



Digital balance' handler om trivsel



Skærmfri måltider

Bordet er for mad og snak - også de voksnes telefoner. Den letteste vane at holde.

Skærmen sover ude

Telefonen overnatter uden for soveværelset. God søvn begynder her.

Vær med

Se skærmen sammen, når I kan. Tal om det, I ser - gør det til en fælles oplevelse.

Kedsomhed er okay

Det tomme rum er, hvor leg og fantasi opstår. Lad barnet kede sig lidt.

Aftal sammen

Lav reglerne med barnet, ikke over hovedet på det. En aftale, man selv har formet, holder længere.

Tal med andre forældre

I behøver ikke ens regler - bare vide, hvad hinanden gør. Så står ingen alene med "alle de andre må".

