

Desember-brev 2024

Nok et kalenderår rundes av, og det er hyggelig å oppsummere litt før vi går inn i julehøytiden og skoleferie. De fleste klassene har invitert foreldre og foresatte inn til avslutninger eller julefrokoster de siste ukene, og vi takker for hyggelige lag og at dere bidrar til et bedre klassemiljø!

Flere klasser synger Maria Menas sang «Jula hjemme», og vi vet at det er mange som ikke kan få det. Vi håper likevel at alle kan finne frem tradisjoner som betyr noe og skape følelsen av «hjemme» her i Oslo. For alle som faktisk er hjemme, oppfordrer vi til å dele raust av tradisjoner, smaker, lukter og aktiviteter som kan blandes inn i og skape et nytt hjem i Oslo. På skolen forsøker vi nettopp det og vi håper at å gjøre alle elevene kjent med de norske tradisjonene vil bidra til felles referanser og historier. I et skolesamfunn må vi ha noen felles verdier, men samtidig øve på å respektere uenighet og forskjellighet.

Vi er 700 mennesker som er samlet på Ruseløkka daglig, og alle er her med sine egne følelser. Vi kommer på skolen trøtte, slitne, oppspilte, glade og sorgfulle. Vi blir triste, sinte, lei oss, glad, takknemlig eller jublende. Den enes mestring kan bli den andres skuffelse og vi klarer ikke alltid «tap og vinn med samme sinn». Mye av jobben til oss ansatte handler om å møte disse følelsene. Selv om dette ofte er en styrke hos oss som jobber i skolen, så har noen av de ansatte denne høsten deltatt i et forskningsprosjekt for kompetanseheving i å håndtere elevenes emosjonelle behov. Målet er å finne ut om det gir en bedre utvikling av elevenes selvfølelse, bedre relasjoner og bedre skolehverdag for alle. Tuning in to Kids i skolen (TIKiS) er et samarbeid med bydelen.

Mange av oss voksne har nok erfart fra egen barndom at barns følelser skulle fordømmes eller avvises; «**dette** er ikke noe å grine av!» eller i beste fall at voksne var unnvikende. De siste årene kan det synes som om trenden har snudd, og voksne har vært for ettergivende. TIKiS har økt kompetansen vår til å reagere på følelser på en støttende og anerkjennende måte. Selv om dette har rettet seg mot de yngste skolebarna, så er problemstillingen like gjeldende for ungdommen vår. De blir også bedre til å håndtere livet når de får validert følelsene sine, og samtidig støtte for at de må prøve og øve. Det blir spennende å se hva forskningen viser og så gleder vi oss til å dele kunnskapen.

Selv om skolen er et lite samfunn, så blir vi selvfølgelig påvirket av hva som formidles og deles i samfunnet ellers. I tv-programmer eller på sosiale medier kan vi se at å mobbe, ekskludere, hetse og krenke er blitt underholdning, og selvfølgelig prøves dette også ut på klassekamerater. Da blir det sterke følelser! Selv når vi øver empati på skolen kan vi se at elevene likevel velger å gjøre det de vet ikke er greit. 11.november i år leverte «skjermbruksutvalget» sin sluttrapport til kunnskapsministeren, og gav noen anbefalinger. De anbefalingene er verdt å se for alle oss voksne! Vi vet at elevene utdannes til en fremtid der skjermen er sentral, og skolen må derfor bidra til kompetanse og muligheter for alle. Samtidig kan ikke barn og unge bli overlatt til seg selv i det digitale landskapet. På skolen prøver vi å fjerne den unødvendige bruken, og det oppfordrer vi også dere hjemme til.

Kanskje kan juleferien brukes til å snakke mer sammen, spille brettspill, lese en hyggelig bok eller gå på tur. La det heller blir et mål å øke det vi vil ha mer av, heller enn å redusere skjermbruken. Da oppleves det som mestring i stedet for straff, og det liker hjernen. Og jammen skal dere se at det kan skape magiske juleminner.

Vi håper dere alle får riktig god jul!

God jul Boures jouvvla *Glædelig jul*Gleðileg Jól*Hyvää Joulua*Merry Christmas* Fijne Kerstdagen* Fröhliche Weinachten* Joyeux Noël* Feliz Navidad* Buone feste natalizie* Kala christouyenna* Pozdervlyayu s prazdnikom rozhdestva is novim godom* I'd miilad said oua sana saida* Gun tso sun tan'gung haw sun Shinnen omedeto. Kurisumasu Omedeto* Chung mung giang sinh ' Sung tan chuk ha* Ciid wanaagsan iyo sanad cusub oo fiican* Naya Saal Mubarak Ho* Veseloho Vam Rizdva i Shchastlyvoho Novoho Roku* Suksan Wan Christmas lae Sawadee Pee Mai* Wesolych Swiat Bozego Narodzenia* Geseende Kerfees en 'n gelukkige nuwe jaar**

Merete Hansen	Åse W. Amble	Jon P. Hesle	Tora Marie Dalen	Marthe E. Njøten
rektor	ass. rektor	u. inspektør	u. inspektør	aks-leder

Skjermbrukutvalgets råd for aldersgruppen 6–12 år

Skjermbruk må inngå i en dag som gir nok tid til søvn, måltider, lek, skolearbeid, fysisk aktivitet, og sosialt samvær med venner og familie.

Det bør være skjermfrie soner i barnas liv både på skolen og hjemme, for eksempel i forbindelse med søvn, måltider og felles aktiviteter.

Foreldre, ansatte i skolen og andre voksne bør hjelpe barna til å oppnå en god balanse mellom skjermbruk og annen aktivitet.

Foreldre bør engasjere seg og kjenne til hva barna gjør, og hvem de møter på digitale plattformer. Det barna ser og gjør på skjermer, bør være tilpasset alder og utviklingstrinn.

Foreldre bør bruke innstillinger for foreldrekontroll og redusere varslinger på enhetene som barna bruker. Aldersgrenser for digitale tjenester og dataspill bør i hovedsak følges.

Foreldresamarbeid i regi av skolen eller FAU bør brukes til å utarbeide felles regler for skjermbruk på fritiden og etablere «skjermvettregler» om hvordan man skal oppføre seg på nett.

Foreldre bør engasjere seg i barnas digitale skolehverdag og sette seg inn i digitale skoleenheter og digitale læringsressurser.

Voksne bør være gode forbilder, og bør blant annet begrense sin egen skjermbruk når de er sammen med barn.

Foreldre bør la barna få være med på å lage regler for skjermbruk i familien, og forklare barna hvorfor det er viktig med balanse i hverdagen.

Barn bør unngå å bruke skjerm før leggetid og bør ikke ha tilgang til digitale enheter når de skal sove.

Barn bør få hjelp til å konsentrere seg om én ting på skjermen og én skjerm om gangen. Dette gjelder også på skolen. Langlesing gjøres best på papir, og skjermer bør legges bort hvis barna skal konsentrere seg om en lengre tekst.

Skjermbruk under måltider hjemme, på skolen og i skolefritidsordningen bør unngås.

• • • • •

Skjermbrukutvalget leverte sin utredning til regjeringen 11. november 2024. Les hele utredningen på [regjeringen.no](https://www.regjeringen.no)

Skjermbrukutvalgets råd for aldersgruppen 13–19 år

Skjermbruk må inngå i et balansert liv, med tilstrekkelig tid til måltider, skolearbeid, fysisk aktivitet, å være sammen med venner og familie og søvn.

Det bør være skjermfrie soner i ungdommens liv både på skolen og hjemme, for eksempel i forbindelse med søvn, måltider og felles aktiviteter.

Voksne bør være gode forbilder og sørge for at ungdommene får gode vaner for skjermbruk i familien, med venner og på skolen.

Voksne bør gi støtte og bidra til at unge får den kunnskapen de trenger til å regulere egen skjermbruk.

Foreldre bør la ungdommene få være med på å lage regler for skjermbruk i familien, og forklare hvorfor det er viktig med balanse i hverdagen.

Foreldre og andre voksne bør engasjere seg og snakke med ungdommene om hva de gjør på digitale plattformer.

Aldersgrensene for apper og tjenester bør i hovedsak følges. Voksne bør veilede ungdommene, slik at det de gjør på skjerm, er tilpasset deres alder og utviklingstrinn.

Innstillinger for foreldrekontroll bør brukes for de yngste ungdommene. Varslinger bør reduseres.

Foreldre og andre voksne bør være gode rollemodeller og bidra til kunnskap om hvordan man oppfører seg på nett.

Foreldre bør engasjere seg i ungdommens digitale skolehverdag og sette seg inn i digitale skoleenheter og digitale læringsressurser.

Foreldre, ansatte i skolen og andre voksne bør veilede ungdommen i å drive med kun én skjermaktivitet om gangen når de trenger å konsentrere seg. Langlesing gjøres best på papir, og skjermer bør legges bort når man skal konsentrere seg om en lengre tekst.

Foreldresamarbeid i regi av skolen eller FAU bør brukes til å etablere «skjermvettregler» om hvordan man oppfører seg på nett.



Skjermbrukutvalget leverte sin utredning til regjeringen 11. november 2024. Les hele utredningen på regjeringen.no