



Skjermveileder til foreldre ved barnetrinnet

RUSELØKKA SKOLE

Barnas digitale hverdag

Barnas digitale hverdag påvirker ikke bare det som skjer på fritiden, men også skolemiljøet. Tidsbruk med skjerm hos barn og unge er økende og kan gå på bekostning av andre verdifulle aktiviteter for barna. Skjermbruketvalgets anbefalinger i utredning overlevert regjeringen november 2024 er utgangspunkt for utarbeidelse av denne veilederen*.

Med veilederen vil FAU gi noen råd, slik at foreldre kan ha et godt utgangspunkt for den viktige dialogen i klasser og på trinn. Anbefalingene i veilederen er hentet fra læreres erfaringer fra klasserommet, fra foreldre ved skolen og input fra foreldrespørreundersøkelser ved andre barneskoler. Veilederen er ment som en hjelp til foreldre ved barnetrinnet i møtet med dilemmaer rundt skjermbruk i klassesammenheng og eventuelt i hjemmet. Hver familie bestemmer over eget barn, vi håper likevel at veilederen kan være et verktøy for å lettere kunne enes i foreldregruppene om «kjøreregler» rundt skjerm, til beste for klasse- og læringsmiljøet.

Med en felles veileder for hele barnetrinnet ved skolen håper FAU å bidra til økt forståelse for hva som skal til for at barna får gode opplevelser på nett, samtidig som vi kan forebygge utfordringer som digital mobbing og utenforskap, konflikter som dras inn i skoletiden og redusert konsentrasjon. Veilederen inneholder derfor både **oppfordringer, frarådinge og anbefalinger**, basert på faglige råd og referanser, se punkt 4) **Ressurser**.

FAU oppfordrer alle klasser til å ta i bruk veilederen som utgangspunkt for dialog mellom

foreldre og for å konkretisere tiltak i fellesskap på foreldremøter eller i et annet forum. Vi må diskutere barnas digitale hverdag på foreldremøter allerede fra første trinn, fordi tidlig dialog kan forebygge utfordringer som er mye vanskeligere å håndtere senere i skoleløpet.

Veilederen tar for seg følgende tre temaer knyttet til barnas digitale hverdag: 1) **Mobilbruk**, 2) **Sosiale medier og nettbruk** og 3) **Gaming**

** Regjeringen har fulgt opp med høringsforslag til nye nasjonale faglige råd om skjermbruk blant barn, unge og foresatte 5. juni 2025 (lenke under ressurser)*



Mobilbruk

Ruseløkka skole er en mobilfri skole. Det betyr at mobiltelefoner og smartklokker skal ligge hjemme eller avslått i sekken, evt. i mobilhotell dersom de tas med på skolen.

Dette er i tråd med Utdanningsdirektoratets anbefaling fra februar 2024 om at det ikke bør være tilgang til mobiltelefoner eller smartklokker, hverken på skolen eller i friminuttet på barneskolen. Anbefalingen fra Utdanningsdirektoratet er basert på forskning som viser at tilgang til mobiltelefoner i læringssituasjoner for mange fører til dårligere konsentrasjon og læring, og bidrar til dårligere skolemiljø. Formålet med anbefalingen er å bidra til ro, orden og et trygt og godt skolemiljø.

Det er økende debatt i Norge om bruk av smarttelefoner for barn i barneskolealder. Mange foreldre og skoler ønsker å begrense eller utsette bruken av smarttelefoner for barn, da de har bekymringer for barns psykiske helse og utvikling. FAU ved mange barneskoler i landet og ellers i Skandinavia har allerede vedtatt at deres skoler skal være smarttelefonfrie innen 2030 (smarttelefonfribarndom.no). FAU oppfordrer foreldre til å vente til **tidligst 5. trinn** med å eventuelt gi barna egen smarttelefon.

Det finnes alternativer til smarttelefon, som for eksempel smartklokke eller «dumtelefon», hvis foreldre har behov for at barna skal ha telefon. Dersom smarttelefon er et nødvendig alternativ (smarttelefoner går ofte i arv) er det også mulig å gjøre disse telefonene «dumme» relativt enkelt slik at kun meldingsfunksjon og telefonsamtaler og eventuelt praktiske apper (eks Ruter og Vipps) er eneste funksjoner. Barnebrukere kan ha skjermtid-sperre og tidsgrenser. Under ressurser til sist i veilederen ligger lenker til nettsteder der det finnes konkret veiledning til dette. Work-shop

rundt administrering av skjermtid, sperring av nettsted/apper mm kan være en god ide i forbindelse med foreldremøter. I hver klasse bør foreldrene bli enige om retningslinjer for mobilbruk for barna. Det finnes også maler for avtaler rundt skjermbruk i klassene på nettet. På Ruseløkka skole anbefaler vi å unngå store meldingsgrupper i klasser/på trinn, fordi de skaper mye sosial støy og det er fare for at ikke alle blir inkludert. Hvis det likevel etableres slike grupper, bør det benyttes en app som ikke krever en bestemt modell eller merke. Det er dessuten viktig at foreldrene følger opp tett og prater med barna hvis samtalen i meldingsgruppene utarter.

FAU anbefaler at sosiale fellesarrangementer på fritiden er mobilfrie (bursdager, skoleavslutninger, elevkvelder osv).

Foreldre oppfordres til å sørge for at barna ikke sender meldinger, ringer eller kontakter hverandre etter et avtalt tidspunkt på kvelden. Konkrete avtaler bør utformes i klassen eller på trinnet i foreldremøte.



Når barna får mobiltelefon, oppfordres foreldrene til å tenke gjennom om det er nødvendig med en ny og kostbar telefon. Tenk på at dyre telefoner kan bidra til kjøpepress og unødvendige ulikheter mellom barna.

Når barna får telefon, bør foreldrene snakke med barna om blant annet følgende:

- ✓ Positive og negative sider ved lukkede grupper, blir alle inkludert?
- ✓ Hva barna skal gjøre hvis de selv eller andre blir ekskludert eller mobbet.
- ✓ Hvorfor det er lett å misforstå hverandre digitalt.
- ✓ At barna bør oppføre seg på samme måte gjennom mobiltelefonen som de ville gjort ansikt til ansikt. Det er lettere å tillate seg røft språk og utagerende atferd på nett/telefon.
- ✓ Tenk gjennom hva du deler i gruppen rundt sosiale treff, det kan være tungt å være den som ikke er inkludert og invitert

Vi voksne kan også være bevisste hvor mye vi selv er på telefonen, fint at foreldre er gode forbilder for barna.

Sosiale medier og nettbruk

Skolen og FAU oppfordrer foreldre til å følge aldersgrensene på sosiale apper for barna, medier og nettsteder. På de mest populære plattformene, som for eksempel TikTok, Snapchat, Zoomerang og Instagram, er aldersgrensen satt til 13 år* (inklusive egen bruker på YouTube).

FAU anbefaler derfor at barna ikke får tilgang til sosiale medier så lenge de er elever ved barnetrinnet på Ruseløkka.

Konflikter, mobbing og utestengelse som oppstår i sosiale medier på fritiden, påvirker skolemiljøet og skaper utfordringer for både medelever og lærere. Barna kommer over uønsket innhold via algoritmene og utsettes også for reklame. I tillegg har foreldre få muligheter til å kontrollere hvem som kontakter barna via sosiale medier og det er liten sporbarhet rundt det som kommuniseres der.

** MERK: Myndighetene jobber med forslag til økning av aldersgrensen på sosiale medier og endring av nedre grense kan derfor endres innen kort tid.*

Gaming

Gaming er en sosial arena der mange barn tilbringer mye tid, oftest uten involvering fra voksne. Gaming kan utvikle kognitive – og sosiale ferdigheter i tillegg til å lære barna samarbeid. Men spill kan også by på utfordringer. Spill som bygger på konkurranse og samarbeid kan være samlende, men de kan også skape konflikter og ekskludering. Å ikke bli inkludert i spill, for eksempel i Fortnite eller Minecraft, kan være like vondt som å bli utestengt i skolegården.

Spill som er gratis, for eksempel Fortnite og Roblox, gir barn muligheten til å kjøpe virtuelle varer (skins, gjenstander, våpen, etc.). Barn kan dermed kjøpe seg tilhørighet og status, noe som kan skape uheldig kjøpepress. Lag gjerne avtaler i klassen eller på trinnet om hvilke spill barna skal ha tilgang til. Klassekontakten kan gjerne være en initiativtaker til denne diskusjonen på foreldremøter.

De fleste spill som selges er merket med en **aldersgrense**. I tillegg har spillene ett eller flere ikoner som viser om det inneholder for eksempel vold, sex, grovt språk eller noe som er skremmende. Vurder aktivt aldersgrenser og innhold. Diskuter med foreldrene i klassen før du tar valget. Det er ikke alltid slik at «alle andre» har det aktuelle spillet.

For å kunne samtale og veilede barna er det viktig å sette seg inn i hva barna deltar i og gå dem i møte. Det anbefales at foreldrene tester ut spillene som barna bruker. Spill gjerne sammen med barna.

RESSURSER

Lenker til ressurser følger under:

[Helsedirektoratet.no/nyheter/nye-skjermrad-fra-helsedirektoratet](https://helsedirektoratet.no/nyheter/nye-skjermrad-fra-helsedirektoratet)

[Skjermbruksutvalget - råd fra 6-12 år](#)

[Nettvett - Redd Barna](#)

[Barn og medier | Medietilsynet](#)

[Trygg nettbruk – Politiet.no](#)

www.slettmeg.no

[Udir råd for mobilbruk i barneskolen](#)

[Du bestemmer – lær om personvern, nettvett og kildekritikk](#)

[Bilder av barn | Datatilsynet](#)

[Hvordan gjøre smarttelefonen "dummere" | Barnevakten](#)

[Hvordan sette opp Ipad og Iphone for barn | Barnevakten*](#)

[Hvordan sette opp nettbrett og mobiltelefon for barn \(Android\) Barnevakten*](#)

[Barnet mitt på sosiale medier – dette trenger du å vite](#)

smarttelefonfribarndom.no

https://www.nrk.no/sorlandet/foreldreaksjon-sprer-seg_-161-skoler-ser-pa-smarttelefon-stopp-1.17439760

[Veileder utarbeidet ved Fagerholt skole, basert på resultatene fra foreldreundersøkelse gjennomført høsten 2023](#)

[Veileder utarbeidet ved Ekeberg skole, 2024](#)

** Til orientering: Barnevakten er en fri og selvstendig ideell stiftelse som formidler temaer knyttet til barns mediebruk. Barnevaktens arbeid er forankret i FNs barnekonvensjon og kristen- og humanistisk arv og tradisjon i likhet med barnehager og skoler i Norge (hentet fra deres hjemmesider)*



RESSURSER

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

RESSURSER



Aftenposten 25.02.2025



BYDEL NORDSTRAND

Nordstrand-foreldre enige: Ingen smarttelefon ut barneskolen



dfgdfhy



Til orientering:

Flere land vil innføre 13 års aldersgrense for smarttelefoner (bl.a. Danmark, Australia, Frankrike)

Myndighetene jobber for å øke aldersgrensen for bruk av sosiale medier (16 års aldersgrense er allerede satt i bla Sverige og Australia)

