

Vanløse Friskoles anbefalinger og tiltag vedr. elevers brug af sociale medier

50 % af danske børn er på sociale medier, inden de fylder 10 år. Når de er 13 år, gælder det 98%. I en af de nyeste undersøgelser fra efteråret 2024 fandt man, at 69% af 9-17 årige har oplevet digitale krænkelser eller andet ubehageligt indhold indenfor det seneste år. Snapchat var den platform, hvor de fleste digitale krænkelser og ubehagelige oplevelser fandt sted (Epinion for Redbarnet og Tryg, 2024, læs om og find rapporten på side 3). Aldersgrænserne er aktuelt 13 år, men der arbejdes fra politisk side på at hæve grænserne til 16 år.

Hvorfor anbefalinger og tiltag på Vanløse Friskole?

På Vanløse Friskole mener vi ikke, at børn selv kan eller skal tage ansvar for at være på sociale medier, så længe sociale medier er et sted hvor børn fx kan blive mobbet uden det opdages, støde på stærkt skræmmende indhold, kan blive kontaktet af fremmede, og hvor medierne er designet med algoritmer, hvis formål er at fastholde brugerne længst muligt på platformene. Vi ser det som et voksenansvar at sætte rammerne i de sociale mediers landskab, hvilket både kalder på handling fra politisk side, fra forældre, men også fra institutioner i samfundet omkring børnene som skolen. Anbefalingerne tager udgangspunkt i anbefalinger til skole og forældre fra Børns Vilkår (se side 2)

Aldersgrænser: Mange forældre ønsker ikke, at deres børn er på sociale medier før end aldersgrænser tillader det, men de er bange for, at deres barn vil stå uden for det sociale fællesskab, hvis de ikke er på og ender derfor med at give barnet lov. Vi vil derfor gerne støtte forældre i at føle sig i stand til at fastholde aldersgrænserne for sociale medier for eleverne.

Rammer og inkluderende fællesskaber: For børn, der er gamle nok til at være på sociale medier, vil vi støtte børn og forældre til at sætte fælles rammer for brugen af sociale medier, samt hvordan klassefællesskabet kan være inkluderende for alle elever - også dem der ikke er på sociale medier.

Anbefalinger og tiltag på Vanløse Friskole

- 1. Støtte forældre i fælles aftaler:** dette kommer fast på dagsordenen til forældremøder
 2. – 6. klasse:
 - i. Dialog om fælles solidariske aftaler om overholdelse af aldersgrænsen for sociale medier
 - ii. Rammer for sms'er og gruppebeskeder hvis eleverne har telefoner
 - Fra 7. klasse:
 - i. Forældreopbakning til fysiske aftaler og fællesskaber
 - ii. Fælles aftaler om rammer for brug af sociale medier, fx hvornår slukkes kommunikation i klassechat og spil, og hvordan sikres at fællesskabet også inkluderer dem, der ikke er på sociale medier.
- 2. Håndtering af ubehageligt indhold:** Hvis skolen bliver opmærksom på, at der cirkulerer ubehageligt indhold blandt elever på skolen, tager vi det op i klassen og kontakter forældre.
- 3. Understøtte kritisk refleksion og trivsel på nettet:** I fagene Stemning og Livsforståelse tager vi emner op, der understøtter elevernes evne til at navigere i indhold på nettet: forholde sig kritisk, spørge om hjælp og række ud hvis de oplever noget grænseoverskridende, samt god og inkluderende opførsel på nettet og sociale medier.
- 4. Facilitere viden til forældre:** Hvis der er tilslutning, arrangerer vi løbende oplysende forældrearrangementer om telefonbrug, sociale medier og digital dannelse
- 5. Forældrekommunikation:** Vi anbefaler, at kommunikationen imellem forældre foregår på forældreintra eller ved sms/opkald og ikke overgår til fx facebook-grupper eller messenger, så det ikke er nødvendigt at være på sociale medier for at indgå i forældre-fællesskabet.

Anbefalinger fra Børns Vilkår:

https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2024/05/Boern-og-unges-liv-paa-sociale-medier_enkeltsidet.pdf

1. STØT OP OM FÆLLES AFTALER

SKOLEN

Skab rum for at forældre kan drøfte sociale medier og evt. tage fælles beslutninger om, hvornår børnene må få profiler på sociale medier

Skolen er ofte den eneste ramme, hvor alle forældre mødes. Det er der, forældre har mulighed for at udveksle erfaringer og drøfte fordele og ulemper ved, at børnene er på sociale medier – og evt. træffe fælles beslutninger om, hvornår børnene må komme på sociale medier. Skolen kan ikke bestemme, hvordan forældrene håndterer dilemmaer omkring sociale medier, men de kan sørge for at sætte det på dagsordenen og skabe rum for dialog.

FORÆLDRE

Tag ansvar for fællesskabet ved at overholde aldersgrænser for, hvornår børn får sociale medier

Hvis mange jævnaldrende får adgang til sociale medier, før de opfylder mediernes aldersgrænse, kan børn, der ikke må få adgang, opleve social eksklusion og at føle sig udenfor fællesskabet. Derfor anbefaler vi, at forældre sammen tager initiativ til fælles aldersgrænser i klassen, og at forældrene støtter hinanden i at holde fast i dem ved at dele erfaringer med hinanden om, hvordan man skaber gode rammer for børns brug af sociale medier.

2. VÆR OPMÆRKSOM PÅ UBEHAGELIGT INDHOLD - OG HÅNDTÉR DET

SKOLEN

Lav en handleplan for håndtering af ubehageligt indhold

Når der cirkulerer billeder eller videoer på sociale medier, der skræmmer børnene, er det vigtigt, at skolen har en plan, så medarbejderne ved, hvad de skal gøre. Handleplanen kan indeholde retningslinjer for, hvordan man inddrager hjemmene, hvilke ressourcepersoner på skolen, der har viden om, hvordan man anmelder skadeligt indhold, og hvad man gør for de børn, der har behov for hjælp og støtte som følge af det, de har set.

FORÆLDRE

Hjælp dit barn med at håndtere ubehageligt indhold

Fortæl dit barn, at der kan være ubehageligt indhold på sociale medier, at det ikke er barnets skyld, hvis det oplever ubehageligt indhold, og at barnet altid kan komme til dig og fortælle om det. Fortæl også at det er vigtigt ikke selv at lave, poste eller dele ubehageligt indhold med andre børn, som kan blive for skrækkede. Vis barnet, hvordan man kan anmelde og blokere ubehageligt indhold, og tag hånd om barnets bekymringer og tanker, hvis det har mødt ubehageligt indhold online.

3. UNDERSTØT KRITISK REFLEKSION

SKOLEN

Skab rammer og kompetencer for elevernes digitale myndiggørelse

Det kræver rammer og kompetencer på skolen at understøtte elevernes kritiske stillingtagen til det, de møder på sociale medier, både når det drejer sig om billeder og videoer, AI og influencere. Lærere og pædagoger kan ved at forholde sig undersøgende og fordomsfrit få indsigt i de digitale trends, der findes blandt eleverne. Vi anbefaler, at alle lærere og pædagoger sikres grundlæggende viden om børn og unges digitale fællesskaber, og at der på skolen er ressourcepersoner med ekspertviden, som kan støtte medarbejderne i at inddrage de digitale dimensioner i både undervisning og trivselsarbejde.

FORÆLDRE

Sæt dig ind i hvilke influencere, dit barn følger, og hvilke værdier, holdninger og interesser, de promoverer

De fleste børn, der er på sociale medier, følger forskellige influencere. Spørg dit barn, hvad de godt kan lide ved de influencere, de følger. Vær opmærksom på, at selvom dit barn har fået fortalt og godt ved, at influencere tjener penge på at reklamere for forskellige produkter, kan barnet alligevel finde det attraktivt at afprøve og købe de produkter, der reklameres for. Giv udtryk for dine værdier og holdninger samtidig med, at du er respektfuld over for barnets synspunkter.

Mere viden?

Nyeste danske udgivelser og rapporter

En undersøgelse fra Epinion for Red Barnet og Trygfonden, 2024:

- Rapporten: <https://sletdet.redbarnet.dk/wp-content/uploads/2024/09/Boern-og-unges-erfaringer-med-digitale-kraenkelser-og-andre-ubehagelige-oplevelser-online-rapport-2024.pdf>
- Rapportens indhold opsummeret af Red Barnet: <https://redbarnet.dk/nyheder/ny-undersogelse-to-ud-af-tre-born-og-unge-oplever-digitale-kraenkelser/>

En analyse fra Børns vilkår, 2024:

- https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2024/05/Boern-og-unges-liv-paa-sociale-medier_enkeltsidet.pdf

Undersøgelse fra Konkurrence og Forbrugerstyrelsen, 2025:

- <https://kfst.dk/temaer/boern-og-unges-brug-af-sociale-medier-og-trivsel>

En artikel der gennemgår den eksisterende forskning, Ugeskrift for læger, 2024:

- <https://ugeskriftet.dk/videnskab/skaermbrug-og-boern-og-unges-mentale-sundhed>