

Veileder for barnas digitale hverdag

FAU på Abildsø skole 2025

FAU ønsker at vi sammen finner en form på skjermbruken som spiller både barn, foreldre og skolen gode. Hvilke regler som gjelder for ditt barn, er det du som bestemmer. Men det kan være utfordrende å forstå hva barna gjør på skjermen og hvordan vi kan gjøre skjermbruken trygg. Derfor har vi utarbeidet denne veilederen, basert på funn fra en undersøkelse blant foreldregruppen på barneskolen gjennomført høsten 2024. Her finner du også lenker til mer dyptgående informasjon. Vi håper den kan gi inspirasjon til mer bevisst skjermbruk!

Hvordan kan vi forholde oss til barnas digitale hverdag på best mulig måte?

- *Bygg tillit og vis interesse:*

Spør barna om hvilke spill de spiller, hvilke sosiale medier de bruker, og hvem de snakker med. Forstå hva som lokker barnet ditt til skjermen. Når du vet mer om hva det går ut på, er det lettere å forstå eventuelle utfordringer og støtte barnet ditt.

- *Vær oppmerksom på kjøpepress og utenforskap:*

Mobilbruk kan skape kjøpepress og utenforskap. Bildedeling av gode opplevelser kan også forsterke følelsen av utenforskap.

- *Lær barna digital kommunikasjon:*

Snakk med barna om hvordan man oppfører seg på sosiale medier. Dette skal barna lære på skolen, men ta kontakt med lærer hvis du opplever at barna ikke kjenner til regler for å unngå mobbing på nett. Alle bør snakke og oppføre seg digitalt slik de ville gjort ansikt til ansikt. Hjelp barna med å si ifra dersom de opplever nettmobbing.

- *Sørg for skjermfri tid - også for voksne:*

Sett av tid hvor hele familien legger bort skjermene. Dette gir rom for andre aktiviteter og styrker samholdet. For å sikre god søvnkvalitet bør skjerm unngås før leggetid og i senga.

Smarttelefon

Abildsø skole er mobilfri, både i undervisningen, friminuttene og på turer. Foreldrene har også ansvar for at skolens regler kan håndheves.

Hva mener foreldrene på Abildsø skole?

- 77% oppgir i vår undersøkelse at de ønsker en diskusjon om felles retningslinjer for mobil- og skjermbruk.
- Flertallet mener barn bør få sin egen smarttelefon tidligst ved 11 års alder.
- 91% støtter mobilfrie arrangementer på fritiden.
- 90% synes skjermen står i veien for andre aktiviteter barna burde bruke mer tid på.

Hvordan kan vi bruke smarttelefonen smart?

- FAU oppfordrer til å vente til tidligst 5. trinn før barna får egen smarttelefon.
- Vurder alternativer som «ringeklokke» eller «tastetelefon».
- Bruk foreldretilgang til barnas smarttelefon for å overvåke og begrense skjermtid og apper.
- Store meldingsgrupper bør unngås, men kan være hensiktsmessige fra 5-6. trinn for spesifikke aktiviteter. Inkluder i så fall alle via en app som kan brukes uavhengig av mobilmerke (f.eks. Signal eller Spond).
- Snakk med barna om regler og konsekvenser ved fotografering og deling av bilder.
- FAU anbefaler at sosiale arrangementer på fritiden er mobilfrie.
- Sørg for at barna ikke kontakter hverandre etter avtalt kveldstid.



Sosiale medier

Sosiale medier blir en del av barnas hverdag, ofte før de når aldersgrensen på 13 år.

Det kan være vanskelig å skaffe seg en oversikt over hvilke sosiale medier som finnes. Enkelte sosiale medier er langt mer aggressive enn andre når det gjelder å "fange" vår oppmerksomhet. Det skjer også stadige endringer.

Hva mener foreldrene på Abildsø skole?

- Over 80% mener barn ikke bør få tilgang til sosiale medier før de er over 13 år.
- 70% mener skjermen står i veien for andre aktiviteter.
- 84% ønsker at foreldrene håndhever dagens aldersgrense på sosiale medier.
- 68% er skeptiske til sosiale medier som en god arena for å treffe venner.

Hvordan kan vi trygge barna på sosiale medier?

- Gjør deg kjent med de sosiale mediene barnet bruker.
- Finn ut hvilken rolle barna har på sosiale medier og tilpass håndteringen.
- Spør barna om deres digitale møter på samme måte som fysiske møter.
- Lær barna å ikke svare på personlige spørsmål fra ukjente.
- Snakk med barna om å skru av kommentarfeltet, sette kontoen privat og skru av posisjonsdeling.

Spill og gaming

Spill kan være lærerikt og sosialiserende, men det er viktig å være oppmerksom på utfordringer:

- Spilletid kan føre til mindre tid til andre aktiviteter.
- Sjekk aldersgrensen på spillene barna bruker.
- Onlinespill kan innebære risiko for kontakt med fremmede, grovt språk, utestengning og mobbing.
- Kjøp i onlinespill kan føre til kjøpepress og utestengning.
- Onlinespill blir digitale møteplasser gjennom chatfunksjoner. På samme måte som for sosiale medier, innebærer det risiko.

Hva mener foreldrene på Abildsø skole?

- Over 30% har gitt etter for sosiale medier, smarttelefon og/eller spill for å unngå at barnet faller utenfor sosialt.
- Flere foreldre opplever at barnas utsagn om "alle andre" stemmer når det gjelder spill.

Hvordan kan vi minimere utfordringene med spill og gaming?

- Snakk om språkbruk og respekt i spillchatter.
- Forbered barna på at ikke alle "venner" i spill er det de utgir seg for å være.
- Ha klare avtaler om spilletid, tillatte spill og kjøp i spill for å begrense konflikter.
- Felles retningslinjer i vennegrupper, klasser og klassetrinn vil gjøre det lettere å sette grenser.
- Foreldre kan sette opp aldersbegrensninger og tidsbegrensninger på telefon/nettbrett og innad i spill.

FAKTABOKS:

- Fra 13 år bruker nesten alle sosiale medier.
- Det er vanligst å få egen konto på Instagram og Snapchat fra 11–12 år.
- 27% av 9-18-åringer opplever søvnangel på grunn av sosiale medier.

(Kilde: Medietilsynet.)

