

En digital veileder til foreldre ved Nordstrand skole

Versjon 3 – 2026

FAU ved Nordstrands hovedråd er:

- Start diskusjonen om digitale medier tidlig i foreldregruppa, gjerne i 1. klasse - på foreldremøter
- Bli enige om noen felles mål, og diskuter disse hvert år / ved foreldremøter, slik at enigheten står seg
- Følg gjeldende aldersgrenser for gaming og sosiale medier - det vil også si at det ikke skal være sosiale medier for barn på barneskolen
- Trenger du eller klassen råd eller mer informasjon for å diskutere / bli enige? Bruk veilederen under, som er utarbeidet fra råd og andre veiledere. Ta gjerne kontakt med FAU om dere lurere på noe.

Med vennlig hilsen,

FAU Nordstrand skole, oppdatert februar 2026

Bakgrunn:

Digitale medier er en stor del av alle våre liv, voksne og barn. Barnas digitale hverdag påvirker ikke bare det som skjer på fritiden, men også skolemiljøet. FAU ved Nordstrand skole har derfor utarbeidet en veileder for digital bruk. Bakgrunnen for en slik veileder er at FAU ønsker at foreldre sammen skal kunne diskutere hva som fungerer for de enkelte klassene og trinnene. FAU har også fått innspill fra skolens ledelse, om utfordringer som følger av den digitale hverdagen barna lever i.

Med en felles veileder for hele 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 – både hjemme og på skolen.

FAU oppfordrer alle klasser til å ta i bruk veilederen som utgangspunkt for dialog og for å konkretisere tiltak som kan gjelde i fellesskap. Vi oppfordrer til at foreldre diskuterer barnas digitale hverdag på foreldremøter allerede fra første trinn, fordi tidlig dialog kan forebygge utfordringer som er mye vanskeligere å håndtere senere i skoleløpet. Som dere vil se av veilederen gjelder ikke dette kun tilgang til mobiltelefon og sosiale medier, men også andre digitale utfordringer som skjermtid og aldersgrenser på spill.

Vi håper veilederen kan være til nytte for at dere sammen som foreldregruppe kan finne et fellesskap og gjøre det lettere å veilede egne barn. Husk, digitale vaner og nettvett starter hos oss først, så husk å ta en titt på egne digitale vaner samtidig som du skal sette grenser for barna.

Vil du har mer informasjon, forskning og data som ligger til grunn for veilederen, så ligger dette bakerst i dokumentet.

Innhold:

- 1) Hvordan starte diskusjonen i en foreldregruppe?
- 2) Mobiltelefon
- 3) Sosiale medier
- 4) Gaming
- 5) Verktøy og ressurser

1. Hvordan starte diskusjonen om digital bruk i en foreldregruppe?

FAU oppfordrer alle klasser til å diskutere digitale vaner og bruk allerede på foreldremøte i første klasse, og gjerne også i vennegrupper og andre uformelle settinger.

Før man møtes til diskusjon, anbefaler vi å gjennomføre en spørreundersøkelse i foreldregruppa, som kan danne en bakgrunn for diskusjonen.

Mulige spørsmål i en slik spørreundersøkelse er (mal / innspill som vedlegg lenger ned i dokumentet)

1. Når tenker du det er naturlig for et barn å få smarttelefon?
2. Vil du ha felles regler for klassen?
3. Ønsker du at aldersgrenser på spill og film respekteres?

Undersøkelsen kan presenteres på foreldremøte og danne grunnlag for diskusjon i fellesskap eller grupper.

Det er viktig at det er en åpen og tillitsbasert dialog i foreldregruppa om hva som er ønskelig, og at man søker konsensus. Som klassekontakter har man et særlig ansvar for å få dette til å fungere. Be gjerne foreldrene om å tenke igjennom ønsker og diskusjonspunkter på forhånd. Det kan være lurt å begynne med forebyggende tiltak og forventningsavklaring med barna allerede i første klasse, sånn at man sammen styrer mot en felles forståelse av når hva blir tilgjengelig.

Et forslag kan være å dele denne veilederen på forhånd, slik at alle foreldre kjenner til den.

2. Mobilbruk

Nordstrand skole er en mobilfri skole. Det betyr at mobiltelefoner og smartklokker skal ligge hjemme eller avslått i sekken, evt. i mobilhotell hvis det finnes.

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.

FAU oppfordrer foreldrene til å vente til tidligst mellomtrinnet (5.-7. trinn) med å gi barna egen smarttelefon, men det er selvsagt mulig å utsette enda lenger. FAU tror på styrken i at klassen bestemmer sammen og at man som foreldre står sterkere ved å ha felles retningslinjer i klassen. Derfor burde klassen søke å bli enige om retningslinjer for mobilbruk for barna.

Det finnes alternativer til smarttelefon, som for eksempel smartklokke eller «dumtelefon», hvis foreldre har behov for at barna skal ha telefon.

FAU anbefaler at sosiale fellesarrangementer på fritiden er mobilfrie (bursdager, vennegruppe, 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.

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

Anbefalinger til bruk:

Det anbefales at foreldrene aktiverer en skjermlås på barnas mobiltelefon, slik at uvedkommende ikke får tilgang.

Det anbefales videre at foreldrene gjennomfører skjermfrie måltider, at barna unngår skjermtid ca. en time før leggetid og at barna ikke har telefon/nettbrett/smartklokke på soverommet om natten. Her kan familiene avtale sammen at alle skal ha felles skjermfri.

Når barna får mobiltelefon, 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 tøft språk og utagerende atferd på nett/telefon.

3. Sosiale medier

FAU oppfordrer foreldre til å følge aldersgrensene på sosiale medier. På de mest populære plattformene, som for eksempel TikTok, Snapchat og Instagram, er aldersgrensen satt til 13 år. FAU anbefaler derfor at barna ikke får tilgang til sosiale medier så lenge de er elever ved Nordstrand skole.

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.

4. Gaming

Gaming er en sosial arena der mange barn tilbringer mye tid, oftest uten involvering fra voksne. Gaming kan utvikle kognitive og motoriske ferdigheter, men også 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.

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. FAU anbefaler at dere lager avtaler i klassen eller på trinnet om hvilke spill barna skal ha tilgang til, og diskuterer hvordan dere forholder dere til aldersgrenser.

FAU anbefaler generelt å respektere aldersgrensene som er satt på spillene. Vurder aktivt aldersgrenser og innhold. Diskuter med foreldrene i klassen før du tar valget.

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, gjerne sammen med barna.

5. Verktøy

Myndighetene har kommet med egne skjermråd. Les mer om rådene her:

<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/anbefaler-reduisert-skjermbruk-og-tilgang-til-smarttelefon-for-barn-og-unge/id3145458/>

Veilederen fra Nordstrand FAU er inspirert av arbeidet til Fagerholt skole, og de har en veileder liggende her: <https://sway.cloud.microsoft/APkZ31gto2nSiRaw>

Andre ressurser

- Barnevakten: <https://www.barnevakten.no/>
- Medietilsynet: <https://www.medietilsynet.no/digitale-medier/barn-og-medier/>
- Redd barna: <https://www.reddbarna.no/vart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/>
- Politiet: <https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/>
- Hvordan sette opp en iPad:
<https://www.barnevakten.no/hvordan-sette-opp-en-ipad-for-barn/>
- Du bestemmer: <https://www.dubestemmer.no/>
- Barnet mitt på sosiale medier (medietilsynet):
<https://www.medietilsynet.no/globalassets/dokumenter/veiledere/veileder-foreldre-sosiale-medier-og-aldersgrenser-web.pdf>
- <https://www.medietilsynet.no/globalassets/dokumenter/veiledere/det-er-sa-my-e-foreldre-ikke-forstar-2020-enkeltsider.pdf>
- En smartelefonfri barndom: <https://www.smartphonefribarndom.org/>

Vedlegg 1

Eksempel på en spørreundersøkelse til foreldre, før foreldremøte - BJØRN

Vedlegg 2

Før barna gis tilgang til gaming og nettleser bør foreldrene snakke med barna om:

- o Hvordan klassemiljøet kan bli påvirket av kontakt og kommentarer i på nett.
- o Hvordan vi kan løse konflikter som oppstår på nett
- o At ikke alt på internett nødvendigvis er som det ser ut ved første øyekast: At det publiseres falske nyheter, og at det er viktig å sjekke flere kilder for å finne ut om det de ser på nett er sant.
- o At man bare skal være i kontakt med de man allerede kjenner. Noen voksne bruker sosiale medier for å treffe barn som de kan utnytte på forskjellige måter. Politiets generelle råd er at barna skal unngå kontakt med fremmede i private samtaler en-til-en.
- o Hva barna bør være særlig forsiktige med, eksempelvis:
- o Hvorfor det ikke er lurt å dele sensitive bilder og opplysninger om seg selv.
- o Hva de bør gjøre hvis de opplever noe ubehagelig, eksempelvis blir tilsendt bilder de ikke ønsker å motta, opplever mobbing eller lignende.
- o At innhold barna deler på nett kan spres videre og at det derfor kan være lurt å tenke seg om to ganger før de deler noe.
- o Konsekvenser av å dele betalingsinformasjon med andre.

Vedlegg 3

Før barna gis tilgang til gaming og nettleser bør foreldrene hjelpe barna med:

- Å tilpasse personverninnstillingene på sosiale medier, og bli enige om hvem som skal få lov til å se det barna legger ut.
- Vurdere om den enkelte appen skal ha adgang til kontakter, bilder, kamera, mikrofon eller stedstjenester. I innstillingene på mobiltelefonen og nettbrettet kan du slå av tilgangen til den enkelte app. Det anbefales å sette innstillingene slik at barnas profil ikke er synlig for alle, men bare for deres venner.
- Vis, forklar og gi eksempler på når barna bør godkjenne og avvise kontaktforespørsler. Bli enige om hvem barna kan være venner med på nett.

Avhengig av alder og modenhet, vurder om barna skal spørre om lov før de legger til nye venner i sitt nettverk.

- Vis barna hvordan kontakter de allerede har lagt til kan blokkeres, og forklar dem når de bør blokkere kontakter.
- Lær barna å lage sterke passord og å ikke dele dette med andre.
- Lær barna å bruke GPS-stedsplassing med omhu.

Barnevakten.no har en egen side med veiledere for oppsett av foreldrekontroll på ulike mobiltelefoner, apper, spillkonsoller og pc-er (<https://www.barnevakten.no/smar-te-innstillinger/>).

Slettmeg.no har ulike veiledninger for de som ønsker å slette kontorer, informasjon, bilder med mer fra ulike plattformer (<https://slettmeg.no/veiledninger/>).