

«Barnas digitale hverdag»

En veileder fra FAU for foreldre
på Smeaheia skole, våren 2025

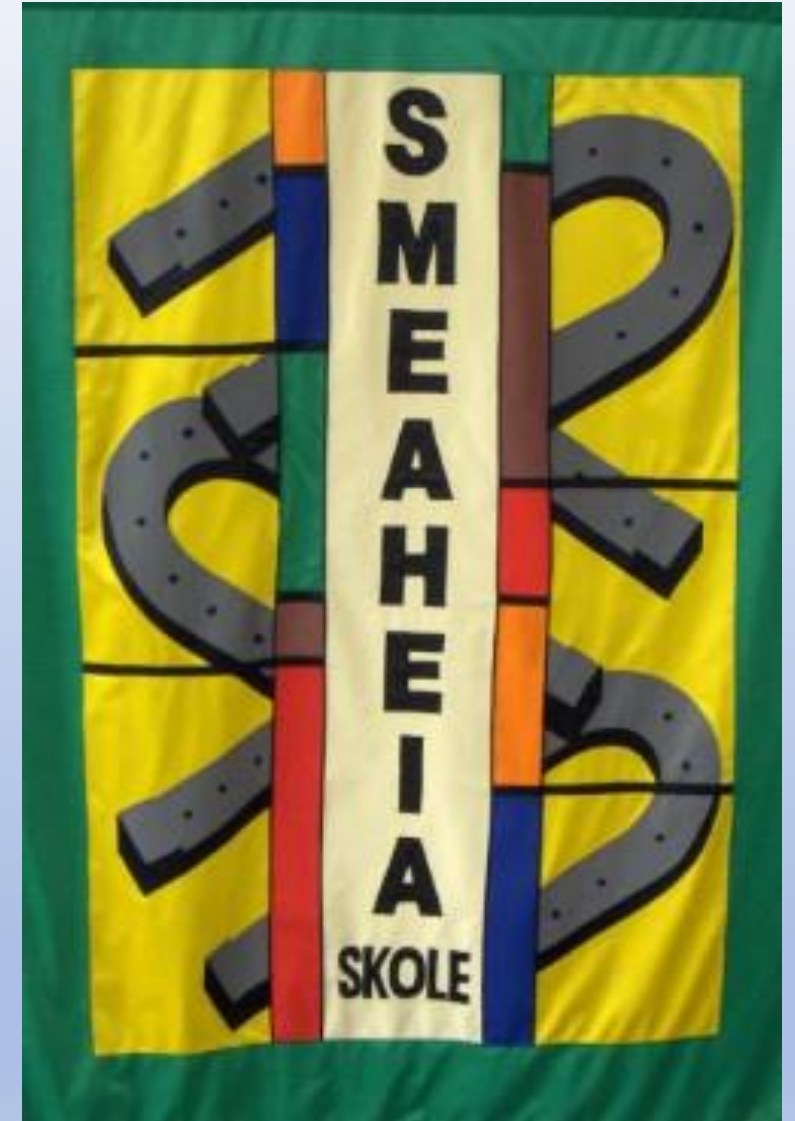


Digitale medier spiller en betydelig rolle i våre liv, med både positive og negative sider. Barnas digitale liv påvirker ikke bare fritiden, men også skolemiljøet.

Med denne veilederen ønsker FAU og skolen å gi noen råd, slik at foreldre kan ha et godt utgangspunkt for den viktige dialogen i klasser og på trinn.

En felles veileder kan bidra til økt forståelse for hva som skal til for at barna kan ha gode opplevelser på nett, samtidig som vi sammen kan forebygge utfordringer som digital mobbing og utenforskap, konflikter som dras inn i skoletiden, og redusert konsentrasjon, både hjemme og på skolen.

Veilederen er laget med utgangspunkt i resultatene fra foreldreundersøkelsen «Barnas digitale hverdag», gjennomført på Smeaheia skole i 2025.



Mobilbruk

Smeaheia skole er mobilfri. Det betyr at mobiler skal ligge hjemme eller avslått i sekken. FAU og skolen oppfordrer foreldre til å vente så lenge som mulig med å gi barnet sin egen smarttelefon.



Et betydelig flertall av foreldrene på Smeaheia skole mener at barna bør få tilgang til sin egen smarttelefon fra tidligst 5. klasse eller senere. Vær klar over at barns mobilbruk kan skape et kjøpepress for andre familier og bidra til utenforskap. Det finnes alternativer til smarttelefon, som for eksempel «ringeklokke» eller «dumtelefon».

FAU og skolen anbefaler at store meldingsgrupper i klasse/trinn unngås. Meldingsgrupper kan være hensiktsmessige tidligst fra 5-6 trinn dersom de er knyttet til spesifikke formål/aktiviteter (fotball/håndball osv.) hvor alle blir inkludert via en app som kan brukes uavhengig av merke på mobil (f.eks. Signal eller Spond), og det er tett oppfølging fra foreldre.

Mobilbruk

FAU og skolen anbefaler at sosiale fellesarrangementer på fritiden er mobilfrie (bursdager, skoleavslutninger, elevkvelder osv.).

Foreldre oppfordres til å sørge for at barna ikke sender meldinger, ringer eller kontakter hverandre etter en avtalt kveldstid. Konkrete avtaler bør utformes i klassen eller på trinnet.

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. Bildedeling av gode opplevelser i grupper kan forsterke utenforskap.

Hjelp barna med å si ifra dersom de opplever nettmobbing. Alle bør snakke og oppføre seg slik som de ville gjort ansikt til ansikt, da det er lettere å tillate seg et tøffere språk og for stor ærlighet på nett.



Sosiale medier

FAU og skolen oppfordrer foreldre til å følge aldersgrensene på sosiale medier. På de mest populære plattformene blant unge, som TikTok, Snapchat og Instagram, er aldersgrensen satt til 13 år.

FAU og skolen anbefaler at barna ikke får tilgang til slike sosiale medier så lenge de er elever ved Smeaheia skole. Konflikter, mobbing og utestengelse som oppstår i sosiale medier på fritiden påvirker skolemiljøet og skaper utfordringer for både medelever og lærere.

FAU og skolen fraråder å gi barna tilgang til sosiale medier som tilbyr anonymitet.



Gaming

Gaming er en sosial arena der mange barn tilbringer mye tid, oftest uten involvering fra voksne. For å kunne samtale og veilede barna er det viktig å sette seg inn i hva barna deltar i og møte dem der de er. 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.

Vurder aktivt aldersgrenser og innhold. Diskuter med foreldrene i klassen før du tar valget. «Alle andre» har ikke det spillet. Spill som er gratis, som for eksempel Fortnite og Roblox, gir barn muligheten til å kjøpe virtuelle varer (skins, gjenstander, våpen osv.). Barn kan dermed kjøpe seg tilhørighet og status, noe som kan skape et uheldig kjøpepress.

Lag gjerne avtaler i klasse/trinn om hvilke spill barna har tilgang til. FAU og skolen anbefaler å respektere aldersgrenser på spill ved besøk av andre barn i hjemmet.



FAU og skolen oppfordrer alle klasser/trinn til å bruke denne veilederen som utgangspunkt for dialog og for å konkretisere ytterligere tiltak. Vi bør begynne å diskutere barnas digitale hverdag i klassene allerede fra første trinn. En tidlig dialog kan forebygge utfordringer som er langt vanskeligere å håndtere senere.

