

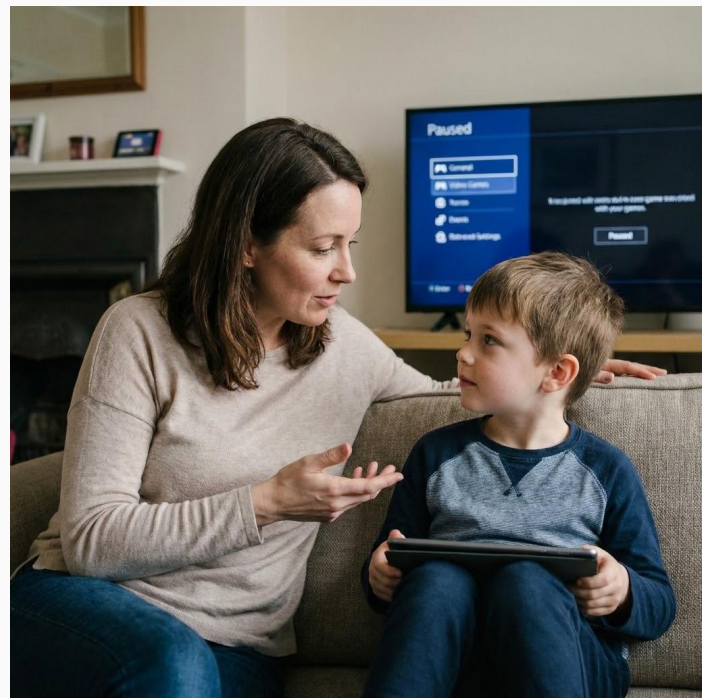
Foreldreguide til tryggere skjermbruk



Steg 1: Ta praten med barnet (før du gjør tekniske endringer)

Tekniske sperrer fungerer dårlig hvis barnet opplever dem som en straff de ikke forstår. Det viktigste verktøyet du har, er kommunikasjon.

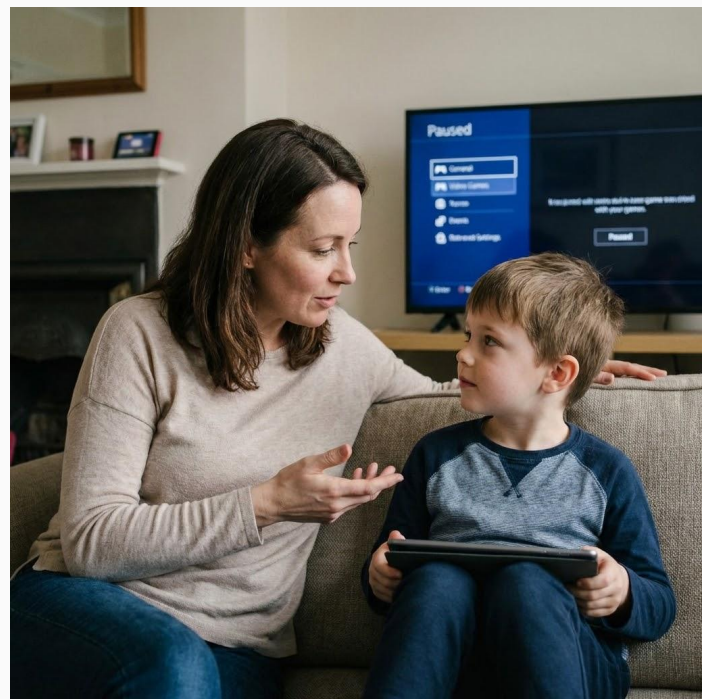
- **Vis interesse:** Spør barnet hva de liker å gjøre på skjermen. Hvilke spill spiller de? Hvem snakker de med? Når du forstår deres verden, er det lettere å sette rettferdige grenser.
- **Forklar *hvorfor*:** Forklar at hjernen trenger hvile, at kroppen trenger bevegelse, og at foreldrekontroll ikke handler om overvåkning, men om omsorg og trygghet på nett.
- **Lag avtaler sammen:** Bli enige om regler for skjermbruk. Det øker sjansen for at barnet respekterer grensene.



Steg 2: Etabler sunne regler for skjermtid

Skjermtid handler ikke bare om antall timer, men også om *når* og *hvordan* skjermen brukes. Lag akkurat så mange regler dere trenger, ikke flere!

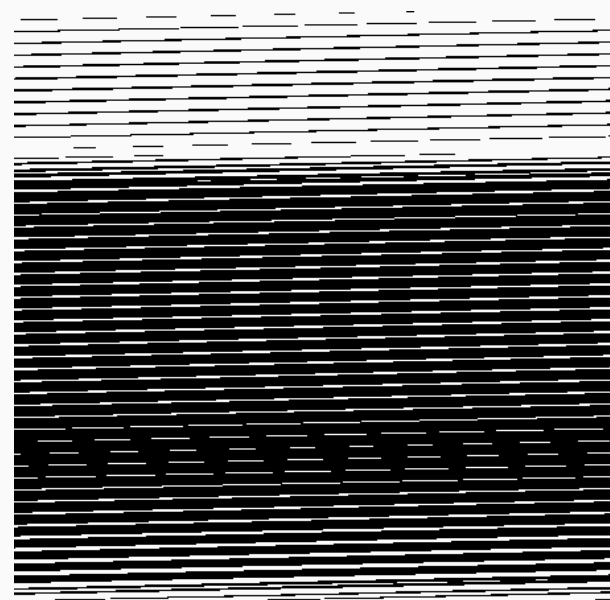
- **Skjermfrie soner:** Bli enige om steder og tider der skjermen legges bort. For eksempel ved middagsbordet og i sengen.
- **Søvn er hellig:** Skjermer bør slås av senest en time før leggetid for å sikre god søvnkvalitet. La mobiler og nettbrett lade i et annet rom enn soverommet.
- **Fokus på innhold, ikke bare tid:** En time med kreativ bygging i Minecraft eller koding er annerledes enn en time med passiv skrolling.



Steg 3: Aktiver foreldrekontroll på enhetene

Når praten er tatt, kan teknologien **hjelp**e dere med å holde avtalene. De fleste enheter har innebygde verktøy som er gratis og enkle å bruke.

- **For Apple-enheter (iPhone/iPad):**
 - Bruk funksjonen **Skjermtid** (ligger i Innstillinger). Her kan du sette tidsgrenser for spesifikke apper, blokkere upassende innhold og sette "skjermfri tid" (f.eks. ved leggetid).
 - Konfigurer **Familiedeling**. Da kan du styre barnets enhet fra din egen telefon og kreve at barnet "Spør om kjøp" før de laster ned apper.



Steg 3: Aktiver foreldrekontroll på enhetene

Når praten er tatt, kan teknologien **hjelp**e dere med å holde avtalene. De fleste enheter har innebygde verktøy som er gratis og enkle å bruke.

- **For Android-enheter (Samsung, Google Pixel, etc.):**
 - Last ned appen **Google Family Link**.
 - Dette lar deg sette daglige tidsgrenser, låse enheten når det er leggetid, og godkjenne eller avvise apper barnet vil laste ned.
- **NB: Dette lar seg ikke gjøre på kommunens Chromebøker. Disse stenges på kveldstid, og kan ikke brukes til sosiale medier. Enda strengere filter er planlagt til over sommeren.**



Steg 3: Aktiver foreldrekontroll på enhetene

Når praten er tatt, kan teknologien **hjelp**e dere med å holde avtalene. De fleste enheter har innebygde verktøy som er gratis og enkle å bruke.

- **For spillkonsoller og PC:**

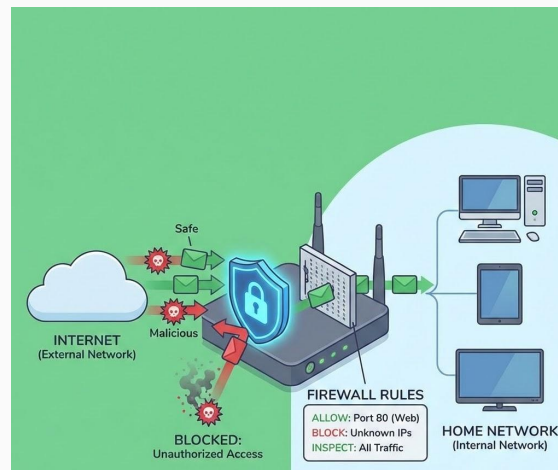
- Nintendo Switch, PlayStation og Xbox har egne apper for foreldrekontroll/parental control.
- På Windows-PCer kan du sette opp **Microsoft Family Safety** for å begrense skjermtid og filtrere innhold.



Steg 4: Bruk nettverket (ruteren/brannmuren) hjemme

Hvis barna har flere enheter, kan det være effektivt å styre tilgangen direkte fra hjemmenettverket (WiFi-ruteren) deres.

- **Sjekk ruterens app:** De fleste moderne internettleverandører har egne apper for telefonen din.
Linket under.
 - [Telenor](#), [Telia](#), [Altibox](#), [Nexgentel](#).
- **Pause internett:** I disse appene kan du ofte lage **profiler for hvert barn**, knytte enhetene deres til profilen, og trykke "Pause WiFi" på deres enheter når det er middag eller legetid.
- **Sett opp brannmur/filter:** Inne i ruter-appen kan du ofte skru på "Foreldrekontroll" eller "Innholdsfiltrering" (brannmur-funksjoner). Dette blokkerer automatisk nettsider med voksent innhold (vold, pornografi, etc.) på tvers av alle enheter som er koblet til husets WiFi. Asus/TP-Link/Netgear har alle sine egne apper for dette.
- **De som vil ha det lille ekstra** kan se på [denne](#). Legger du disse ip-ene inn i din routers blokkliste er du dekket for det aller meste innen gambling, vold og pornografi.



Til slutt...

Viktig påminnelse: Teknologi er et fantastisk hjelpemiddel, men smarte barn finner ofte veier rundt tekniske sperrer.

Det er likevel de voksne som har ansvaret for barnets trygghet på nettet. **Da må vi tørre å ta upopulære avgjørelser, og lese litt opp på hvordan utstyret fungerer.**

Tillit, åpenhet og det at barnet tør å komme til deg hvis de opplever noe ubehagelig på nett, er den aller beste beskyttelsen du kan gi dem.

