

5 sofort anwendbare Regeln für weniger Handy-Streit — noch heute Abend

Kennst du das? Du sagst „Handy aus“ — und der Streit beginnt. Diese 5 Regeln haben bei uns zuhause den Unterschied gemacht. Einfach, sofort umsetzbar, kein Drama.

1

Feste Handy-Zeiten — gemeinsam festlegen

Nicht du bestimmst die Zeit — ihr legt sie zusammen fest. Was das Kind mitentschieden hat, akzeptiert es auch viel leichter.

💡 **Beispiel: Hausaufgaben fertig = 1 Stunde Tablet. Dann gemeinsam Abendessen.**

2

Handyfreie Zonen im Haus

Esstisch und Schlafzimmer sind handyfrei — für alle. Auch für die Erwachsenen. Das ist wichtig, denn Kinder schauen, was wir tun.

3

Das „Gleich“ abschaffen

Kein „warte kurz“ oder „noch 5 Minuten“. Stattdessen eine klare Uhrzeit nennen.

💡 **„Um 18 Uhr ist Schluss“ — das ist fair, klar und streitfrei.**

4

Alternativen bereit haben

Wer das Handy weglegt, braucht etwas anderes. Ein Spiel, ein Ausflug, gemeinsames Kochen. Langeweile ist der Feind jeder Regel.

5

Regeln schriftlich festhalten

Was aufgeschrieben und unterschrieben ist, gilt für alle. Ein einfacher Familienvertrag macht aus losen Regeln eine gemeinsame Vereinbarung — die auch respektiert wird.

Möchtest du noch einen Schritt weiter gehen?

Den fertigen Familienmedienvertrag zum Ausdrucken und gemeinsamen Ausfüllen findest du auf meiner Website — sofort einsatzbereit.

 Jetzt den Familienvertrag holen

digitalefamilienregeln.de

Dein Begleiter für einen entspannten Familienalltag.
Mit Liebe für Familien entwickelt. ♥