozialreformerin und Kinderrechtlerin Eglantyne Jebb Save the Children, um Kinder in Deutschland und Österreich vor dem Hungertod zu retten. Heute ist die inzwischen größte unabhängige Kinderrechtsorganisation der Welt in rund 120 Ländern tätig. Save the Children setzt sich ein für Kinder in Kriegen, Konflikten und Katastrophen. Für eine Welt, die die Rechte der Kinder achtet, in der alle Kinder gesund und sicher leben sowie frei und selbstbestimmt aufwachsen und lernen können – seit über 100 Jahren.
www.savethechildren.de