

Samlingsbeskrivelse og manus for foreldremøte:

Barn på nett

Hvordan hjelpe barnet til å være trygg på nett? Hva kan voksne gjøre?

Forberedelse: Lag gruppebord og navnelapper før foreldremøtet. Ingen skal behøve å føle seg utrygge på hvor de skal sitte. Fire per bord er den optimale gruppestørrelsen for å bli bedre kjent. Etter foredraget får foreldrene spørsmål de skal snakke om i gruppen sin.

Utstyr: På hvert bord må det også ligge en bunke med lapper og penner. Du trenger utstyr til å vise film.

Læringsmål for samlingen:

- 1) Gi en felles forståelse av hva barn kan komme borti på nett, og hvordan vi kan håndtere det
- 2) Gi kompetanse om hvordan det å være på nett påvirker barn – for å fremme god grensesetting
- 3) Legge til rette for at foreldre kan snakke sammen om hvordan vi kan beskytte barn på nett

Estimert møtetid: 40 minutter

Sammendrag:

Barn lærer mye av skjerm. Utfordringen er å styre bruken. Nettaktiviteter kalles med god grunn for «det digitale dopet». Både barn og voksne blir hekta, overstimulerte og slitne på en måte som går ut over andre ting, som psykisk og fysisk helse og søvn. Evnen til konsentrasjon svekkes. Jo mer barnet er på nett, jo mer øker også sannsynligheten for at barnet opplever negative ting. Dessverre viser undersøkelser at mange barn lar være å snakke med foreldrene sine når de opplever vonde ting på nett. Mellomtrinnet er ikke tiden for å ta et steg tilbake – tvert imot. Barn trenger at vi voksne involverer oss i barnas digitale liv.



Foredrag (holdes av lærer):

Foreldremøte – barn på nett

Ønske velkommen og informere om plan for møtet, rekkefølge og tidsbruk. Eventuelt informasjon eller drøftingssaker som skolen vil inkludere i møtet.

Lysbilde 2: Barndommen er ikke lenger lokal og beskyttet. Den har blitt global og digital. Det utsetter barna for massivt press og flere farer.

Lysbilde 3: Målet med dette møtet:

- Gi felles forståelse av hva barn kan komme borti på nett, og hvordan vi kan håndtere det.
- Gi kompetanse om hvordan det er det å være på nett påvirker barn – for å fremme god grensesetting.
- Legge til rette for at foreldre kan snakke sammen om hvordan vi kan beskytte barn på nett.

Lysbilde 4: Barn bruker skjerm og nett av samme grunn som voksne. For å søke informasjon, bli underholdt, leke, slappe av og være i kontakt med venner. Det er mye bra læring som skjer på nett. Barna blir gode i engelsk, i øye-hånd koordinasjon, i samarbeid, visuell navigering og i strategisk tenkning. Noen barn utvikler mye teknisk innsikt i ung alder.

Utfordringen er å styre bruken. Nettaktiviteter kalles for «det digitale dopet». Spill og sosiale medier er laget for å være maksimalt spennende og stimulerende. Dette klarer ikke barn å regulere alene; til og med vi voksne strever. Vi blir lett heftet.

Har du prøvd å scrolle på Tik-Tok? Prøv det, i minst en halv time, og skjønn mer av hva som er så gøy. Tik-Tok er ekstremt underholdende og spennende. Du blir satt inn i en transelignende tilstand som er vanskelig å komme ut av. Tik-Tok er forbudt i Kina hvor det kommer fra, blant annet fordi det er altfor sterkt for hjernen. Det inneholder alt hjernen vår trekkes mot: Sterke farger, hyppige skifter, følelser, musikk, dyr og mennesker i action. Det er eventyrfortelling på speed og gjør noe med oss.

Hva kan skje? Både zombie-scrolling på Tik-Tok og sosiale medier gir målbare negative endringer i hjernen ved overdreven bruk. Det fører i verste fall til at barn og unge sover dårligere, sammenligner seg mer, får dårligere konsentrasjon, svak utholdenhet, beveger seg mindre, sjekker hele tiden for «likes», og blir i dårlig humør.



Lysbilde 5: Vi bør være særlige bevisste på hva barna kan utsettes for på nett. De søker for eksempel informasjon om kropp og helse, som fører til at pornografiske sider dukker opp uten at de vil det. Noen blir skremt og noen kan bli hektet. Vi ser i klasserommene hver dag at barn har seksualiserte fakter, og bruker et stygt seksualisert språk som stammer fra spillverdenen og pornokulturen. Det finnes filter som kan begrense tilgangen til pornografisk og skadelig innhold på nettet, men det fanger ikke opp alt. Det kan derfor gi falsk trygghet. Derfor er det også lurt å ta praten om porno.

Så vet vi at jo mer barnet er på nett, jo mer øker sannsynligheten for at barnet opplever negative ting som mobbing, utestenging, kroppspress, forbrukspress eller seksuell trakassering i sosiale medier. Barn som er sårbare, ensomme, nysgjerrige eller søkende kan komme i kontakt med miljøer eller personer som er ute etter å skade. Barna kan vikle seg inn i negative relasjoner som de sliter med å komme ut av. Vi deler lettere tanker, følelser og bilder på nett, enn i den virkelige verden. Mange skriver ting på nett de aldri ville sagt ansikt til ansikt. Tiden går også raskere. På kort tid kan barnet ha fått en ny bestevenn. En person på nett kan ha flere identiteter, og det kan være lett å sette barnet i en sårbar situasjon.

Dessverre viser undersøkelser at mange barn lar være å snakke med foreldrene sine når de opplever vonde ting på nett, av frykt for at foreldrene skal straffe og ta fra dem nettet. Det betyr at barna velger å lide i ensomhet fremfor å søke hjelp. Her kan vi foreldrene gjøre en bedre jobb med å vise interesse og forståelse.

Lysbilde 6: Du tenker kanskje at dette ikke gjelder ditt barn, for ditt barn driver «bare» med spill. Men vær klar over at mange plattformer har chatte-funksjoner. I chattene kan det bli mye krøll og forviklinger. Vi skal lære barna å opptre ansvarlig i alle sammenhenger, også på nettet. Respektløse og hatefulle ytringer skal ikke aksepteres. Et godt råd er at nettaktivitet bør foregå i fellesrom og ikke på barnerommet. Da er det lettere for deg som voksen å følge med.

Lysbilde 7: Film – «snakk med barnet om spillet».

[Snakk med barnet om spillet \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...) varighet 1.14

Snakk med sidemannen om budskapet i filmen (2 minutter)

Lysbilde 8: Når vi skal hvile. Vi er mange som griper etter telefonen når vi er slitne eller skal hvile. Men: Hjernen får ikke en pause når vi ser på skjerm. Vi blir aktivert og stimulert, og vi blir MER slitne. Derfor trenger barna våre hjelp til å ta fri og finne ro uten stimuli. Mye



er gøy, men alt med måte. Vi skal ikke holde på *for lenge med noe*. Vi trenger å øve på å være til stede, med oss selv og med andre. Det samme gjelder når barnet skal sove. Skjerm i sengen og siste timen før leggetid forstyrrer innsovning og gir dårligere søvn.

Lysbilde 9: Rollemodell.

Dere foreldre er rollemodeller i alt dere gjør! Det gjelder hva dere sier, og hva dere gjør.

Tenk igjennom i ett minutt: Hva er dine skjermvaner? Hva er gode regler hjemme hos deg? Hvordan kan vi foreldre snakke sammen og informere hverandre på en ålreit måte om ting som skjer på nett, slik at vi kan veilede barna våre bedre?

Lysbilde 10: Hva bør vi være bekymret for?

- 1) at barna ikke tør å snakke med oss om det de utsettes for på nettet
- 2) at de blir overstimulerte og slitne på en måte som går ut over som psykiske og fysiske helsen og søvnen
- 3) evnen til konsentrasjon svekkes

Lysbilde 11: Hvordan følge opp barnas digitale liv?

Vis interesse og spør hva barnet ditt gjør Har de vært hos venner eller på trening spør vi ofte “hvem har du vært sammen med?”, “hva har dere gjort?” Har vi like mange spørsmål når barnet gamer, scroller på telefonen, eller er på sosiale medier? Mellomtrinnet er ikke tiden for å ta et steg tilbake – tvert imot. Barn trenger at vi voksne involverer oss i barnas digitale liv og det enda mer nå enn tidligere.

Er det grunn til bekymring? Det kalles ikke avhengighet hvis barnet har vanlig døgnrytme, går på skolen, har venner, holder avtaler og gjør andre ting også. Det er normalt å bli hekta på nettaktiviteter i perioder. Akkurat som det er normalt å bli oppslukt av en spennende krimbok eller en fotballkamp. For de fleste går engasjementet over av seg selv når boken er ferdig eller fotballkampen er ferdig.

Balanskunst og grensesetting. Barn trenger hjelp av voksne til å finne en god balanse mellom de ulike aktivitetene i livet. Det digitale livet må ikke ta så stor plass at det går på bekostning av søvn, fysisk aktivitet, være med venner og familie, lekser, fritidsaktiviteter etc. Det å være i konflikt kan opprettholde nettaktiviteten. Å være på nett kan bli en måte å rømme fra dårlig stemning. Det gjelder å ha et liv ved siden av, så nettaktivitet bare er en hobby og ikke et LIV.



Oppgaver etter foredraget

Lysbilde 12: Vi leker «Jeg vil være venn med»

Formål: Bevegelse, latter, utfordre intimsone

Utstyr: En stol til alle – unntatt en. Stolene settes i en ring.

Beskrivelse: En voksen i midten roper ut «Jeg vil være venn med», og et gitt kriterium. Alle som fyller kriteriet må finne seg en ny plass, og utroperen må prøve å kapre en stol, før noen andre tar den. Den som er uten stol, blir neste utroper.

Forslag til ting å rope:

- Alle som har hvite sokker
- Alle som liker surt godteri
- Alle som liker å sove
- Alle som har et kjæledyr
- Alle som har vært på Østfoldbadet
- Alle som liker fiskepinner

Lysbilde 13: «Speideren»

Spørsmålet/ene diskuteres i gruppen (4 - 5 personer). Ved utgått tid går en av deltagerne (speideren) på gruppen til et annet bord, og formidler hva de har snakket om på gruppa. Ta gjerne med notater. Øvelsen kan stoppe her, eller den kan fortsette ved at speideren(e) går tilbake til egen gruppe, og at gruppa nå diskuterer nye elementer/innfallsvinkler de har fått fra den speideren som har vært på besøk hos dem.

Lysbilde 14: Diskuter gruppevis

- Hvordan viser vi interesse for barnas digitale liv?
- Hvordan kan vi sette grenser for barnas nettaktivitet?
- Hvordan kan vi som foreldre beskytte barna på nett?

Lysbilde 15: Evaluering og utsnakk

Ordet fritt: Hva sitter du igjen med? Noen som har lyst til å gi en tilbakemelding i plenum før vi går fra hverandre?



Eller:

Lapper: Skriv gjerne en tilbakemelding på dine gule lapper. Bruk noen minutter på dette.



Takk for i dag!

