

Anbefalinger om brug af mobiler og sociale medier

Skolebestyrelsen på Roslev Skole finder det vigtigt at have fokus på børn og unges brug af skærme og sociale medier for at styrke deres mentale og digitale trivsel. Nysgerrighed og dialog er afgørende for, hvordan vi bedst støtter vores børn og unge i deres liv på nettet.

Børn og unge har brug for at blive guidet til digital dannelse. De har brug for, at vi voksne omkring dem støtter dem og hjælper dem med at navigere online.

Vi forældre er rollemodeller for vores børn og unge, og vi er vigtige forbilleder til at vise fornuftigt forbrug af skærmtid og god adfærd online.

Børn og unges brug af skærme påvirkes af de normer og regler, der eksisterer i hjemmene.

De spejler sig i, hvad voksne siger og gør, og lærer hurtigt af vores handlinger og ord. Derfor er det vigtigt, at vi som voksne er opmærksomme på vores adfærd og kommunikation, da børn og unge ofte efterligner og indlærer disse mønstre.

- Vær nysgerrig sammen med vores børn og unge og følg med i, hvad de er optaget af og bruger tid på online. Vi behøver ikke overvåge dem, men have en åben og ærlig dialog.
- Vær i dialog med de andre forældre for at undgå flertalsmisforståelser bl.a. omkring aftaler om oprettelse af profiler på diverse sociale medier. Sociale medier såsom Snapchat, Instagram, Musical.ly og Facebook har en aldersgrænse på 13 år, men det er nemt at snyde med alderen og oprette en profil, selvom man er yngre.
- Vær nysgerrig på konflikter. Mange konflikter, især online, opstår i fritiden. En konflikt opleves fra flere vinkler og det er derfor vigtigt, at vi er nysgerrige på, hvad der er gået forud for konflikten. Snak gerne sammen med de andre forældre for at få løst konflikterne.

Vi ønsker med disse anbefalinger, at de enkelte klasser kan få en god dialog, så der i fællesskab kan skabes nogle gode og trygge rammer for vores børn og unge.

Vi henviser i øvrigt til Sundhedsstyrelsens **Gode råd om dagligt skærmb brug 5-17 år** samt deres hjemmeside <https://www.sst.dk/da/Borger/En-sund-hverdag/Sk%C3%A6rmbbrug> og Sex Samfunds hjemmeside <https://sexogsamfund.dk/krop-sex/viden-til-foraeldre/gammel-nok-til-sociale-medier>