

BARNAS DIGITALE HVERDAG

– VÅR FELLES VEILEDER

Bakgrunn og hensikt

Myndighetene er tydelige på betydningen av at foresatte involverer seg i barnas digitale liv. Våren 2024 ble det gjennomført en spørreundersøkelse ved Østensjø skole, 324 foresatte svarte, jevnt fordelt over alle 7 trinn.

Der kom det frem at foreldre ønsker seg:

- ✓ bedre kompetanse i å håndtere barnas digitale hverdag
- ✓ mer foreldresamarbeid
- ✓ felles veiledning for bruk av mobil, sosiale medier og spill

Etter undersøkelsen ble gjort kom myndighetene med nasjonale skjermråd i 2026. Helsedirektoratets digitale skjermråd finner du på side 2. Resten av veilederen er skrevet med bakgrunn fra foreldreundersøkelsen.

Utarbeidet av FAU

Vår felles veileder er utarbeidet av Østensjø FAU i samarbeid med skolen og FAU ved andre skoler. Tilbakemeldinger fra foreldreundersøkelsen er også hensyntatt.

Omfang

Veilederen er delt inn i tre deler, inkludert diskusjonspunkter som kan brukes i foreldremøter:



Mobilbruk



Sosiale Medier



Spill og Gaming

Anbefaling

Alle klasser/trinn oppfordres til å ta veilederen i bruk allerede fra første trinn. Tidlig dialog forebygger utfordringer som kan oppstå plutselig og som er vanskeligere å håndtere «på sparket».

Husk at veilederen er et utgangspunkt, og kan og bør tilpasses den enkelte klasse.

Organisering:

- Del gjerne inn i grupper på 3-4 personer, slik at alle får mulighet til å dele sine tanker.
- Kontaktlærer eller FAU-representanter gir en kort innledning på formålet med øvelsen
- Gruppen utnevner en som tar notater.
- Oppsummer svarene i plenum.

Gjennomføring:

- Snakk sammen uten å dele private ting om deg selv, ditt barn eller andre.
- La alle komme til orde og lytt til hverandre.
- Still spørsmål hvis du lurer på noe.



Helsedirektoratets digitale skjermråd

Scanner du koden kommer du direkte til rådene.



Tidsanbefalinger om skjermbruk:

- Barn 6-12 år bør begrense skjermbruk til maksimalt 1-1,5 time daglig på fritiden, gjerne mindre.
- Ungdom 13-18 år bør begrense skjermbruk til maksimalt 1,5-3 timer daglig på fritiden, gjerne mindre.

Myndighetens råd for barn mellom 6-12 år

Barn utvikles best i sosialt samspill med trygge omsorgspersoner og andre barn. Skjermbruk bør balanseres med andre aktiviteter som er viktige for utvikling, helse og trivsel.

Voksne bør begrense barnets tilgang til enheter med internett, f.eks. smarttelefon. Hvis barnet må ha mobiltelefon bør de voksne vurdere hvilke funksjoner telefonen må ha for å møte barnets behov.

Når voksne er sammen med barn på 6-12 år, bør de:

- begrense egen skjermbruk og sørge for å ha skjermfrie perioder
- unngå å bruke skjerm for å trøste eller avlede barnet fra negative følelser
- unngå at det brukes skjerm under måltider
- sørge for at egen eller barnets skjermbruk ikke går på bekostning av barnets behov for fysisk aktivitet, lek og sosialt samspill
- sørge for at barnet unngår skjerm den siste timen før leggetid og ikke har tilgang til skjerm på soverommet

Hvis barn 6-12 år bruker skjerm, bør den voksne:

- unngå at barnet har tilgang til internett uten tilsyn og foreldrekontroll
- sørge for at innholdet er relevant for barnets utviklingsnivå (alderstilpasset) og reklamefritt
- sørge for at barnet følger aldersgrenser og unngår sosiale medier
- engasjere seg i det som skjer på skjermen og snakke med barnet om hvordan digitale opplevelser påvirker tanker og følelser

Myndighetenes skjermråd kan leses på nett

Alle rådene ligger samlet her: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/skjermbruk-blant-barn-unge-og-foresatte>



Mobilbruk

Østensjø skole er en mobilfri skole

Smartklokker og mobiltelefon skal ikke brukes i skole- eller AKS-tid. Dersom barna skal ha med seg sin enhet, skal disse være i skolemodus/avslått.

Mobilbruk på fritiden påvirker skolemiljøet i stor grad.

- 66% av foreldrene mener mobilbruk hindrer barn i å gjøre andre aktiviteter
- 45% opplever at mobilbruk forstyrrer hverdagslivet
- 63% av foreldrene i samme klasse/trinn ønsker felles veileder for skjermbruk

Barnets første mobiltelefon

Halvparten av foreldrene er åpne for at barna kan få egen smarttelefon i fjerde eller femte trinn. En felles veiledende grense støtter dem som ønsker å vente og gjør det lettere å forholde seg til barnas argumenter om at «alle andre har».

Unngå store meldingsgrupper

Store meldingsgrupper for klassen er ofte lite hensiktsmessige. De kan skape svært mange varsler for barna og legger til rette for utestenging eller uthenging av enkeltelever. Dersom barna bruker meldingsgrupper, anbefales det at:

- De knyttes til et spesifikt formål (fritidsaktivitet, følgegruppe e.l)
- Det er tett oppfølging fra voksne

Forebygg nettmobbing

Det er viktig å forebygge nettmobbing. Vi må snakke med barna tidlig om gode nettvaner (språkbruk, samtykke til bildedeling) og om viktigheten av å si ifra til en voksen om ubehagelige eller truende opplevelser.

Vær oppmerksom på begrepet “snitching” (tysting) som gjør at barn er redde for å si ifra i frykt for konsekvenser fra medelever.

Gi barna digital stilletid og mobilfrie soner

- 66% prosent av foreldrene oppgir at de setter tidsbegrensning for bruk av skjerm alle dager
- Mesteparten ønsker også at fellesarrangementer på fritiden er mobilfrie (bursdager, skoleavslutninger e.l)
- Vurder om telefonen ikke skal være med når barna skal leke

Ulovlig bildedeling

Det er ikke lov til å dele bilder eller filmer av andre barn uten foresattes samtykke. Bilder og filmer som deles kan være vanskelige å fjerne og kan skape ubehagelige situasjoner for barna nå eller senere.

Til diskusjon i foreldregruppen:

- Ved hvilken alder ønsker vi at barna tidligst skal få egen telefon?
- Ved hvilket klokkeslett ønsker vi “digital stilletid”?
- Mobilfrie bursdager og vennegrupper?
- Ønsker vi bruk av meldingsgrupper for barna? Hvilken plattform, og hvordan kan vi voksne følge med og jobbe sammen for et inkluderende miljø?
- Hvordan går vi fram om vi oppdager nettmobbing eller utestengning? Hvordan hjelpe barna med å melde ifra uten å være redd for å “snitch”?
- Hvordan går vi fram for å forebygge bildedeling av andres barn uten samtykke?
- Hvordan kan vi som foreldre være et godt forbilde i forhold til mobilbruk?



Sosiale Medier

Barn og sosiale medier

De vanligste sosiale mediene som brukes av barn og ungdom har 13 års aldersgrense. Slike medier er designet for å være avhengighetsskapende og inneholder ufiltrert, algorit mestyrt og aldersklassifisert innhold som kan være skadelig for barn.

- 80% av foreldrene mener at barna bør være 13 år eller eldre før de får tilgang til sosiale medier
- 80% ønsker felles regler om sosiale medier i klassen

Sjekkliste for tryggere bruk

Når barnet har fått tilgang til sosiale medier, finnes foreldreinnstillinger for å gjøre bruken tryggere:

- ☐ Konto kan settes til "privat"
- ☐ Kommentarfelt kan begrenses eller skrues av
- ☐ Posisjonsdeling kan skrues av
- ☐ Lær barnet å rapportere og blokkere
- ☐ Lær barnet mulighet for å nullstille algoritmene
- ☐ Utforsk plattformen sammen med barnet og diskuter innholdet

Eksempler på sosiale medier:



SnapChat



TikTok



Instagram



Facebook



Discord

Til diskusjon i foreldregruppen:

Dersom sosiale medier er i bruk i klassen, hvordan påvirker dette klassemiljøet?

- Ønsker noen av foreldrene å være samstemte om når barna får tilgang til sosiale medier?
- Hvordan forholder vi oss til aldersgrensene ved besøk av andres barn?
- Kan vi dele tips og gode foreldreinnstillinger?



Spill og Gaming

Trygg og positiv gaming

Spill kan være en positiv del av barnas liv. Mange spill er utviklende og lærer barna om samarbeid eller nye språk. Vurder aktivt spillenes innhold og anbefalt aldersgrense. Vi foreldre har ulike erfaringer med spillverdenen, og vi kan hjelpe hverandre å finne fram til de gode spillene. For å kunne samtale og veilede barna er det viktig å sette seg inn i hva barna deltar i og gå dem i møte. De fleste foreldre følger anbefalte aldersgrenser på filmer, medier og spill, og ønsker at slike regler overholdes når eget barn er på besøk hos andre.

Spillenes sosiale funksjon

Mange har glede av den sosiale siden ved å spille sammen på nett. Å bli holdt utenfor i spill er like vondt som å bli utestengt i skolegården. Vi bør sette oss inn i hvordan spillene fungerer samt følge med på hvordan spillene brukes sosialt og veilede barna til å være inkluderende. Mange spill har chat-funksjon og legger til rette for kontakt med fremmede. Foreldreinnstillinger gir mulighet for å begrense dette.

I enkelte spillgrupper benyttes grovt og negativt ladet språk. Snakk gjerne med barna om hva ordene betyr og hva som oppfattes som upassende og respektløst.

Kjøpepress

I mange spill som i utgangspunktet er gratis, betaler man for spillet i form av eksponering for reklame eller stadige tilbud om å kjøpe spillvaluta. For eksempel promoterer Fortnite og Roblox kjøpe av varer som gir fordeler i spillet eller endrer karakterens utseende (skins). Dette kan skape et uheldig kjøpepress.

Spilletid og stilletid

Mange foreldre opplever at det er utfordrende å begrense tidsbruken. Husk at spillene er designet for at barnet skal ønske å spille mer. Felles rammer for barna når de spiller sammen kan gjøre tidsbegrensninger lettere å overholde.

Til diskusjon i foreldregruppen:

- Hvilke spill er populære blant barna i klassen? Hvilke spill har vi prøvd selv og hvilke spill kan vi anbefale til hverandre?
- Hvordan påvirker spill (og meldingsgrupper i spill) klassemiljøet?
- Kan vi lage felles rammer for å skape et inkluderende miljø hvor alle kan delta uavhengig av økonomi? Ønsker vi for eksempel felles retningslinjer for kjøp av virtuelle varer eller fordeler i spillene?
- Kan vi dele regler og rammer når det gjelder spilletid, aldersgrenser og annet?

Ressurskveld med barnevakten.no

Barnevakten.no er en foreldreorganisasjon som arbeider med at barn og unge skal bruke digitale medier trygt og bevisst. Alle foreldre ved Østensjø skole får tilbud om delta på ressurskveld på 4. eller 5. trinn. Her får vi tips til hvordan vi kan ta smarte valg på nett, mobil og spill, samt hvordan vi positivt kan engasjer oss i mediehverdagen.

FAU oppfordrer alle familier til å delta.



Ressurser

- ✓ Helsedirektoratets digitale skjermråd (2026)
- ✓ Redd barna – nettvett for barn og unge
- ✓ Medietilsynet – Barn og medier
- ✓ Politiet – Trygg nettbruk
<https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/delbart/>
- ✓ Slettmeg – Gratis råd – og veiledningstjeneste for deg som føler deg krenket på nett.
- ✓ Utdanningsdirektoratet – Du bestemmer. Her kan du lære om personvern, nettvett og digital dømmekraft.
- ✓ Skjermbrukutvalgets råd for aldersgruppen 6–12 år
<https://files.nettsteder.regjeringen.no/wpuploads01/sites/546/2024/11/Anbefaling-6-12-ar.pdf>
- ✓ Det digitale (i) livet, NOU 2024:20
<https://www.regjeringen.no/contentassets/c252947398de4fb0aea9349f011eb410/no/pdfs/nou202420240020000dddpdfs.pdf>

Innspill til veilederen ?

Vi hører gjerne fra deg, send en e-post på ostensjo.fau@gmail.com FAU Østensjø skole

Bakgrunnsmateriale

Helsedirektoratets digitale skjermråd. Rapport Barnas digitale hverdag. Spørreundersøkelsen for foresatte ved Østensjø skole, våren 2024. Barnas digitale hverdag – Fagerholt FAU, Trasop & Godlia FAU. Barnevakten.no og Medietilsynet.no.