

Kirstine Seligmanns Skole – fælles ansvar for børn og unges digitale liv

Kære forældre

På Kirstine Seligmanns Skole arbejder vi hver dag for at skabe trygge, stærke og forpligtende fællesskaber for alle vores elever. Det er en opgave, vi kun kan løfte i tæt samarbejde med jer som forældre.

I disse år står vi over for en udfordring, som i stigende grad påvirker børns trivsel, relationer og skolegang: brugen af sociale medier og digitale platforme.

Derfor henvender vi os til jer med en tydelig opfordring til fælles ansvar og handling.

Hvad siger forskningen?

Ny dansk forskning viser, at der er en tydelig sammenhæng mellem problematisk brug af sociale medier og lavere trivsel blandt børn og unge. I en større undersøgelse i 2025 blandt over 3.400 danske børn og unge ses det, at unge med tegn på afhængighed trives markant dårligere.

Samtidig ved vi, at:

- Omkring hver femte ung viser tegn på moderat til høj afhængighed
- Særligt børn og unge med lav selvkontrol er udsatte
- Skærmbrug – især med notifikationer og afbrydelser – kan forringe koncentration og læring i undervisningen
- Digitale medier kan fortrænge søvn, fysisk aktivitet og samvær – faktorer, der er afgørende for trivsel. En stor undersøgelse på psykiatrisk institut på University of Cambridge konkluderer, at teenagere generelt fik for lidt søvn, men at dem, der fik mest søvn, tilsyneladende havde den største hjernevolumen og den bedste hjernefunktion. For lidt søvn kan blandt andet føre til dårligere koncentration, lavere læringsudbytte og udfordringer i hverdagen.

Vi er opmærksomme på, at det også er vigtigt at være nuanceret: De fleste børn bruger sociale medier uden alvorlige problemer. Men forskningen peger tydeligt på, at det ikke er ligegyldigt hvordan, hvor meget og hvornår de bruges – og især ikke i hvilken alder.

Hvorfor er det også en skoleopgave?

Når børn og unge færdes på sociale medier, tager de fællesskaberne med sig ind i det digitale rum – og omvendt.

Det betyder konkret, at vi på skolen kan opleve:

- Konflikter, der starter online, men fortsætter i skoletiden
- Udelukkelse, misforståelser og digitale krænkelser
- Elever, der møder trætte, uoplagte eller mentalt påvirkede
- Opmærksomhed og koncentration, der udfordres.

Det påvirker ikke kun den enkelte elev – men hele klassens fællesskab og læringsmiljø.

Skolen kan sætte rammer i skoletiden. Men det digitale liv leves i høj grad uden for skolen – og her er det jer som forældre, der er de vigtigste voksne.

SSP (samarbejde mellem skole, sociale myndigheder og politi)

Skolen samarbejder løbende med SSP om trivsel, forebyggelse og digital dannelse. Erfaringerne fra SSP understøtter vores oplevelse af, at sociale medier i stigende grad påvirker børn og unges fællesskaber, relationer og trivsel. Derfor er et tæt samarbejde mellem skole og hjem vigtigere end nogensinde.



Vores klare opfordring

Vi opfordrer alle forældre til aktivt at tage ansvar for deres børns digitale liv. Det indebærer:

1. Overhold aldersgrænser

De fleste sociale medier har en aldersgrænse på 13 år.

Når børn får adgang tidligere, sker det uden de forudsætninger, som platformene selv vurderer nødvendige.

2. Følg med i jeres barns digitale liv

- Tal med jeres barn om, hvad de oplever
- Kend de platforme, de bruger
- Vær opmærksom på adfærd, sprog og relationer

3. Sæt tydelige rammer i hjemmet

Forskningen peger på, at forældres rammesætning er afgørende. Det kan fx være:

- Skærmfri tid (fx før sengetid)
- Ingen telefon på værelset om natten
- Klare aftaler om brug og adgang

4. Vær rollemodeller

Børn gør ikke kun, hvad vi siger – de gør, hvad vi gør. Vær bevidst om jeres eget skærmbrug, især når jeres børn er til stede. Børn har brug for nærværende voksne.

5. Tag fælles ansvar i forældregruppen

De største udfordringer opstår, når regler er forskellige fra hjem til hjem.

Derfor opfordrer vi til, at I taler sammen i klassen og laver fælles aftaler på forældremøderne.

Et fælles ansvar for børnenes fællesskaber

Børn og unge er ikke små voksne. De er under udvikling – socialt, følelsesmæssigt og kognitivt.

Når de færdes i digitale miljøer uden tydelige rammer og voksenstøtte, risikerer de at stå alene med situationer, de endnu ikke er rustet til at håndtere.

Det er ikke et individuelt problem. Det er et fælles ansvar.

Hvis vi lykkes med at skabe sunde rammer omkring børns digitale liv, styrker vi ikke kun den enkelte – men også de fællesskaber, som er fundamentet for trivsel og læring på vores skole.

Afslutning

Vi ved, at dette ikke er en nem opgave. Men det er en nødvendig opgave.

Vi håber derfor på jeres opbakning til at tage aktivt ansvar – både i hjemmet og i fællesskab med andre forældre.

Sammen kan vi skabe de bedste betingelser for vores børns trivsel – både offline og online.

På forældremøder i august og september 2026 vil vi tage børn og unges digitale liv op til drøftelse.

Med venlig hilsen

Personalet, ledelsen og bestyrelsen

Kirstine Seligmanns Skole