

9 råd til at hjælpe dit barn til gode digitale vaner

- 1. Vis interesse og nysgerrighed**
for dit barns digitale liv, som er en lige så vigtig del af dit barns liv som andre fritidsinteresser og måske en adgangsbillet til fællesskabet. Spørg, hvad han eller hun interesserer sig for på nettet. Besøg de platforme, sociale medier og de spil, der optager dit barn.
- 2. Undersøg, hvad I siger ja til og vær kritisk**
inden du og dit barn opretter en profil. Man 'betaler' ofte med sine data-oplysninger som alder, køn, kontaktoplysninger, likes, opdateringer, kommentarer og deling af links, billeder, film og lyd. Tal med dit barn om at være kritisk over for reklamer, konkurrencer, m.m.
- 3. Vær tilstede og tilgængelig**
for dit barn digitalt. Hjælp med at løse problemer opstået digitalt, som du ville gøre med andre konflikter, og tal med dit barn om, at man skal opføre sig på samme måde over for andre på nettet som i virkeligheden.
- 4. Lav regler for skærmfri tid**
indfør tidsbegrænsning for online-brug og mediefri zoner. Hjælp dit barn med at bruge ferier, weekender og måltider på at holde digitale pauser. Hvis I har en regel om, at skærme og spil er slukket fx mellem 17-19, er det nemmere for barnet at fortælle vennerne, at i det tidsrum er han eller hun ikke online.
- 5. Skab rutiner**
for at lære dit barn tålmodighed, fordybelse, at samarbejde, at gøre én ting ad gangen, at overholde spilleregler og vente på tur og ikke mindst at klare kedsomhed. Det er vigtigt at italesætte og øve for at sikre sociale kompetencer og at kunne kontrollere behov og opmærksomhed.
- 6. Følg med i skolens arbejde med digital dannelse**
hvis det ikke er i gang, så efterspørg det. Digital dannelse kan fx være et emne, som klassens kontaktforældre inviterer til dialog om, og som skolebestyrelsen kan drøfte.
- 7. Send ikke beskeder**
til dit barn i skoletiden. Hav omtanke for, at det forstyrrer dit barn, hvis du sender en sms midt i undervisningen. Hold igen med beskederne, også selv om dit barn oplever en konflikt – dit barn skal lære at løse konflikter selv.
- 8. Lær dit barn gode onlinevaner**
såsom at tale pænt, blokere ubehagelige personer, ikke dele private oplysninger og at slå privatlivsindstillinger til på de sociale medier. Tal med dit barn om at spørge om lov, inden man filmer og tager billeder af andre og deler dem – og at respektere et nej!
- 9. Vær en god rollemodel**
overhold selv tidsbegrænsninger og vær nærværende. Hvis du selv tjekker sms'er og mails ved middagsbordet, sender vrede beskeder eller er på Facebook, mens I ser TV m.m., så gør dit barn det også.

Find mere viden om børn og gode digitale vaner

Kilder til denne pjece:

- SLUK – Kunsten at overleve i en digital verden & Offline Bøger af læge Imran Rashid samt www.sunddigital.dk (Imran Rashid)
- Børns Vilkår er i samarbejde med Medierådet for Børn og Unge gået sammen om fire nye rapporter støttet af TrykFonden under overskriften 'Digital Dannelse i børnehøjde version 2.0.' Del 3 og 4 beskæftiger sig med skolebørn på mellemtrinnet og i udskolingen. Rapport 3 handler om 'Skolebørns liv med digitale medier hjemme og i skolen' Find den her: <https://bornsvilkar.dk/digital-dannelse-i-boernehoejde/>
- Skærm – skærm ikke? Rapport om skolers mobilregler: Hvorfor? Hvordan? Hvad virker? Rapporten af ph.d. Andreas Lieberoth fra DPU, Aarhus Universitet, analyserer danske skolers mobilregler i 2018, inklusive deres effekter og årsager, som skolerne selv har observeret dem. Find den her: http://edu.au.dk/fileadmin/edu/Udgivelser/E-boeger/Ebog_-_Skaerm_-_skaerm_ikke.pdf
- Der er så meget forældre ikke forstår... Guide til forældre med 7-12-årige børn, udgivet af Medierådet for Børn & Unge og Red Barnet, 2019 www.medieraadet.dk
- www.skolelederforeningen.dk

Guide til forældre om børn og digitale vaner

HJÆLP DIT BARN TIL ET GODT DIGITALT LIV

9

GODE RÅD TIL FORÆLDRE

Kære forældre!

Digitale medier i skolen er et af de temaer, der ofte debatteres. Medierne udgør også en væsentlig del af skolebørns liv i hjemmet. Børn påvirkes hver dag af digitale platforme og sociale medier. Det er derfor afgørende, at der er opmærksomme voksne omkring børnene både i skolen og i familien, som kan guide og hjælpe dem med at forstå og rammesætte brugen af digitale medier.

Det forholder vi os til som skoleledere, og vi har i samarbejde med speciallæge, ekspert i digital sundhed og forfatter til 'SLUK- kunsten at overleve i en digital verden' & 'Offline' Imran Rashid lavet denne pjece samt en video til dig som forælder om, hvordan vi kan sætte gode fælles rammer om skolebørns digitale hverdag.

KLIP UD OG HÆNG OP PÅ KØLESKABET

Vigtigt samarbejde mellem skole og forældre

Danmark er et af verdens mest digitaliserede samfund. Skolerne skal bruge de nye muligheder, internettet giver for at søge viden fra hele verden. Skolebørn i dag skal også lære at forstå og bruge de digitale teknologier til alt lige fra kodning af programmer til kommunikation.

Det kan børn ikke af sig selv. De har brug for interesserede og opmærksomme voksne, der guider dem i, hvordan man kan udvise ansvarlighed på nettet, lære at kontrollere fx mobilen – ja, nogle gange kan det være nødvendigt at bede eleverne om at slukke skærmene og lægge mobilene væk.

Netop fordi mobiltelefoner, tablets, computere, spillemaskiner og sociale medier udgør så stor en del af børns hverdag, er det vigtigt, at skole og forældre er i dialog om digitale vaner med børnene – samt at de voksne i skolen og hjemmet har en fælles forståelse af hvilke rammer for brugen af digitale medier, der skaber de mest hensigtsmæssige vaner.

I en folkeskole med børn og forældre fra familier med forskellige vaner og normer, er den gode erfaring, at rammer og regler om brug af digitale platforme, mobiltelefoner og sociale medier, debatteres og belyses fra mange forskellige vinkler – ellers kan det efterlade forvirring, usikkerhed og tvivl.

“Vores mål som skole er at lave en god skoledag og undervisning for eleverne. Derfor er det vigtigt, at I som forældre hjemme, men også i samarbejde med skolen om klassefællesskabet laver gode rammer og aftaler om elevernes brug af mobiler og andre devices.”

– Claus Hjortdal, formand, Skolelederforeningen

“Teknologi er fantastisk, hvis det bliver brugt i den rigtige kontekst og til det rigtige formål. Udfordringen er, at vores lyststyrede hjerne ikke kan stoppe med at spille candy crush eller se den næste video på Youtube og Tictoc. Og det er særligt problematisk for børn, hvor det går meget hurtigere at udvikle en impulsiv adfærd.”

– Imran Rashid, læge og forfatter

De rette digitale vaner kan afgøre dit barns fremtid

Danske børn fødes ind i en digital verden, hvor de ofte kan betjene en tablet med pegefingeren, før de kan tale, og swiper og klikker lystigt derudad, længe før de kan læse og skrive. Digitale medier får derved en enorm indflydelse på danske skolebørns liv, både i skolen, i fritidslivet og i familien. Men hvordan påvirker denne indflydelse egentlig børnene?

Ifølge læge og ekspert i digital sundhed Imran Rashid afhænger svaret helt og holdent af, hvad den digitale indflydelse består af – samt hvilke rammer, der sættes for børnenes brug af de digitale medier. For på samme måde som, at “man bliver, hvad man spiser”, så medfører forskellige typer af digitalt medieforbrug også forskellige påvirkninger af børns hjerner.

Den måde, mange tech-firmaer i dag får flere kunder, er, ved at anvende ‘afhængighedsdesign’: Mekanismer, der indbygges i spil, sociale medier og andre platforme, hvor man på baggrund af adfærdsmønstre trigger små belønninger i hjernen på børn (og voksne), så brugeren får lyst til at gentage adfærden. Sker det ofte nok, begynder barnet at vænne sig til belønningen og trangen til at udføre handlingen, der udløser den.

Sunde digitale vaner styrker læring og relationer

Et barn, der ikke lærer at kontrollere sine lystbetonede behov, vil tit have svært ved at koncentrere sig i skolen samt være til stede i undervisningen. Samtidig kan individuel digital underholdning få betydning for det sociale samvær i frikvartererne, fællesskabet med kammeraterne i fritiden eller nærværet i familien.

De digitale vaner, som grundlægges i hjemmet, har med andre ord en enorm indflydelse på børns muligheder for at klare sig godt i livet. Fra undersøgelser ved vi dog, at kun ca. halvdelen af forældrene til skolebørn har regler for deres barns brug af digitale medier derhjemme.

Derfor bør man som forælder være mindst lige så opmærksom på det digitale indhold, børn mødes med – som den mad, de putter i munden. Specielt bør digitale medier ikke stå i vejen for udviklingen af gode søvn-, mad- og hvilevaner, socialt samvær, eller at de får et naturligt forhold til leg og bevægelse.

Folkeskolens arbejde med digitale færdigheder og dannelse

Folkeskolen spiller en afgørende rolle i digital dannelse. Skolen skal især sørge for, at eleverne opnår digitale færdigheder og lærer at agere kritisk og etisk i en verden, hvor netop disse kompetencer bliver afgørende i fremtiden.

Udfordringen er, at digitale redskaber kan stjæle opmærksomhed i klasseværelset. Mange skoler har derfor mobilregler, og flere skoler har endda forbud mod mobiltelefoner for at undgå digitale forstyrrelser i undervisningen, eller at skærmene tager opmærksomheden i frikvartererne.

Nogle skoler opbevarer elevernes telefoner hele dagen, andre har dem i et ‘mobilhotel’, når der er undervisning og opnår dermed sociale gevinster. Bedre udeliv og flere muligheder for at lege og være aktive sammen synes at hænge sammen med forbedringer i samvær og socialt miljø. Det viser forskningsrapporten ‘Skærm – Skærm ikke?’ om 600 skolars skærmregler.

Ekspertter advarer også mod at gå for restriktivt til værks, fordi totale forbud mod brugen af mobiltelefoner i skolen kan medføre problemer fagligt og socialt, hvis eleverne ikke lærer at beherske sig i forhold til mobilen, og hvis den og de sociale medier kun defineres som et fritidsmedium og ikke et læringsredskab.

Kunsten er at finde den rette balance praktisk og pædagogisk. Det er vigtigt, at digitale spilleregler i skolen og i fritiden aftales i en inddragende proces - i skolebestyrelsen, til forældremøder, på lærerværelset, i elevrådet og med eleverne i klasserne.

Det kan være fristende at lave samme regler for hele skolen, men 6-årige og 16-årige har forskellige pædagogiske og sociale behov og relationer til teknologi. Desuden har forskellige mobilpolitikker forskellige effekter. En model kan skabe mere ro, mens en anden bedst hjælper med at opbygge sociale kompetencer.

