

## Hvad er den største udfordring i jeres familie omkring digitale medier? Hvordan har i taklet den?

Der udarbejdes 3 gode råd om det digitale til familier på tværs af aldre

1	Telefonfri-tid f.eks. når vi spiser sammen
2	Ingen tlf. på værelset efter sengetid (problematik omkring hvis vennerne er online)
3	Tage snakken om skærme/fællesskaber i 0.klasse

1	Faste rammer om maksimal digital skærmtid
2	Være et godt forbillede
3	Blive ved med at spørge ind – med positiv tilgang

1	Jo før jo bedre med forældresnakke og fælles aftaler
2	
3	

1	Enighed om alder f.eks. at få telefon blandt klassens forældre
2	Man skal være rollemodel. Faste tidspunkter for hvornår telefonen slukkes
3	Digital forståelse

1	Regler om tidsforbrug, hvornår telefon/skærm må bruges
2	Man kan italesætte og beslutte rammer, om muligt, og have åbenhed, hvis man har forskellige holdninger, og hvordan man så håndterer det
3	

1	Klare aftaler vedr. brug af skærm tid/mængde
2	Være interesseret og anerkendende overfor det aftalte skærmforbrug (se med + spørg ind)
3	Snakke om, hvad de kan risikere af støde på, og hvad der er lovligt at være i besiddelse af

1	Tydelige og gennemskuelige grænser
2	Klare forventninger inden de unge begynder at begå sig på sociale medier/i gaming
3	Huske at vi selv er de gode eksempler

1	Være med på sidelinjen når barnet starter på sociale medier/online gaming
2	Være nysgerrig
3	Begrænse adgangen og skabe alternativer, muliggør