



10 tips för att hålla koll på vad ditt barn gör på nätet

1. Ta som vana att fråga barnet: "Vad har du gjort på nätet i dag?". Det här kan jämföras med frågan "Vad har du gjort i skolan i dag?"
2. Var nyfiken och ställ frågor. Ställ följdfrågor.
3. Hjälp barnet att hitta ett sätt att avsluta skärmtiden. Du kan till exempel använda en timer som visar hur mycket skärmtid barnet har kvar.
4. Kom tillsammans överens om en lämplig gräns för skärmanvändning.
5. Hjälp barnet att hitta andra aktiviteter än skärmen.
6. Visa modell med din egen användning av skärmar.
7. Hitta en balans i vardagen. Se till att skärmen inte påverkar barnets sömn, mat och motion.
8. Skuldbelägg inte, det är inte barnets fel att det finns olämpligt innehåll på nätet.
9. Våga diskutera också svåra ämnen. Lämna inte barnet ensam med svåra tankar över något som barnet sett på nätet.
10. Skapa nödutgångar. Kom på förhand överens om vad barnet ska göra om hen blir utsatt för något skrämmande eller obehagligt på nätet. En nödutgång kan vara en överenskommelse om vem barnet kontaktar och att barnet alltid tar en skärmdump av materialet och skickar till en utnämnd vuxen.



10 vinkkiä, joiden avulla voit pitää silmällä, mitä lapsesi tekee netissä

1. Ota tavaksi kysyä lapselta: "Mitä olet tehnyt netissä tänään?" samaan tapaan kuin kysyt "Mitä teit koulussa tänään?"
2. Ole utelias ja esitä kysymyksiä. Esitä myös jatkokysymyksiä.
3. Auta lasta havaitsemaan, milloin ruutuaika on loppu. Voit esimerkiksi käyttää ajastinta, joka näyttää, kuinka paljon ruutuaikaa lapsella on jäljellä.
4. Sopikaa yhdessä, mikä on sopiva päivittäinen ruutuaika.
5. Auta lasta löytämään muuta tekemistä, joka ei tapahdu puhelimella tai tietokoneella.
6. Näytä mallia omalla netin käytölläsi.
7. Pyri tasapainoon arjessa. Varmista, että netin käyttö ei vaikuta lapsen uneen, syömiseen ja liikuntaan.
8. Älä syyllistä – ei ole lapsen vika, että verkossa on sopimatonta sisältöä.
9. Keskustele rohkeasti myös vaikeista aiheista. Älä jätä lasta yksin vaikeiden ajatusten kanssa, jos lapsi on nähnyt jotain sopimatonta verkossa.
10. Keksi hätäuloskäyntejä. Sopikaa etukäteen, mitä lapsen tulee tehdä, jos hän altistuu jollekin pelottavalle tai epämiellyttävälle verkossa. Hätäuloskäynti voi tarkoittaa, että sovitte kehen lapsi on yhteydessä ja että hän aina ottaa kuvakaappauksen materiaalista, jonka lähettää sovitulle aikuiselle.

