

Refleksionsspørgsmål

Brug refleksionsspørgsmålene til at facilitere en dialog i forældregruppen.

Spørgsmålene er inddelt i 5 tematikker, hvor der under hvert tema findes to spørgsmål, samt henvisninger til, hvor I kan læse mere.



1. Den første telefon

Det kan være svært at beslutte, hvornår ens barn må få en telefon, og hvilken slags telefon det skal være – særligt hvis man ikke ved, hvor mange af de andre børn i klassen, der allerede har en. Derfor er det en god idé, at I som forældregruppe taler om telefoner så tidligt som muligt, og evt. forsøger at lave nogle fælles rammer om brugen. På den måde sikrer I klare rammer og aftaler, som kan gavne fællesskabet.

- Hvornår synes I, at jeres barn har brug for en telefon og hvorfor? Og hvilken slags telefon skal det være (smartphone eller telefon uden internetadgang)?
- Kan I lave en fælles aftale om, hvornår børnene i klassen må få en telefon – og hvilken slags telefon det skal være?

Trivselskommission anbefaler at udskyde smartphonedebuten til 13 år. Læs mere om anbefalingerne [her](#).

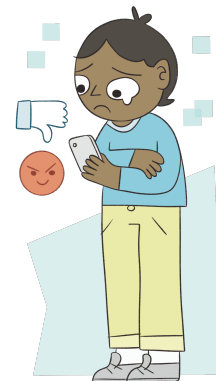
2. Trivsel og fællesskab

Skærmbrug kan bidrage til mange forskellige oplevelser – positive som negative. Forskellige regler for børns skærmbrug kan dog sætte børnene i svære situationer og skabe dilemmaer for forældre. Derfor kan det være en god idé med fælles rammer for, hvornår og hvordan børnene i klassen bruger skærm.

- Hvilke fordele og udfordringer oplever I som forældre ved jeres børns skærmbrug?
- Hvilke konkrete tjenester – fx apps, spil eller hjemmesider – synes I, er udfordrende for fællesskabet?
- Er det en god idé med fælles skærmfrie tidspunkter derhjemme, som gælder for alle børn i klassen (fx inden sengetid)?

Genvej er et tilbud til forældre og omsorgspersoner, der bidrager med viden og værktøjer til at engagere sig i børns digitale liv. Find materialet på genvej.org.

Refleksionsspørgsmål



3. Legeaftaler

Fællesskabet i klassen påvirkes også af børnenes samvær i fritiden. Derfor er det en god ide at lave fælles rammer for, hvordan skærme og digitale aktiviteter indgår i legeaftaler mellem klassens børn.

- Synes I, at digitale aktiviteter hører til på legeaftaler? Og i så fald hvilke aktiviteter – fx at game eller se videoer – gør? Og hvilke gør ikke?
- Hvordan forsøger I som forældre, at skabe en god balance mellem digitale og fysiske aktiviteter for jeres børn derhjemme?

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn bruger tid væk fra skærmen og husker at være fysisk aktive. Læs mere om anbefalingerne [her](#).

4. Interesse for det digitale liv

Mange digitale platforme er ikke skabt med børns tryghed og rettigheder for øje. Det er derfor vigtigt, at forældre hjælper deres børn med at navigere i det digitale. Som forælder er der flere måder, du kan engagere dig i dit barns digitale liv.

- Hvordan kan man engagere sig i sit barns digitale liv på god måde som forælder – og hvordan gør I selv? Spørger I fx aktivt ind, kigger over skulderen, deltager i de digitale aktiviteter eller andet?
- Hvordan beslutter I, hvilke digitale tjenester jeres børn må bruge? Overholder I fx aldersgrænserne, forholder jer til indholdet eller tester tjenesten selv?

Alliancen for et trygt og godt digitalt børne- og ungeliv anbefaler, at forældre engagerer sig aktivt i deres børns digitale liv. Læs mere om anbefalingerne [her](#).

5. Forældre som digitale rollemodeller

De fleste forældre bruger også skærme og har et digitalt liv. Børn spejler deres forældre, og det er derfor vigtigt, at man som forælder tænker over hvilke digitale vaner, man viser sit barn.

- Tænker I over eget skærmbrug i hverdagen – og hvis ja, hvordan?
- Har I fx lavet nogle fælles regler for skærmbrug derhjemme, som både gælder børn og voksne?

Trivselskommissionen anbefaler, at voksne er digitale rollemodeller, og dermed går foran som det gode eksempel. Læs mere om anbefalingerne [her](#).