

Barnas digitale liv – Sammendrag av veileder for Bøler skole

Digital kommunikasjon

- Vent med smarttelefon til etter barneskolen (14–16 år anbefales).
- Bruk alternativer som tastetelefon eller smartklokke for kontakt.
- Unngå store meldingsgrupper blant barn – det skaper lett utenforskap og konflikter.
- Lag avtaler om kveldstid – ingen meldinger eller samtaler etter et gitt tidspunkt.
- Hold arrangementer mobilfrie (bursdager, skolefester, idrett osv.).
- Respekter skolens mobilfrie retningslinjer – mobil og smartklokke leveres ved skolestart.

Sosiale medier

- Følg aldersgrensene (13 år) – og vær klar over at 15 år kan bli ny grense.
- Snakk med barna om:
 - Hva som er greit å dele – spesielt bilder av andre.
 - Sosial sammenligning og hvordan det påvirker selvbildet.
 - Nettmobbing – hva man gjør og hvordan man reagerer.
 - Minn om at respekt på nett skal være lik som i virkeligheten.

Gaming

- Respekter aldersgrenser på spill – og vær ekstra bevisst ved besøk av andre barn.
- Unngå å kjøpe virtuelle varer for barna – det kan skape kjøpepress.
- Snakk sammen i klassen om spill og lag felles retningslinjer.
- Sett deg inn i spillene barna spiller – og spill gjerne sammen med dem.

Generelle råd til videre samarbeid

- Vær i dialog med andre foreldre – barnas digitale liv påvirker hele skolemiljøet.
- Bruk foreldremøter til å snakke om digitale vaner allerede fra første trinn.
- Tilpass etter eget barn i eget hjem, men hold en åpen dialog med fellesskapet