

Onlinesikkerhed

TIPS TIL FORÆLDRE OG OMSORGSPERSONER



Hjælp dit barn med at få sunde skærmvaner – Begræns skærmtid, fra ingen skærmtid i alderen 0-2 år, til alderssvarende tidsbegrænsninger for børn op til 10-12 år, hvor du holder øje. For teenagere mellem 13 og 18 år bør du fortsat overveje at begrænse skærmtiden, så de har nok tid til deres skole og til at mødes med deres venner i den virkelige verden.



Tjek, at apps og spil er alderssvarende for dit barn.



For yngre børn (op til 12 år) bør **spilkonsoller og enheder kun bruges, når der er en voksen til stede.**



Tillad ikke brug af enheder på badeværelset, i soveværelset eller ved spisebordet.



Vær opmærksom på tonen i deres samtaler online, og når de spiller. Hold øje med faresignaler.



Brug tid sammen online – Bed dit barn om at dele sit favoritindhold med dig.



Undlad at kritisere "deres ting" – Hjælp dit barn med at udvikle sin egen kritiske sans (du får også indsigt i, hvad algoritmen foreslår af indhold).



Opfordr børnene til at tale om det, der bekymrer dem online – Forsikr om, at du vil hjælpe og hverken straffe eller bebrejde dem noget eller tage deres enheder fra dem.



Fortsæt samtalerne om onlinesikkerhed i takt med, at dit barn bliver ældre, også fra 16-18 år og efterfølgende.



Undgå sharenting – Tænk dig nøje om, inden du deler fotos eller videoer af dine børn eller teenagere online. Fremmede og AI kan bruge disse oplysninger på mange måder.



Gå foran med et godt eksempel – Lad være med at bruge din enhed konstant foran din børn. Giv dem den opmærksomhed, de fortjener, og gå ikke glip af vigtige oplevelser og samtaler med dem.

