

# BARNAS DIGITALE HVERDAG - introduksjon til felles veileder FAU

Skolen er tydelig i sin tilbakemelding: Barnas digitale hverdag påvirker barnas læringsmiljø! Dette må vi som foresatte ta innover oss. En felles veileder kan bidra til økt fokus og forståelse for hva som skal til for å ha en god opplevelse på nett, i spilling og ulike sosiale medier og hvordan vi kan unngå blant annet grupperinger, nedsatt konsentrasjon og konflikter som dras inn i skoletiden. FAU ønsker gjennomgang av tematikken, dialog og konkretisering på hvert trinn. Vi starter på foreldremøte høstsemester 1. trinn. «Vår felles veileder» fylles ut, deles med alle foresatte, gjennomgås med barna og lagres i Foreldrekontakt-permen. Dette gjøres ikke for å overstyre foreldre, men tvert imot for å få med foreldre på hvilken kultur det ønskes i klassen som barnet ditt er en del av.

Trinnets veileder evalueres deretter hver høst og endres ved behov. Veilederen er kun retningsgivende. Det viktigste arbeidet skjer hjemme, den gode starten på foreldremøtene. SKAP GODE DIALOGER. Vær tydelige voksne, og se på gode og tydelige grenser som en viktig del av omsorgen og kjærligheten for barna.

## SOSIALE MEDIER

Følg med på hva som installeres på mobiltelefonen. Aldersgrense for Google play konto og Apple ID er 13 år. Det kan legges inn restriksjoner på telefon og nettbrett. Vi anbefaler ikke bruk av sosiale medier som tilbyr anonymitet.

På [barnevakten.no](http://barnevakten.no) finnes gode oversikter og søkemuligheter over sosiale medier og digitale spill og hvilke av disse som er anbefalt. Involver deg i barnets digitale hverdag. Finn gode rutiner for innsyn, åpenhet og veiledning. Installer gjerne de samme applikasjonene selv, for å forstå både dem og barnets plattform for kommunikasjon og underholdning bedre. Øv barna på å ta skjermdump og melde ifra om de opplever mobbing på sosiale medier. Alle bør snakke og oppføre seg slik som de ville gjort i virkeligheten. Det er lett å tillate seg et tøffere språk og for stor ærlighet på sosiale medier. [www.foreldrekontroll/iphone/ipad](http://www.foreldrekontroll/iphone/ipad) [www.foreldrekontroll/google](http://www.foreldrekontroll/google)

## DIGITALE SPILL/GAMING

Vurder aktivt aldersgrense og innhold. «Alle» andre har ikke det spillet. Diskuter på trinnet. Gjør utfordringene synlige. Regulering av skjermtid er anbefalt. Det er forslag om makstid på 2 timer. Gaming og skjerm bør avsluttes minst 1 time før leggetid for å bedre søvnkvaliteten. Om det er vanskelig å regulere barnets spilletider gjennom avtaler, kan vi kontrollere internetttilgangen eller legge inn restriksjoner på de ulike spillplattformene:

[www.plusstid.no/foreldrekontroll](http://www.plusstid.no/foreldrekontroll)

[www.tidsgrenser/xboxone](http://www.tidsgrenser/xboxone)

Lag gjerne avtaler på trinnet om aldersgrenser. Forslag til avtale er å følge aldersgrenser på spill ved besøk av andre barn. Gaming er en sosial arena barna tilbringer mye tid på, uten tilsyn av voksne. Spill basert på konkurranse og samarbeid kan være samlende, men også konfliktskapende. Vis interesse! For å kunne samtale og veilede barna er det viktig å sette seg inn i hva barna deltar i og gå dem i møte.



## MOBILBRUK

Det haster ikke at barna skal få mobiltelefon. La de modnes over tid, og ikke være påvirket av at «alle» andre har det. Mobilen bør ikke være med på soverommet ved leggetid. Vi oppfordrer barna til ikke å sende meldinger, ringe eller kontakte hverandre etter et avtalt tidspunkt på trinnet. Forklar regler og konsekvenser for fotografering og bildedeling av deg selv og andre, både med og uten tillatelse. Digitale avtrykk på internett er en realitet. Vær bevisst!

Skolen ønsker IKKE klassegrupper/store grupper i sosiale medier. Ikke alle er med.

Husk! Bildedeling av gode opplevelser i grupper, kan være utestenging satt i system. Vær varsom. Kan foreldre lage «mobilhotell» i for eksempel bursdag?

## NETTVETT

Vi oppfordrer foreldre til å lese om og samtale regelmessig med barna om nettvett.

[www.reddbarna.no/nettvett](http://www.reddbarna.no/nettvett)