

Skolebestyrelsens 5 anbefalinger til forældre om mobiltelefoner, skærmbrug og sociale medier

1

Engager dig i dit barns digitale liv

Tal med dit barn om, hvad det laver og oplever online. Det gør det også nemmere for barnet at komme til dig, når det oplever noget ubehageligt. Lav letforståelige aftaler om, hvor meget skærmen skal fylde i jeres familieliv, hvilke apps dit barn må bruge, og hvornår på dagen barnet må bruge sin skærm.

3

Vær en god rollemodel

Begræns dit eget skærmbrug, når du er sammen med dit barn. Respekter også dit barns privatliv. Undlad fx at dele billeder af dit barn i større fora, hvor du ikke kender modtagerne. Hvis du tager og deler billeder af dit barn, så spørg dit barn, inden du gør det, og respekter svaret.

5

Indstil telefonen efter barnets alder

Du kan indstille en smartphone, tablet og lignende, så du beskytter dit barns søvn og beskytter barnet mod at blive kontaktet af fremmede. Du kan fx blokere for apps og notifikationer og sætte tidsbegrænsninger. Respekter dit barns privatliv ved ikke at bruge værktøjer, som overvåger, hvem dit barn skriver med, eller hvor det befinder sig, med mindre du har aftalt det med dit barn.

2

Udskyd smartphone og overhold aldersgrænser på sociale medier

Beskyt dit barn ved at overholde aldersgrænserne på sociale medier og lav aftaler med forældre i klassen om at overholde dem. Udskyd dit barns første smartphone til 13-års-alderen. Hvis dit barn har brug for en telefon før da, så overvej en telefon, der kun kan ringe og sende sms'er.¹

4

Husk fysisk samvær og søvn

Der er mange givende oplevelser for børn og unge online. Men skærmen tager også tid fra søvn, fysisk aktivitet og samvær med andre. For børn og unge fra 5 til 17 år anbefaler Sundhedsstyrelsen, at der i fritiden højest bruges 1-2 timer foran skærmen dagligt. Støt dit barns søvn med aftaler om, at telefonen ikke må være i soveværelset efter sengetid, og begræns skærmbrug op til sengetid.

¹ Et barn kan have brug for en smartphone i en yngre alder, fx i forbindelse med regulering og monitorering af medicin, eller hvis barnet har svært ved fysisk samvær med familie og venner, fx børn med neurodivergens.

Baggrund: Skolebestyrelsen på Sct. Jørgens Skoles anbefalinger til forældre om mobiltelefoner, skærmbrug og sociale medier

Vores børn møder hinanden i skolen, i kommunens fritidstilbud og i fritiden. Som de bliver ældre, mødes de også i stigende grad online og omkring digitale aktiviteter og fællesskaber. Her hjælper vi vores børn bedst ved at lave fælles aftaler, der styrker trivsel, tryghed og gode balancer mellem skærmbrug og fysiske aktiviteter og fællesskaber.

Derfor har skolebestyrelsen på Sct. Jørgens Skole vedtaget 5 anbefalinger til forældre omkring brug af mobiltelefoner, skærm og sociale medier. Baggrunden er et ønske fra forældre om konkrete fælles anbefalinger, som enkelte forældre, forældreråd, lærere, pædagoger og skoleledelse kan læne sig op ad, når de skal støtte vores børn i at udvikle gode vaner og fællesskaber og navigere trygt i den digitale verden.

Anbefalingerne er tænkt som en kvalificeret hjælp og ikke som en løftet pegefinger. Anbefalingerne bygger på ekspertviden og gode råd fra et bredt felt af organisationer, der arbejder med børns rettigheder og digitale liv.

Sct. Jørgens Skole har allerede en mobilpolitik, der indebærer en mobilfri skoledag, hvor også forældre, lærere og pædagoger opfordres til at være gode rollemodeller.

Bestyrelsen opfordrer forældre på alle klassetrin til årligt at drøfte de 5 anbefalinger for sammen at skabe en god dialog og et godt samarbejde om klassefællesskabets rammer for børnenes digitale liv.

Skolebestyrelsens anbefalinger bygger på ekspertviden og gode råd fra:

- Red Barnet
- Børns Vilkår
- Dansk Ungdoms Fællesråd,
- Kommunernes Landsforening
- Skolelederforeningen
- Unicef
- Center for Digital Pædagogik
- Medierådet for Børn og Unge
- Forbrugerrådet TÆNK
- Forældrenes Landsorganisation
- Digitaliseringsministeriet.



Læs mere og find gode praktiske råd på området her:

https://www.digmin.dk/Media/638866133367728341/9795_DIGMIN_Vejledning_TILG.pdf