

Råd om bruk av sosiale medier, mobil og spill

Voksen skole

1. Sett deg inn i ditt barns digitale liv
2. Begrens skjermtiden. Ha en god balanse mellom skjerm, fysisk aktivitet, søvn, lek og måltider
3. Følg aldersgrensene på sosiale medier (oftest 13 år)
4. Vent gjerne med å gi barnet egen smarttelefon til etter barneskolen. Velg heller telefonklokke eller en telefon uten internett
5. Vent gjerne til 5.trinn med meldingsgrupper blant barna. Gruppene bør ha et bestemt formål (f.eks. fotball) og være tett fulgt opp av foreldre
6. Gjør fellesarrangement mobilfrie
7. Snakk med barna om regler og konsekvenser ved deling av bilder av seg selv og andre
8. Hjelp barna å si ifra dersom de opplever nettmobbing eller noe ubehagelig på nett
9. Vær et godt forbilde. Vis varsomhet og respekt når du omtaler andres barn i sosiale medier
10. Lag gjerne avtaler i klasse/trinn om hvilke spill barna har tilgang til
11. Respekter aldersgrenser på spill, også ved besøk av andre barn i hjemmet
12. Koble fra chattefunksjon i spill

