

## Hvornår er noget for meget?

- Går de digitale aktiviteter ud over andre aktiviteter (skole, fritid, familietid)?
- Er barnet online pga. ensomhed, konflikter eller lignende?
- Er barnet del af gode fællesskaber online?
- Får barnet ordentlig mad, søvn og fysisk aktivitet?
- Bliver barnets humør påvirket af aktiviteterne på nettet?
- Er barnets generelle trivsel påvirket?
- Medfører det flere frustrationer og konflikter end andre aktiviteter?

*"Min søn har trukket sig mere og mere fra familien. Han vil helst kun sidde og spille på computer."*

*Far til barn på 12 år*

 Sammen stopper vi svigt

## Når der skal skabes gode rammer

- Skab rammer og lav aftaler der giver mening
- Vis at du forstår, at det sjovt at være på skærm
- Forklar, hvorfor I har aftalerne
- De voksne i familien er de gode eksempler



 Sammen stopper vi svigt

## Børns Vilkår anbefaler

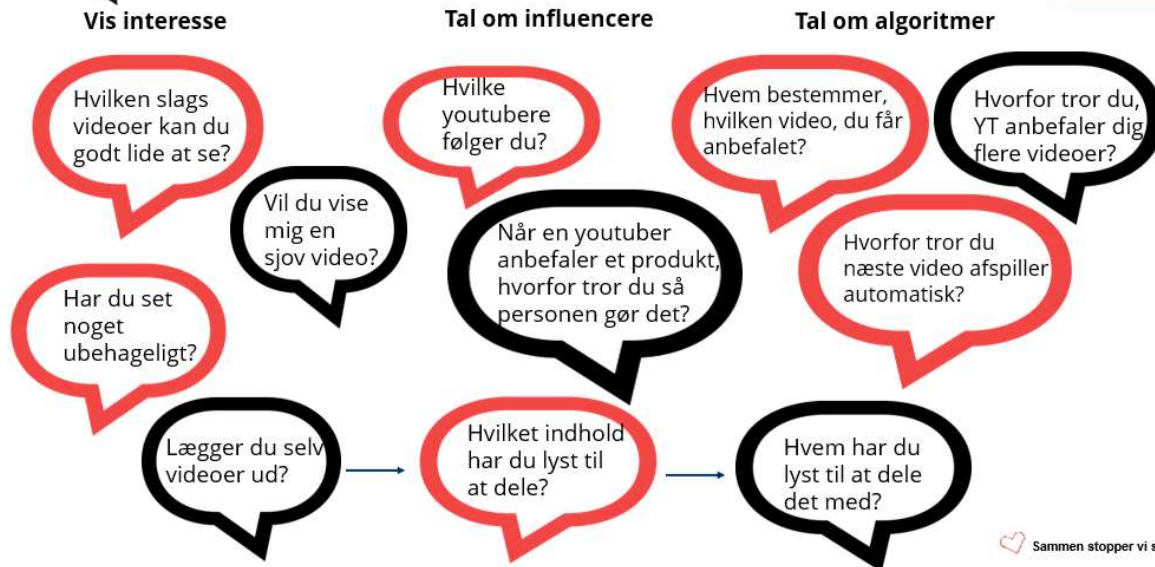
- Vis interesse for, hvordan børnene er sammen
- Tænk over, hvordan du er til stede i de digitale fællesskaber
- Start med børnevenlige medier og med lukkede profiler
- Tag fælles ansvar for at børnene i klassen er del af (digitale) fællesskaber
- Opfordre og hjælpe børnene til at inkludere alle i chat/spil etc.
- Understøt aktiviteter, som alle kan og vil være med i -også de analoge!
- Vær selv en rollemodel



Sammen stopper vi svigt



## Start snakken om YouTube - Eller TikTok, eller.....



Sammen stopper vi svigt

## Tips

- Lav playlister
- Indstil til begrænset tilstand
- Slå autoplay fra (også på fx NetFlix)
- Begræns anbefalinger (fx med Rabbit Hole)

 Sammen stopper vi svigt

## Opsamling

- Det er sjovt og legende at være på digitale medier
- Vær med og hjælp dit barn godt fra start, når det er tid
- Start med børnevenlige medier og lukkede profiler
- Lav aftaler om jeres fælles digitale hverdag
- Husk at sociale medier kan skabe fællesskaber – men også det modsatte
- Snak om, hvordan man er sammen på sociale medier
- Tal om billeddeling og vær selv en god rollemodel 😊

 Sammen stopper vi svigt

**RING – SMS – CHAT**  
GRATIS OG ANONYMT PÅ

**116 111**

[WWW.BØRNETELEFONEN.DK](http://WWW.BØRNETELEFONEN.DK)



**FORÆLDRETELEFONEN**  
GRATIS OG ANONYMT PÅ

**35 55 55 57**

<https://bornsvilkar.dk/familiensdigitalehverdag>



♡ Sammen stopper vi svigt