

Til foreldre og foresatte på Grindbakken skole

Grindbakken skole er en "mobilfri skole". På skolen er reglene de samme for alle elever; *Alle som har mobil må la denne ligge i sekken mens de er på skolen. Dersom barna må ringe sine foresatte får de låne telefon på skolens kontor.*

Hjemme er det selvsagt opp til den enkelte familie å bestemme reglene og rammene. Og med bruk av mobil og internett dukker det opp mange spørsmål vi foreldre må ta stilling til. Som for eksempel: Når skal mitt barn få eie en mobiltelefon og/eller en PC? Hvor mye skal barnet ha tilgang til på mobiltelefonen? Når skal barnet legge mobiltelefonen fra seg? Når kan barnet få egne profiler på sosiale medier? Hvilke regler bør gjelde for mobiltelefon på kvelden? Hva gjør vi når barna sier at "...alle andre får lov.."?

Som foreldre har vi blant annet hørt historier om tidlig bruk av sosiale medier som har ført til mobbing og barn som er blitt avhengige av spill, etc. Diskusjonene er mange og vi er mange som har meninger. Og når vi leter etter svar kan det noen ganger være greit som foreldre å ha noe å lene seg på. Derfor har vi i FAU blitt enige om å dele noen av de mange innspillene vi har fått gjennom våre mange diskusjoner i FAU og i foreldremøter. For det har kommet mange gode og verdifulle innspill fra foreldre som etterhvert både har fått mer erfaring, innsikt og kunnskap. Vi tenker at ved å dele erfaringer og tips er det kanskje også lettere for foreldre og foresatte å snakke sammen og kanskje også bli enige om noen felles rammer og regler for klassen – og til og med også trinnet barna er på.

Det er ikke et mål å bli enige om alt, men det kan være et felles mål at vi opplever at barna har får et sunt forhold til den digitale verden de vokser opp i og at vi ønsker å ha et digitalt fellesskap som fungerer for oss alle. Vi tror det krever at vi fortsetter å snakke sammen – og at vi deler. Derfor håper vi at noen kan ha glede og nytte av disse innspillene vi deler!

Vi mener det er avgjørende for skolemiljøet at vi foreldre ikke er redde for å ta kontakt med hverandre og bli kjent med hverandre slik at vi lettere kan ha en god dialog oss imellom. Husk at den gode kontakten mellom foreldre kan bety alt om et av våre barn en dag skulle komme i problemer. Vi må fortsette å snakke med hverandre og å bry oss om hverandre.

Lykke til!

Hilsen FAU på Grindbakken skole, våren 2018

Tips, råd og innspill til foreldre og foresatte ved Grindbakken skole om mulige felles regler og rammer om barns bruk av mobil:

- **Snakk med andre foreldre.** Bli enige om noen felles rammer og regler som kan gjelde for klassen eller for klassesetningen. Vi anbefaler at foreldre allerede på første trinn diskuterer seg frem til en felles forståelse av regler og rammer for bruk av mobiltelefon og sosiale medier. F.eks.: "I vår klasse er vi enige om å respektere den anbefalte aldersgrensen for bruk av sosiale medier" eller "På vårt trinn sender vi ikke meldinger til hverandre etter kl. 20 på kvelden". Gjør det gjerne allerede på første foreldremøte.
- **Ta mobilen ut av soverommet på natten.** Mange bruker mobilen som klokke og vekkerklokke og mener derfor at de må ha mobilen på soverommet om natten. Forskning viser at å bruke mobiltelefonen rett før en legger seg kan ødelegge sårt tiltrengt nattesøvn. Kjøp heller en rimelig vekkerklokke til barna!
- **Å lade mobiltelefoner om natten kan være svært brannfarlig.**
- **Begrens tidsbruken på internett.** Noen har innført internett-forbud etter f.eks. kl. 20 om kvelden og har positiv erfaring med det. De opplever å ha fått bedre kontroll på avhengigheten – OG bedre samtaler med barna som faktisk da er "til stede" og har god tid til å snakke. Ofte vil barna prate om kvelden og selv om vi voksne da ofte er slitne er den kontakten mellom foreldre og barn er viktig.
- **Sørg for å ha passord til barnas mobiler og apper** – men ha dialog med barna om de bruker dem for å opprettholde tilliten mellom seg og barnet.
- **Vis respekt for anbefalte aldersgrenser for barn på sosiale medier.** Det er ingen lov som setter aldersgrense for bruk av sosiale medier som Snap Chat eller Instagram, men Barneombudet har satt en anbefalt aldersgrense på 13 år. Se mer her: <http://barneombudet.no/dine-rettigheter/til-en-meningsfull-fritid/sosiale-medier/>
- **Skaff deg kunnskap.** Foreldre oppfordres til å skaffe seg kunnskap om de ulike sosiale mediene barna ønsker å bruke. Undersøk muligheter og begrensninger. Les mer her: <https://www.barnevakten.no/er-foreldre-for-bekymret-for-barnas-nettbruk/>
- **Fortell barna om mobilvett.** Snakk med barna om hva det betyr å være inkluderende og hvor viktig det er å være det – også digitalt. Snakk med barna om hvordan vi velger hva vi vil dele på nettet, f.eks. bilder.
- **Noen har telefontid på max én time om dagen** - og synes det fungerer bra.
- **Snakk med barna om misbruk/svindelforsøk.** Noen har en regel om at når det ringer et ukjent nummer til barnets mobil, et nummer som ikke er i adresseboken, så skal en voksen svare eller så skal barnet la være å ta den. (ref utenlandske nummer som ringer svindel).
- **La mobilen ligge i sekken når barna samles til vennegrupper.** Vi foreslår at mobil ikke brukes i vennegruppe siden det er mening at barna skal sosialisere sammen.
- **Ta vare på barnas helse.** Innspill fra legeforeldre: Det er grunn til å være varsom for det er forskning som viser at ved å bruke mye skjerm kan utvikle epilepsi. Det har visstnok med blinking å gjøre.