



# 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?"  
Var nyfiken och ställ frågor. Ställ följdfrågor.
2. Hjälp barnet att hitta ett sätt att avsluta skärmtiden. Du kan till exempel använda en timer som visar hur mycket skärmtid barnet har kvar.
3. Kom tillsammans överens om en lämplig gräns för skärmanvändning.  
Hjälp barnet att hitta andra aktiviteter än skärmen.
4. Hitta en balans i vardagen. Se till att skärmen inte påverkar barnets sömn, mat och motion.
5. Skuldbelägg inte, det är inte barnets fel att det finns olämpligt innehåll på nätet.
6. Våga diskutera också svåra ämnen. Lämna inte barnet ensam med svåra tankar över något som barnet sett på nätet.
7. 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.

