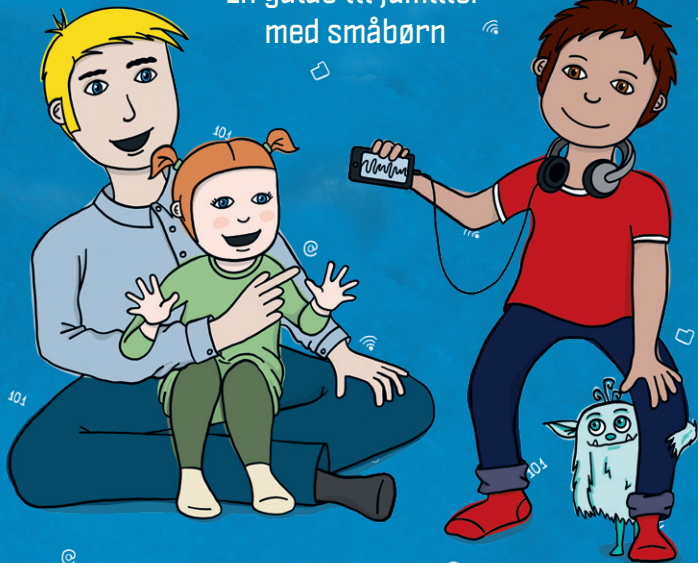


DE FØRSTE DIGITALE SKRIDT

En guide til familier
med småbørn



MEDIERÅDET
FOR BØRN & UNGE

FORORD

De første digitale skridt sker tidligt i livet. Det giver ofte forældre anledning til overvejelser, spørgsmål og måske også bekymring. Derfor har vi udgivet denne korte guide til småbørnsforældre. Fokus er blandt andet på samvær, trivsel, vaner, data og kreativitet.

Børn udvikler i høj grad deres kritiske sans og digitale dannelse ved selv at bruge digitale medier til at skabe, lege og udforske med – og ved at snakke med de voksne. Guiden giver tips til, hvordan man kan gøre det i hverdagen.

Børns mediebrug ændrer sig i takt med deres alder og interesser, og det gør medierne også. Derfor bør snakken i familien om sociale medier, spil, internetfænomener osv. fortsætte op igennem barndom og ungdom.

Vi håber, at du bliver inspireret til at tage de første og næste digitale skridt sammen med dit barn.

God læselyst,

Stine Liv Johansen

Formand for Medierådet for Børn og Unge



VI ER SAMMEN OM DET DIGITALE

Det kan være svært at finde balancen i brugen af digitale medier i familien. Der er ikke klare regler for, hvad der er rigtigt og forkert. Det vigtige er, at I tager stilling og laver aftaler om brug af digitale medier.

Det er jer, der skal finde balancen i jeres familie. Hvornår er det fx godt at lave mediefrie tider, og hvornår kan man fx hygge sig med en film eller et spil, eller lave et videoopkald til bedsteforældrene?



TIPS

- > Udpeg fx et sted, hvor I lægger mobilerne, så dit barn kan se, at der er tid med og uden mobiltelefoner.
- > Hold kontakten med venner og familie ved lige med videoopkald, når det er svært at ses fysisk.
- > Nogle gange kan det være rart for dit barn at slappe af med en film eller et spil på tabletten.
- > Hold måltiderne mediefri for alle.

DINE EGNE DIGITALE VANER

I løbet af en dag er der mange anledninger til at tjekke telefonen. Et opkald, notifikationer fra sociale medier, en mail fra en kollega og 'breaking news' på nyhedsapp. Samtidig skal børnene afleveres og hentes i dagtilbuddet, der skal laves mad og spises, hygges, skiftes ble, puttes, soves osv. Og det kræver alt sammen opmærksomhed og tilstedeværelse over for børnene.

Børn gør, hvad de ser deres forældre gøre. Det gælder også brugen af medier. Mange har nok oplevet en 2-årig gå rundt med en træklods ved øret og pludre i den, som var det en telefon.

OVERVEJ

- > Hvor meget fylder din egen brug af digitale medier, når du er sammen med barnet.
- > Hvordan reagerer barnet på dit digitale mediebrug?



TIP

- > Tag børnene med i det, du gør, når du bruger fx mobilen eller computeren. Det kan være at bestille billetter til færgen, sende et billede til bedsteforældrene eller skrive en mail til en kollega. Sammen kan I udforske, hvad digitale medier kan bruges til.

MIT BARN'S TRIVSEL

I de seneste år er 'skærm-tid' blevet diskuteret meget. Det er ikke godt for nogen at sidde klistret til en skærm dagen lang. Både voksne, unge og børn har brug for

søvn, mad, fysisk aktivitet, nærvær, omsorg og socialt samvær. Men trivsel og mistrivsel kan ikke udelukkende vurderes ud fra skærmtid.

VURDER DIT BARN'S TRIVSEL

- > Er mit barn generelt glad og tilfreds?
- > Får mit barn sovet, spist og bevæget sig nok?
- > Har mit barn gode sociale relationer?
- > Leger mit barn både med og uden digitale medier?
- > Udvikler mit barn sig, som det skal, både kognitivt og socialt?

GANG I KROPPEN

Småbørn har brug for at være fysisk aktive i løbet af dagen. Der er selvfølgelig stor forskel på, hvad bevægelse betyder for yngre og ældre småbørn. Digitale medier kan nemt inddrages i dit barns aktive tid.





TIPS

- > Samarbejd om fx at lave dansevideoer eller videoer med hop eller træklattring. Man kan både være aktiv foran og bag kameraet.
- > Ved hjælp af instruktionsvideoer på nettet kan I fx lave børnevoga sammen.
- > Gå på jagt i naturen og find noget som børnene fotografere. Fx en myretue eller en blomst. I kan gense billederne og tale videre om det, når I kommer hjem.

SOV GODT

Søvn er vigtig for børn og deres udvikling. Det anbefales, at man undgår brug af skærme sammen med småbørn lige op til sengetid. Skærmbrogeren kan påvirke længden og kvaliteten af børns nattesøvn.



TIP

- > Småbørn deler i den første tid oftest soveværelse med de voksne. Hvis du bruger telefonen til vækkeur i soveværelset, så hav den på lydløs, uden vibrationer og vendt med skærmen nedad. Så forstyrrer lyde og lys ikke nattesøvnen.

SOCIALE KOMPETENCER

Blik, tale, kropssprog og kropskontakt styrker dit barn socialt og følelsesmæssigt. Digitale medier kan forstyrre kontakten, hvis dit blik og opmærksomhed i længere tid er vendt mod en skærm frem for dit barn. En hurtig sms eller et opkald er ikke et problem. Det helt lille barn forstår ikke, hvad en smartphone bruges til og

kan heller ikke spørge. Men dit barn kan se, at dit blik er vendt mod skærmen og mangler kontakt, når du fx er i gang med at tjekke nyheder og sociale medier eller få styr på større søskendes legeaftaler.

Dit 2-årige barn kan bedre forstå sammenhængen; at du fx bestiller mad på telefonen, og dit barn ser maden blive leveret senere.



TIPS

- > Vær opmærksom på at være nærværende med øjen- og kropskontakt. Det kan især være ved bleskift, putteseance, amning, spisning og bringe og hente i dagtilbuddet, eller når dit barn bliver ked af det.
- > Det kan være helt fint at lytte til en sang sammen og synge med, når du fx skifter ble eller bader dit barn, hvis det skaber ro og hygge imellem dig og dit barn.

HVAD ER DIGITAL LEG?

Digital leg kan være mange ting. Digitale medier kan være et redskab i legen, som man kan bruge til fx at gå på opdagelse efter ny viden, skattejagt i naturen, høre musik og fotografere. Det kan også være noget så simpelt som, at børn leger noget fra et digitalt spil med vennerne på legepladsen.



TIPS

- > Digital leg kan være en tur i skoven for at tage billeder af insekter og søge mere viden om dem
- > Digital leg kan også være stillesiddende aktivitet, hvor barnet spiller eller laver perleplader, som det har set på nettet.



SE PÅ BILLEDER, TAL OM BILLEDER OG DEL DEM MÅSKE

De er superskønne, de unger! De laver ballade, storgriner, græder, krammer katten og skal lære at spise med ske og sidde på potte. Mange situationer er et snapshot værd og lige til at dele med familie og venner i en besked og på et socialt medie. Men ved du, hvem der får adgang til billedet?

Hvis et billede først er delt på sociale medier, kan det deles videre, og du mister kontrollen over det. Selvom du fjerner billedet, kan du ikke være sikker på, at andre ikke har nået at gemme eller dele det.

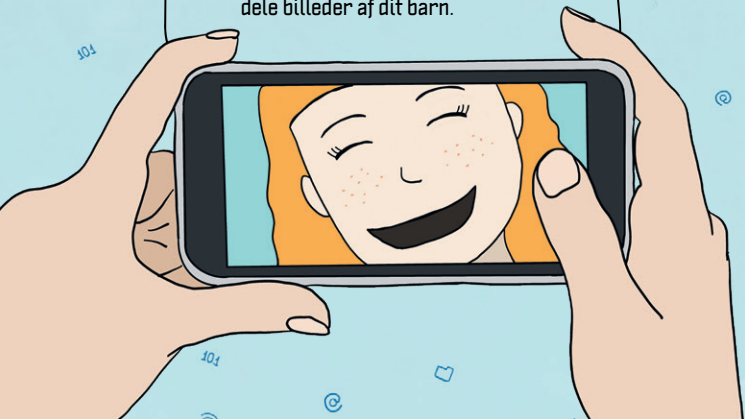


TIPS

- › Tag billeder og kig på dem sammen med dit barn, og tal om det at dele billeder med andre. En 3-årig kan godt sige, om det er et sjovt og godt billede, eller om barnet bliver ked af billedet.
- › Hvis det tidligt bliver naturligt at tale om billeddeling, hjælper du dit barn til at kunne sætte grænser for billeddeling senere i livet. Samtalen er vigtig, men det er dig som forælder, der bærer ansvaret og beskyttelsen af dit barn.

INDEN DU DELER ET BILLEDE AF DIT BARN, SÅ OVERVEJ

- › Om dit barn om 10 år vil synes om, at der ligger et baby-billede af barnet online.
- › Dit lille barn har ret til at sige nej til at få sit billede delt.
- › Hvis du er i tvivl, så lad være med at dele.
- › Hvilke billeder eller videoer af dit barn du lægger på sociale medier, hjemmesider mv.
- › Om du skal have en lukket profil, så alle ikke kan se, kommentere eller dele det, du lægger ud.
- › Om familie og venner må dele billeder af dit barn.



DIT BARN'S DATA

Småbørn er sjældent selv aktive på sociale medier. Men når voksne deler billeder og informationer om barnet eller opretter en profil om barnet, så skabes der data om barnet.

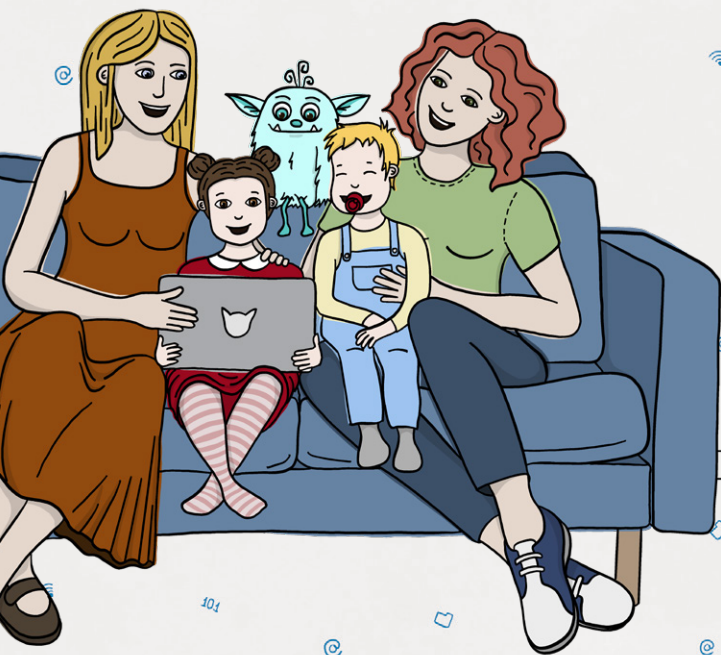
Billeder, informationer og brug af fx en spilapp skaber data på dit barn, og data har værdi, da de kan fortælle meget om en person og personens adfærd.

OVERVEJELSER TIL APPBRUG

- › Inden du downloader appen til mobil eller tablet, bør du læse om, hvilke data appen indsamler.
- › Giver det mening, at appen vil have adgang til de typer af data, som den beder om? Fx kamera, mikrofon, fotoalbum eller kontakter?
- › Er der andre apps, der kan det samme, og som indsamler færre data?
- › Ryd jævnlgt op i dine apps, og slet dem, du ikke bruger.



Virksomheden bag et socialt medie eller et spil tjener penge på data, som de kan bruge til fx at sælge plads til reklamer, der er målrettet brugeren. Det er svært helt at gennemskue, hvad ens data kan bruges til. Derfor skal vi tænke os godt om, når vi er online. Det er dit ansvar at være opmærksom på, hvilke data der deles, når dit barn fx bruger en spilapp eller streamer film.



ONLINE-INDHOLD TIL DE YNGSTE

Børn, unge og voksne er flittige brugere af digitalt indhold. Men hvad interesserer de små børn, og hvad skal man være opmærksom på, når man vælger online-indhold til småbørn?



TIPS TIL AT VÆLGE OG BRUGE APPS/SPIL/FILM

- › Passer indholdet til dit barns alder? Er der adgang til indhold, som du ikke vil udsætte dit barn for?
- › Hvilke data indsamler appen på dit barn?
- › Kan man købe noget i spillet? Hvis dit barn gerne må købe noget i spillet, hvordan gør I det?
- › Prøv de forskellige apps og spil, inden barnet bruger dem.
- › Se film, videoer og spil sammen med dit barn for at støtte dit barns brug af digitale medier.
- › Vær tilgængelig, hvis dit barn selv slapper af med en film eller et spil, I har valgt sammen.
- › Spørg fx til, hvad der sker i filmen/spillet? Er det noget, vi kan prøve at gøre sammen? Følg med i dit barns reaktioner på indholdet også efter, at skærmen er slukket.
- › Vær åben om, at der kan ske dårlige ting online, og at dit barn kan komme til dig med spørgsmål og oplevelser.

ALDERSMÆRKER

Der er stor forskel på, hvad en 2-årig og en 6-årig kan se og forstå. Du har måske set, at mange film, spil og apps har aldersmærker.

Der kan være forskellige aldersmærker på de samme apps. Det afhænger af, hvor man køber dem, fx i Google Play eller App Store.

Film, som vises i danske biografteater, er aldersvurderet hos Medierådet for Børn og Unge. Film kan få et af de fire mærker A (for alle), 7, 11 eller 15 år. Danske tv- og on-demand-tjenester mærker deres indhold med

samme mærker, mens udenlandske streamingtjenester ofte har deres egne aldersmærkninger.

På de fleste computer- og konsolspil finder du PEGI's aldersmærker, som er 3, 7, 12, 16 eller 18 år. Der er også mærker, der viser, om spillet indeholder fx vold, bandeord eller pengespil. Mærkerne beskriver ikke sværhedsgrad.

Aldersmærker er typisk vejledende, og du skal derfor altid forholde dig til dit barns modenhed.



TIP

- > Inden du køber en app, kan du læse om, hvad din foretrukne app-butik oplyser om alder.

**FIND MERE
VIDEN, TIPS &
AKTIVITETER på**

www.deførstedigitaleskridt.dk

Udgivet af Medierådet for Børn og Unge

Bestil pjecen på
medieraadsinfo@dfi.dk

**MEDIERÅDET
FOR BØRN & UNGE**



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Indholdet af denne publikation er udelukkende Medierådets ansvar og afspejler ikke nødvendigvis EU's og Nordea-fondens holdning.

1. udgave, maj 2022.