

3.-4. trinn + 5.trinn (når barna begynner å få egne telefoner)

Skjermbruk og mobiltelefon:

- Noen gir barnet en mobil/digital klokke i denne alderen av hensyn til trygghet eller for å lette hverdagen.
- Mange barn har en digital enhet tilgjengelig hjemme.
- Innfør foreldrekontroll fra starten.
- Streng rammer fra start er lettere enn å stramme inn senere.
- Husk: barn gjør som de ser. Vær obs på dine egne mobil- og nettvaner.
- Alternativer til egen mobil: Familietelefon med klare regler.

HOT TIPS:

Når tiden er inne og du opplever at barnet ditt er modent nok til å ha en mobiltelefon, kan det være lurt å **ikke** gi telefonen i gave (bursdag/julegave). Gi den heller på en vanlig dag og si at dette er en familie-telefon som barnet skal få låne inntil videre. Med telefonen kommer tydelige regler som du har satt på forhånd, og dersom barnet bryter disse reglene, kan du ta telefonen tilbake med begrunnelse at det ikke er modent nok til å følge de reglene telefonen kommer med. Du kan allerede ha installert de spillene/appene barnet skal få ha nå, og satt opp foreldrekontroll. Det er også en fin anledning til å lære barnet at telefonen ikke er en «dagbok», og snakk om rett til privatliv og din rett som forelder til å følge med hva barnet gjør på telefonen. Dersom gode regler på dette blir innført allerede nå, kan utfordringene senere med for eksempel sosiale medier, bli enklere. I noen land er det vanlig med en «telefonkontrakt» mellom barnet og foreldrene. Eksempler på dette finnes på nett.

Forslag til regler som bør diskuteres/innføres:

- Skjermtid
- Skjermfrie soner/tider (måltider, leggetid, soverom etc)
- Nettikette og digital respekt (se lenger ned)
- Pengebruk i spill/apper
- Foreldrekontroll
- Apper/spill og aldersgrenser
- Tydelige konsekvenser dersom reglene brukes

Diskuter:

- Hvorfor skal barna få mobiltelefon?
- Hva gjør det med et barn å ha internett rett i lommen? Er de modne nok for det ansvaret?
- Hvilke alternativer finnes?
 - Smartklokke
 - Dumtelefon
 - Fasttelefon
 - Ingenting..?
- Hvordan kan foreldre best lære barn i denne alderen om nettvett og nettetikette?
- Frykt for utenforskap gjør at noen lar barna bruke apper tidligere enn anbefalt. Hva kan vi gjøre for å unngå det?

Nettvett og foreldresamarbeid:

- Fortsett å diskutere dette temaet på et foreldremøte hvert år.
- I denne alderen kan man også diskutere spill og apper barna bruker, og oppfordre hverandre til å spille sammen med barna, i stede for å bruke digitale enheter som barnevakt.
- Innfør en vane nå om alltid å sjekke hvilket spill/app barnet ønsker å bruke. Forsøk å ikke la trender styre avgjørelsen din, men din egen oppfatning av hva som er passende for ditt barn og din familie. Det kan være lurt å tenke på at noen som har mer kunnskap om dette enn oss har satt den aldersgrensen, og at den høyst sannsynlig er til å stole på. Sjekk kilder som barnevakten før du lar barnet ditt få et spill/app.
- Lær barn om aldersgrenser på spill og apper, og forklar hvorfor det er slik (muligheten for pengebruk, personverninnstillinger, modenhetsgrad, markedsføring, skadelig innhold osv.)
- Forsøk å ta stilling til hvor telefonene skal få være med etter hvert som barna begynner å få (for eksempel trening, hos venner, på skolen)

Nettikette og digital respekt:

- «Kan du ikke si det ansikt til ansikt? Da skal du heller ikke skrive det.» Språkbruk.
- Lær barna å si fra til voksne om ubehagelige meldinger eller venneforespørsler.
- Foreldre må snakke om språkbruk, inkludering og deling av bilder på nett.

Konflikthåndtering i digitale spill og chatter:

- Foreldre bør være nysgjerrige og engasjere seg i barnas digitale verden. Sett av tid i kalenderen – det kan være utfordrende å prioritere, men en god vane (og investering!) å starte med allerede nå.
- Følg med og ikke bruk spill som barnevakt. Vær i nærheten når barnet spiller med andre, så du kan plukke opp ting som skjer.
- Viktig å etablere fellesskap blant foreldre for å kunne støtte hverandre i digitale utfordringer.

Foreldrekontroll og aldersgrenser:

- Mange foreldre mangler teknisk kunnskap om foreldrekontroll.

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?

- Bruk foreldrekontrollfunksjoner både på telefoner, nettbrett og spillkonsoller. Se eget skriv om dette.
- Installer apper som gir oversikt over barnets skjermtid og bruksmønster (f.eks. Google Family Link eller Apples Skjermtid).
- FAU kan bidra med felles retningslinjer og informasjon.