



Dit digitale barn

En quick guide til digital opdragelse

Af Eva Fog

Ekspert i børn, ligestilling og IT samt stifter af DigiPippi

Det digitale og internettet er kommet for at blive.

Vi kan ønske det væk, savne gamle dage samt have lyst til at skyde ansvaret over på andre eller pålægge skyld, men det hjælper desværre ikke.

Vores børn og unge har aldrig oplevet en verden uden internet, mobiltelefoner samt alle de tjenester og apps der følger med.

Hverken børn eller unge har ikke skabt deres omstændigheder - det har vi voksne, og derfor er det også vores ansvar i fællesskab, at hjælpe dem.

Ikke ved at fjerne, forbyde eller forsøge at skrue tiden tilbage men ved, at give de næste generationer redskaber og viden, som gør det muligt at blive gode og fuldendte verdensborgere.

Dette hæfte er en guide til at komme i gang med opgaven. Hæftet er skabt til at starte en dialog både derhjemme men også i skolen.

Kontakt vedr. hæftet kan ske på eva@digipippi.dk eller på Twitter og Instagram @evafogdk, på tlf. 20215121 samt på <http://evafog.dk>

Hæftet er udgivet af UB&U Media 2020

Version 1

ISBN: EAN 9788799919918

Udgivelsen må ikke videredistribueres i redigeret tilstand

Spørg dig selv...

God digital opdragelse starter ved at bevidstgøre dig. Om dine egne vaner, dit barns vaner samt alle andre i familien. I hjemmet reflekterer dit barn det, som det er vokset op med at se på. Ikke det, som du fortæller.

Her er nogen spørgsmål som kan hjælpe dig på vej.

Hvordan bruger du selv teknologi?

- sammen med familien
- sammen med vennerne
- alene
- på arbejde



Her drejer det sig om dit personlige forhold og forbrug. Beskriv både positive og negative måder du bruger teknologien på.

Hvordan oplever du dit barns brug af teknologi?

- sammen med familien
- sammen med vennerne
- alene
- i skolen



Her drejer det sig om din opfattelse samt oplevelse af dit barns forhold og forbrug. Beskriv både positive og negative måder barnet bruger teknologien på

Hvordan oplever du familiens brug af teknologi?



Her drejer det sig om din opfattelse samt oplevelse af hele familiens forhold og forbrug. Beskriv både positive og negative måder familien bruger teknologien på

Er den samlede oplevelse af teknologi i dit liv og din familie overvejende positiv eller negativ?



Opsaml de tanker du har gjort dig ved de forgangne spørgsmål og begrund dit svar. Hvis oplevelsen er overvejende negativ, er det vist tid til at ændre - eller få - nogle vaner.

Hvad kan skabe en positiv balance i dit og familiens liv, forhold samt forbrug af teknologi - her og nu samt i fremtiden?



Reflekter over hvilke tiltag der kan skabe gode vaner og rammer. F.eks. mobilfri middage, fælles leg med teknologi gennem Pokemon Go og andet.

Skærmtid

Et af de oftest brugte termer for vores digitale aktiviteter, er skærmtid. Ordet har i høj grad fået negativ klang og associeres med spildtid, overforbrug samt unyttige handlinger.

'Mit barn får 2 timers skærmtid' er ikke en ukendt sætning for mange forældre. Denne måde at tale om digital brug på er unuanceret, da det sætter den digitale aktivitet i bås som noget samlet.

Derfor vil jeg gerne introducere betegnelserne **forbruger** og **bruger**.

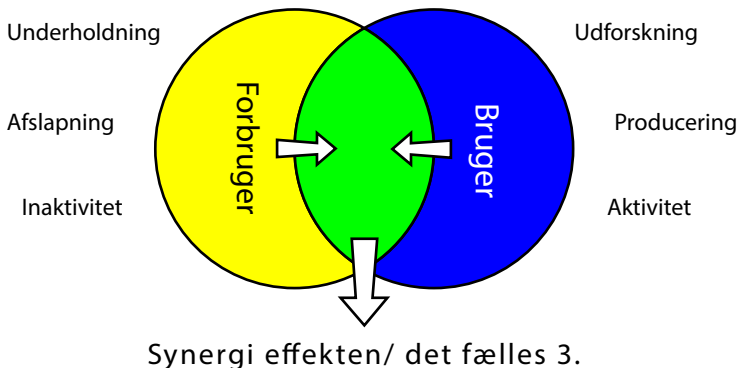
Forbruger betegner os når vi underholdes, slapper af, ikke aktivt søger viden eller forsøger at skabe. Her er vi i høj grad passive

Bruger betegner os når vi udforsker, skaber noget samt søger og producerer viden. Her er vi i høj grad aktive.

I den digitale verden er de to kategorier konstant i kontakt med hinanden. I pædagogik kalder vi om **det fælles 3.**, eller det fælles rum. I andre sammenhæng kalder vi det **synergieffekten**. Princippet er det samme. 2 eller flere aspekter mødes og skaber til sammen noget, som er større og mere end de individuelle dele.

For eksempel er leg en af de bedste måder for børn at lære på, selvom legen ofte ligger i underholdning.

Socialisering kan også være både en passiv og en aktiv aktivitet, som enten kan underholde os eller give os relevant viden. Mange spil har i dag læringskvaliteter i sig, både synlige og subtile.



Skærmtid fortsat

Nogen gange er barnets computerspil eller Snapchat streaks ikke bare leg, underholdning og passiv forbrugermindethed. Nogen gange er det aktiv læring og socialisering på højt plan.

Selvom grundbegreberne i digital opdragelse, pædagogik og læring er de samme som før i tiden, er der helt nye platforme og metoder at begå sig på.

Det er vigtigt at huske, at børn og unge fra 2010 og fremad ikke kan huske en verden uden internet, smartphones og lignende teknologiske udviklinger.

Deres verden vil altid indeholde det digitale aspekt, og det bliver ikke mindre som de bliver ældre.

Frem for, at bruge udtryk som 'skærmtid', 'spildtid' og andre unuancerede ord, skal vi huske at det er vores fælles ansvar som voksne, at hjælpe børn og unge med at se helhederne.

Teknologi skal bruges nuanceret, så vores børn og unge får glæde af det fælles 3., for det er der hvor kreativitet og udforskning i høj grad opstår. Mange forældre føler sig udenfor børnenes fælles 3., og det er sådan set okay. Det har forældre gjort i generationer, når ungdommen finder på noget nyt. Finten er, at deltage på det niveau der er muligt og fair for alle parter.



Afhængighed? Nej, (for)brug eller misbrug

Et ord, som ofte dukker op i forbindelse med teknologien er afhængighed. Brugen af ordet er i de flestes tilfælde forkert, da der i stedet er tale om **brug** og **misbrug**. Afhængighed kræver et ukontrollerbart overforbrug, som det en narkoman eller alkoholiker har.

Langt de fleste normale børn og unge er ikke mere digitale narkomaner end voksne er serie-, mad eller sexnarkomaner. Disse ting, og mange andre, giver hjernen en gang lykkehormon - dopamin - som er noget man gerne vil opleve igen og igen. Der vil være tale om et forbrug og ikke om et misbrug.

En simpel huskeregel for, om noget er blevet et misbrug er:

Et forbrug, der klart påviseligt skaber problemer og har følger-virkninger socialt, skole/uddannelses- og jobmæssigt, fysisk og/eller psykisk

For at blive en afhængighed, skal der opfyldes yderlige kriterier. Læs mere om disse på <https://vidensportal.dk/temaer/misbrug/definition/definition-af-misbrug>

Begreberne brug og misbrug skal samtidig sættes i perspektiv med almen opførsel blandt børn og unge:

- Lystbetonet handlingsmønster
- MIG-tilgang
- Ringere evne til omstilling
- Manglende viden og forståelse grundet ringe livserfaring
- Din manglende forståelse for barnets/ den unges aktivitet

At dit barn bliver vred når du vil have dem til at stoppe noget på computeren, iPad'en eller mobilen er ikke det samme som, at det er afhængig. Måske er det lige midt i noget, og dit krav svarer til, at nogen bad dig stoppe midt i en tenniskamp og forlade banen NU!

Det handler om perspektivering - både dit og barnets.

De 11 gode råd

Så - hvad gør du? Dit barn eller unge mennesker har kastet sig over teknologien som en fisk til vand, eller vil snart skulle navigere i det digitale ocean. Her er 11 gode råd at have i baghovedet.

Lær barnet om personlige grænser og, at de skal respekteres

Når et barn lærer at det er okay at sige nej til kontakt som ikke føles 'rigtig', skaber det sunde vaner og forståelse for eget personlige rum. Det starter som instinkt og ender som leveregler.

Lær barnet, at personlige oplysninger aldrig må deles med fremmede

Italesæt situationer, hvor nogen kunne bede om oplysninger - efternavn, telefonnummer o.a. - og snak om sikkerhed i et alderssvarende sprog

Lær barnet, at konflikter skal tages face to face og ikke online

Når vi i barndom og starten af ungdommen tager alle konflikter fysisk, overføres de gode vaner digitalt. Digital konfliktløsning skal tillæres.

Lær barnet, at online venskaber er helt okay så længe det er jævnaldrende

Det er naturligt at få online venner gennem computerspil, en man kort mødte på en lejr eller noget andet.

Lær barnet, at det kan komme til dig med både det gode og det dårlige

Undgå vrede og negativ indstilling til fejltagelser og fjollede digitale handlinger. Vær imødekommende og anerkendende, så barnet føler sig set.

Spørg ind til barnets online venskaber

Bring digitale venskaber på banen på samme måde som klassekammerater, dem til sport/ spejder og andre steder. Disse venskaber skal sidestilles.

De 11 gode råd fortsat

Hav adgang til barnets online konti og vær helt åben om det

Før børn bliver teenagere skal man som forælder være deltagende og informeret om børnenes sociale medier og aktiviteter. Se med og sæt rammer. Når teenage årene sætter ind, må man acceptere at denne rolle skal fralægges

Hav lukkede profiler på de sociale medier

Børn skal have lov at udforske, også digitalt, så giv dem de bedste vilkår ved, at have lukkede rum for dem at afprøve ting i.

Lær barnet, at man skal tænke sig om før man sender et billede

Helt grundlæggende opførelse som, at kun dem der ønsker at være på et billede er på, at ingen personlige oplysninger vises samt at man ikke skal vise sin eller andres numser

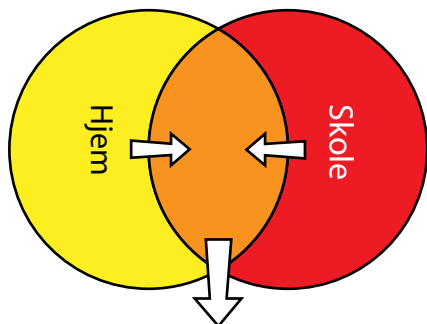
Revider regler og aftaler med alderen

Din 2-årige har helt anderledes behov end din 10-årige. I takt med, at barnet vokser op, er det vigtigt ikke at klynge sig til regler men tage dem op til debat og refleksion ud fra barnets reelle behov og ønsker. Giver vi ikke teenageren rum til opleve alene, finder de det på andre måder, udenom de voksne, og afskærer sig selv fra den støtte og vejledning der er brug for.

Lær barnet, at billeder som deles ligger online for ALTID

Som i ALTID! Internettet er fuld af små koderobotter, der indsamler alt vi lægger ud. Få sekunder efter, at noget er lagt online, er det gemt, spredt og kan ikke fjernes

Når skole og hjem mødes



Synergi effekten/ det fælles 3.

Modsat hjemmet, hvor ansvaret for børn og unge som udgangspunkt kun inkluderer eget afkom, er der i skolen et fælles ansvar for klassen, årgangen og skolen som helhed.

I klasserummet mødes forældre, lærere og ofte pædagoger, og det skaber endnu engang et fælles 3. I dette fælles rum mødes forskellige opdragelses og læringsstile, hvilket kræver at der er bevidsthed om at skabe gode rammer og regler.

Det er ikke muligt at tage en individuel families tilgang og gøre den til den eneste gældende, ligesom det ikke er muligt for en enkelt lærer at sætte dagsordenen for hele klassen i alle timer.

Som forælder er det vigtigt at have gjort sig tanker om, hvad man har af ønsker og erfaringer som vil gøre sig godt i klasserummet. Du har en unik viden om dit barn og dets behov, som du skal videreformidle til institution og skole.

Som skole, lærere og pædagoger er det vigtigt, at der er taget stilling til regler og rammer baseret på det læringsmæssige og pædagogiske. Med så mange børn har skolen en unik viden om børn i denne ramme, samt mange års erfaring for hvad virker.

Når det kommer til digitale vaner, rammer og opdragelse er vores børn lige så forskellige som vi er. Derfor er det vigtigt at have talt om og i høj grad skab fælles regler og rammer for klassen som helhed. Ellers opstår der nemt misforståelser og problemer.

Forberedelse til klasseregler

Som individuel forælder kan du ikke forvente at alt du gør derhjemme, kan overføres til det fælles klasserum, men har du gjort dig tanker og kan argumentere for dem, går processen meget nemmere.

Gør det nemmere for dig og dit barns klasse ved, at have et begrundet svar på disse spørgsmål. Har du lavet den indledende spørgerunde, er det nemmere at finde svarene.

Hvad er din families forhold til teknologi?

Afslappet, uorganiseret, gennemtænkt, kontrolleret, andet

Hvad er de to mest karakteristiske ting i forbindelse med din families digitale tilgang?

At være sammen om den, at have den med i seng, at man først får egen teknologi efter en bestemt alder, at alle har egen teknologi o.a.

Er der/ bør der være forskelle på, hvordan det digitale og teknologi bruges hjemme og, hvordan den bruges ude?

Hvis ja, hvorfor? Hvis nej, hvorfor ikke?

Med spørgerunden fra starten samt de tre spørgsmål her over, er du du bedre rustet til at komme i gang. Sammen med de andre forældre skal I finde de bedste løsninger for jeres børn.

Hjælp til klasseregler

Her følger nogen spørgsmål og problemstillinger, som I som forældre kan bruge til at finde klassens regler.

Hvis skolen har et regelsæt og retningslinjer om det digitale og teknologien, er det altid det bedste sted at starte. Hvis regelsættet ikke er godt nok, så tag aktiv del i udformningen fremadrettet. Det gøres bedst som forældrerepræsentant.

Nogen grundlæggende temaer I skal tage op er:

Mobiltelefoner

Skal der være fælles regler for hele klassen? Er de realistisk, at der er? Hvilken alder bør børn få mobiltelefoner? Hvem har ansvaret for dem, når de tages med i skole? Hvad skal de bruges til i skolen, og hvornår skal de ikke bruges? Hvad er holdningen til, at børn ringer hjem i skoletiden? Hvad er holdningen til, at forældre kontakter børn i skolen?

Sociale medier

Skal der være fælles regler om brugen og alderen, hvor de tages i brug?

Digital opdragelse og dannelse

Hvad gør I derhjemme? Hvad ser du gerne gøres i skolen? Hvis der opstår konflikter i klassen, som starter eller fortsætter digitalt - hvad skal fremgangsmåden være?

Links til det videre arbejde

Artikler og podcasts af Eva Fog

Barnet og dets autentiske læremester – dig!

<http://evafog.dk/barnet-dets-autentiske-laeremester-dig/>

Digital opdragelse – det er ikke så farligt

<http://evafog.dk/digital-opdragelse-det-er-ikke-sa-farligt/>

Tablets skader børn

<http://evafog.dk/tablets-kan-skade-boern/>

Om at spise elefanter i sikkerhedsudstyr

<http://evafog.dk/spise-elefanter-sikkerhedsudstyr>

Mobilforbud og mobilen som syndebuk

<http://evafog.dk/mobilforbud-og-mobilen-som-syndebuk/>

Radio 24/7 – Forældreintra: Digital opdragelse

<https://www.radio24syv.dk/programmer/foraeldreintra/14485067/digital-opdragelse>

Alphabølgen Podcast

<https://alphabolge.podbean.com/>

Online guides og viden

Red Barnet: Skærmtid - din digitale vejviser

<https://redbarnet.dk/skole/sikkerchat/foraeldre/din-digitale-vejviser/skaermtid/>

Digital dannelse i børnehøjde

http://forskning.ruc.dk/site/files/58338248/Digital_dannelse_i_b_rneh_jde_.pdf

Medierådet for børn og unge

http://www.dfi.dk/Boern_og_unge/Medieraadet-for-Boern-og-Unge.aspx

DR Medieudvikling

<https://www.dr.dk/om-dr/fakta-om-dr/medieforskning/medieudviklingen/2017>

Børns Vilkår - Digitalt liv

<https://bornsvilkar.dk/radgivning/undervisning/digitalt/digitalt-liv>

Center for Rummelighed: Mobing i skolen, nye tider

<http://rummelighed.org/mobning-skolen/>