

Barnas digitale liv - Veileder for foreldre ved Bøler skole

Introduksjon og formål

Digitale medier har blitt en sentral del av hverdagen, både for barn og voksne. Barnas digitale liv utenfor skolen påvirker også skolemiljøet. Det er bred støtte i forskningen for at utstrakt bruk av skjerm hos barn er problematisk for sunn utvikling og har negativ effekt på sosiale ferdigheter, leseferdigheter, språkutvikling og konsentrasjon.

Familiens beslutninger om smarttelefon, sosiale medier og gaming 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. Målet med denne veilederen er å forebygge utfordringer som digital mobbing og utenforskap eller at konflikter dras inn i skoletiden ved Bøler skole.

Veilederen er laget av FAU med utgangspunkt i resultatene fra foreldreundersøkelsen i 2.-4.trinn i august 2025, innspill fra skolenes ledelse, forskning på feltet og liknende veiledere som er utviklet ved andre skoler. Veilederen skal være et hjelpemiddel i foreldresamarbeidet, samtidig som det skal være rom for at familier gjør egne vurderinger for egne barn.

FAU oppfordrer alle klasser til å ta i bruk veilederen som utgangspunkt for dialog og for å konkretisere ytterligere tiltak i fellesskap. Vi bør diskutere barnas digitale hverdag på foreldremøter allerede fra første trinn, fordi tidlig dialog kan forebygge utfordringer som kan bli langt vanskeligere å håndtere senere i skoleløpet.

Den tar for seg tre temaer knyttet til barnas digitale liv gjennom:

1. Digital kommunikasjon
2. Sosiale medier
3. Gaming

I slutten av veilederen ligger det en oversikt over ressurser som kan brukes i videre diskusjoner.

Veilederen er i utgangspunktet utarbeidet for elevene på barne- og mellomtrinnet. Det er tiltenkt en oppdatering for ungdomstrinnet på et senere tidspunkt.

1. Digital kommunikasjon

Det er en økende internasjonal enighet blant akademiske miljøer om fordelene med å utsette introduksjon 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, og skjermbruk påvirker denne utviklingen. Videre er det stor enighet om at tid brukt foran skjerm går på bekostning av det barn og unge har behov for; nemlig fysisk aktivitet, sosiale interaksjoner, fri lek med andre barn og tilstrekkelig søvn. Bøkene til Maja Lunde, Jonathan Haidt og Michel Desmurget konkluderer alle med at foreldre burde vente til ungdomsskolen med introduksjon av smarttelefon.

FAU oppfordrer til:

- å vente med å gi barnet sin egen smarttelefon til det er ferdig på barneskolen (1.-7. trinn).
Dersom barn trenger telefon for å holde kontakt med familie og venner finnes det alternativer til smarttelefon, som for eksempel «smartklokke» eller tastetelefon. Det finnes også GPS tracker som kan dekke behovet for å vite hvor barnet er på vei hjem.
- at barn som kommuniserer med hverandre på telefon gjør det én til én, enten det er på telefon eller melding.
I tilfeller hvor barn har fått tilgang til smarttelefon/nettbrett oppfordres det til å unngå store meldingsgrupper i klasser eller på trinn, da dette er en kommunikasjonsform som barn ikke har forutsetninger for å håndtere på en god måte. Det kan skape mye sosial støy og øker risikoen for utenforskap og andre negative opplevelser. Det er dessuten viktig at foreldrene følger opp tett og prater med barna hvis samtalene i meldingsgruppene utarter.
- at sosiale fellesarrangementer på fritiden er mobilfrie (bursdager, skoleavslutninger, elevkvelder, idrettsarrangementer osv.)
- at barna ikke sender meldinger, ringer eller kontakter hverandre etter en avtalt kveldstid.
Konkrete avtaler bør utformes i klassen eller på trinnet.

Bøler skole er etter anbefaling fra Utdanningsdirektoratet mobilfri sone siden april 2024. Oppfordringen er at alle elever bør la mobilen/smartklokke ligge hjemme. Disse må leveres til mobilhotellet i 1.time frem til skolen slutt.

2. Sosiale medier

Konflikter, mobbing og utestengelse som oppstår i sosiale medier på fritiden, påvirker skolemiljøet og skaper utfordringer for både medelever og lærere. I tillegg har vi få muligheter til å kontrollere hvem som kontakter barna via sosiale medier og det er liten sporbarhet rundt det som kommuniseres der.

Mobbing er en viktig risikofaktor for psykiske helseplager hos barn. Sosiale medier kan gjøre det lettere å mobbe, fordi man ikke ser hvordan den andre reagerer. Det kan føre til mindre omtanke og mer alvorlige meldinger. Innholdet som legges ut, kan lett lagres eller deles videre, og negative kommentarer eller bilder kan nå mange – raskt. I tillegg tar ikke digital mobbing pause når skoledagen er over. Barn kan oppleve at den fortsetter hjemme, gjennom mobilen, hele døgnet. Derfor kan digital mobbing føles ekstra belastende – og den kommer ofte i tillegg til mobbing som skjer fysisk. Sosiale medier påvirker også barn gjennom det som kalles sosial sammenligning - mange sammenligner seg med det andre viser frem, og det kan gå utover selvfølelsen.

I tillegg har vi få muligheter til å kontrollere hvem som kontakter barna via sosiale medier og det er liten sporbarhet rundt det som kommuniseres der.

På de mest populære plattformene blant unge, som for eksempel TikTok, Snapchat og Instagram, er aldersgrensen satt til 13 år.

Regjeringen jobber med et lovforslag om 15 års aldersgrense som har vært på høring høsten 2025 og som skal jobbes videre med.

FAU oppfordrer til:

- å følge aldersgrensene på sosiale medier
- at foreldre forbereder barna på sosiale medier ved å snakke om regler og konsekvenser knyttet til bruk av disse plattformene.
Spesielt viktig er det å snakke om fotografering og deling av bilder av seg selv og andre, både med og uten tillatelse. Vær bevisst på at deling av bilder fra gode opplevelser i grupper kan forsterke følelsen av utenforskap. Forbered også barna på hvordan de skal håndtere situasjoner med nettmobbing, og understrek viktigheten av å kommunisere på nettet med samme respekt og omtanke som de ville vist ansikt til ansikt. På nett er det lett å bruke et hardere språk og vise mindre sympati for den/ de andre.

3. Gaming

Gaming er en sosial arena der mange barn tilbringer mye tid, oftest uten involvering fra voksne. Gaming kan være med på å utvikle kognitive og motoriske ferdigheter, samt styrke samarbeid og sosiale ferdigheter. En rekke spill har dessuten stor, pedagogisk verdi. 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 bli holdt utenfor i spill, for eksempel i Fortnite eller Minecraft, er like vondt som å bli utestengt i skolegården.

For å kunne samtale og veilede barna er det viktig å sette seg inn i hva barna deltar i.

FAU oppfordrer til:

- å respektere aldersgrenser på spill, både for egne barn og særlig ved besøk av andre barn i hjemmet.
Spill som tillater online kommunikasjon i grupper bør regnes som sosiale medier og derfor følge tilsvarende aldersgrense på 13 år.
- å ikke hjelpe barnet til å kjøpe virtuelle varer (Skins, gjenstander, våpen etc.). Dette kan skape uheldig kjøpepress.
- å diskutere tema med foreldrene i klassen og lage avtaler i klasse/trinn om hvilke spill barna har tilgang til.
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 uønsket. Vurder aktivt aldersgrenser og innhold. 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.

Referanser (bøkene har også referanser til underliggende forskning):

Bøker:

- Maja Lunde (Bok: "Skjerm barna - hvordan teknologien tok over barndommen : og hva vi kan gjøre for å ta leken og livet tilbake")
- Jonathan Haidt (Bok: "Anxious Generation" og videre arbeid på <https://www.afterbabel.com/>)
- Jean Twenge ("iGen"), Intervju New York Times "The Teen Mental Health Crisis"
- Michel Desmurget (Bok: "Screen Damage")

Hjemmesider:

- Det digitale (i) livet | Regjeringen
(<https://www.regjeringen.no/contentassets/c252947398de4fb0aea9349f011eb410/no/pdfs/nou202420240020000dddpdfs.pdf>)
- Skjermbrukutvalgets råd | Regjeringen
(<https://skjermbrukutvalget.no/hovedinnstillingen/>)
- Skjermråd | Helsedirektoratet (<https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/nye-skjermrad-fra-helsedirektoratet>)
- Aldersgrenser på sosiale medier | Medietilsynet
(<https://www.medietilsynet.no/digitale-medier/aldersgrenser-sosiale-medier/aldersgrense-sosiale-medier-slik-pavirkes-barna/>)
- Barnet mitt på sosiale medier | Medietilsynet
(<https://www.medietilsynet.no/globalassets/dokumenter/veiledere/veileder-foreldre-sosiale-medier-og-aldersgrenser-web.pdf>)
- Innspill til skjermbrukutvalget | Barnevaken (<https://www.barnevaken.no/barnevaktens-innspill-til-skjermbrukutvalget/>)
- Nettvett | Redd Barna
(<https://www.reddbarna.no/vart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/>)
- Trygg nettbruk | Politiet
(<https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/>)
- Informasjon om digitale rettigheter | Norsk senter for informasjonssikring
(www.slettmeg.no)
- Bilder av barn | Datatilsynet
(<https://www.datatilsynet.no/personvern-pa-ulike-omrader/skole-barn-unge/bilder-av-barn-pa-nett/>)
- Hvordan sette opp Ipad og Iphone for barn | Barnevaken (<https://www.barnevaken.no/hvordan-sette-opp-en-ipad-for-barn/>)
- Hvordan sette opp nettbrett og mobiltelefon for barn (Android) | Barnevaken
(<https://www.barnevaken.no/android-innstillinger-for-barn/>)

Veileder på andre skoler:

- Fagerholt skole (<https://sway.cloud.microsoft/APkZ31gto2nSiRaw>)
- Rykkinn skole <https://www.fau-rykkinnskole.no/veileder-for-skjerm/>
- Initiativ av foreldre (<https://www.smarttelefonfribarndom.no/>)