

En digital veileder for foreldre på Presteheia skole

Utarbeidet etter mal fra veilederen til Fagerholt skole.

I en hverdag der teknologi stadig blir mer integrert i våre sosiale relasjoner, påvirker digitale plattformer og teknologi både skole- og fritidslivet. Med denne veilederen ønsker Foreldrenes arbeidsutvalg (FAU) og skolen å tydeliggjøre hvordan vi som foreldre kan engasjere oss i dialogen om digital bruk på skolen som helhet, samt på hvert enkelt trinn.

Det tar mellom 20-25 år før hjernen er ferdig utviklet. Årene i starten av livet påvirker mye, og miljøpåvirkningen spiller en stor rolle. Hjernen er lærevillig, men også brukerstyrt. Det vil si at den lærer like godt å bli avhengig som den lærer seg gangetabellen eller å løse konflikter. Som foreldre har vi muligheten til å forhindre avhengighet og påvirke hva barna våre skal fylle livet sitt med. Ut fra det vi vet om atferdsendring og holdningsendring, bør vi ha lite tro på at individet finner ut av gode vaner med skjermbruk av seg selv. Barn og ungdom trenger reguleringsstøtte og grenser, også når det kommer til skjermbruk.

I tillegg er emosjonell regulering og sosiale ferdigheter viktige kompetanser å utvikle som barn/ungdom. Disse kompetanseområdene må læres gjennom erfaring, en erfaring som ikke skjer bak en skjerm. Samtidig skaper livet på sosiale medier og spill et fellesskap, og mange foreldre opplever det som et uløselig dilemma; skal en fortsette å la barnet være den ene på trinnet som ikke spiller Fortnite eller kommuniserer med de andre på Snapchat, eller skal en gi etter?

Hvis skjermen på lang sikt omformer hjernen, som vi har grunn til å tro, kan dette dilemmaet løses ved at foreldre går sammen for å lage avtaler og grenser, nettopp for å legge grunnlag for at barnas sosiale kompetanser og emosjonelle regulering får utvikle seg i samspill med andre jevnaldrende.

Dette dokumentet er ment som en veileder. Vi håper at det vil bidra til at våre barn kan ha positive og trygge opplevelser på nettet. Vi ønsker å samarbeide for å

forebygge utfordringer som digital mobbing og utenforskap, konflikter som dras inn i skoletiden, og redusert konsentrasjon, både hjemme og på skolen.

FAU og Presteheia skole oppfordrer til bruk av veilederen i nettverk allerede fra første trinn. Temaene i veilederen kan være et godt utgangspunkt for dialog. Samtidig bør hver enkelt foreldregruppe gjøre mer konkrete vurderinger på enkelte punkter. Vi håper at åpenhet og dialog om temaene vil redusere utfordringene som kan oppstå, og gjøre det enklere å håndtere dem når de faktisk oppstår.

Veilederen tar for seg følgende tre temaer knyttet til barnas digitale hverdag:

1. Mobilbruk
2. Sosiale medier
3. Gaming

1. Mobilbruk

Presteheia skole er mobilfri, slik også utdannings departementet vedtok 2024. Det betyr at mobiler skal ligge hjemme, ved behov benyttes «mobilhotell» på skolen – dette gjelder også klokke med ringe/meldingsfunksjon. FAU og skolen anbefaler at sosiale fellesarrangementer som vennegrupper, bursdager, skoleavslutninger og elevkvelder er mobilfrie.

Smarttelefon. FAU og skolen oppfordrer foreldre til å vente med smarttelefon til tidligst 4. trinn. Husk alternativer som smartklokke og mobiltelefon uten app-funksjoner. Vær oppmerksom på mobiltelefonens signaleffekt med tanke på kjøpepress og økt utenforskap.

Meldingsgrupper. Store meldingsgrupper kan ofte føre til ekskludering. Vi oppfordrer foreldre til å vente med å opprette slike grupper så lenge som mulig, helst til tidligst 5. trinn. Dersom det opprettes grupper, bør de være spesifikke og ha et klart formål eller være knyttet til en bestemt aktivitet (for eksempel fotball eller håndball). Videre bør slike grupper benytte plattformer som ikke er avhengige av mobilmerket (for eksempel Signal eller Spond). Det er viktig at foreldre følger opp slike grupper tett.

Kveldstid. Det anbefales at foreldre enes om et tidspunkt på kvelden der barna ikke sender meldinger, ringer eller kontakter hverandre. Dette kan avtales på det enkelte trinn.

Bildedeling. Alle foreldre bør ha samtaler med barna sine om konsekvensene av bildedeling, samt om regler og lover knyttet til fotografering med og uten tillatelse. Det er også viktig at foreldre er godt informert om reglene som gjelder for digital deling av bilder, spesielt når det gjelder deling av bilder fra arrangementer. Det er verdt å merke seg at bildedeling i grupper ofte kan forsterke følelsen av utenforskap.

Nettmobbing. Hjelp barna med å si ifra dersom de opplever nettmobbing. Alle bør snakke og oppføre seg slik som de ville gjort ansikt til ansikt, da det er lettere å tillate seg et tøffere språk og for stor ærlighet på nett.

2. Sosiale medier

FAU og skolen anbefaler at barna ikke får tilgang til sosiale medieplattformer, slik som TikTok, X, Instagram og Snapchat, så lenge de er elever ved Presteheia skole. Aldersgrensen for bruk av disse plattformene er satt til 13 år, og FAU og skolen oppfordrer sterkt til å følge disse aldersgrensene. Selv for de barna som fyller 13 år før de avslutter barneskolen, oppfordres det til å avstå fra å bruke disse plattformene til de slutter på Presteheia skole. Videre fraråder FAU og skolen sterkt å gi barna tilgang til sosiale medier som tilbyr anonymitet.

Årsaken til ønsket om å unngå sosiale medier er at konflikter, mobbing og utestengelse som oppstår i sosiale medier, påvirker skolemiljøet negativt og skaper utfordringer for både medelever og lærere.

3. Gaming

Gaming er en sosial arena der mange barn tilbringer mye tid, ofte uten involvering fra voksne. For å kunne samtale og veilede barna, er det viktig å sette seg inn i hva barna deltar i og møte dem der de er. Spill som bygger på konkurranse og samarbeid kan være samlende, men de kan også skape konflikter og ekskludering. Å bli holdt utenfor i spill, for eksempel i Fortnite eller Minecraft, er like vondt som å bli utestengt i skolegården.

FAU og skolen oppfordrer til å overholde aldersgrenser på spill. Vær oppmerksom på at spill som er gratis, for eksempel Fortnite og Roblox, gir barn muligheten til å kjøpe virtuelle varer (slik som skins, gjenstander og våpen). Barn kan dermed kjøpe seg tilhørighet og status, noe som kan skape et uheldig kjøpepress.

Vi oppfordrer til å samtale på nettverksmøtene om hvilke spill barna har tilgang til.

Ressurser

Nasjonalleider i mobiler og smartklokker i skole, udir.

Redd barna – Nettvett for barn og unge

Medietilsynet – Barn og medier

Barnevakten

Politiet – Trygg nettbruk

Slettmeg.no

Utdanningsdirektoratet – Du bestemmer

Gaming – NRK skole (utviklet av Blå Kors)

Tips til foreldreinnstillinger for nettbrett og Mobiltelefon

FAU - Prestehøia skole