

Den første mobil.

En guide til dig som forælder.

Et samarbejde med

**BØRNS
VILKÅR**



Hvornår er dit barn klar til den første mobil?

Lad os stoppe op sammen og kigge på, hvilket behov, der skal mødes i lige præcis jeres familie og hverdag.

Måske er behovet opstået fordi "alle de andre har en". Eller fordi jeres barn skal kunne komme i kontakt med jer på vej til skole, fritidsaktiviteter eller hjem til venner. Behovet for at kunne ringe eller skrive er ikke nødvendigvis det samme som behovet for en smartphone med sociale medier, apps og internetadgang.

Børns Vilkår anbefaler at udskyde barnets første smartphone så længe som muligt. For nogle er en simpel "startphone" (dumbphone, basistelefon) eller et smartwatch nok. For andre kan der være særlige praktiske behov fx monitorering af medicin, som gør en smartphone til den bedste løsning. Hvis I går den vej, er der mange gode indstillinger, der er værd at kende til.



Start med den gode samtale.

Den første mobil er en stor ting. Vær nysgerrig på barnets ønsker uden at overlade beslutningen til jeres barn. Samtalen handler ikke kun om skærm og teknologi, men også om fællesskab og det at høre til.

- Hvorfor ønsker du dig en mobil?
- Hvornår tror du, at du vil bruge den?

Stil spørgsmål, der får alle til at føle sig set og hørt.

Spørgsmål i børnehøjde:

- Hvad bruger dine venner deres mobiler til?
- Er der noget, du glæder dig særligt til?
- Hvad tror du, kan blive svært ved at have en mobil?

Hvorfor forberede sig på den første mobil?

Med en smartphone i hånden får børn adgang til en digital verden, som de ikke er klar til at navigere i alene. Derfor er det vigtigt, at mobilen bliver introduceret som et aktivt valg. Og at tidspunktet overvejes grundigt.

En smartphone kan blandt andet åbne døren til (virtuelle) sociale fællesskaber, spil, videoer, sociale medier og et digitalt univers, der er designet til at fastholde børns opmærksomhed længst muligt. Via apps, notifikationer, anbefalinger og nyt indhold styret af algoritmer. Børn skal have hjælp til at sætte grænser, holde pauser og skabe trygge rammer.

Når smartphonen først er introduceret, er det svært at gå tilbage. Derfor kan det være en fordel at starte i det små og åbne gradvist op i takt med barnets alder, modenhed og reelle behov. Overvej en mobil uden internetadgang eller med få funktioner og apps. Senere kan man løbende introducere nye funktioner én ad gangen. På den måde får både børn og voksne mulighed for at lære indholdet, som barnet eksponeres for at kende, og ikke mindst at vænne sig til nye digitale vaner i et tempo, der passer til familien.



Hvilke aftaler kan I lave derhjemme?

Aftaler skaber tryghed og tydelige rammer for både store og små.

Fokuser på få, klare aftaler fremfor mange regler:

- Hvornår må mobilen bruges?
- Må mobilen komme med i skole, til fritidsaktiviteter, til aftensmaden og ved sengetid?
- Hvilke apps og funktioner passer til jeres barns alder?
- Hvordan er man en god ven, og opfører sig ordentligt online?
- Hvad skal jeres barn gøre, hvis det oplever noget ubehageligt eller utrygt?
- Hvordan skaber I skærmfrie pauser og tid til søvn, samvær og koncentration?
- Hvordan er de voksne rollemodeller, som overholder de samme regler?

Børn og familier udvikler sig, og behov ændrer sig over tid. Derfor kan det være en god idé løbende at tale sammen om, hvad der fungerer godt, og hvad der måske skal justeres.

I fællesskab med andre forældre.

Mange forældre kan føle sig pressede, når børn siger, at "alle andre har en telefon". Men ofte viser det sig, at andre forældre går med de samme overvejelser og den samme tvivl.

Derfor kan det være en god idé at tale sammen i forældregruppen om, hvilke erfaringer og tanker I har. Når forældre deler bekymringer og står sammen om de fælles overvejelser, kan det mindske presset på både børn og voksne. Mange forældre oplever usikkerhed og tvivl, når det handler om børn og den første mobiltelefon. Hvornår er det rigtige tidspunkt? Hvilke apps skal man sige ja eller nej til? Og hvordan skaber man gode vaner fra start?

Det kan være en god idé at tage snakken op til forældremøder, i klassegrupper eller med andre forældre i barnets hverdag.

Sammen kan I måske være med til at udskyde den første mobil for en hel klasse.



Hvad kan et fællesskab give?

Det kan føles som om, at alle andre familier har taget stilling, men mange deler ofte de samme overvejelser og bekymringer. Derfor kan det være en stor hjælp at tale åbent med andre forældre om de valg og dilemmaer, der følger med.

Et forældre-fællesskab gør det lettere at:

- Vente med smartphone eller bestemte apps
- Lave fælles aftaler om sociale medier, spil eller skærmtid
- Stå fast i regler om sengetid, skole og skærmfrie pauser
- Dele erfaringer og gode råd
- Mindske presset på både børn og voksne