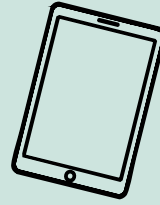


Anbefalinger

Gode skærmvaner



JUST
HUMAN

1

Sæt rammer for skærmbrug i familien

Det er vigtigt, at skærmen ikke fylder så meget i hverdagen, at der ikke er tid til andre ting som fysisk socialt samvær med familie og venner. Prioriter fysisk samvær, da det er vigtigt for barnets sociale udvikling. Aftal skærmfrie zoner og tag evt. tidsbegrænsende funktioner på enhederne i brug, hvis det er nødvendigt.

2

Sørg for at balancere skærmtid med andre aktiviteter, hvor dit barn er fysisk aktiv

Bevægelse alene og sammen med andre er vigtigt for børns motoriske udvikling samt deres fysiske, sociale og mentale sundhed.

3

Interesser dig for, hvad dit barn bruger skærmmedier til og deltag lejlighedsvis i skærmaktiviteten

Dette giver de bedste forudsætninger for at tale om indhold og oplevelser og øger chancen for, at dit barn vil søge hjælp, hvis det oplever noget ubehageligt online. Støt dit barn, når skærmen skal lægges væk og en anden aktivitet påbegyndes, da skiftet kan være svært.

4

Vær en god rollemodel

Dit barn spejler din adfærd, også dine skærmvaner. Lav fælles aftaler for skærmbrug i hjemmet, som gælder både børn og voksne. Det kan for eksempel være:

- Hav en eller flere skærmfrie dage om ugen
- Lav legeaftaler, hvor der også indgår andre aktiviteter end skærm
- Placer mobilen i et mobilhotel (fælles holder), f.eks. i køkkenet
- Skærmfrie måltider

Anbefalinger

Gode skærmvaner



JUST
HUMAN

5

Overhold så vidt muligt aldersgrænserne på sociale medier og spil

Sociale medier som YouTube, Snapchat, TikTok mv. er beregnet til unge over 13 år. Bruger dit barn alligevel et af disse medier, så vær særligt opmærksom på ikke alderssvarende indhold, som kan være ubehageligt. Barnets søgehistorik og platformens algoritme vil forsøge at fastholde barnets opmærksomhed.

6

Tal sammen med andre forældre og - undgå misforståelser

Børn kan have oplevelsen af, at eksempelvis "alle" andre i klassen har deres egen mobil eller er på bestemte apps, hvilket ikke nødvendigvis er tilfældet. Forældredialog er derfor en god ide, der kan gøre det nemmere at sætte rammer for skærmvaner.

7

Vær kritisk overfor indhold på online platforme

Vær opmærksom på videoer med et negativt indhold f.eks. Diss-tracks (hadesange), Challenges (udfordringer) og Pranks, som kan involvere risici og opfordre til uhensigtsmæssig adfærd. Tal derudover med barnet om at ikke alt, der vises på sociale medier, er ægte. Lær dem at være kritiske overfor indholdet. Præsenter barnet for andre typer indhold, f.eks. bøger eller film.

Råd til forældre med børn, der er aktive brugere af sociale medier



JUST
HUMAN

1

Hjælp dit barn med privatindstillinger i spil og sociale medier

Barnet bør hjælpes til at begrænse fastholdelsesalgoritmer ved f.eks. at slå notifikationer og autoplay fra. Forhold dig til de specifikke apps indstillingsmuligheder, f.eks. hvem der må kontakte dit barn. De fleste platforme lagrer en dataprofil af barnets historik. Overvej derfor at benytte "Privat Browser funktion" på tablet og smartphone eller "Inkognito" funktion på PC.

2

Lav fælles regler i klassen for sociale medier

Dialogen mellem forældre er særlig vigtig, når børn færdes på sociale medier. Gør det for vane at bringe emnet op på de årlige forældremøder.

3

Støt barnet i deres digitale liv

Støt dit barn i at kommunikere online i et respektfuldt og inkluderende sprog. Lav aftaler om, hvad dit barn skal gøre, hvis det oplever, at nogle bliver drillet. Lav klare aftaler om deling af billeder og private informationer. Hjælp dit barn med at løse konflikter og blokere ubehagelige personer.

4

Søg hjælp hvis du er i tvivl

Hvis man er ude for en ubehagelig online oplevelse, er der heldigvis hjælp at hente. På næste side finder du steder, hvor det er muligt at søge hjælp for både forældre og børn. Det er både gratis og anonymt at henvende sig.

Kontakt

Rådgivning og gode råd til forældre og børn



**JUST
HUMAN**

Red Barnets Slet Det-rådgivning

Telefonnummer: 29 27 01 01

Rådgivningen om ubehagelige oplevelser online – kan bruges af både børn og forældre.

Børnetelefonen

Telefonnummer: 116 111

Børn kan ringe og sms'e til nummeret. Via hjemmesiden kan man også chatte eller sende et brev: <https://bornetelefonen.dk/>

Forældretelefonen

Telefonnummer: 35 55 55 57

Børnefaglig rådgivning.

Politiets Online Patrulje på sociale medier og gamingplatforme

Kontakt Politiets Online Patrulje via Messenger, Instagram, Discord eller på mail, hvis du har brug for gode råd til at færdes sikkert online, eller har tips om mistænkelig adfærd på internettet: <https://politi.dk/om-politiet/virksomheden/politiets-online-patrulje>