

DER ER SÅ MEGET FORÆLDRE IKKE FORSTÅR ...

RÅD, VIDEN OG TIPS TIL AT
ENGAGERE DIG I DIT BARNS
DIGITALE LIV

Til forældre med 7-12-årige børn

10 GODE RÅD TIL DIG SOM FORÆLDER

- 1 Interessér dig for dit barns digitale liv ved at spørge ind til det. Undersøg de apps og spil, dit barn ønsker en profil på.
- 2 Husk, at børn grundlæggende bruger digitale medier til det samme som voksne: at søge informationer, lade sig underholde, spille, slappe af og være i kontakt med vennerne.
- 3 Overvej at indføre skærmfrie tidspunkter for dit barn og resten af familien. Og hjælp dit barn med at finde alternative aktiviteter til skærmbrug.
- 4 Overhold aldersgrænserne og aldersanbefalingerne for apps og spil, så der er mindsket risiko for, at dit barn møder indhold, der ikke er alderssvarende.
- 5 Lær dit barn gode vaner som at skrive/tale pænt til andre, anmelde ubehageligt indhold og ikke dele private oplysninger online.
- 6 Hjælp dit barn med at løse konflikter, som opstår online. Tal om, at konflikter med venner løses bedst offline, og at det er okay at stoppe samtalen med fremmede.
- 7 Lav regler om køb af apps og spil og køb i apps og spil.
- 8 Hjælp dit barn med at indstille privatlivsindstillingerne og tal om, hvorfor private oplysninger ikke bør deles.
- 9 Tal med dit barn om, at det er vigtigt at sige det til en voksen, hvis man bliver ked af det over noget, der sker online.
- 10 Tal med andre forældre om børnenes digitale liv og lav fælles aftaler med forældregruppen i klassen – fx om den første telefon.

VÆR EN GOD ROLLEMODEL



Tænk over dit eget forbrug – børn spejler deres forældre

- Har du fx selv lyd eller notifikationer slået til, så du forstyrres af telefonen hele tiden? Eller kigger du på din telefon, når I spiser eller ser film sammen?



Spørg altid dit barn om lov, inden du tager eller deler et billede eller en video

- Og respekter et nej. På den måde lærer dit barn, at man altid skal spørge andre om lov og respektere andres grænser.



Lav regler om brug af skærme, der gælder for hele familien – og overhold dem

- Hvis du ikke kan overholde dem, så forklar dit barn hvorfor.

DEN FØRSTE TELEFON OG ALDERSGRÆNSER

Det kan være dilemmafyldt, når man som forælder skal beslutte, hvornår ens barn skal have sin første telefon samt hvilke apps og spil, der må bruges.



4 anbefalinger

- Forhold dig til, hvornår dit barn er klar til en telefon. Hvilke behov skal den opfylde? Og hvilken telefon er passende? Overvej fx om telefonen skal være en smartphone eller en telefon uden internetadgang.
- Overhold aldersgrænserne for apps og spil og indstil dit barns profiler, så der er mindst mulig risiko for, at dit barn møder indhold, der ikke er alderssvarende. Du kan fx orientere dig i PEGI's aldermærkning for spil og Medierådets spil- og platformsvejledninger.
- Forhold dig til det indhold, der er i spillet eller appen, når du beslutter hvilke apps og spil, dit barn må bruge.
- Forsøg at lave fælles aftaler for børnenes telefoner og skærmbrug i klassens forældregruppe – fx på forældremøder.



PEGI-aldersmærkning er en fælles europæisk ordning, der vejleder om den anbefalede alder for børn og unges spil.

TIDSFORBRUG PÅ SKÆRMEN

Hvor meget skærmtid er for meget? Og hvad er god eller dårlig skærmtid? Som forælder bør man altid forholde sig til, hvad ens barn bruger skærmen til. Det handler om at finde en god balance mellem barnets skærmbrug og alt det andet, du som forælder ved, er vigtigt for dit barns trivsel – som fx en god nattesøvn, varieret kost, motion og at dyrke det sociale liv offline.



Hjælp dit barn til et balanceret skærmbrug

- Lav tydelige regler for dit barns skærmbrug, gerne i dialog med dit barn, og stil krav til, at reglerne overholdes.
- Tal om, at apps og spil ofte er designet til at fastholde vores opmærksomhed – fx gennem mekanismer som notifikationer, autoplay eller anbefalet indhold.
- Hjælp dit barn med at finde på alternative aktiviteter

til skærmbrug.



KØB AF OG I APPS OG SPIL

Mange apps og spil kan downloades gratis, uden at man skal betale penge for dem. Det betyder dog ofte, at man i stedet "betaler" med de data og den opmærksomhed, man giver appen eller spillet, fordi der tjenes penge på at vise brugeren reklamer. Derudover kan det være muligt at bruge penge i selve appen eller spillet, selvom det er gratis at downloade.



Vær opmærksom på

- Om de apps eller spil, dit barn downloader, koster penge eller ej – og om der vises reklamer.
- Om det er muligt at købe ting i selve spillet eller appen. Indstil evt. en grænse for køb, hvis det er en mulighed, eller aftal et beløb, som dit barn må bruge.
- Ofte får man et kvalitetsmæssigt bedre og mere gennemsigtigt produkt, hvis man betaler penge for det.



INFLUENCERS OG SKJULTE REKLAMER

Dit barn møder reklamer mange steder online – fx i spil, i videoer og som bannere på hjemmesider. Det er særligt svært for et barn at gennemskue, at der er tale om reklame, når en influencer på fx YouTube begejstret fortæller om et bestemt produkt. Det kaldes 'influencer marketing', når en influencer anmelder eller reklamerer for et produkt mod betaling eller ved at få produktet gratis.

Tal med dit barn om

- Hvad reklamer er, og hvordan man kan se, om noget er en reklame eller ej.
- Hvordan man kan se, om en influencer reklamerer for noget. Fx hvis der står 'betalt samarbejde' eller 'annonce'.
- At man skal være kritisk over for reklamer generelt – også når en influencer anbefaler et produkt.

i

Ifølge Markedsføringsloven er det forbudt at lave skjult reklame. Derfor skal kommerciel omtale af et produkt tydeligt markeres som fx 'annonce', 'sponsoreret af' eller 'betalt partnerskab'.

KONFLIKTER OG MOBNING

Der vil altid opstå konflikter i en børnegruppe – online såvel som offline. Der er dog nogle særlige mekanismer ved online mobning, man som forælder skal være opmærksom på. For eksempel kan mobningen finde sted døgnet rundt, fordi internettet aldrig "lukker". Derudover kan det være svært at gennemskue, hvem afsenderen er, eller hvordan afsenderen mener en besked – fx om den er ment i sjov eller alvor.



3 gode råd

- Anerkend de følelser, der kan opstå ud fra noget, dit barn oplever online. Dit barns oplevelser online er lige så reelle, som dit barns oplevelser offline.
- Fortæl dit barn, at det altid kan komme til dig, hvis det oplever noget ubehageligt online.
- Tal med de andre forældre i klassen om, hvordan I kan forebygge mobning (online som offline), og hvad I gør, hvis I hører om noget (fx at nogen blive talt grimt til eller holdt udenfor).

PRIVATLIV OG SIKKERHED

Beskyttelse af privatliv og sikkerhed online kan være kompliceret og ugennemskueligt. Derfor er det vigtigt, at du som forælder forholder dig til dit barns privatliv og sikkerhed online, og gør hvad du kan for at beskytte det. Det gør du bl.a. ved at hjælpe dit barn med at forstå og håndhæve dets rettigheder online.

Tal med dit barn om

- At man har ret til selv at bestemme hvilke oplysninger, billeder eller videoer, der bliver delt om eller af én.
- Hvad personoplysninger er, og at man skal være kritisk overfor, hvem man deler oplysningerne med. For eksempel er adgangskoder private og skal aldrig deles med nogen.
- At man kan begrænse hvilke oplysninger, man deler med andre gennem privatlivsindstillingerne. Hjælp dit barn med at indstille disse.
- At man kan blive udsat for snyd og svindel online. Fortæl dit barn at det altid kan komme til dig, hvis det er i tvivl om noget, eller hvis det er blevet snydt.

Oprindeligt udgivet af

Medierådet for Børn og Unge, Center for Digital Pædagogik og Red Barnet i samarbejde med Legebranchen LEG, LEGO Koncern, Microsoft, Momio, MovieStarPlanet, Stofa/SE, TDC Group, Teleindustrien, Telenor, teleselskabet 3 og Telia.

Versioneret af Medierådet for Børn og Unge
4. udgave, september 2025

Design

Pernille Volder Lund, DFI
Vignettes: Marie-Louise Højer Jensen

Bestil pjecen

Bestil klassesæt af pjecen på medieraadsinfo@slks.dk.

Find mere information

Medierådet for Børn og Unge:	medieraadet.dk
Center for Digital Pædagogik:	cdfp.dk
Red Barnet:	redbarnet.dk/foraelldre

Find flere materialer målrettet forældre

medieraadet.dk/vejledning/foraelldreguides.



**Medfinansieret af
Den Europæiske Union**

*Forfatteren har det fulde ansvar for denne publikation.
Den Europæiske Union fralægger sig ethvert ansvar for
brugen af oplysningerne i publikationen*