

BARNAS DIGITALE HVERDAG - VÅR FELLES VEILEDER

BARNAS DIGITALE HVERDAG PÅVIRKER DERES LÆRINGSMILJØ, TRIVSEL OG SELVFØLELSE.

Myndighetene er tydelige på betydningen av at foresatte involverer seg i barnas digitale liv. I mars 2025 ble det gjennomført en spørreundersøkelse ved Berg skole hvor vi fikk inn 337 svar. Her kom det frem at de fleste foreldre ved skolen ønsker seg bedre kompetanse i å håndtere barnas digitale hverdag og i større grad ønsker seg bedre foreldresamarbeid og felles retningslinjer for barnas digitale hverdag. Skjermbruktvalget anbefaler at foreldresamarbeid i regi av skolen eller FAU brukes til å utarbeide felles regler for skjermbruk på fritiden..

Vår felles veileder er utviklet av Berg FAU i samarbeid med skolen og FAU ved andre skoler. Veilederen tar også utgangspunkt i tilbakemeldinger fra foreldreundersøkelsen. Målet er å:

- ✓ bidra til **gode digitale opplevelser** for barna og **forebygge** negativ påvirkning
- ✓ dele **informasjon** og legge til rette for **god foreldredialog** og **felles retningslinjer for foreldrene som ønsker dette**

Vi oppfordrer alle klasser/trinn til å ta i bruk denne veilederen som utgangspunkt for diskusjon. Dialog om barnas digitale hverdag bør starte allerede fra første trinn. Tidlig dialog bidrar til å forebygge utfordringer som kan oppstå brått og som er vanskeligere å håndtere senere.

Det er ikke et mål at alle skal bli enige. Felles retningslinjer fungerer også når en gruppe av foreldre ønsker dem.

VEILEDEREN ER DELT INN I TRE DELER:

- 1) Mobilbruk**
- 2) Sosiale medier**
- 3) Spill og gaming**

Til hver del følger **diskusjonspunkter** som kan brukes i foreldremøtene og som gir mulighet for å tilpasse veilederen til deres klasse eller trinn. FAU anbefaler at temaene drøftes årlig på foreldremøter.

Organisering:

- Del gjerne inn i grupper på 5, så alle kan få mulighet til å si sin mening
- Kontaktlærer eller FAU-representant gir en kort innledning på formålet med øvelsen
- Gruppen utnevner en som tar notater
- Oppsummer svarene i plenum

Gjennomføring:

- Snakk sammen uten å dele private ting om deg selv, ditt barn eller andre
- Ha respekt for andres tanker og meninger
- Det er vanlig å endre syn og standpunkter underveis
- Still spørsmål dersom du lurer på noe
- Ta vare på hverandre, vi kan alle ha med oss ulike opplevelser og erfaringer inn i gruppesamtalen

MOBILBRUK

FRA 2024 ER ALLE BARNE- OG UNGDOMSSKOLER I OSLO MOBILFRIE

Bidra til mobilfri skole ved å:

- ✓ bruke skolemodus
- ✓ minne barna på at telefon og klokke skal være i sekken eller hjemme
- ✓ Ikke ringe barna i skole- og AKS-tid

Mobilbruk på fritiden påvirker skolemiljøet i stor grad. 76% av foreldre opplever at bruken også står i veien for lek, søvn og fysisk aktivitet. Syv av ti foreldre ønsker felles retningslinjer med andre foreldre.

BARNETS FØRSTE TELEFON

Et stort flertall av foreldrene (89%) ønsker at foreldrene går sammen om å utsette smarttelefon til etter barneskolen (etter 13 år). En felles veiledende grense støtter dem som ønsker å vente og gjør det lettere å forholde seg til barnas argumenter om at «alle andre har». Vi respekterer likevel at noen ønsker å gi smarttelefon tidligere av ulike grunner. Knappetelefon gjør det mulig å holde kontakt med barnet uten at de får tilgang til sosiale medier og skadelig innhold.

UNNGÅ STORE MELDINGGRUPPER

Store meldingsgrupper for klassen er ofte lite hensiktsmessige. De skaper unødvendig mange varsler for barna og legger til rette for utestenging eller uthenging av enkeltelever. 44 % av foreldrene opplever at meldingsgrupper påvirker det sosiale miljøet i klassen negativt, 7 % opplever at miljøet påvirkes positivt. Dersom barna bruker meldingsgrupper, anbefales det at:

- ✓ de knyttes til et spesifikt formål (fritidsaktiviteter, følgegruppe e.l.)
- ✓ det er tett oppfølging fra voksne
- ✓ plattform er uavhengig av mobilmerke, uten aldersklassifisert innhold og med gode personvernbestemmelser

FOREBYGG NETTMOBING

En av fem foreldre ved skolen vår oppgir at barna deres har opplevd utestenging, trakassering eller nettmobbing. Vi må snakke med barna tidlig om gode nettvaner (oppførsel, språkbruk, samtykke til bildedeling) og om viktigheten av å si fra til en voksen om ubehagelige eller truende opplevelser. Vær oppmerksom på begrepet «snitching» (tysting) som gjør at barn er redde for å si fra i frykt for konsekvenser fra medelever.

GI BARN DIGITAL STILLETID OG MOBILFRIE SONER

- ✓ 8 av 10 foreldre ønsker «digital stillettid», som innebærer at barna ikke kontakter hverandre digitalt deler av døgnet
- ✓ 95 % av foreldre mener at fellesarrangementer bør være mobilfrie
- ✓ Vurder om telefonen ikke skal være med når barna skal leke
- ✓ FAU anbefaler at sosiale fellesarrangementer er mobilfrie

Til diskusjon i foreldregruppen

- Ved hvilken alder ønsker vi at barna tidligst skal få egen smarttelefon?
- Ønsker vi å utsette smarttelefon til etter barneskolen?
- Ved hvilke klokkeslett ønsker vi "digital stillettid"?
- Ønsker vi bruk av meldingsgrupper for barna? Hvilken plattform, og hvordan kan vi voksne følge med og jobbe sammen for et inkluderende miljø?
- Hvordan går vi frem om vi oppdager nettmobbing eller utestenging? Hvordan kan vi sammen hjelpe barna å melde fra uten å være redde for å "snitche"?
- Hvordan går vi frem for å forebygge bildedeling av andres barn uten samtykke?

SOSIALE MEDIER

De vanligste sosiale mediene som brukes av barn og ungdom har 13 års aldersgrense. Regjeringen vil heve aldersgrensen til 15 år, og flere land har allerede høyere aldersgrense. Sosiale medier er designet for å være avhengighetsskapende og inneholder ufiltrert, algorit mestyrt og aldersklassifisert innhold som kan være skadelig for barn.

HVA MENER SKOLEN?

✓ Skolen opplever at konflikter, mobbing og utestengelse som oppstår i sosiale medier på fritiden trekkes inn i skoletiden. Håndtering av disse konfliktene er tidkrevende og påvirker skolemiljøet negativt.

HVA MENER DE FORESATTE?

✓ Over 90 % mener at barna bør være 13 år eller eldre før de får tilgang til sosiale medier. 61 % mener at barna bør være over 15 år.
✓ Flertallet blant dem som har gitt sitt barn tilgang, oppgir at de gjorde dette tidligere enn de egentlig ønsket i frykt for at barnet skulle falle utenfor sosialt.

Over 80 % av foreldrene ved skolen ønsker å være mer samstemte med andre foreldre om når barna skal få tilgang til sosiale medier. FAU oppfordrer foreldre til å følge aldersgrenser på sosiale medier. Vi anbefaler derfor at barna ikke får tilgang til sosiale medier så lenge de er elever ved Berg skole.

SJEKKLISTE FOR TRYGGERE BRUK

Når barnet har fått tilgang til sosiale medier, finnes foreldreinnstillinger for å gjøre bruken tryggere:

- ✓ Konto kan settes til «privat»
- ✓ Kommentarfelt kan begrenses eller skrues av
- ✓ Posisjonsdeling kan skrues av
- ✓ Lær barnet å rapportere og blokkere
- ✓ Lær barnet mulighet for å nullstille algoritmene

Modifisert fra www.barnevakten.no/sjekkliste-ved-sosiale-medier/

Til diskusjon i foreldregruppa

- Ønsker foreldrene å være samstemte om når barna får tilgang til sosiale medier?
- Dersom sosiale medier er i bruk i klassen. Hvordan påvirker dette klasse miljøet?
- Hvordan forholder vi oss til aldersgrenser ved besøk av andres barn?
- Kan vi dele tips om gode foreldreinnstillinger?

SPILL OG GAMING

SPILL KAN VÆRE EN POSITIV DEL AV BARNAS LIV

Mange spill er utviklende og lærer barna om samarbeid eller nye språk. Vurder aktivt spillenes innhold og anbefalt aldersgrense. Vi foreldre har ulike erfaringer med spillverdenen, og vi kan hjelpe hverandre å finne frem til de gode spillene.

ONLINE GAMING

Gaming er en sosial arena der mange barn tilbringer mye tid, ofte uten involvering fra voksne. Et flertall av foreldre mener at barn ikke bør få tilgang til online gaming før 5. trinn. Mange har glede av den sosiale siden ved å spille sammen på nett. Å bli holdt utenfor i spill er like vondt som å bli utestengt i skolegården. Vi bør følge med på hvordan spillene brukes sosialt og veilede barna til å være inkluderende også i spill.

Mange spill har chat-funksjon og legger til rette for kontakt med fremmede. Foreldreinnstillinger gir mulighet for å begrense dette. Spill kan gi nye vennskap, men ikke alle er den de utgir seg for.

I enkelte spillgrupper benyttes grovt og negativt ladet språk. Snakk gjerne med barna om hva ordene betyr og hva som oppfattes som upassende og respektløst. De fleste spill som selges er merket med en aldersgrense. Vurder aktivt aldersgrenser og innhold.

KJØPEPRESS

I mange spill som i utgangspunktet er gratis betaler man for spillet i form av eksponering for reklame eller stadige tilbud om å kjøpe spillvaluta. For eksempel promoterer Fortnite og Roblox kjøp av varer som gir fordeler i spillet eller endrer karakterens utseende. Barn kan dermed kjøpe seg tilhørighet og status. Dette kan skape et uheldig kjøpepress.

SPILLETID OG STILLETID

Mange foreldre opplever at det er utfordrende å begrense tidsbruken. Husk at spillene er designet for at barnet skal ønske å spille mer. Felles rammer for barna når de spiller sammen kan gjøre tidsbegrensninger lettere å overholde.

84 % av foreldrene ønsker at aldersgrensene for sosiale medier, spill og filmer overholdes når barna deres er på besøk hos andre. FAU oppfordrer foreldre til å følge anbefalte aldersgrenser når barna har besøk.

Til diskusjon i foreldregruppa

- Hvilke spill er populære blant barna i klassen? Hvilke spill har vi prøvd selv og hvilke spill kan vi anbefale hverandre?
- Hvordan påvirker spill (og meldingsgrupper i spill) klassemiljøet?
- Skal vi ha avtaler på trinnet om hvilke spill barna skal ha tilgang til?
- Kan vi lage felles rammer for å skape et inkluderende miljø hvor alle kan delta uavhengig av økonomi? Ønsker vi felles retningslinjer for kjøp av virtuelle varer eller fordeler i spillene?
- Kan vi dele tips om gode foreldreinnstillinger?

NYTTIGE TIPS



Bruk foreldreinnstillinger for å gjøre telefonen tryggere og alderstilpasset.
www.barnevakten.no/smarthe-innstillinger



Barnevakten.no anbefaler Spond som egnet plattform for barnas første meldingsgrupper.
www.barnevakten.no/app/spond/



Det finnes mange gode tips til nettvettpraten med barna:
www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/
[www.reddbarna.no/vart arbeid/barn-i norge/nettvett/](http://www.reddbarna.no/vart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/)



Husk at felles retningslinjer kan fungere godt selv om ikke alle er enige. Snakk med andre foreldre før du bestemmer deg. Det stemmer ikke at «alle andre har».



Bruk foreldre innstillinger når barnet er på sosiale medier:

[www.barnevakten.no/snapchat foreldreinnstillinger](http://www.barnevakten.no/snapchat-foreldreinnstillinger)

www.barnevakten.no/startside-tiktok



Spillene kan settes opp med foreldreinnstillinger. Barnevakten har gode veiledninger, f. eks:
[www.barnevakten.no/roblox-med-ny foreldrekontroll/](http://www.barnevakten.no/roblox-med-ny-foreldrekontroll/)



Ressursside om gaming for foreldre:

[www.blakors.no/fagside/ gaming-og-dataspilling/](http://www.blakors.no/fagside/gaming-og-dataspilling/)

BAKGRUNNSMATERIALE

Rapport – Barnas digitale hverdag. En spørreundersøkelse for foresatte ved Berg skole Mars 2024
Barnas digitale hverdag – Ullevål FAU, Trasop FAU, Fagerholt FAU, Kviltorp FAU.

Ressurser

- Redd barna - nettvett for barn og unge
- Medietilsynet - barn og medier
- Barnevakten.no
- Politiet - Trygg nettbruk
- Sletting - gratis råd- og veiledningstjeneste for deg som føler deg krenket på nett
- Utdanningsdirektoratet - Du bestemmer. Her kan du lære om personvern, nettvett og digital dømmekraft

Innspill til veilederen?

Vi hører gjerne fra deg, send oss en mail på kristine.knutsson@gmail.com