

Säkerhet på nätet

TIPS FÖR FÖRÄLDRAR OCH VÅRDNADSHAVARE



Hjälp ditt barn att skapa sunda skärmvanor – begränsa skärmtiden, från ingen skärmanvändning alls för barn mellan 0 och 2 år till åldersanpassade tidsgränser för barn mellan 10 och 12 år, under din övervakning. För ungdomar mellan 13 och 18 år bör begränsningar av skärmtiden fortfarande diskuteras, så att de har tillräckligt med tid för att studera och träffa vänner personligen.



Kontrollera att appar och spel är åldersanpassade för ditt barn.



För yngre barn (upp till 12 år) bör **konsoler och enheter endast användas i närvaro av en vuxen**.



Ingen skärmanvändning i badrum, sovrum eller vid måltider.



Var uppmärksam på tonen i deras samtal på nätet och när de spelar på nätet. Håll utkik efter varningsflaggor.



Tillbringa tid tillsammans på nätet – be ditt barn titta på sitt favoritinnehåll med dig.



Kritisera inte "deras grejer" – hjälp ditt barn att utveckla sitt eget omdöme (du kommer också att få en bild av vad deras algoritm föreslår).



Uppmuntra ditt barn att prata med dig om de oroar sig för något på nätet– tala om för dem om att du kommer att hjälpa till, inte skylla på dem, straffa dem eller ta ifrån dem enheten.



Fortsätt att prata om säkerhet på nätet när ditt barn blir äldre, från 16 till 18 år och uppåt.



Undvik att dela för mycket (s.k. sharenting) – tänk efter innan du delar foton eller videor av dina barn eller tonåringar på nätet. Främlingar och AI kan använda denna information på många sätt.



Föregå med gott exempel – var inte klistrad vid skärmen när dina barn är i närheten. Var närvarande med dem och missa inte viktiga stunder och samtal med ditt barn..

