

Aðgengi:

Viljum við seinka því að börnin okkar fái snjallsíma (s.s. halda okkur við takkasíma?)

- Hugmyndir að viðmiðum: 10 ára.

Viljum við samræma skjátíma barnanna okkar?

- Fá skjávara eða setja inn öpp sem stjórna tíma barnanna í vissum leikjum, setja tímastillingu á router heima við o.m.fl.
- Viðmið um skjánotkun eru fyrir yngsta stig 1.-4. bekkur um 90 mín - 2 klst hámark á dag, miðstig 5.-7. bekkur sé með um 2 klst í hámark á dag og unglíngastig 8.-10. bekkur sé með 3 klst hámark á dag.
- Mælt er með að matar- og háttatími séu skjálaus fyrir öll börn.
- Mælt er með að börn yngri en 13 ára séu ekki með skjái inni í herbergjum.

Viljum við kenna börnunum okkar að vera saman án þess að vera í símanum?

- Foreldrar geta vanið heimilisfólk á að geyma öll snjalltæki á einum stað. Útbúa símabox í forstofu eða annarsstaðar á heimilinu. Foreldrar myndu setja sína síma þangað líka.
- Foreldrar geta sammælst um að gestir geymi síma á sama stað og heimilisfólk.
- Hægt er að skipuleggja símalaus bekkjarkvöld, afmæli o.s.frv.
- Foreldrar geta þrýst á skóla að banna síma í frímínútum og matartímum.
- Foreldrar verði fyrirmyndir að því að nota ekki símann þegar fjölskyldan er saman.

Miðlar:

Viljum við setja viðmið um samskiptaforrit?

- T.d. Snapchat, Tik Tok og Instagram.
- Viðmið fyrir samfélagsmiðla eru 13 ára. Ef foreldrar vilja leyfa börnum að nota samfélagsmiðla fyrir þann aldur er mælt til að foreldrar hafi öll lykilorð. Barnið viti af því og foreldrar skoði samskiptin þar inni af og til.
- Eru foreldrar sammála um samskiptasíðu fyrir yngri krakka eða vilja foreldrar ákveða að láta þau nota símtöl frekar? Eru til barnvænni samskiptasíður?

Viljum við fylgjast með notkun barnanna okkar á vefsíðum?

- Youtube notkun.
- Histories í vafra til þess að athuga leitarsögu.
- Setja eftirlitsforrit eða foreldravaka í vafra (t.d. klámsíur)

Viljum við útbúa lista yfir öpp sem eru með þroskandi leiki fyrir börnin?

- Til dæmis, Georg eða Lumosity.

Svefn & samskipti:

Viljum við samræma háttátíma?

- Viðmið um svefn eru 9-11 klst fyrir börn á yngsta og miðstigi og 8-10 klst fyrir 13-17 ára.

Viljum við fjarlægja síma úr herbergjum fyrir háttátíma?

- Hið sama á við um aðgengi að sjónvarpi, tölvu eða spjaldtölvu.
- Viðmið fyrir yngsta stig - eftir kvöldmat, miðstig - eftir 20.00 og unglíngastig eftir 21.00.
- Viljum við kaupa vekjaraklukkur í herbergi barnanna?

Viljum við taka út hópprýsting sem myndast þegar sumir í bekknum hafa aðgengi að síma fram eftir kvöldi og eru að senda hópskilaboð á Snapchat eða Instagram.

- Láta börnin okkar þá frekar fá heimasíma til þess að hringja í vin t.d.
- Leyfa þeim þá frekar sjónvarp en síma, svo þau séu ekki að taka þátt í hópspjalli sem heldur vöku fyrir öðrum börnum.

Viljum við fylgjast með samskiptum barnanna okkar og kenna þeim heilbrigða umgengni við netið?

- Kenna þeim að símar vina þeirra eru með einkaskilaboðum sem maður les ekki (líkt og að ganga í pósta annarra).
- Fylgjast með vinalistum þeirra á samfélagsmiðlum, spyrja út í tengsl og taka út óviðeigandi aðila?
- Fræða þau um rétt annarra til að láta ekki mynda sig í óleyfi, t.d. má ekki taka Snöpp af kennurum eða jafnöldrum án vitundar þeirra, til að hæðast að þeim.
- Kenna þeim að samskipti á netinu séu ekki hugsuð í rauntíma, kenna þeim að hringja í vin ef málið er brýnt svo þau séu ekki föst við allar tilkynningar yfir daginn til að missa ekki af boði í bíó eða bekkjarhitting.
- Skoða netnotkun og samskipti á netinu hjá unglíngum ef mikil hegðunarbreyting á sér stað.

Viljum við fræða börnin okkar um áhrif annarra á sjálfsmynd?

- Skoða áhrifavalda sem þau fylgjast með á Youtube, Instagram, Snapchat o.s.frv. Spyrja þau út í viðkomandi, fylgjast jafnvel sjálf með þessum áhrifavöldum.
- Skoða öpp í sínum barnanna t.d. lýtalækningaöpp eða megrunaröpp.
- Ræða við þau og fylgjast með að þau séu ekki að stunda það að senda allt sem þau gera með vinum sínum á aðra í bekknum, samverustundir fara þá að snúast um að vekja öfund annarra á hvað er gaman hjá þeim, frekar en að njóta að vera með vinum.
- Vera fyrirmynd hvað varðar það efni sem við horfum á og hvernig við tölum um okkur sjálf.