



Foto GASA arkitekter

Barnas digitale hverdag

Mer lek. Mindre press. Felles rammer for mobil, sosiale medier og gaming

Skjermveileder til foreldre ved barnetrinnet

RUSELØKKA SKOLE

Til alle foresatte ved Ruseløkka skole

Mange foreldre ved skolen vår, i likhet med foreldre landet over, uttrykker bekymring for hvordan utstrakt skjermbruk, gaming og sosiale medier påvirker barns atferd, mentale helse og generelle trivsel.

Skjermbrukutvalget, som er nedsatt av regjeringen, oppfordrer FAU ved norske skoler til å utarbeide felles regler for skjermbruk på fritiden. Foreldreinitiativer som 'Smarttelefonfri barndom' er etablert, og gode råd, veiledere og informasjon deles i media, egne kanaler og foreldre imellom.

Ruseløkka skoles skjermveileder er utformet i samråd med skole og foreldre og med bakgrunn i andre skolers veiledere, og er basert på anbefalinger fra Helsedirektoratet, Medietilsynet, Utdanningsdirektoratet og Skjermbrukutvalget.



Introduksjon og formål

Digitale medier har blitt en stor del av livene til store og små. Barnas digitale liv utenfor skolen påvirker også skolemiljøet. Det er bred støtte i forskningen for at utstrakt bruk av skjerm hos barn kan være problematisk for en sunn utvikling, og spesifikt ha negativ effekt på psykisk helse, sosiale ferdigheter, leseferdigheter, språkutvikling og konsentrasjon.

I dag opplever mange foreldre at det er gruppepresset, snarere enn et reelt behov, som gjør at barn får smarttelefon. Beslutninger som familier tar om spill, sosiale medier og skjermbruk har ikke bare konsekvenser for egne barn, de påvirker også handlingsrommet for andre. Derfor er det ekstra viktig at vi foreldre har en åpen dialog og hjelper hverandre til å skape et godt og trygt miljø for barna våre.

Denne veilederen er utformet med hensikt å danne utgangspunkt for en slik dialog mellom foreldre. Den er laget med utgangspunkt i forskning på feltet og liknende veiledere som er utviklet ved andre skoler, som Ekeberg, Nordstrand, Tåsen, Godlia, Bekkelaget, Snarøya m.fl.

Vi oppfordrer alle foresatte til å bruke veilederen aktivt og ta del i samtaler om barnas digitale liv, både med egne barn, de barna omgås og andre foresatte.

Det oppfordres også til å ta opp temaet om smarttelefon, sosiale medier og gaming på alle foreldremøter, på alle trinn, både for å enes om felles kjøreregler i klassen og på trinnet, og også for å følge opp om disse etterleves. Veiledere og regler har ingen verdi dersom disse ikke respekteres og følges opp, eventuelt justeres dersom det er nødvendig.

Fordi tidlig dialog kan forebygge utfordringer som er mye vanskeligere å håndtere senere i skoleløpet, er det spesielt viktig at det allerede fra 1.trinn etableres et godt samarbeid og åpen dialog mellom foreldre om temaet.



Denne veilederen tar for seg følgende fire temaer knyttet til barnas digitale hverdag:

1) **Mobilbruk** 2) **Sosiale medier, nett og KI** 3) **Gaming** og 4) **Meldingsgupper/chat**

Bakerst finnes en liste med nyttige nettsider for ytterligere tips, råd og veiledninger. Noen av ressursene er også brukt som kilder til denne veiledningen.

Veilederen er utarbeidet skoleåret 2024/2025 og oppdatert april 2026, etter regjeringens nye skjermråd lansert januar 2026, varslet innføring av ny lov med 16 års aldersgrense på sosiale medier og FAUs vedtak høsten 2025 om å jobbe for at Ruseløkka barneskole skal bli smarttelefonfri innen 2030. Veilederen kan bli revidert og oppdatert for å være i tråd med erfaringer, nasjonale råd, forskning og generell utvikling i samfunnet. Vi oppfordrer deg til å jevnlig sjekke for eventuelle oppdateringer og ny informasjon, og generelt holde deg orientert om utfordringer knyttet til mobilbruk, sosiale medier, KI og gaming, med tanke på barnas beste.

Dersom du har kommentarer eller spørsmål til veilederen, eller innspill til hvordan Ruseløkka skole FAU bør jobbe med dette temaet, er du velkommen til å ta kontakt.

Beste hilsen FAU v/ Ruseløkka skole

NYE SKJERM RÅD FOR BARN OG UNGE

HelseDirektoratet - oppdatert 2026

Alder	Skjermtid (fritid)	Sosiale medier
 0 - 2 år	Unngå skjerm helt	Ikke aktuelt
 2 - 5 år	30-60 min/dag	Ikke aktuelt
 6 - 12 år	1-1,5 timer/dag	Unngå helt
 13 - 18 år	1,5 - 3 timer/dag (Gjerne mindre)	Begrens og følg aldersgrenser

NYTT 2026

Barn under 13 år:

Bør ikke ha fri tilgang til internett eller smarttelefon uten tilsyn og foreldrekontroll.

Ingen skjerm på soverommet

Foreldre som rollemodeller

www.skjermfribarndom.no

HELSEDIREKTORATETS OPPDATERTE SKJERM RÅD

Regjeringen lanserte nye skjermråd 8. januar 2026.

Viktigste endringer:

HelseDirektoratet anbefaler at **barn under 13 år ikke bør ha tilgang til internett uten tilsyn og foreldrekontroll.**

Total daglig skjermtid for barn fra 6-12 år bør **ikke overstige 1-1,5 timer.**

GRATULERER!



RUSELØKKA SKOLE

FAU jobber for at barna skal få en smarttelefonfri barneskoletid

 SMARTTELEFONFRIBARNDOM

FAU
VEDTAK

SMARTTELEFONFRI BARNESKOLE INNEN 2030

I liket med hundrevis av skoler landet over stiller Ruseløkka FAU seg bak det foreldreinitierte grasrotinitiativet smarttelefonfribarndom.no.

Vedtaksstekst: «Ruseløkka skole jobber for å bli en smarttelefonfri barneskole innen 2030. **Vedtaket innebærer at FAU ønsker å støtte og legge til rette for dialog og frivillig samarbeid mellom foresatte som ønsker å utsette smarttelefon til tidligst etter barneskolen. Med bakgrunn i det vi nå kjenner til av forskning var dette et enkelt valg.** Vedtaket er ikke bindende for alle foreldre ved skolen, men et tydelig signal om at man ønsker en endring. Dette innebærer at FAU ønsker at foresatte ved skolen skal forsøke å forplikte seg til å utsette anskaffelse av smarttelefon til elevene mens de går på barnetrinnet på Ruseløkka skole.»



MOBILBRUK


Det er en økende internasjonal enighet blant fagmiljøer om fordelene med å utsette introduksjonen av smarttelefoner til ungdomstiden, anbefalt mellom 14 og 16 år. Dette synspunktet støttes av forskning på nevrologisk utvikling, som viser at den frontale korteksen – området i hjernen som styrer planlegging og selvkontroll – fortsatt er i utvikling hos barn og ungdom.

Smarttelefoner er designet for å fange oppmerksomhet, og det er videre stor enighet om at tid brukt foran skjerm går på bekostning av barn og unges behov for fysisk aktivitet, sosiale interaksjoner, frilek med andre barn, kjedsomhet (fantasi og kreativitet) og tilstrekkelig søvn.

FAU oppfordrer til


- At skolens reglement for en mobilfri skole overholdes
- **Å vente med å gi barnet sin egen smarttelefon til det er ferdig på barneskolen**, med mindre det er ekstraordinære forhold som skulle tilsi noe annet (medisinske grunner f. eks.)
- At dersom barn trenger telefon for å holde kontakt med familie og venner anskaffes telefonklokke eller enkel mobiltelefon uten internetttilgang eller mulighet til å laste ned apper
 - At skolevei og sosiale fellesarrangementer på fritiden er mobilfrie (bursdager, skoleavslutninger, elevkvelder, idrettsarrangementer osv.)
 - At foresatte setter seg inn i nasjonale anbefalinger for skjermbruk
 - At andre anbefalinger som skjermlås, sperre på apper over en viss aldersgrense, begrensninger på nettkjøp etc. følges
- At foresatte følger opp og prater med barna om utfordringer med digital kommunikasjon, både dersom barnet allerede har en smarttelefon og der barnet ikke har dette.

Alternativer til smarttelefon:

 Tastetelefon/enkel mobiltelefon uten internettilgang og mulighet for å laste ned apper (ring/SMS)

 Smartklokke

 Fysisk reisekort ([Ruter](#))

 Barnas bankkort (i stedet for Vipps)



SOSIALE MEDIER, NETT OG KI

På de mest populære plattformene blant unge, som for eksempel TikTok, Snapchat og Instagram, er aldersgrensen 13 år. Denne grensen ble satt i 1998 i tråd med personvernlovgivning, ikke av hensyn til barns utvikling og forskning på sosiale medier. Regjeringen jobber nå med å innføre en **lovpålagt aldersgrense på sosiale medier på 16 år fra 2027**.

Utbredelsen og utviklingen av KI-verktøy går raskt og må også ses i sammenheng med SoMe.

Kunstig intelligens finnes nå i sosiale medier, skole, søkemotorer, telefoner, leker og KI-kjæresten. KI har nådd mange via generative språkmodeller (som ChatGPT, Gemini eller Claude), Zoomerang og samtaleroboter på Snapchat (MyAI). Det er mye nyttig og moro med KI, men KI betyr også risiko som foreldre bør være klar over.

Utfordringer med KI inkluderer utbredt forfalskning av bilder og videoer, stemmemanipulering og svindel, samt vansker med å skille hva som er ekte og hva som er fabrikkert. EU-parlamentet har vedtatt en resolusjon som oppfordrer til en felles aldersgrense på 16 år for SoMe og KI-venner (kunstig venn, chatboter).

«Å la barna være på Snapchat uten tilsyn, er som å sende dem alene ut i en mørk park om natten.» Politiets nettpatrulje

FAU oppfordrer til

- At foresatte sørger for å følge aldersgrensene på sosiale medier, som innebærer **at barna ikke får tilgang til sosiale medier så lenge de er elever ved Ruseløkka skole**
- At foresatte forbereder barna på fremtidig bruk av sosiale medier ved å snakke om utfordringene knyttet til bruk av disse plattformene (som avhengighetsskapende algoritmer, målrettet reklame, kroppspress), og spesielt at det er risiko knyttet til fotografering og deling av bilder av seg selv og andre, både med og uten tillatelse.
- Å bygge forståelse for at det man deler på nett og i meldinger i praksis kan bli værende der for alltid, og for at plattformene bruker verdens dyktigste atferdsforskere og ikke minst KI for å maksimere tiden brukeren tilbringer foran skjermen, fordi tiden er det som selges videre til annonsører.
- At foresatte forbereder barna på hvordan de skal håndtere situasjoner med nettmobbing, og understreker viktigheten av å kommunisere på nettet slik de ville gjort ansikt til ansikt, da det er lett å bruke et tøffere språk eller være for ærlig på nett.
 - Å være oppmerksom på at apper og nettsider endrer brukergrensesnitt, innstillinger, funksjonalitet og innhold fortløpende og det krever hyppig teknisk og jevnlig oppfølging av foresatte for å sørge for at barn er trygge på nett.
- At foresatte setter seg inn i relevante KI-verktøy som er lett tilgjengelig for barn, hvordan disse fungerer og utfordringene med dem.

Her er en oversiktlig introduksjon: [Startside KI og barn og unge](#).
- Vi voksne kan også være bevisste hvor mye vi selv er på telefonen, og hvordan vi ikke erstatter KI med egen tenkning, fint at foreldre er gode forbilder for barna.

GAMING

Gaming er en sosial arena der mange barn tilbringer mye tid, oftest uten involvering fra voksne. Spill som bygger på konkurranse og samarbeid kan være samlende, men de kan også skape konflikter og ekskludering.

Å bli holdt utenfor i spill, for eksempel i Fortnite eller Minecraft, er 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, lootbox etc.). Barn kan dermed kjøpe seg tilhørighet og status, noe som kan skape et uheldig kjøpepress, og også fremme avhengighet. På eksempelvis Roblox kan hvem som helst publisere spill, og det har vært en rekke oppslag i mediene om spill med problematisk innhold. Mange spill gir også mulighet for å snakke med andre via chat-funksjoner, hvor det er enkelt å skaffe seg flere 'venner'. Ikke alle som opererer i nettspill har ærlige hensikter, og barn kan være lette bytter for voksne eller barn som ønsker å utnytte dem.

FAU oppfordrer til

- At foresatte respekterer aldersgrenser på spill generelt, og forklarer barn som er på besøk og som kan ha andre regler i sitt hjem om dette.
- At foresatte tester ut spill før barn får tilgang, og at foresatte spiller sammen med barna for å få innsikt i hvordan spillene fungerer, hvordan de samhandler med andre barn og for å vise interesse for det som kan være viktig for barna å bruke tid på
- At det lages avtaler i klassen eller på trinnet om hvilke spill barna skal ha tilgang til og ikke. Det er ikke alltid slik at «alle andre» har det aktuelle spillet, selv om barnet føler det slik.
- At foresatte ikke tillater at barna chatter med noen de ikke kjenner identiteten til, og følger opp jevnlig at det ikke er noen uvedkommende som har tilgang til barnets bruker
- Å diskutere og samarbeide med andre foresatte for å sikre overholdelse av felles avtaler og for å justere dem dersom det er riktig
- Å diskutere gaming vs total skjermtid, og å samarbeide om å også verne om frilek og skjermfrie hjemmebesøk.
- Foreldrekontroll er et viktig verktøy for å skape tryggere rammer på nettbrett, TV, telefoner og spillkonsoller. Det kan bidra til økt kontroll over tidsbruk, innhold og kjøp. Barnevakten har gode tips: <http://www.barnevakten.no/smarte-instillinger/>

skal vi dra på Trafo etter skolen?



MELDINGSGRUPPER OG CHAT

Meldingsgrupper kan være en utfordrende kommunikasjonsform for barn å håndtere. Gruppene kan skape mye sosial støy og øke risikoen for negative opplevelser som mobbing, utenforskap og spredning av uønsket innhold. Slike grupper kan også skape et uheldig press på barn som ikke har mobiltelefon eller 'riktig' type telefon.

FAU oppfordrer til

- At barn som kommuniserer med hverandre på telefon eller nettbrett i hovedsak gjør det én til én.
- Dersom foreldrene i klassen er enige om at man ønsker at barna bruker meldingsgrupper, bør foreldrene bidra til at sammensetningen og bruken av gruppene ikke oppleves ekskluderende. Tenk igjennom hva som deles i gruppen rundt sosiale treff, det kan være tungt å være den som ikke er inkludert og invitert.
 - Foreldrene bør delta i og moderere gruppene, og prate med barna hvis uønskede situasjoner oppstår.



Praktisk informasjon

FAU og skolen håper å bidra til å forebygge utfordringer som redusert konsentrasjon, fysisk aktivitet og sosial trening, gruppepress, digital mobbing, utenforskap og konflikter. Vi ønsker også å bidra til en føre-var-holdning og økt bevissthet for hva som skal til for at barna får gode digitale opplevelser og til riktig tidspunkt. Målet er å til enhver tid å ha en inspirerende, aktuell, nyttig og oppdatert veileder.

Det er ingen skam å snu

Teknologi- og kunnskapsutviklingen kommer til å gå videre, og som foreldre lærer vi noe hele tiden. Tenker du annerledes i dag om valg du gjorde i går? Det er ingen skam å snu! Trolig ser også denne veilederen annerledes ut om bare få år.

Kontakt og mer informasjon

Ta kontakt med din FAU-representant eller FAU-leder dersom du har spørsmål eller innspill!

[FAU - Foreldrenes arbeidsutvalg](#)

skal dere på Rufus i dag?



RESSURSER

LENKER TIL NYTTIGE RESSURSER:

[Anbefaler redusert skjermbruk og tilgang til smarttelefon for barn og unge - regjeringen.no](#)

[Skjermråd for barn og unge - Helsedirektoratet](#)

[Skjermbruk blant barn, unge og foresatte - Helsedirektoratet](#)

[Startside: Kunstig intelligens og barn og unge | Barnevakten](#)

[Nettvett - Redd Barna](#)

[Barn og medier | Medietilsynet](#)

[Trygg nettbruk – Politiet.no](#)

[www.slettmeg.no](#)

<http://www.barnevakten.no/smarte-instillinger/>

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

[Bilder av barn | Datatilsynet](#)

[Helsedirektoratet/Kripos/NKVTS/Medietilsynet: Risikofylte og](#)

[skadelige nettmiljøer for barn og unge - Helsedirektoratet](#)

[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](#)

[Gaming: Helt hekta – NRK NRK skole, episode om gaming \(utviklet av Blå Kors\)](#)

[smarttelefonfribarndom.no](#)

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

[Digital veileder Bekkelaget skole](#)

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

Nylige medieoppslag som kan være nyttig lesning:

[Barn og KI: Ekspertene advarer mot ukjent risiko](#)

[VG spesial SnapChat](#)

[Debattinnlegg: Aldersgrense på sosiale medier: Hva er planen for å hjelpe foreldre?](#)

[Hvor mye frihet skal foreldre og tenåringer ha?](#)

[Hva foreslår YouTube for barna?](#)

[Medietilsynet: Roblox er like problematisk som sosiale medier for barn](#)

[Meta og Google er dømt til å betale 3 millioner dollar til en kvinne i 20-årene, som ble avhengig av plattformene i barndommen.](#)

[Den sadistiske nettsekten 764 har gått under radaren i norsk helsevesen, avslørte Aftenposten. Nå tar helseministeren grep.](#)

[Si meg at du ikke får litt vondt i magen – Ytring](#)

[Det er helt vanlig å harselere med ungdommenes bruk av Tiktok og Youtube. Men det er ikke morsomt.](#)

[Seksualforbryter brukte skjult identitet på Snapchat – VG](#)

[Aldersgrensen for sosiale medier kan ikke komme fort nok](#)

[«Ett forbud for elever att använda mobiltelefon införs på samtliga grundskolor från och med höstterminen. Förbudet gäller även raster, på fritidshem och i öppen fritidsverksamhet.](#)

Bøker med referanser til underliggende forskning:

Maja Lunde: *Skjerm barna*, Jonathan Haidt: *Anxious Generation*

** 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)*

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)





Aftenposten 25.02.2025



BYDEL NORDSTRAND

Nordstrand-foreldre enige: Ingen smarttelefon ut barneskolen



«Det føles som om hjernen er ødelagt.» Helene Asphaug (24) skriver om hvordan mobilen gjør oss nummene. Vi scroller forbi krig, overgrep og sult – og sveiper videre som om det var reklame.

Og barna våre? De vokser opp midt i dette.

Det starter ikke i voksen alder. Det starter når barn får smarttelefonen i hånden lenge før hjernen er ferdig utviklet. Når oppmerksomheten kappes i stykker, mister vi evnen til å reagere. Til å føle. Til å bry oss.

Vi sier: Vent. Vent med smarttelefon. Vent med sosiale medier. Vent så lenge du kan – fordi de trenger tid og rom til å utvikle empati, engasjement og motstandskraft. For å kjenne forskjell på ekte og falskt. For å være til stede i sitt eget liv.

www.nrk.no/ytring

dfgdfhy



Rått parti

Vi vokste opp redde for den hvite vare bilen. Nå har vi tillatt at algoritmer gir vare bilen fri parkering i lomma på en hel generasjon.

Hanne-Lene Dahlgren
Influenser og tidligere Google-ansatt

Maja Lunde
Medieviter og forfatter



Vi foreldre tar grep sammen fra NÅ

smarttelefonfribarndom Redigert • 3 u
En viktig milepæl – men vi venter ikke!

Barn utsettes daglig for skadelig innhold, avhengighetsskapende algoritmer, press, grooming/sekssuelle overgrep og salg av narkotika, vape og våpen. Derfor går foreldre sammen og tar grep nå!

En absolutt aldersgrense innebærer at foreldre ikke kan samtykke til at barn skal få tilgang tidligere.

Klasser, trinn, skoler og kommuner går sammen om å slette Snapchat og andre sosiale medier. Nå vet vi så mye mer om hvordan barn og unge påvirkes, og derfor endrer vi kurs - SAMMEN

580 6 19
Likt av [maja.lunde](#) og 579 andre
26. april

Vi har en opprydningsjobb foran oss, og det er lettere for barna når vi samkjører oss. Halvparten av 9-åringene i Norge er på sosiale medier (kilde: Medietilsynet). Start dialogen og utfasingen allerede i dag

- Har barnet ditt ikke sosiale medier ennå? Gå sammen med andre foreldre og vent.
- Har barnet ditt allerede konto? Ta praten – bli enige om en felles utfasing.

Endring skjer raskere når vi gjør det sammen. La oss gå foran og vise vei, for en tryggere oppvekst