

A photograph of four young children, three girls and one boy, gathered around a tablet computer. They are all looking intently at the screen. The child in the center is a girl with long brown hair, smiling slightly. To her left is a girl with blonde hair and glasses. To her right is a girl with blonde hair in pigtails. On the far right is a boy with dark hair. They are all wearing casual clothing. The background is a blurred green wall.

BØRNS
VILKÅR

BØRNS DIGITALE FÆLLESSKABER

Forældreoplæg: Indskoling

STOP
SVIGT

Formål og rammer

"Forældrene kan skrive til de andres forældre og kan sige det til skolen, så det kan komme op på et forældremøde."



Mål

- At give jer viden om børns digitale liv
- At skabe dialog om, hvordan man understøtter gode digitale fællesskaber
- At give jer handlemuligheder i forhold til de udfordringer, I møder i jeres børns digitale liv

Rammer

- Giv plads til hinanden, vær åben og nysgerrig
- Vi taler ikke personligt og privat
- Frivillig deltagelse

BØRNEBESØG TELEFON
HVER DAG OG ALTID

Ring – sms – chat - gratis og anonymt på

116 111



ForældreTelefonen

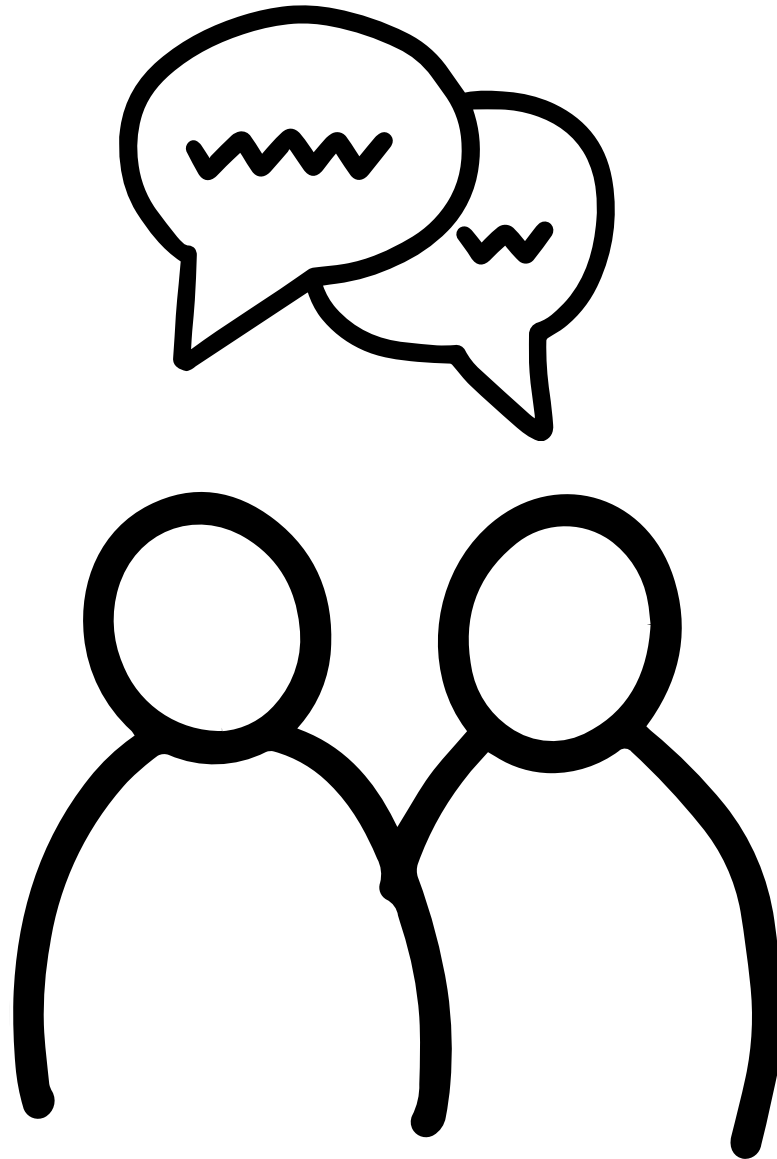
Tlf.: 35 55 55 57

ForældreTelefonen tilbyder **gratis anonym børnefaglig rådgivning** til både **forældre, bonusforældre, bedsteforældre, naboer m.fl.**

Åbningstider:

Mandag:	9.00-17.00
Tirsdag:	9.00-21.00
Onsdag:	9.00-21.00
Torsdag:	9.00-17.00
Fredag:	9.00-17.00
Lørdag:	Lukket
Søndag:	15.00-21.00

Opvarmningsøvelse





BØRNS
VILKÅR

1. HVAD VED VI?

STOP
SVIGT

Sociale medier bliver en del af børns liv i en tidlig alder



- Hvert andet barn er på sociale medier, før de er fyldt 10 år
- Næsten alle børn har en profil på et socialt medie, før de er fyldt 13 år

”

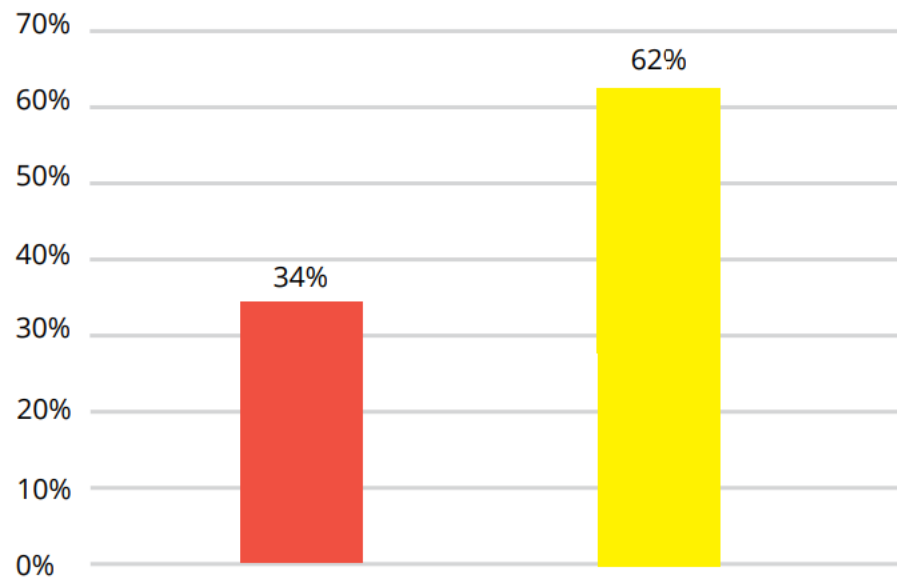
Når man skal lave en profil, så skal man jo sige sin alder, og der kan alle jo bare scrolle ned til 2007 og så sige, at de er... Eller de kan sige 'Jeg er 23'. Det kan alle gøre (...)

Ubehageligt indhold

Figur 7: Andel børn i 4. og 7. klasse, der har set noget på sociale medier, der har givet en masse tanker, bekymringer eller ubehag

■ 4. klasse

■ 7. klasse



67 %

af børn mellem 9 og 17 år har oplevet digitale krænkelse eller noget andet ubehageligt online inden for det seneste år (Red Barnet)

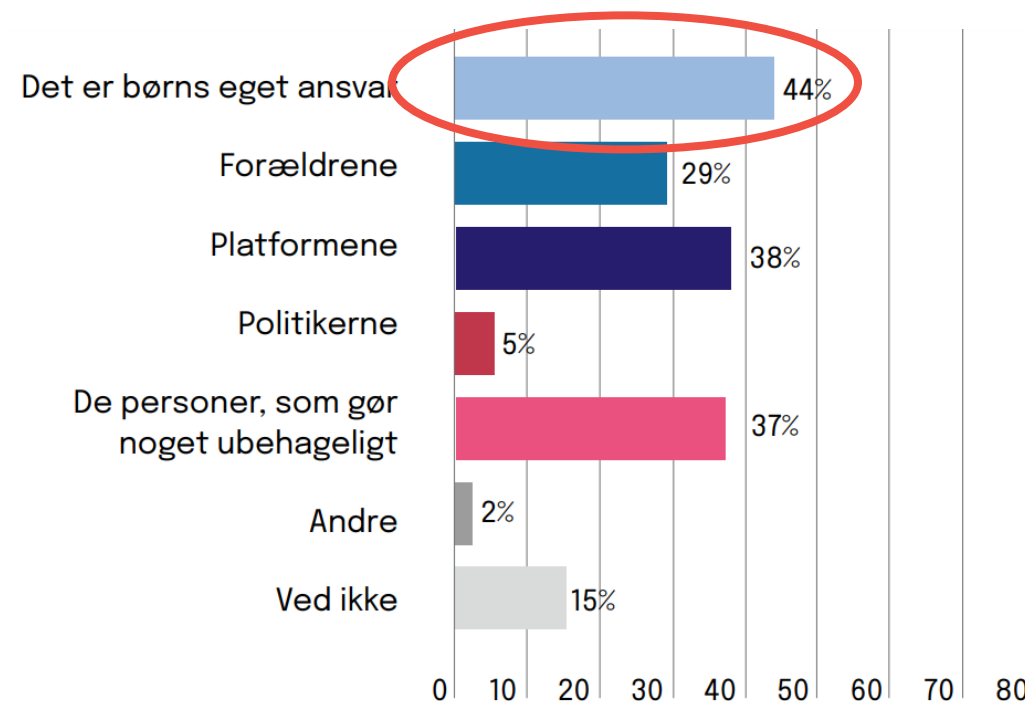
De voksnes rolle

Talte med nogen, sidst de så noget ubehageligt indhold på sociale medier



Individuelt ansvar

Hvem synes du har ansvaret for at sikre, at du eller andre børn og unge ikke oplever noget ubehageligt på internettet?



"Se det, barnet er blevet bange for sammen, så den voksne bedre kan forstå, hvad det er barnet har set." Hvis man ser noget uhyggeligt på nettet, så kan ens forældre lave noget hyggeligt sammen med én, så man glemmer det."

"Holde øje med, hvad man ser på YouTube... Måske de bare skal være lidt i nærheden, så de kan høre lidt med. Hjælpe med at stave hjemmesider rigtigt, at gå på YouTube Kids, hjælpe med at slette dårlige apps eller oprette en google-account."

Skærmguidens anbefalinger om indhold

- Vær opmærksom på, hvad barnet laver på skærmen
- Børn skal kun se alderssvarende indhold
- Hvis børn ser videoer på platforme, hvor de også har adgang til ikke-alderssvarende indhold, bør der være en voksen med



BARNETS PERSPEKTIV

"Det skal du ikke, basta "

Kontrol

”

"YouTube er noget pjat "

Negligering

Jeg er 10 år. Jeg vil gerne have en youtube profil men min mor og far siger nej. De andre i min klasse har en profil. Youtube er det der gør mig glad som fx jeg laver en dans, jeg optager den og sender den til min veninder.

Barn, 10 år

"Jeg ringer til de andre forældre, hvis de alle sammen har en profil"

Løsning

"Hvis ikke du holder op med at plage om en profil, er det helt slut med YouTube"

Sanktion



BØRNS
VILKÅR

2. SKÆRM OG AFBRYDELSER

STOP
SVIGT



Skærmtid

HVAD laver barnet på skærmen?

HVORFOR er barnet på skærm?

HVEM er barnet på skærm med?

Hvordan reagerer dine forældre, når du afbryder dem?

”

Nogen gange må de voksne godt “lige” bruge deres telefon, selvom vi har telefonfri-tid

”

De kommer med unskyldninger: “Jeg skal lige skrive det her til Maria... Jeg skal lige.... Jeg skal lige.... Det er vigtigt... 2 sekunder (=10 minutter)

”

Min far glemmer tit at sige sin sætning færdig, fordi han er optaget

HVORFOR ER DET SÅ SVÆRT AT LÆGGE SKÆRMEN VÆK?





Tal sammen



Hvilke tanker giver filmen dig?

Find på et spørgsmål, man kan bruge til at starte samtaler med sit barn om adfærdsdesigns og fastholdelse



Start snakken

Vis interesse og tal om YouTube, spil, algoritmer og adfærdsdesigns

Hvad kan du godt lide at se?

Hvorfor tror I, at denne her app/spil er gratis?

Hvorfor kan det være svært at lægge skærmen væk?

Hvilke youtubere følger du?

Hvad kan være svært ved at være på skærm?

Vil du vise mig en sjov video?

Hvad er det bedste ved at være på skærm?

Hvilke spil kan du lide?

Har du set noget ubehageligt?

Hvorfor findes der levels i spil?

Hvorfor tror du, næste video starter automatisk?

???

???

Råd til indstillinger

Lav playlister

Indstil til begrænset tilstand fx brug Youtube Kids

Slå autoplay fra

Se YouTube sammen med dit barn



www.bornsvilkar.dk/skaermguiden/youtube

Skærmguidens anbefalinger om skærmtid og afbrydelser

- Sæt tidsgrænser for forskellige typer skærmbrug
- Inddrag barnet i at lave aftaler om skærmtid.
- Sæt dig ind i barnets skærmaktiviteter og sæt grænser for skærmtid baseret på naturlige afbrydelser
- Hjælp dit barn med at håndtere de følelser skærmbrug og afbrydelser kan afføde.
- Vær opmærksom på din egen skærmbrug

Vær opmærksom på, at streamingtjenester, sociale medier og spil er designet til at tiltrække og fastholde brugerens opmærksomhed for at tjene penge, og at børn derfor har brug for hjælp til at styre forbruget





BØRNS
VILKÅR

3. BØRNS DIGITALE FÆLLESSKABER

STOP
SVIGT

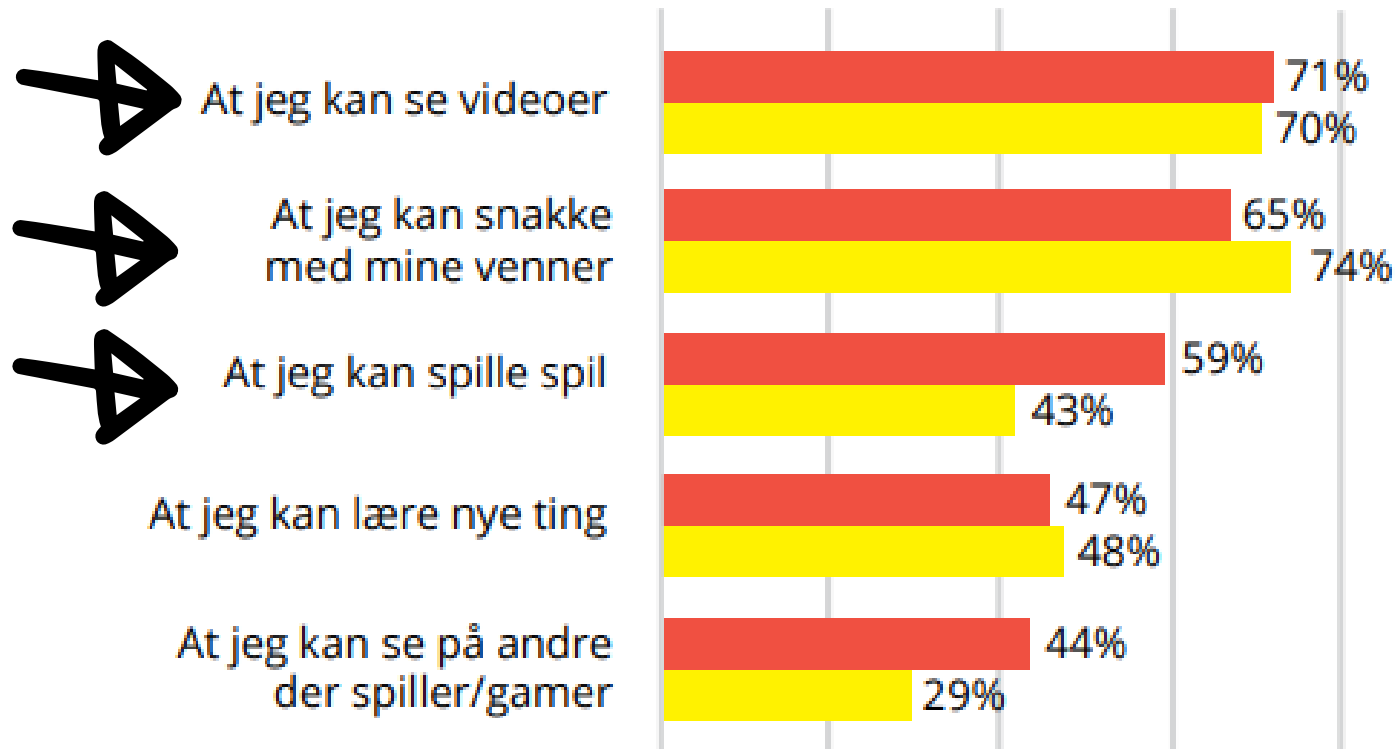
Refleksion



Hvad kan du godt lide ved sociale medier?

Det bedste ved at være på sociale medier – ifølge børnene

■ 4. klasse ■ 7. klasse



"Man kan være lidt sammen med vennerne, uden at man behøver at gå over til dem"
- Malthe

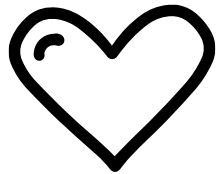
Børns første sociale medier



Sociale medier og spil på godt og ondt

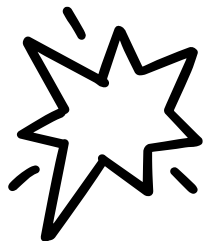
Fordele

- Underholdning
- Lege sammen
- Vedligeholde relationer
- Få nye relationer
- Dyrke fællesskaber/interesser
- (Voksen)fri rum



Ulemper

- Ansigtssløs kommunikation – misforståelser
- Holde udenfor - mobning
- Kontakt med fremmede
- Mangel på voksenhjælp
- Adgang til ubehageligt indhold
- Forretningsmodeller, datahøst og adfærdsdesigns



Trygge digitale fællesskaber - ifølge børnene selv

At man ikke holder nogle ude.
Og at man ikke bagtaler
hinanden

At man ikke filmer eller tager
billeder af folk man skal først
få lov

Alle er med til fælleskabet og
taler pænt til andre

At man tør sige sin
mening

Man kan være sig selv
og alle kan føle sig
tryg.

At folk er søde ved
hinanden når man
spiller

ikke sende bilder af andre

at være søde ved hinanden
selv om man ikke er face to
face

At man tør sige fra
overfor dårlig
opførsel





Når fællesskabet ikke er trygt, kan digital mobning opstå

- Man har ikke fri fra mobningen
- Mulighed for anonymitet
- Mange kan se med og blande sig
- Ansigtssløs kommunikation
- Skjult/tavs mobning
- Billeddeling

Hver **tiende** barn i
5. klasse oplever
digital mobning



Styrk en samtykkende billedkultur

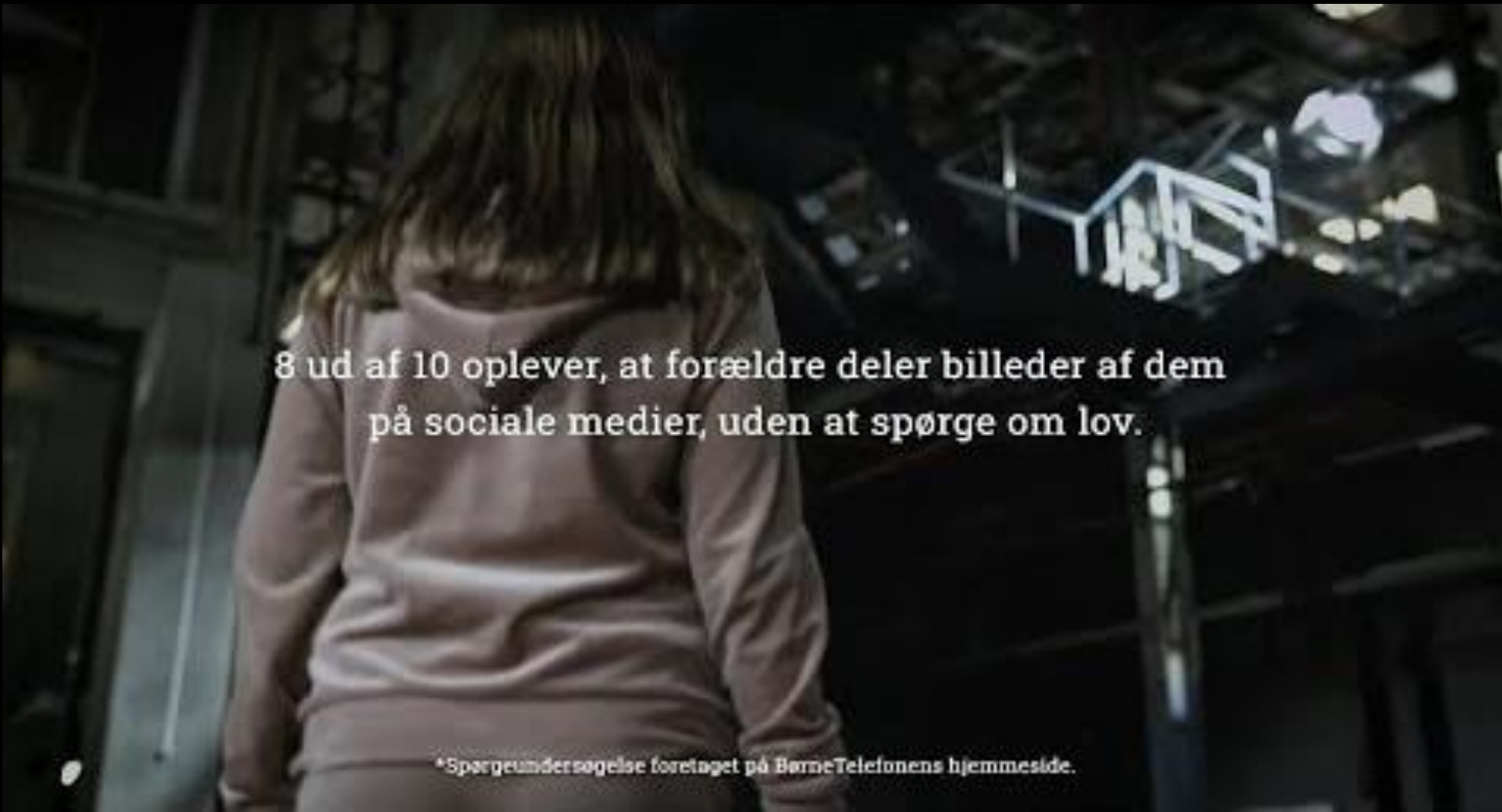
Tal med jeres børn om
samtykkende video- og
billeddeling

Vær selv gode
rollemodeller

8 ud af 10

børn oplever, at
deres forældre
deler billeder af
dem uden
samtykke

Sharenting – den gode rollemodel

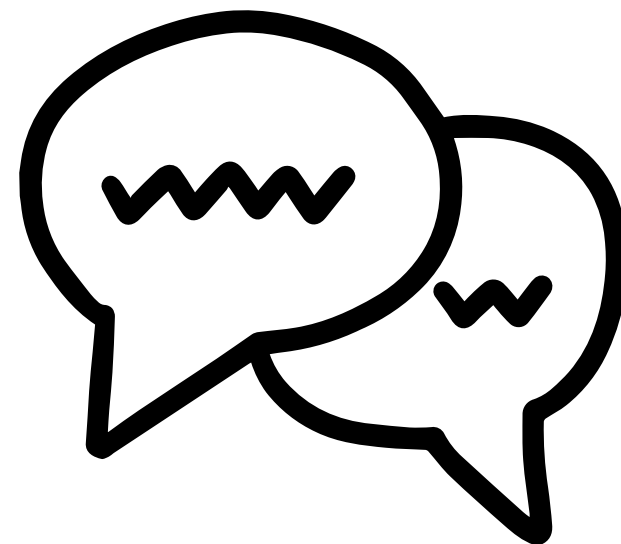


8 ud af 10 oplever, at forældre deler billeder af dem
på sociale medier, uden at spørge om lov.

*Spørgeundersøgelse foretaget på BørneTelefonens hjemmeside.

Tal sammen

**HVAD VIL DET SIGE AT VÆRE EN GOD
ROLLEMODEL I FORHOLD TIL BILLED- OG
VIDEODELING?**





Skærmguidens anbefalinger om billeder og video

- Spørg altid om lov, før du tager billeder af dit barn og respekter svaret
- Spørg altid om lov, før du deler billeder af barnet og del kun med personer, som barnet har et nært forhold til.



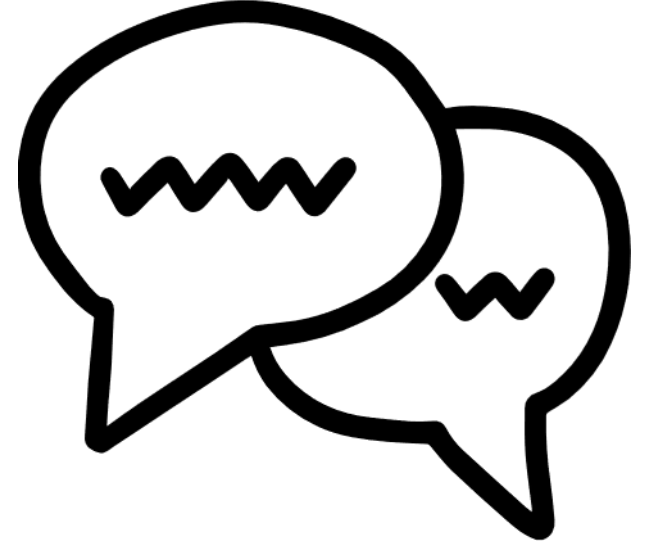
A group of four young children are gathered around a tablet computer. One child is holding the tablet, while the others look on with interest. The scene is brightly lit, suggesting an indoor setting like a classroom or playroom.

BØRNS
VILKÅR

4. HVAD GØR VI?

STOP
SVIGT

Besøge cases i grupper



- 1. HVAD FÅR DET JER TIL AT TÆNKE OM BØRNS LIV MED DIGITALE PLATFORME OG SOCIALE MEDIER?**
- 2. HVAD KAN VI SOM FORÆLDRE GØRE, FOR DER IKKE ER NOGEN BØRN, DER OPLEVER DETTE?**

Opsamling

- Vær med og hjælp dit barn godt fra start, når det er tid
- Start med børnevenlige medier og lukkede profiler
- Lav aftaler om jeres fælles digitale hverdag
- Husk at sociale medier kan skabe fællesskaber – men også det modsatte
- Snak om, hvordan man er sammen på sociale medier
- Vær selv en god rollemodel 😊

Her kan du få mere viden og rådgivning



STOP
SVIGT

Digitalt liv

bornsvilkar.dk/faa-gode-raad/digitalt-liv/



[Tjekspillet.dk](https://tjekspillet.dk)



<https://bornsvilkar.dk/skaermguiden/>



[Genvej.org](https://genvej.org)



Red Barnets indsats

A photograph of four young girls of diverse backgrounds gathered around a tablet. The girl in the center, with long brown hair and a blue shirt, is holding the tablet and looking at it with a smile. To her left, a girl with glasses and a blue shirt is looking at the screen. To her right, a girl with pigtails and a blue shirt is also looking at the screen. In the foreground, the back of a girl's head and shoulders are visible, looking towards the tablet. The background is a blurred green wall.

BØRNS
VILKÅR

TAK FOR I DAG!

STOP
SVIGT

”

Hej BørneTelefonen.

Jeg er en dreng på 9 år. I min klasse spiller vi fortnight, og det er mega hyggeligt! Men!!

Nogle gange må jeg ikke være med. Og de andre skriver til mig og siger, at jeg ikke er god nok!! Jeg er rigtig ked af det.

Hvad skal jeg gøre?

- Dreng, 9 år

”

Mine venner laver ofte videoer og lægger dem op.
Og nu fortryder jeg vildt meget, at jeg har været
med i de her videoer og nu ved jeg ikke hvordan jeg
skal sige til mine venner, at jeg godt vil have dem
slettet. Jeg er bange for at de syntes at det er dumt
eller at de bliver sure på mig, og ikke vil slette
videoerne igen. Jeg ved ikke hvad jeg skal gøre.
Please hjælp mig.

- Barn, 11 år

”

Hej for nogle uger siden kom min ven og jeg til at filme en dreng, som lavede noget sjovt på toilettet. Jeg har slettet videoen men min ven sendte den videre. Det var ikke meningen at den skulle ses eller vises til andre, og jeg har sagt det til de voksne, men jeg er bange for hvad konsekvenserne er.

PLEASE HJÆLP!

- Barn, 12 år

”

Hej er en pige på 10 år. Jeg ved ikke hvad jeg skal og hvor jeg høre til. Elsker at spille computer. Men folk siger piger ikke kan spille computer. Jeg elsker det men jeg er en pige og de spiller ikke computer det siger de, men jeg elsker CS:GO, Roblox, minecraft og call of duty. Jeg ved ikke om jeg hører til hos pigerne eller drengene. Drengene siger piger ikke kan spille computer. Hjælp.

- Pige, 10 år

”

Jeg har ikke snapchat, men alle fra min klasse har det. Jeg føler mig udenfor fællesskabet. Hvad skal jeg gøre?

- Barn, 11 år