



*FOR FORELDRE SOM VIL HA MER
RO I HVERDAGEN*

5 regler som reduserer skjermbruk

– uten krangling

Lei av dette?

- “bare 5 minutter til”
- krangling om skjerm
- dårlig samvittighet
- barn som aldri legger bort skjermen

Problemet er ikke barnet ditt.



Dette handler ikke om viljestyrke

De fleste foreldre prøver å løse dette med:

- mas
- forklaringer
- forhandling

Men det funker ikke.



Det du mangler er struktur.

Regel 1

Ingen skjerm i overgangssituasjoner

- morgen
- før skole
- leggetid
- før trening/aktivitet



Regel 2

Skjerm er ikke standard



- ✓ Barn skal ikke automatisk få skjerm når de kjeder seg.
- ✓ Kjedsomhet er nødvendig for utvikling.





Regel 3 **Du bestemmer når**

Ikke la barnet
forhandle seg til mer
skjerm.

Forhandling = mer
mas

Regel 4

*Skjerm etter
aktivitet*

- lekser
- aktivitet
- så skjerm



Regel 5

Vær tydelig (ikke streng)

Du trenger ikke forklare 10 ganger.

“Jeg skjønner du vil – men nå er det ikke skjermtid”.



Kjenner du deg igjen?

Det handler ikke om
å være en perfekt
forelder.

Det handler om å ha
et system som faktisk
fungerer.



Vil du ha hele systemet?

Hvis du kjenner deg igjen i dette, så er du ikke alene.

De fleste foreldre prøver å løse dette med:

- mas
- forklaringer
- forhandling

Men det som faktisk fungerer, er struktur.

Jeg har laget Onlife – et enkelt system som hjelper deg å:

- redusere skjermbruk
- få mindre krancling
- skape mer ro i hverdagen

ONLIFE

Du kan melde deg på kurset via lenke i mailen vi akkurat har sendt deg