

SUND DIGITAL FAMILIE 2021

Sammen om at blive en sund digital familie

Tak for deltagelse ved forældrekonferencen
og i spørgeskemaundersøgelsen.

Jeres input vil danne baggrund for de emner og tiltag,
vi sætter fokus på i projektet Sund digital familie.

Resultatet af de gode samtaler, forslag, indsigter og fakta
kan du læse her.

Sammen om at blive en sund digital familie

Den 4. maj 2021 afholdt Odense Kommune en forældrekonference om "Den sunde digitale familie. Inden konferencen var alle forældre med børn mellem 3 og 13 år indbudt til at svare på en række spørgsmål om familiens digitale hverdag. Den undersøgelse dannede bl.a. baggrund for indholdet på forældrekonferencen.

Omkring 100 forældre bidrog på konferencen sammen med seks eksperter i digitale platforme. Sammen satte de deres erfaringer og viden i spil i mindre grupper, hvor de diskuterede følgende emner:



Forældre som gode digitale rollemodeller



God og dårlig skærmtid



Tal med dit barn om det digitale liv



Spil på nettet



Billeddeling



Den gode digitale start

I en sund digital familie

Tager man kritisk stilling til brug af digitale platforme og deres indhold

Laver man relevante spilleregler og aftaler for, hvordan man bruger dem, og hvad man gør, hvis man kommer til at bryde aftalerne.

Har man respektfulde og nysgerrige samtaler om, hvad der sker i de enkelte familiemedlemmers digitale liv.

I Odenses familier er der mange ting, I er fælles om ...

På konferencen gav flere af jer udtryk for, at det var rart at blive bekræftet i, at mange havde præcis de samme problemstillinger og udfordringer som hjemme i jeres egen familier.

Jeres fælles udfordringer er bl.a.:

- Børnenes digitale liv er ofte skjult for jer.
- Det er svært at overskue konsekvensen af de konkrete handlinger, børnene foretager sig online.

I har svaret:

40%

vil gerne bruge mere tid sammen med deres børn på digitale platforme.

45%

vil gerne blive bedre til at sætte grænser og fastholde aftaler.

I Odenses familier er der mange ting, I er fælles om ...

Når det digitale liv udfordrer, er det især på disse områder:

Det ER svært at følge med i alle de nye spil og platforme, de unge bruger.

Snakken om online-livet er så svær at starte, og tit er det faktisk også kedeligt.

Hvornår er det for meget skærmtid?



Skal børnene altid være med på det sidste nye spil eller sociale medie?

Hvad betyder det, når børn ikke kan huske, hvad de har set eller spillet, når man spørger ind til det?

Vi er bange for at vores børn går glip af noget, når vi laver restriktioner på de digitale platforme.

Hvordan kan en sund digital hverdag se ud i jeres familie?

Hvad stiller I egentlig op som forælder og familie i de situationer, usikkerheden melder sig om det digitale liv?

- Hvordan kan I fx “blende jer” i jeres børns digitale liv på den bedste måde? Og skal I blende jer?
- Hvordan engagerer I jer i online-livet?
- Og hvad med skærmene ved middagsbordet?

I har svaret:

4/10

Ca. 4 ud af 10 af jer ønsker at blive bedre til at sætte eller fastholde grænser.

50%

Op mod halvdelen af jer synes ikke, I har tilstrækkelig viden om de digitale platforme, jeres børn bruger.

4/10

Ca. 4 ud af 10 er usikre på, hvordan I skal håndtere jeres børns digitale liv.

Hvordan kan en sund digital hverdag se ud i jeres familie?

Når I føler, I har godt greb i det digitale liv i familien, giver I udtryk for:

I bevidst slukker for skærmen inden sengetid – fordi det kan hjælpe børnene med at gear ned, inden de skal sove.

Skærmtiden bliver familiehyggetid, fx med en god film eller et fælles spil.

I er nysgerrige på, hvad børnene laver på skærmen, fordi det så bliver nemmere at tage en god snak i stedet for kun at lave forbud.

I bliver konkrete, når I spørger ind til jeres børn- og unges online-liv fx: Hvad er de 3 sjoveste ting, du har set i dag? Hvilket spil bruger du mest tid på? Hvad har gjort dig urolig i dag?



Har afstemt forventningerne til, hvad børnene laver, i forhold til skærmtid og aktiviteter, når de har legeaftaler.

I som voksne er på de sociale medier og lader jeres børn se med fra sidelinjen, og på den måde er rollemodeller og kan tage snakke om spilleregler og værdier.

I er nysgerrig på de digitale fællesskaber, jeres børn er en del af, interesserer jer for hvem der er deres venner i fællesskaberne, og fx hvordan tonen er.

I finder det niveau af online-liv, der passer til jer - så det ikke går ud over jeres andre familieaktiviteter.

Du er det gode eksempel

Gå foran med din egen adfærd. Fortæl og vis selv, hvad du laver på de digitale platforme/medier. Især, hvis der er noget, du er i tvivl om. Del selv billeder med omtanke, og spørg om lov til at dele billeder af dit barn. Det giver en god samtale om spilleregler og om tonen online, og måske du også kan lære noget om de sidste nye trends.

Vær nærværende

Brug tid sammen i familien om det, der betyder og fylder noget for dit barns digitale liv. Vis, at du er til stede i det digitale rum, og at du kan hjælpe, hvis der opstår ubehagelige situationer. Vær sammen om det, der betyder noget – også digitalt.

Sæt rammer

Tal om rammerne for den tid, I bruger på skærme i jeres familie. Og tal om, hvor I bruger skærmene, og hvor I ikke gør. En ramme kunne fx være, at I har fælles tid sammen på skærmene. Så oplever barnet, at det digitale liv også kan være en fælles aktivitet.

Sovetid

Tal om, hvorfor det giver god mening ikke at have skærme tændt lige før sovetid og sæt rammer for brug af digitale platforme i timerne op til sovetid.

Lav naturlig slutning

Sæt en historie på til børnene, der har en naturlig slutning, og på en platform der ikke automatisk starter en ny historie. Det kan give ro – og så er det ofte nemmere at slutte skærmtiden, fordi historien også slutter.

Vores fælles vilkår

Nogle gange glemmer man de vilkår, der er svære at ændre på. Nogle af vilkårene kan næsten opfattes som en skjult modspiller, når man ønsker at regulere brugen af de digitale platforme. På konferencen blev vi opmærksomme på, hvordan det hang sammen.

- Langt de fleste digitale platforme er udformet med det mål at få jer og jeres børn til at bruge mest mulig tid på dem.
- Platformene lever af at skaffe jeres børns data med henblik på at sikre, at børnene bliver på platformen – eller at sælge data videre til andre kommercielle interesser.
- Meget indhold er lavet til at bombardere sansindtrykkene – og derfor dårlig egnet, hvis børnene fx skal geare ned med ipaden.
- Jeres børn vil ofte anvende digitale platforme før, de har nået aldersgrænsen for, hvad platformen anbefaler. Her har de også brug for jeres støttende hånd.
- Tid måler tid. Måling af tiden, de bruger online, siger ikke noget om, hvorvidt børnene fx laver noget sjovt, kreativt eller socialt på platformene.

De indbudte eksperter var:

Stine Liv Johansen

Ph.d., Lektor ved Center for Børns Litteratur og Medier, Aarhus Universitet

Joakim Aagaard Rasmussen

Læringskonsulent, Odense kommune

Thomas Enemark Lundtofte

Ph.d., Adjunkt i medievidenskab ved Institut for Kulturvidenskaber, SDU

Camilla Mehlsen

Forfatter og digital medieekspert i Børns Vilkår

Emilie Hendel Møller

Center for digital dannelse, Ansvarlig for børne- og ungeområdet

David Madsen

Cand.psych, BA i idræt og ernæring
Stifter, Dabeco Dansk behandling for Computerspil – og Onlineafhængighed

Data fra spørgeskemaundersøgelsen

Forældre med børn i 3-7 års alderen svarer:



Top 3 over ting, der er vigtige

1. Hjælp til at forebygge, at barnet kommer i kontakt med farlige personer
2. Redskaber til at hjælpe barnet til selv at sætte grænser
3. Hjælp til at forebygge digital mobning



Børnenes tidsforbrug på digitale platforme (ikke tv) om dagen

2 timer og 20 min.
uden forældre

1 time og 30 min.
sammen med forældre



Fysiske aktiviteter

4 timer og 10 min.
sammen med forældre

Forældres tidsforbrug på digitale platforme (ikke tv) om dagen:

4 timer og 40 min.

Data fra spørgeskemaundersøgelsen

Forældre med børn i 8-13 års alderen svarer:



Top 3 over ting, der er vigtige

1. Redskaber til at hjælpe barnet til selv at sætte grænser
2. Hjælp til at forebygge, at barnet kommer i kontakt med farlige personer
3. Mere samarbejde med skolen om digital trivsel



Børnenes tidsforbrug på digitale platforme (ikke tv) om dagen

4 timer og 45 min.
uden forældre

1 time og 35 min.
sammen med forældre

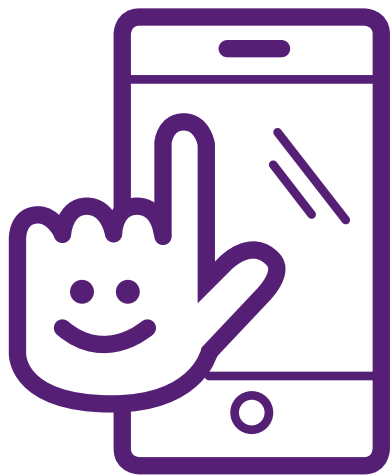


Fysiske aktiviteter

2 timer og 35 min.
sammen med forældre

Forældres tidsforbrug på digitale platforme (ikke tv) om dagen:

4 timer og 40 min.



SUND DIGITAL FAMILIE 2021

Del med omtanke

VERDENS
BEDSTE
ROBOTBY

- Strategi for dannelse og uddannelse
i børnehøjde



ODENSE
KOMMUNE