

Foreldres nettvaner og foreldres som rollemodeller

- Å lære barn gode nett- og digitale vaner handler like mye om å ha kontroll over dine egne vaner som voksen. Hvor bevisst er du på ditt mobilbruk?
- Tenk på dette utsagnet: Jeg ønsker at barnet mitt skal bruke mobilen/digitale enheter på samme måte som jeg bruker dem. Kan du si deg enig i dette? I tilfellet er du et godt forbilde. Om du ikke ønsker at barnet skal ha samme forhold til mobilen som du har, er det kanskje på tide å jobbe med dine egne vaner først, slik at du kan være et godt forbilde?
- Fordi her, som på alle andre områder, teller handling mer enn ord, og barn etterligner voksnes digitale vaner: Det hjelper ikke hva vi sier, hvis vi selv ikke lever etter gode digitale vaner.
- Et eksempel på god rollemodell er bildedeling: Vi forsøker å lære barna våre at de ikke skal dele bilder av noen uten deres samtykke. Er vi selv flinke til å be om samtykke før bildedeling av barna våre?

→ utfordringer:

- Mobilen er et viktig verktøy for oss voksne i daglige oppgaver
- Barn opplever at de ikke er like viktige som mobilen/ det du gjør på mobilen/de du snakker med på telefonen
- Man er ikke til stede/er utilgjengelig for barna

→ Tiltak:

- Forklar barna hva du gjør på mobilen, og bli mer bevisst på når/hvorfor du bruker den
- Sett av tid til «telefon-ting» når du ikke er med barna, og legg telefonen helt bort og sett den på lydløs når du samhandler med barna. Da føler de seg sett og prioritert – det er en god følelse! Tenk selv på når venner/kollegaer hører på noe du forteller, men plutselig forsvinner de inn i mobilen: det er ikke en god følelse
- Skjermtid for hele familien anbefales. Skjermtid for barn = skjermtid for voksne

Aldersgrenser på spill og apper

- Aldersgrenser på apper handler om både beskyttelse mot uegnet innhold, personvern, markedsføringsinnhold og mulighet for pengebruk.
- Det å ha tilgang til internett rett i lommen er et stort ansvar. Er barna modne nok til å ta det ansvaret? Diskuter
- Begynn å snakke om dette tidlig i foreldregruppen, allerede fra 1.klasse.
- Dette temaet må repeteres hvert år i foreldregruppen, ellers sklir det fort ut.
- Sett deg inn i hvilke apper barnet ønsker å bruke. Ikke alle er laget for barn, selv om de kan virke uskyldige. Mer informasjon om dette i eget kapittel, med linker.

→ **Utfordringer:**

- Mange lar barna sine få apper og spill før den anbefalte aldersgrensen. Hvorfor skjer dette?
Diskuter
 - Foreldre har ikke nok kunnskap om appene/spillene
 - Noen orker ikke alltid å stå i kampene og gir etter for press.
 - Foreldre er godtroende og uvitende
 - Eldre søsken påvirker beslutningen
 - Dårlig kommunikasjon mellom foreldre/foreldrepar
 - Delte hjem og ulike regler skaper utfordringer
 - Generasjonsforskjeller mellom foreldre gir usikkerhet
 - Maktløshet: Foreldre klarer ikke alltid å holde seg oppdatert fordi utviklingen går fort
 - Etterpåklokskap: vanskelig å trekke tilbake en tillatelse når den først er gitt
 - Andre har fått det

→ **Tiltak:**

- Foreldre bør diskutere samkjøring av regler, for eksempel når barna i klassen skal få tilgang til de ulike appene/plattformene
- Viktig å respektere ulike familievalg, men samtidig støtte hverandre i foreldregruppen: vi er alle forskjellig og ulike regler fungerer i ulike familier. Pass på å ikke døm de som velger alternative regler.
- Hovedmålet bør være å ha åpne samtaler og forståelse for andres valg – ikke nødvendigvis enighet. Det kan være god hjelp i at foreldrene for halve klassen blir enige: da vet man at man ikke står i kampen alene når barna bruker argumenter som «alle andre har».
- Målet bør altså være at alle respekterer de reglene som blir satt – enten de gjelder for hele gruppen eller for enkeltpersoner. Hvis klassen har diskutert aldersgrenser og flertallet har blitt enige om et sett regler, bør disse følges når klassekamerater er på besøk. Dette gjelder blant annet TV, film, sosiale medier osv.
- Finn en enkel kilde du stoler på, som kan og forstår dette, og bruk den for alt det er verd. Barnevakten er et godt eksempel: her kan du enkelt gå inn og sjekke på spesifikke apper, spill, filmer osv og du får oppsummert hvorfor aldersgrensen er det den er, og detaljert, men kortfattet informasjon du kan bruke når du vurderer hva barnet ditt skal få lov til i forhold til apper og spill.
- Vanskelig å ta tilbake tillatelser/ta kontroll etter mange år? Mange foreldre kjenner på dette, men er usikre hvordan de kan ta den tilbake. Gå sammen med flere foreldre og lag en felles plan. Det er ikke for sent å gjøre endringer – bedre sent enn aldri! Det er tross alt vår jobb som foreldre å gjøre det vi mener er best for barna våre, selv om det er vanskelig.

Foreldrekontroll og nettvett

UTRDAG MAJA LUNDES «SKJERM BARNA»:

Lekeplasser har internasjonale standarder for at barn ikke skal skade seg, barn polstres og sikres, med hjelp, belte og knebeskyttere. Bilene våre har airbager, og moderne barneseter er så komplisert at du trenger ingeniørutdanning for å feste dem. Vi følger barna våre med digitale argusøyne gjennom smartklokker og apper, og vet alltid hvor de er og hvem de er sammen med.

Likevel har vi latt ungene slippe fri i algoritmenes verden.

Der sitter barnet vårt, på rommet sitt, som burde være det tryggeste sted på jord, mens en mann kommer inn og slenger et tau i taklampen for å ta livet av seg, to gutter skyter hverandre, et par med barberte kjønnsorganer bedriver kjærlighetsløs penetrering, en jente gir detaljerte beskrivelser av hvordan du kan sulte deg uten at foreldrene dine merker det, en macho type forklarer hvorfor mannen er overlegen kvinnen og fortjener å ha flere elskerinner på en gang, og tjue influenser sminker seg og forteller barnet hvordan det skal bli en vakrere versjon av seg selv, samtidig som de anbefaler produkter til tusenvis av kroner.

Der sitter barnet vårt og lar seg skremme og underholde, mens timene forsvinner. Alle disse timene som er et liv.

Der sitter barnet vårt, pålogget veden, men likevel fullstendig alene.

- Det finnes mange fordeler med Sosiale medier, men også mange ulemper, og mange foreldre undervurderer hvor viktig det er å ha innsikt i hva barna bruker digitale enheter til. Utdraget over viser hvorfor det er så viktig.
- Foreldre bør starte tidlig med å lære barna om sikkerhet, kildekritikk og digital respekt. Diskuter gjerne disse begrepene på foreldremøte i klassen. Bruk gjerne Barnevakten og Medietilsynet som informasjonskilder.
- Vi vet alle at for mye skjermtid kan påvirke barnets søvn, konsentrasjon, og sosiale ferdigheter. Det er vår jobb som foreldre å sette de grensene som trengs for at skjermtid ikke skal få for store konsekvenser på andre områder i livet. Det er ingen enkel kamp, men den er viktig, nødvendig, og enklest gjort i samarbeid med andre foreldre i miljøet til barnet ditt.

→ **Utfordringer:**

- Det kan være krevende for foreldre å følge med i en ekstremt rask utvikling: om du setter deg inn i en app/spill på et tidspunkt, går det ikke lang tid før det er noe nytt. Det er både tid- og energikrevende.
- Vi foreldre henger allerede bakpå, og for mange er dette en verden vi ikke forstår. Mange foreldre forstår ikke mekanismene bak algoritmer og personvern og det blir fort en barriere. Influensere som barna følger kan gå under radaren og påvirke dem uten at vi merker det. Markedsføringen som foregår, er ny og ugjenkjennbar. Alt dette bidrar til at vi ikke vet hvor vi skal begynne å ta tak, og vi «utsetter» dermed jobben med å forstå og ta kontroll, gang på gang.

→ Tiltak:

- Hele familien har skjermfrie soner, som for eksempel under måltider og ved leggetid
- De fleste telefoner i dag har en foreldrekontroll funksjon. Det kan være utfordrende for noen foreldre å komme i gang med dette, men det er en investering man ikke angreir på. Sett av noen timer i kalenderen til å forstå dette, og be om hjelp fra en venn som kan det, se på internett eller spør ChatGPT. Diskuter om klassen kan komme opp med noen felles løsninger her: kanskje noen kan ha et lite kurs for de andre? Se eget kapittel med informasjon om dette.
- Bruk foreldrekontrollfunksjoner både på telefoner, nettbrett og spillkonsoller.
- Installer apper som gir oversikt over barnets skjermtid og bruksmønster (f.eks. Google Family Link eller Apples Skjermtid).
- Ha åpne samtaler om hvorfor disse tiltakene er nødvendige – det bør ikke føles som overvåking, men som beskyttelse. Bra å lære at det meste av det som skjer på nett og telefonen ikke er privat: så snart det er delt med andre, er det ikke privat.
- Gjør kildekritikk til en naturlig del av samtalene når dere leser eller ser videoer sammen.
- Personverninnstillinger: Gå gjennom innstillingene på barnets enheter. Skru av stedstjenester og sett profiler til privat. Se egen link til guider for hvordan du kan gjøre dette.
- Sikkerhet på nett:
 - Lær barna at ikke alle på internett er den de utgir seg for å være.
 - Snakk om hva de skal gjøre hvis de ser noe ubehagelig eller blir kontaktet av ukjente.
 - Lær barna å aldri dele personlig informasjon på nettet (navn, adresse, skole, telefonnummer).
- Kildekritikk:
 - Barn er lett påvirkelige og tar ofte informasjon på nett som sannhet.
 - Vis dem hvordan de kan sjekke flere kilder før de tror på noe de leser eller ser.
 - Lær dem at falske nyheter og manipulerte bilder/videoer er utbredt på internett.
- Digital respekt og nettikette:
 - «Hvis du ikke kan si det ansikt til ansikt, bør du heller ikke skrive det på nett»
 - Forklar at det de legger ut på nettet blir værende der – selv om de sletter det. (Digitalt fotavtrykk)
 - Snakk om hvordan de kan være gode digitale medmennesker, unngå mobbing og vise respekt.