

Foreldreveileder: Barnas digitale hverdag.

Utarbeidet av FAU ved Kjelsås skole, skoleåret 25/26

Kjære foreldre og foresatte ved Kjelsås skole,

Denne veilederen er ment som et arbeidsverktøy for å skape sunne rammer for barnas digitale liv. Ønsket er å gi elever og foreldre velmente tips og anbefalinger som kan bidra til å skape et godt skole- og læringsmiljø og en god hverdag for alle elever ved Kjelsås skole.

Innholdet er basert på innspill fra foreldremøter og fagpersoner, drøftinger i FAU og med skoleledelsen, anbefalinger fra myndigheter og inspirasjon fra andre skoler. Innholdet hviler også sterkt på foreldreundersøkelsen som ble gjennomført på skolen i mars/april 2025 i regi av FAU. Den viser at et stort flertall ønsker felles kjøreregler/anbefalinger og større enighet mellom foreldrene om temaer som sosiale medier, smarttelefon, gaming og stilletid.

Med denne veilederen håper vi å gi et utgangspunkt for gode samtaler på foreldremøter allerede fra 1. klasse. Tidlig dialog kan forebygge utfordringer som er mye vanskeligere å håndtere etter de har oppstått. Kunnskapen om hva digitalisering gjør med barn fysisk og psykisk er i rask utvikling. Det samme er teknologiutviklingen. Vi vet ting i dag som vi ikke visste om for bare ett år siden. Derfor skal denne veilederen også oppdateres av FAU jevnlig og sendes ut til alle foreldre ved starten av hvert skoleår.

FAU og skolen håper å forebygge utfordringer som gruppepress, digital mobbing og utenforskap, konflikter og redusert konsentrasjon. 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. Det er viktig at vi foreldre har en åpen dialog og hjelper hverandre med å skape et godt og trygt miljø for barna våre. Sammen står vi sterkere, og det er vanskelig å vite hva som er «vanlig» uten å prate sammen - "alle andre" får sannsynligvis ikke lov. Vi kommer ikke til å bli enige om absolutt alt, men det er godt å kunne ta bevisste valg for å skape et godt fellesskap. Erfaring fra andre skoler viser at det er lurt å organisere seg som foreldre for å unngå at gruppepresset styrer beslutningene, samtidig som man har forståelse og respekt for at familier har ulike behov.

Visjonen vår

FAU og skolen har en visjon om at Kjelsås skole skal være et sted hvor barn får være barn – med frilek, fysisk aktivitet og meningsfulle relasjoner ansikt til ansikt.

Vi ønsker å skape et miljø hvor:

- Vi er en sosiale medier-bevisst skole som følger nasjonale aldersgrenser
- Foreldre står sammen og støtter hverandre i valg som er i barnas beste interesse
- På Kjelsås Skole har vi et inkluderende miljø der foreldre kan ha diskusjoner rundt disse temaene

Målet er å ha en inspirerende, aktuell, nyttig og oppdatert veileder.

Lykke til i arbeidet!

Hilsen FAU ved Kjelsås Skole

Innhold:

Tema 1: Smarttelefon

Tema 2: Meldingsgrupper og chat for barn

Tema 3: Sosiale medier

Tema 4: Gaming og digitale spill

Tema 5: Nettvett

Tips til foreldre

- **Ha en åpen dialog** og hjelp hverandre til å skape et godt og trygt miljø for barna våre
- **Spør andre foreldre** hvis du er usikker. «Alle andre» får ikke lov
- Diskuter barnas digitale hverdag på alle foreldremøter fra første trinn. Tidlig dialog kan forebygge utfordringer som er mye vanskeligere å håndtere etter de har oppstått
- **Det finnes innstillinger og muligheter** for å begrense tilganger til apper og innhold på nettet. Sett deg inn i restriksjonene, og del gjerne tips og idéer med andre foreldre
- **Vurder om du kan ta hensyn til andre** når du opplever at ditt barn er klar for nye digitale steg. Hvordan påvirker mitt valg de andre barna sin digitale hverdag?
- **Behold nysgjerrigheten, åpenheten og interessen** for ulike perspektiver på digitale medier og digital praksis
- **Husk at felles retningslinjer fungerer også selv om ikke alle foreldre ønsker å være med**
- **Det er ingen skam å snu!** Tenker du annerledes i dag om valg du gjorde i går? Teknologi- og kunnskapsutviklingen kommer til å gå videre, og som foreldre lærer vi noe hele tiden

Ikke glem:

- Ha respekt for andres tanker og meninger
- Ikke vær redd for å endre standpunkt underveis
- Still spørsmål om du lurer på noe
- Vær greie med hverandre :)

Kontakt og mer informasjon

Ta kontakt dersom du har spørsmål eller innspill. Enten til din FAU-representant eller til FAU-leder: KJE-FAU-leder@osloskolen.no

Tema 1: Smarttelefon

Hvorfor er dette viktig?

Skjermtid går ut over fysisk aktivitet, sosial samhandling, lek og søvn.

Kjelsås er en mobilfri skole – mobil og smartklokke skal være hjemme eller avslått i sekken hele dagen, også i friminutt og AKS. Foreldre regulerer fritidsbruk.

Hva viser undersøkelsen fra Kjelsås?

- Over 70 % av foreldrene på Kjelsås er enige i at man burde utsette smarttelefon til etter barneskolealder
- 7 av 10 foreldre (på alle trinn 1-7) mener at foreldre bør gå sammen om å utsette smarttelefon til etter barneskolen
- 8 av 10 er enten samstemte eller ønsker å være samstemte med de andre foreldrene på trinnet om når barna skal få smarttelefon
- Over 90% av foreldrene på Kjelsås ønsker mobilfrie sosiale arrangement
- 3 av 4 foreldre ønsker «stilletider» for kontakt mellom barna

FAU anbefaler:

For 1.-4. trinn:

- Utsett smarttelefon til etter barneskolen -diskuter dette allerede i foreldremøte i 1. klasse
- Alternativ ved behov: smartklokke(ringe/bli oppringt) eller knappetelefon
- Mobilfrie bursdager og arrangementer og mobilhotell ved vanlige besøk.
- Stilletid -f.eks ingen kontakt etter kl. 19
- Mobilfri skolevei

For 5.-7. trinn:

- Klasser med mange smarttelefoner: samarbeid om inkluderende løsninger
- Mobilfrie arrangementer
- Stilletidsavtaler – utform sammen i klassen eller på trinnet
- Bruk foreldreinnstillinger aktivt

Mobilbevegelsen Kjelsås Skole - et privat initiativ:

Tanken bak initiativ er at det er enklere for foreldre å stå i mot presset om at "alle andre får smarttelefon" når man har en klassevis oversikt over hvilke foreldre som ønsker å utsette innkjøpet. Dette er foreldre som er organisert i Spond per trinn (fødselsår) og klasse som står sammen om å utsette smarttelefon. Når flere i klassen utsetter smarttelefon sammen, faller ingen utenfor. **Gruppekode i Spond: CBGQD**

Tema 2: Meldingsgrupper og chat for barn

Hvorfor er dette viktig?

Store meldingsgrupper med mye trafikk kan være en utfordrende kommunikasjonsform for barn å håndtere. Gruppene kan skape sosialt støy og øke risikoen for negative opplevelser. Slike grupper kan også skape et uheldig press på barn som ikke har mobiltelefon eller riktig type telefon. Barn har ikke de samme forutsetningene som voksne til å navigere i store grupper med raske meldinger, misforståelser og følelsen av å måtte være tilgjengelig hele tiden.

Hva viser undersøkelsen fra Kjelsås?

- I klasser hvor meldingsgrupper er i bruk opplever mange foreldre **negativ påvirkning på det sosiale miljøet**
- Foreldre ønsker tydeligere regulering og samarbeid om hvordan meldingsgrupper brukes

FAU anbefaler:

For 1.-4. trinn:

- **Barn som kommuniserer med hverandre på telefon, i hovedsak gjør det én til én**
- Vi fraråder store klassemeldingsgrupper for barn i denne alderen
- Organisering av lekegrupper og fellesaktiviteter gjøres av foreldre via foreldregrupper

For 5.-7. trinn:

- **At barn som kommuniserer med hverandre på telefon primært gjør det én til én**
- Dersom foreldrene i klassen er enige om at man ønsker at barna bruker meldingsgrupper, bør foreldrene:
 - o Bidra til at sammensetningen og bruken av gruppene ikke oppleves ekskluderende
 - o Aktivt følge med og moderere gruppene
 - o Prate med barna hvis uønskede situasjoner oppstår
- **Gruppene bør opprettes på en plattform** som gjør at alle blir inkludert uavhengig av type mobiltelefon
- Husk at mange plattformer samler inn data om brukerne sine.

Tema 3: Sosiale medier

Hvorfor er dette viktig?

Aldersgrensen for sosiale medier i Norge er 13 år, og Regjeringen har foreslått å heve denne til 15 år. Det betyr at sosiale medier uansett ikke bør innføres på barneskolen. Mer og mer forskning viser at sosiale medier kan sees i sammenheng med en drastisk økning i angst, depresjon og søvnvansker hos unge, samt at sosiale medier har en direkte negativ innvirkning på selvfølelsen.

Konflikter, mobbing og utestengelse som oppstår i sosiale medier på fritiden påvirker skolemiljøet og skaper utfordringer for både medelever og lærere. Dette gjelder også kommentarfelt på YouTube og chattefunksjoner i spill, som fungerer som sosiale møteplasser for barn og unge. Felles innsats mot mobbing blir lettere hvis foreldre ikke gir barna tilgang til sosiale medier.

Hva viser undersøkelsen fra Kjelsås?

- **9 av 10 foreldre på Kjelsås skole mener barn bør være 13 år eller eldre før de får tilgang til sosiale medier**
- Flertallet blant dem som har gitt sitt barn tilgang oppgir at de gjorde dette **tidligere enn de egentlig ønsket** av frykt for at barna skulle falle utenfor sosialt

FAU anbefaler:

For 1.-4. trinn:

- **FAU anbefaler sterkt å ikke gi barna tilgang til sosiale medier** (Snap, TikTok o.l.)
- Hold dere til visjonen om at Kjelsås er en sosiale medier-bevisst skole som følger nasjonale aldersgrenser.

For 5.-7. trinn:

- **FAU anbefaler å ikke gi barn tilgang til sosiale medier** mens de går på barneskolen
- Dersom barnet allerede har tilgang, **vurder om det er mulig å reversere dette. Det er ingen skam å snu!**
Hvis barna fortsetter med sosiale medier, bruk foreldreinnstillinger aktivt og ha tett dialog med barnet om nettvett, og hvordan sosiale medier brukes sammen med klassevenner. Tips Se f.eks. www.barnevakten.no/sjekkliste-ved-sosiale-medier/

Tema 4: Gaming og digitale spill

Hvorfor er dette viktig?

Å game kan være en viktig sosial arena for mange barn. Mange spill er utviklende og lærer barna om samarbeid eller nye språk. **Spill kan også være en verdifull aktivitet familier gjør sammen. Når foreldre og barn spiller sammen, skaper det felles opplevelser, åpner for samtaler og gir foreldre innsikt i barnas digitale verden.** Samtidig kan gaming bli en altoppslukende aktivitet som blant annet stjeler tid fra andre aktiviteter – fysisk aktivitet, lekser, søvn og samvær med familie og venner.

Enkelte spill har chat-funksjon og legger til rette for kontakt med fremmede. Spill kan gi nye vennskap, men ikke alle man kommer i kontakt med er den de utgir seg for.

Når foreldre engasjerer seg i barnas gaming, enten ved å spille sammen eller ved at maskinen står i et fellesrom, blir det lettere å følge med på hva den brukes til og å veilede barna i trygge digitale valg.

Hva viser undersøkelsen fra Kjelsås?

- Foreldre opplever at **gaming kan påvirke klassemiljøet negativt** – barn som ikke gamer kan oppleve utenforskap
- **Over 8 av 10 foreldre ønsker at aldersgrenser for sosiale medier, film og spill overholdes** på besøk hos andre
- Mange foreldre åpnet for online gaming **tidligere enn de egentlig ønsket**

FAU anbefaler:

For alle trinn:

- **Vurder aldersgrenser og innhold aktivt.** Gå foran som et godt eksempel og bidra til at aldersgrenser blir overholdt
- **Diskuter med foreldre i klassen før du gir tilgang til spill eller funksjoner** – spesielt spill med chat og online-funksjonalitet
- **Vi fraråder kjøp i spill** – det skaper et stort press mellom barna
- **Ha en åpen dialog om spilletider og stilletider** i klassen/på trinnet
- Sett deg inn i og benytt **foreldreinnstillinger** som regulerer muligheten til å komme i kontakt med fremmede
- Dersom gaming er viktig for barnet ditt, **anbefaler vi å bli med å spille** – både for å forstå hva barnet holder på med og for å tilbringe tid sammen
- **Minn barna om at å bli holdt utenfor i spill** (for eksempel i Fortnite eller Minecraft) er like vondt som å bli utestengt i skolegården

Tema 5: Nettvett

Hvorfor er dette viktig?

Å snakke med barna om gode nettvaner fra tidlig alder (oppførsel, språkbruk, samtykke til bildedeling etc.) og om viktigheten av å si fra til en voksen om ubehagelige eller truende opplevelser, bidrar til godt nettvett. Nettvett handler også om å snakke og oppføre seg slik som vi ville gjort ansikt til ansikt. **Digitale avtrykk på internett er en realitet.** Det er viktig å snakke med barna om regler og konsekvenser ved fotografering og deling av bilder av seg selv og andre, både med og uten tillatelse. Billedeling av gode opplevelser i grupper kan også forsterke følelsen av utenforskap.

Vær oppmerksom på at en oppfatning om «snitching» (tysting) gjør at barn kan være redde for å si fra i frykt for konsekvenser fra medelever.

FAU anbefaler:

For alle trinn:

- **Vis interesse for barnas digitale liv.** Vær nysgjerrig og åpen
- **Snakk med barna om gode og mindre gode sider ved internett og digital kommunikasjon**
- Forbered barnet ditt på innføring av smarttelefon og sosiale medier ved å snakke om regler og konsekvenser, spesielt:
 - o Fotografering og deling av bilder av seg selv og andre, både med og uten tillatelse
 - o Hvordan de skal håndtere situasjoner med nettmobbing
 - o Understrek viktigheten av å kommunisere på nettet slik de ville gjort ansikt til ansikt – det er lett å bruke et tøffere språk eller være for ærlig på nett o At ikke alle er den de utgir seg for på internett

Anbefalinger fra Helsedirektoratet for skjermbruk/fritid

- **Barn 6-12 år:** Bør begrense skjermbruk til 1 - 1,5 time daglig på fritiden, gjernemindre.. Voksne bør begrense barnets tilgang til enheter med internett, f.eks. smarttelefon. Unngå at barnet har tilgang til internett uten tilsyn og foreldrekontroll
- **Ungdom 13-18 år:** Bør begrense skjermbruk til maks. 1,5 - 3 timer daglig på fritiden, gjerne mindre

Les mer alle rådene her:

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/skjermbruk-blant-barn-unge-og-foresatte>

Informasjon og veiledning:

- Barnevakten: www.barnevakten.no
- Barnevakten om foreldreinnstillinger for iPad og telefon: <https://www.barnevakten.no/hvordan-sette-opp-en-ipad-for-barn/>
- Skjermbrukutvalget: www.skjermbrukutvalget.no
- Utdanningsdirektoratets side om nettvett: <https://www.dubestemmer.no/>
- Redd Barna, nettvett for barn og unge: <https://www.reddbarna.no/vart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/>
- Medietilsynet, barn og medier: <https://www.medietilsynet.no/digitale-medier/barn-og-medier/>
- Politiet, trygg nettbruk: <https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/>
- Slett meg: <https://slettmeg.no/>
- NRK skole, episode om gaming (utviklet av Blå Kors): <https://www.nrk.no/skole/?mediaId=25249&page=search&q=gaming>

Smarttelefonfri barndom:

- Smarttelefonfri barndom: www.smarttelefonfribarndom.no
- Skjermbarn: www.skjermbarn.no

Fagbøker og forskning:

- Maja Lunde: "Skjerm barna - hvordan teknologien tok over barndommen: og hva vi kan gjøre for å ta leken og livet tilbake"
- Jonathan Haidt: "Anxious Generation" og videre arbeid på www.afterbabel.com
- Michel Desmurget: "Screen Damage"