

## Föräldramöten på daghem och i skolor 2015

Under 2015 erbjöd Barnens Internet föräldraföreläsningar till samtliga lågstadieskolor samt till de daghem på Åland där föreläsningar inte genomfördes under 2014. Resultatet blev besök på fem daghem (ca 110 föräldrar) samt åtta skolor med elva föreläsningar (ca 230 föräldrar) med informations- och/eller diskussionsinriktade möten på 30–90 minuter. Föreläsningarna har berört ämnen som skärmtid, digitalt spelande, vuxnas förhållningssätt och bemötande av barn samt sociala medier och utsatthet på nätet.

## Vanliga frågor och reflektioner

### Digitalt spelande

*”Det var skönt att höra positiva saker om spelandet och att det är normalt att ”leka spel” så länge det inte tar över.”*

#### *Svårighet att bedöma spels lämplighet*

På direkt fråga är det flertalet dagisföräldrar som ger uttryck för att det kan vara svårt att veta vilka spel som är lämpliga för barnet att spela. Dock är tendensen att svårigheten att bedöma spels lämplighet ökar med barnets ålder.

#### *Hur ska man göra när det spelas spel hos barnets kompisar som du själv inte ser som lämpliga?*

Bjud in de andra föräldrarna till en dialog kring ämnet. Ta upp frågan på ett diplomatiskt sätt och försök att gemensamt hitta en strategi som kan funka. T ex ”mitt förslag är så, har du något annat lösning... Jag respekterar och accepterar att ni har andra regler, men hur kan vi göra när mitt barn är hos er?” T ex kan du föreslå att spelet inte används/tas bort när barnet är på besök. Handlar det om kompisens äldre syskon som spelar, kan ett alternativ vara att spelet spelas bakom stängd dörr utan publik. Undvik en anklagande ton. Det är bättre att våga ta upp saken till diskussion än att gå runt och irritera sig på andra föräldrars agerande.

#### *Hur ska man göra om man får vetskap om att andra barn spelar GTA V i hemmet?*

Våga ta kontakt och prata med föräldern. Det är inte alltid säkert att föräldern är medveten om spelets innehåll eller att barnet spelar spelet.

*Hur ska man göra vid ålderskillnad på syskon 5 och 8 år som vill spela Minecraft (7 års gräns)?*

Om ålderskillnaden hade varit ännu större samt spelet haft högre åldersgräns kan du som förälder behöva förklara för barnet att de får spela olika spel i olika åldrar samt se till att det yngre barnet inte tittar på när det äldre barnet spelar. Minecraft är dock ett sådant spel där det som regel kan fungera bra trots ålderskillnad på syskon. Flera 5 åringar klarar av att hantera spelets innehåll. Ett tips är dock att spela på den kreativa delen för att undvika att barnet blir rädd i överlevnadsdelen av spelet. Om det blir bråk för att barnen förstör för varandra i spelet är det en möjlighet att redan tidigt diskutera med barnen kring vad som är ok och inte oavsett om det handlar om spelets värld eller utanför. Blir bråk och konflikter det dominerande kan barnen ibland behöva ta en paus från spelandet.

### *Åldersgränser*

En stor del av de föräldrar som diskuterat åldersgränser på spel under föräldramötena har framhållit åsikten att åldersgränserna bör hållas. Men det har även framkommit vissa åsikter om att barn redan från åk 1 ska kunna få spela spel med 18 års åldersgräns (frånsett GTA V) eftersom de möter allt detta ändå utanför spelens värld.

Kom ihåg att det alltid är du som förälder som bör göra en bedömning av vad ditt barn klarar av och mår bra av att spela. Åldersgränserna och symbolerna kan ge en bra vägledning, men du kan även läsa på om spelet, titta på klipp på t ex YouTube eller spela spelet själv. Glöm inte att åldersgränserna handlar om spelens innehåll inte svårighetsgrad, dvs huruvida de innehåller material som kan vara skadligt för barn i olika åldrar.

*Varför kan det vara våldssymbol på spel med låg åldersgräns?*

Det ger en vägledning i att spelet innehåller våld, men en sådan form av våld som barnet vid den åldern generellt klarar av att hantera. Men självklart är alla barn olika, så se det som en vägledning i om spelet kan vara lämpligt för just ditt barn.

### *Skillnad mellan pojkars och flickors spelande*

Fram till högstadiet spelar ungefär lika många flickor som pojkar. Skillnaden som dock finns redan tidigt är att pojkar lägger mer tid på spelandet än flickor. Det är betydligt vanligare med fler högkonsumenter av spel (mer än 3 timmar/dag) bland pojkar. (Statens medieråd). Gällande kränkningar på nätet, är spel den vanligaste plattformen för pojkar att bli utsatta på, medan det för flickor handlar om sociala medier, framför allt Kik och Instagram. (Friends)

*Vad är MSP?*

Movie Star Planet (MSP) är en social online värld med ett moviestartema. Du har en personlig moviestarkaraktär som kan användas i animerade filmer, chatt, spel och för att skaffa vänner. Karaktären kan tjäna famepoäng och starcoins att använda, men du kan även köpa dessa för riktiga pengar. Spelet är gjort för barn i åldern 9-13 år.

*Hur ska man göra när det är svårt att få barnet att sluta spel och det känns som om man bara tjarar?*

Börja med att prata med barnet om det när ni båda är lugna. Kanske har barnet något eget förslag. Var lyhörd, tänk på att bryta i rätt läge, inte mitt i en match eller ett uppdrag. Givetvis ska det inte dra ut allt för mycket på tiden, men en viss marginal kan behöva accepteras. Vi ber t ex inte barn avbryta mitt i ett pianostycke. Fortsätter de ändå trots upprepade tillsägelser, kan du tillslut behöva stänga av. Om det inte alls fungerar med tillsägelser kan ett alternativ vara att lika mycket av nästa dags skärmtid/speltid förloras som en konsekvens. Ibland kan en äggklocka eller annan form av timer vara till hjälp samt att hjälpa barnet genom att förbereda på att tiden börjar ta slut.

*Tips från föräldrar till föräldrar*

- Undvik att själv spela skjutspel när dina små barn är närvarande

### **Oro för utanförskap - mobiltelefonförbud**

Det finns en generell oro hos de föräldrar som besökt föräldramötena om att barnet riskerar att bli utanför om de är den enda i klassen som inte har en mobiltelefon, inte får spela ett visst spel eller inte får använda sociala medier innan de fyllt 13 år.

Hos några föräldrar finns en önskan om att mobiltelefonen inte ska tas med till skolan. Det upplevs dock vara svårt att som ensam förälder säga nej, därför önskar en del att ett förbud istället ska komma från skolans sida.

*Vad kan då nackdelen vara med att förbjuda mobiltelefoner i skolorna?*

- Det finns en uppenbar risk att barn då inte vågar berätta att de blivit utsatta för någon form av kränkning när de olovandes använt telefonen under skoltid.
- Sätts ett förbud skall det efterlevas. Det bör även innebära konsekvenser om förbudet inte hålls. Finns det utrymme för att hantera detta i skolorna?
- Det gäller att fundera över vad vi lägger för värderingar i hur barn umgås. Mobilerna idag är en social arena och en umgängesform som många vuxna inte är vana vid från sin uppväxt.
- Mobiltelefonerna är en naturlig del i utveckling som barnen behöver lära sig att hantera.

Om du skulle önska att t ex en mobilfri vecka genomförs på ditt barns skola behöver det förankras hos barnen och se till att få med dem på experimentet som helst då ska gälla både barn och vuxna i så stor utsträckning som möjligt. Ett liknande experiment kan genomföras i hemmet med både föräldrar och barn och att ni efteråt tillsammans reflekterar kring hur det känts och hur det har gått.

## **Skärmtid**

### *Vad innebär skärmtid*

Begreppet skärmtid inkluderar all form av skärmbaserat beteende där du använder skärmar som TV, dator, surfplatta eller mobiltelefoner.

### *Utmaning med skärmtid*

Majoriteten av föräldrarna på dagis svarar på direkt fråga att det kan vara en utmaning att hålla skärmtiden på en lagom nivå för barnet.

### *Vad är lagom skärmtid?*

Det är flera faktorer som bör tas i beaktande när vi pratar om "lagom skärmtid". Vi behöver dels använda vårt sunda förnuft och väga in vad barnet gör vid skärmen; kanske handlar det om flertalet olika aktiviteter som exempelvis spel, informationssökning, prata med kompisar/släktingar, se på en film, skapa en video/redigera film. Vi behöver även väga in de individuella egenskaperna och förutsättningarna. Några barn kanske gynnas av att tillbringa längre tid vid skärmen, medan det för andra inverkar negativt.

Om skärmtiden inverkar negativt på det övriga livet behöver vi ingripa; t ex om barnet enbart har sociala kontakter kopplat till skärmar, inga andra aktiviteter, om skolan och vardagssysslor blir lidande, sömnen och humöret påverkas negativt samt om de dagliga rutinerna blir åsidosatta. För att må bra psykiskt och fysiskt behöver vi äta och sova ordentligt samt få tillräcklig motion och frisk luft, vilket i sig blir svårt om barnet har för mycket skärmtid. Ett tips är att se till att barnet även gör andra saker förutom att sitta vid skärmen. Det är bra om barnet inte sitter för länge i sträck, utan tar pauser emellanåt. Ett alternativ är att använda sig av att kvitta rörelse/utetid mot skärmtid. Tänk även på att vara en bra förebild som förälder!

### *Ska små barn verkligen använda surfplattor och vad ska i så fall prioriteras bort?*

Barnens Internet anser inte att det är negativt i sig att små barn använder surfplattor, så länge det används med sunt förnuft. På många sätt kan det finnas en pedagogisk vinning med surfplattorna. Det behöver i sig inte innebära att något plockas bort, utan att barnet kanske istället för att lägga ett fysiskt pussel i 30 minuter, använder 15 minuter till ett fysiskt pussel och 15 minuter till pussel på surfplattan där båda aktiviteterna övar upp olika former av förmågor. Givetvis är det av vikt att barnet inte tillbringar för mycket tid framför skärmen, inte minst när vi pratar om våra små barn. Små barn har stort behov av närvarande vuxna och att samspela med andra.

### *Exempel från ett daghem gällande användning av datorer och surfplattor bland barnen*

- Dator finns enbart på avdelningen med de större barnen
- Barnen får enbart sitta begränsad tid
- Pedagogiska spel används
- Även de yngre barnen får använda surfplattor, men enbart kortare stunder

### *Skärmtid för högstadiesbarn*

Några föräldrar reflekterar över svårigheten att hålla skärmtiden på en lagom nivå för högstadiesbarnen som använder surfplattor i skolan och till läsläsning. Det är även svårt att ha skärmfri tid innan barnet ska sova när de använder surfplattan för att läsa till prov.

### *Tips från föräldrar till föräldrar*

- Tänk på att även TVn är en skärm
- Ha stationära datorn gemensamt och ha bara en tv, även om ni har flera mobila enheter
- Gemensamma regler för skärmtid som gäller hela familjen, inklusive föräldrar
- Du kan reglera skärmtid utifrån vädret, ok med mer skärmtid vid dåligt väder
- Det viktigaste är att du är involverad i barnens värld, t ex genom att ha surfplattan vid köksbordet när du lagar mat så att du ser och hör vad som görs

## **Sociala medier**

### *Åldersgränser*

Vid diskussion framkommer det ofta olika åsikter bland föräldrar, där några anser att åldersgränserna är bra och bör hållas fast vid, medan andra inte tycker att det är nödvändigt att hålla sig till dem. Argumentet hos föräldrarna för det senare är t ex att de upplever att barnen då olovas skapar konton i smyg och att du då helt saknar kontroll som förälder. Har du vetskap om att barnet har ett konto anser föräldrar att du har bättre möjlighet att hjälpa dem till en konstruktiv användning, genom att t ex ha som regel att de ska fråga innan de lägger upp en bild eller att gå igenom tillsammans vad som hänt under veckan.

De flesta sociala medier har 13 års åldersgräns och för att barnet ska kunna använda det behöver de då uppge att de är 13 år eller äldre när de skapar ett konto på vald social media. Åldersgränserna handlar till stor del om att skydda ditt barn från att råka ut för sådant som inte är lämpligt att möta eller svårt att hantera som barn, t ex kränkande kommentarer från andra, bild och filmklipp med olämpligt innehåll eller okända personer som tar kontakt på olämpligt sätt. Dessutom kan det som barn ibland vara svårt att veta vad som är ok att skriva och lägga ut för bilder. Det är givetvis du som förälder som avgör vad som är lämpligt för ditt barn och vad ditt barn klarar av att hantera. Yngre barn som använder sociala medier behöver dock vägledning och stöd av vuxna. Det går givetvis inte en magisk gräns vid 13 års ålder, där barn utan hjälp helt plötsligt kan hantera sociala medier. I vissa fall kan det därför

vara till fördel för vissa barn att tidigare med tydligt vuxenstöd introduceras för sociala medier.

*Varför vill man som barn fortsätta att använda ask.fm om man blir utsatt för kränkningar där?*

Förklaringen till att man som ung väljer att ha kvar konto där man utsätts för kränkningar kan givetvis handla om många olika saker. En orsak kan vara att det förutom kränkningar även ges mycket stöd och således ger positiv energi som behövs för att kunna hantera kränkningarna. Det är vanligt att kränkningar/mobbning på nätet ger indikation på att samma sak förekommer även utanför nätet. Dina andra kamrater kanske finns på plattformen och avslutar du kontot riskerar du att bli utanför och tappa dina positiva kamratkontakter. Det kan även handla om att få kontroll över det lilla som det går att få kontroll på i situationen, om du vet att någon tycker illa om dig så kan det ibland kännas bättre att veta direkt vad som skrivs än att fantisera om vad alla andra utom du vet om. Om du tvingas att avsluta ett konto för att någon utsatt dig för en kränkning kan det upplevas som skuldbeläggande och bestraffning för att någon annan betett sig illa.

*Vad är Kik?*

Meddelandeapp till smarta mobiler där du kan chatta, skicka bilder och korta filmer gratis till andra så länge du är uppkopplad till internet. Det går att välja att vara anonym. Det är ditt användarnamn som används till kontakt. Skapa därför ett användarnamn som är svårt att gissa sig till och skriv inte ut det på andra sociala medier om du vill undvika att bli kontaktad av okända. Det går att blockera personer på Kik samt ställa in "ignorera nya personer". 17 års åldersgräns, eller 13 år efter tillstånd från vårdnadshavaren.

*Tips från föräldrar till föräldrar*

- Det är viktigt att vi vuxna är bra förebilder i fråga om vad vi skriver och lägger ut för bilder
- Lägg inte ut nakna bilder på ditt barn
- Gör inställningar i YouTube för att begränsa tillgång till olämpligt innehåll. På så sätt kan du undvika att barnet tittar på olämpliga klipp, t ex tecknad omgjord Pippi Långstrump med sexualiserat språk.
- Tänk på att barnet kan googla helt oskyldiga saker, som t ex hamster, och ändå hamna på porrsajter.

## **Utsatthet på nätet**

*Hur gör man för att inte vara polis/snoka när det tidigare hänt negativa saker via t ex sociala medier och man upplever att man behöver hjälpa barnet genom att få fram nya saker som händer?*

Förklara tydligt att du är orolig för att något mer ska hända och att ni tillsammans behöver hjälpas åt att hitta ett sätt så att eventuella nya saker kommer fram. Fråga barnet – "Hur

tycker du att vi skulle kunna göra?” Beroende på svaret på den frågan kan du även komma med eget förslag att du under en period skulle bli lugnad om du får hjälpa till att titta vad som händer på barnets konto. Utifrån det förslaget kan du höra med barnet hur det skulle vilja göra. – ”Vill du sitta tillsammans och vi tittar igenom eller vill du att jag gör det ensam?” Om det ur en säkerhetsaspekt blir viktigt att på så sätt säkerställa att t ex kränkningar har upphört gäller det att göra barnet delaktig, ge en viss valmöjlighet, och tydligt förklara varför.

*Kontakt med andra föräldrar med anledning av att deras barn utsatt ditt barn för någon form av kränkning på nätet*

Som förälder till ett barn som misstänks utsätta andra barn är det viktigt att tänka på att ta det som andra föräldrar berättar på allvar. Bagatellisera inte det hela, hänvisa inte till att det enbart var på skoj och försök att inte gå i försvar. Lyssna i lugn och ro på det som sägs, prata sen med det egna barnet och be det berätta sin version. Var tydlig med vad som är rätt och fel oavsett tidigare händelser. Det är viktigt att barnet lär sig att ta ansvar för det de gjort och får hjälp att sluta med negativa beteenden. Signalerar vi att det inte är så farligt, får det ofta till följd att barnet fortsätter med tidigare beteende.