

*Foreldreveileder for
barnas digitale hverdag
ved Kjelsås 1-7 trinn*

Spørsmålpakke til foreldremøter

Utarbeidet av FAU ved Kjelsås Skole 2026

Spørsmålpakken er laget som et hjelpemiddel til bruk i foreldremøter

Slik bruker dere spørsmålpakken:

Velg 3–5 spørsmål som passer deres trinn / klasse. (Plukk fra ett tema eller miks mellom forskjellige)

Slik gjennomfører dere:

- Del dere i smågrupper (ca. 3–6 personer).
- Diskuter et spørsmål i gruppen i 5 min.
- Del så i fellesskap med alle grupper før dere tar neste spørsmål.

Viktige premisser:

Ingen fasitsvar

Ulik praksis er normalt

Målet er dialog, forståelse og deling

Tema:

**Velg et tema og hent ut spørsmål som kan passe
og som er tilpasset deres klasse og behov**

Start spørsmål

Valg av telefon

**Retningslinjer for
mobilbruk**

**Meldingsgrupper og
chatting**

Sosiale medier

Gaming

Nettvett

Generelt

Start-spørsmål

Dette er ikke en diskusjon der vi skal bli enige om alt, men en samtale for å høre hvordan vi tenker – og se om det er noen områder det kan være nyttig å snakke mer om sammen.

Viktige premisser:

Ingen fasitsvar

Ulik praksis er normalt

Målet er å dele åpent

Start spørsmål

Snakk sammen i grupper

Hva opplever vi som de største
mulighetene – og **utfordringene**
– med barnas digitale hverdag
akkurat nå?

Start spørsmål

Snakk sammen i grupper

I hvilke situasjoner opplever vi at
**skjerm og mobil fungerer bra
for barna – og når fungerer det
mindre bra?**

Start spørsmål

Snakk sammen i grupper

Hva synes vi er vanskeligst å
sette grenser for digitalt hjemme
– og hvorfor?

Start spørsmål

Snakk sammen i grupper

Hvor opplever vi at barna
kan bli inkludert eller ekskludert
digitalt i dag?

Start spørsmål

Snakk sammen i grupper

Hva hadde vært hjelpsomt for oss å være litt mer samstemte om som foreldregruppe?

Valg av telefon

Når det gjelder valg av telefon, vet vi at familier løser dette veldig ulikt – og ofte av gode grunner. Dette er derfor ikke en diskusjon der vi skal bli enige om ett riktig tidspunkt eller én riktig løsning. Målet er heller å dele tanker og erfaringer, høre hvordan andre foreldre resonerer, og se om det er noen områder det kan være nyttig å snakke mer om sammen.

Viktige premisser:

Ingen fasitsvar

Ulik praksis er normalt

Målet er å dele åpent

Valg av telefon

Til diskusjon

**Hvilke tanker har vi rundt
tidspunkt for når barn bør få
smarttelefon – og hvorfor?**

Valg av telefon

Til diskusjon

Hvilke alternativer til smarttelefon finnes, og hvilke erfaringer eller tanker har vi rundt disse?

Valg av telefon

Til diskusjon

**Hva er de viktigste grunnene
til å gi barna
telefon/telefonklokke?**

Valg av telefon

Til diskusjon

Hvordan kan vi snakke med barn som har eldre søsken som allerede har fått smarttelefon og kanskje har klare forventninger om når de selv skal få det?

Retningslinjer for mobilbruk

Når vi snakker om mobilbruk i sosiale sammenhenger, vet vi at familier løser dette ulikt.

Målet er å dele erfaringer og refleksjoner rundt situasjoner der mobilbruk enten fungerer godt – eller skaper utfordringer – og se om det er noen felles prinsipper det kan være nyttig å være bevisste på.

Viktige premisser:

Familier har ulike behov og rammer

Målet er forståelse og dialog

Til diskusjon

**Hvordan tenker vi rundt bruk
av mobil i bursdager,
vennegrupper og andre sosiale
sammenhenger?**

Til diskusjon

**Hvordan kan vi hjelpe barna å
legge vekk telefonen når de er
sammen?**

Til diskusjon

**Hvordan tenker vi rundt
grenser for skjermbruk
på kveldstid, f.eks.
«digital stilletid»?**

Meldingsgrupper og chatting

Meldingsgrupper og chatting er i dag for noen en naturlig del av barnas sosiale liv, men også et område der det kan oppstå misforståelser, utenforskap eller uheldig språkbruk.

Dette er en mulighet til å dele erfaringer og se hvordan vi som foreldre kan bidra til trygg, inkluderende og god digital samhandling.

Viktige premisser:

Barn bruker digitale løsninger ulikt

Målet er forståelse og dialog

Meldingsgrupper og chatting

Til diskusjon

**Hvordan kan vi foreldre best
organisere fellesaktiviteter
uten bruk av meldingsgrupper
for barna?**

Til diskusjon

**Hvordan tenker vi rundt bruk
av meldingsgrupper blant
barna – og hvilke plattformer
opplever vi som
hensiktsmessige eller
utfordrende?**

Til diskusjon

**Hva kan vi gjøre for å sikre
inkludering og at ingen faller
utenfor i meldingsgrupper?**

Til diskusjon

Hvordan kan vi voksne følge med og jobbe sammen for å sikre en god og inkluderende tone i meldingsgruppa, og unngå ufin spåkbruk?

Sosiale medier

Sosiale medier er et tema mange foreldre forholder seg til på ulike måter, enten barna selv har tilgang eller møter det gjennom venner, søsken eller andre arenaer.

Dette er en mulighet til å dele erfaringer og refleksjoner rundt hvordan sosiale medier kan påvirke trivsel, relasjoner og klassemiljø.

Viktige premisser:

Ulik praksis er normalt

Målet er å dele åpent

Til diskusjon

Hvilke tanker har vi rundt bruk av sosiale medier i barneskolealder? Kan vi enes om å utsette sosiale medier til etter barneskolen?

Sosiale medier

Til diskusjon

**Hvilke sosiale medier
er i bruk i klassen?**

Sosiale medier

Til diskusjon

**Dersom sosiale medier er i
bruk i klassen, hvordan
påvirker dette klassemiljøet?**

Til diskusjon

**Hvordan kan vi håndtere
situasjoner der barn allerede
har tilgang til sosiale medier
vi er usikre på?**

Sosiale medier

Til diskusjon

**Hvordan kan vi hjelpe barna til
å navigere godt i bruken av
sosiale medier?**

Sosiale medier

Til diskusjon

**Kan vi dele tips om gode
foreldreinnstillinger?**

Gaming

Gaming er for mange barn en viktig sosial arena, samtidig som det kan reise spørsmål om skjermtid, språk og inkludering.

Dette er en samtale for å dele erfaringer og se hvordan vi sammen kan bidra til et trygt og positivt gaming-miljø.

Viktige premisser:

Barn gamer på ulike måter og i ulik grad

Ulik praksis er normalt

Målet er felles forståelse

Gaming

Til diskusjon

**Hvilke type enheter brukes til
gaming av barna i dag?**

Gaming

Til diskusjon

**Hvilke spill er
populære i klassen?**

Gaming

Til diskusjon

**Hvordan kan vi sørge for at de
som ikke gamer
ikke faller utenfor?**

Gaming

Til diskusjon

**Hvordan påvirker gaming
(og meldingsgrupper i spill)
klassemiljøet, inkludert
språkbruk?**

Gaming

Til diskusjon

**Hvordan tenker vi rundt
aldersgrenser i spill, og
hvordan praktiseres dette i
familiene våre?**

Gaming

Til diskusjon

**Kan vi bli enige om
felles regler for kjøp i spill?**

Gaming

Til diskusjon

**Kan vi dele tips om gode
foreldreinnstillinger?**

Gaming

Til diskusjon

**Hvordan kan vi bidra til å skape
et positivt gaming-miljø?**

Nettvett

Nettvett handler om hvordan barna våre oppfører seg, kommuniserer og tar vare på seg selv og andre i digitale rom. Dette er en mulighet til å dele erfaringer og reflektere over hvordan vi som foreldre kan støtte barna i å gjøre trygge og gode valg på nett.

Viktige premisser:

Målet er dialog og felles forståelse

Nettvett

Til diskusjon

**Hvordan kan vi snakke med
barna om gode nettvaner?**

Nettvett

Til diskusjon

**Hvordan går vi fram om vi
oppdager nettmobbing eller
utestenging?**

Nettvett

Til diskusjon

**Hvordan kan vi sammen hjelpe
barna å melde fra uten å være
redd for å «snitche»?**

Nettvett

Til diskusjon

**Hvordan går vi frem for å
forebygge bildedeling av andre
barn uten samtykke?**

Generelt

Finnes det noen felles prinsipper som kan være nyttige for oss som foreldregruppe. Dette er en mulighet til å utforske hva som er realistisk å være samstemte om, og hvordan vi kan støtte hverandre i foreldrerollen over tid.

Viktige premisser:

Behov og situasjoner kan endre seg over tid

Målet er dialog

Generelt

Til diskusjon

**Hvilke felles anbefalinger for
mobilbruk og sosiale medier
ønsker vi oss?**

Generelt

Til diskusjon

**Hva er realistisk å bli enige om
som foreldregruppe i klassen?**

Generelt

Til diskusjon

Hvordan skal vi følge opp felles retningslinjer i klassen, og hvordan ønsker vi å ta opp endringer i behov eller utfordringer underveis?

Generelt

Til diskusjon

**Hvordan kan vi selv gå foran
som gode forbilder med tanke
på mobilbruk, deling av bilder
og andre problemstillinger?**

Generelt

Til diskusjon

**Hvordan tenker vi rundt
skjermtid, og hvilke faktorer
bør tas med i vurderingen
(innhold, alder, situasjon,
enhet)?**