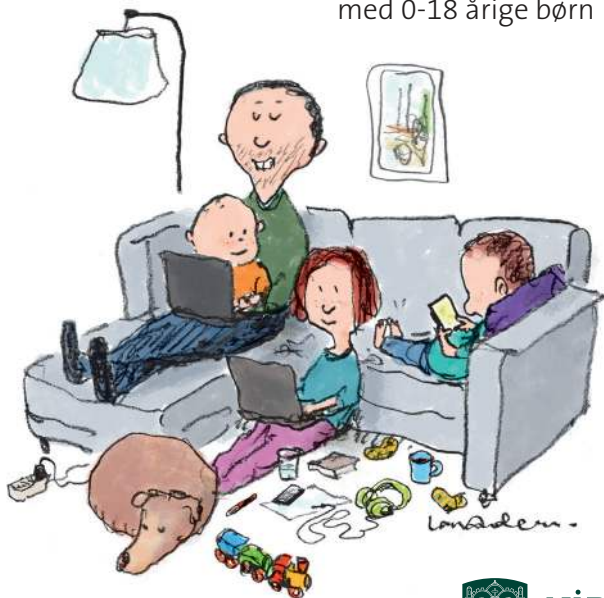


SUNDE MEDIEVANER NOGET VI ER FÆLLES OM

Gode råd til forældre
med 0-18 årige børn



VIBORG
KOMMUNE

“GODE FORÆLDRE
SÆTTER GRÆNSER,
SÅ VI VED, HVORDAN VI
SKAL OPFØRE OS, NÅR
VI BLIVER VOKSNE”

ELEV I 5. KLASSE

Digitale medier herunder tablets, mobiltelefoner, computere, spilkonsoller og fjernsyn fylder familielivet med gode oplevelser, underholdning, læring, hyggeligt samvær og sunde fællesskaber på tværs af villaveje og landegrænser.

I Viborg Kommunes SSP-samarbejde oplever vi desværre også, at de digitale medier skaber nye udfordringer og udvider eksisterende udfordringer i et børneliv til det digitale rum. Mange daginstitutioner, skoler, ungdomsuddannelser og især forældre har sat børn og medier på dagsordenen de seneste år, og det overordnede mål er fælles:

At sikre børnene får de digitale kompetencer, de har brug for i et mere digitaliseret samfund, og samtidigt opnår en tidssvarende dannelse med en sund balance mellem det fysiske nærvær og digitale interesser og fællesskaber.

Med *Sunde Medievaner* – noget vi er fælles om ønsker SSP-samarbejdet i Viborg Kommune at give en række gode råd til forældre, der ønsker at være aktive medspillere i deres børns digitale udvikling og trivsel. Rådene bygger på den grundlæggende antagelse om, at I som forældre er de vigtigste rollemodeller i børn og unges liv. Jeres samtaler, rammer og nysgerrighed i forhold til jeres børns digitale vaner, fællesskaber og dannelse har en afgørende betydning for, at jeres børn lærer at begå sig digitalt sammen med deres venner og i samfundet generelt. Både når det er sjovt, men også når det bliver svært eller ubehageligt online.

De gode råd tager udgangspunkt i forskning på området (herunder sundhedsstyrelsens tidsanbefalinger), SSP-samarbejdets erfaringer samt efterspørgslen fra den virkelighed, vi møder i vores daglige arbejde med børn, forældre og fagpersoner i Viborg Kommune.

Rigtig god fornøjelse!

DE 0-2 ÅRIGE



TIDSANBEFALING

Bør ikke se skærm uden at det sker i aktivt samvær med en voksen.

SØVN

Ingen skærm 30-60 min. før sengetid.

SKÆRMVANER

Overvej hvordan dine/jeres egne skærmvaner påvirker jeres opmærksomhed og nærvær, når I er sammen med jeres barn. Lad den fælles skærmaktivitet være hyggelig og legende og undlad at bruge skærm som trøst eller afledning fra følelser.

FORÆLDRE

Tag aktiv stilling til, hvordan I som familie ønsker, digitale medier skal fylde i netop jeres hjem. Både for jer som rollemodeller og for barnet. Hvad tænker I fx i forhold til at dele billeder af jeres lille barn på sociale medier?

MÅLTIDER OG PUSLEHYGGE

Undlad mediebrug ved måltidene, da det kan svække kroppens signaler om sult og mæthed og fjerne fokus fra familiefællesskabet.

Det samme gælder for fx puslesituationer. Barnet får dyrebare kompetencer, når det er den primære voksen, der hjælper barnet ud af frustrationer over fx spise- eller puslesituationer. Det er mor og fars stemme, berøring og øjenkontakt, der skal trøste og hjælpe barnet til ro igen – ikke en mobiltelefon eller iPad.

DE 2-4 ÅRIGE

TIDSANBEFALING

Max. 60 min. dagligt. Mindre er bedre.

SØVN

Ingen skærm 30-60 min. før sengetid og hold skærme ude af værelset om natten.

SKÆRMVANER

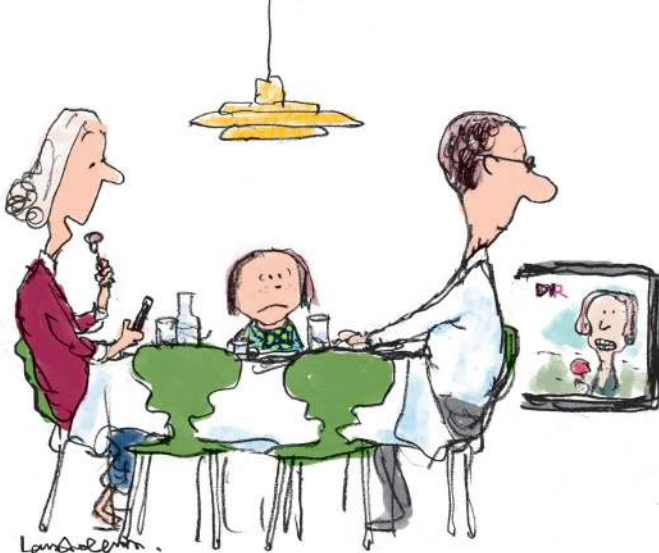
Vær sammen med jeres barn om dets medieaktiviteter. Barnet skal være tæt på jer og al onlineaktivitet bør foregå i fællesrummene. Undgå digitale medier (herunder tv) under måltiderne, da det kan svække kroppens signaler om sult og mæthed og fjerne fokus fra familiefællesskabet.

FORÆLDRE

Tag aktiv stilling til, hvordan I som familie ønsker, digitale medier skal fylde i netop jeres hjem. Derudover er det vigtigt at skabe dialog og dele erfaringer om børns mediebrug sammen med andre forældre – for eksempel på et forældremøde i børnehaven. Vær særlig opmærksom i forbindelse med legeaftaler, da børns grænser for, hvad de kan holde til af spil, film etc., kan være meget forskellige.

TYDELIGE RAMMER

Nogle børn begynder i denne alder at blive draget af digitale spil og andre skærmaktiviteter og mange har brug for tydelige rammer omkring, hvad, hvor og hvornår de kan spille og lege med medierne. Rammerne skaber ro i barnet til også at beskæftige sig med andre ting. Det er i disse år, kimen til de gode medievaner og medieforståelse grundlægges.



“MOR, KAN VI IKKE GODT LAVE DE DER REGLER IGEN? SÅ ER DU FRI FOR AT BLIVE SUR, OG JEG BLIVER FRI FOR AT TÆNKE PÅ DET (RED. AT SPILLE)”

DRENG PÅ 5 ÅR OM IPAD REGLER

DE 5-12 ÅRIGE

TIDSANBEFALING

Max. 1-2 timer dagligt afhængig af alder.

SØVN

Ingen skærm 30-60 min. før sengetid og hold skærme ude af værelset om natten.

ONLINEZONER

Barnet skal være tæt på en voksen, og onlineaktivitet bør begrænses til fællesrummene for de yngste. Interesser jer oprigtigt for, hvad de laver, og deltag så meget som muligt. Undgå digitale medier (herunder tv) under måltiderne, da det kan svække kroppens signaler om sult og mæthed og fjerne fokus fra familiefællesskabet.

DIGITALE VANER

Tag aktiv stilling til, hvordan I som familie ønsker, digitale medier skal fylde i netop jeres hjem. Børnene elsker at tale om emnet, så inddrag dem og lyt til deres forslag og til deres oplevelse af både egen og jeres skærmb brug.

Dialog og samarbejde med andre børns forældre er afgørende vigtig i denne alder. Sæt det gerne på dagsordenen til forældremøder på skolen.

SOCIALE MEDIER / COMPUTERSPILE

Interessen for sociale medier og online computerspil opstår for alvor i 8-10 års alderen. Søg information om de forskellige platforme, aldersgrænser og hvad I kan gøre som forældre for at understøtte jeres barns mediebrug og digitale dannelse på www.genvej.org – og gerne inden I evt. opretter en profil eller downloader et spil eller en ny app.



DE 13-18 ÅRIGE



TIDSANBEFALING

Max. 2 timer dagligt (max 3 timer for voksne over 18 år).

SØVN

Ingen skærm 30-60 min. før sengetid og hold skærme ude af værelset om natten.

DIGITALE VANER

Tag aktiv stilling til hvordan, I som familie ønsker, at digitale medier skal fylde i netop jeres hjem. Unge elsker at tale om emnet, hvis man anerkender deres digitale interesser. Så inddrag dem og lyt til deres oplevelser, holdninger og forslag til en sund balance.

Dialog og samarbejde med andre børns forældre er stadig en god ide, både til at dele erfaringer, men også så de unge ved, at I snakker sammen – også om deres digitale liv.

SOCIALE MEDIER / COMPUTERSPIG

Sociale medier og online computerspil er en helt central del af børn og unges liv og sociale fællesskaber. Den hyppige brug øger desværre også risikoen for at blive udsat for forskellige online-relaterede ubehageligheder, så nu har de for alvor brug for tilgængelige og nysgerrige voksne. Søg information om, hvad I kan gøre som forældre for at understøtte jeres barns mediebrug og digitale dannelse på Genvej.org.

SEKSUALITET

Mange unge i denne alder eksperimenterer i høj grad med deres seksualitet og flirt gennem digitale medier. Tal med jeres barn om at mærke egne grænser og respektere andres. For eksempel om risikoen ved at dele egne eller andres private billeder med ens omgangskreds eller på sociale medier. Red Barnets "SletDet"-rådgivning yder råd og vejledning og er hotline i forhold til digitale krænkelse.

FIND MERE INFORMATION

KONTAKT

Hvis du som forælder har spørgsmål eller er bekymret for dit barns mediebrug eller bekymrende digitale fællesskaber, er du velkommen til at kontakte SSP-konsulenterne i Forebyggelsesteamet på Viborg Ungdomsskole.

Louise Ørum Skytt

looe@viborg.dk / Tlf. 93598054

ANDRE NYTTIGE HJEMMESIDER, MAN KAN GOOGLE FREM:

Genvej.org

Sletdet.redbarnet.dk

Sundhedsstyrelsens “Anbefalinger om brug af skærm”

SSP Viborgs hjemmeside

Forside/vignetter: Lars Andersen



FOREBYGGELSESTEAMET
SSP Viborg

**FORSKELLIGE
I FÆLLESSKAB**