

Retningslinjer for mobil og SoMe ved Midtun skole¹

FAU oppfordrer til at retningslinjene løftes frem jevnlig av både skolen, trinnkontakter og FAU. Vi anbefaler at retningslinjene gjennomgås minimum årlig for å sikre at temaet forblir relevant og aktuelt.

1. Ingen smarttelefon i barneskolen

FAU støtter initiativet Smarttelefonfri barndom 2030, og har som mål at Midtun skole innen 2030 skal være en skole der barn i all hovedsak ikke har smarttelefon før ungdomsskolen.

👉 FAU anbefaler foresatte å velge enkle mobiltelefoner (f.eks. «tastetelefoner») eller telefonklokke dersom det er behov for kontakt.

2. Skjermfrihet i sosiale sammenhenger

Vi ønsker at barn får mulighet til å være fullt til stede i sosiale settinger.

👉 Ved arrangementer i skolens regi og når barna møtes på fritiden, oppfordrer vi til at telefoner blir lagt bort. Foreldre kan bidra ved å avtale dette på forhånd og vise god praksis.

3. Vent med sosiale medier til etter barneskolen

Bruk av sosiale medier fører ofte til utenforskap, uønsket eksponering, gruppepress og konflikter.

👉 Vi anbefaler at barna ikke oppretter kontoer på sosiale medier før etter 7. trinn. Husk at de fleste plattformer har 13-års aldersgrense.

¹ Retningslinjene ble utarbeidet av FAU i juni 2025. Bakgrunnsinformasjon om retningslinjene finner du på neste side.

Bakgrunn for retningslinjer

Foreldreundersøkelsen 2025

I lys av økt bevissthet rundt smarttelefoner og sosiale mediers påvirkning på barns utvikling, satte FAU ved Midtun skole ned en arbeidsgruppe for å vurdere behovet for retningslinjer. Flere skoler i nærmiljøet har utarbeidet egne veiledere for bruk av smarttelefon og sosiale medier, og flere foresatte ved Midtun skole henvendte seg til FAU med ønske om felles retningslinjer. For å få et godt grunnlag ble det gjennomført en foreldreundersøkelse med dette temaet i mai 2025. Retningslinjene ble etablert og sendt ut til foresatte juni 2025. FAU oppfordrer til en smarttelefonfri hverdag for barn født 2016 eller senere².

Vi har mottatt 306 svar fra spørreundersøkelsen som ble sendt til alle foresatte ved Midtun skole via Vigilo. Resultatene viser følgende:

Tydelig støtte for felles retningslinjer

- **81,6%** ønsker felles retningslinjer for sosiale medier.
- **93,8%** mener at sosiale arrangementer, både i skolens regi og på fritiden, bør gjennomføres uten bruk av smarttelefon .
- **85,9%** ønsker at skolen håndhever aldersgrenser for sosiale medier.

Ønske om utsettelse av smarttelefon

- **51,3%** mener barn bør få smarttelefon først etter barneskolen.
- **82,6%** av foreldre på 1.-2. trinn støtter smarttelefonfri barneskole.

Oppsummering fra foreldreundersøkelsen

Med utgangspunkt i svarene fra foresatte har FAU ved Midtun skole laget retningslinjer for å støtte en trygg og felles praksis rundt barnas bruk av smarttelefon og sosiale medier. Vi presiserer at dette ikke er forbud, men retningslinjer og anbefalinger fra FAU, som har støtte fra rektor og personale ved Midtun skole.

Undersøkelsen viser at foresatte ved Midtun skole ønsker samarbeid, tydelig informasjon og konkrete anbefalinger, samtidig som det skal være rom for individuelle tilpasninger. I dag opplever mange foreldre at det ikke finnes reell valgfrihet når det gjelder smarttelefoner og sosiale medier for barn.

Undersøkelser, forskning og økt oppmerksomhet rundt temaet peker alle i samme retning: Vent med smarttelefonen. FAUs undersøkelse viser at foreldre med barn på 1.–3. trinn i stor grad er enige om å utsette introduksjon av smarttelefon til etter barneskolen. På høyere trinn er svarene mer varierte, selv om det også her er en andel foreldre som gir uttrykk for at de ønsker å vente til etter barneskolealder før barnet får smarttelefon.

² FAU ser til eksempel fra andre skoler, og refererer til reportasje fra NRK med dette som tema. Her ble følgende sitert: «– Har du hatt en sånn telefon i noen år, så blir det vanskelig å gå tilbake. Derfor satte vi grensen for barn født i 2016» ([kilde](#)).

Mer om bakgrunnen for retningslinjer for mobil og SoMe

Nasjonal bevegelse

Initiativet "Smarttelefonfri barndom 2030" har som mål å gjøre barn i barneskolealder smarttelefonfri innen høsten 2030 ([kilde](#)). Ifølge NRK (juni 2025) jobber foreldre ved 161 barneskoler for en smarttelefonfri barndom, og FAU ved 31 skoler har vedtatt retningslinjer om dette ([kilde](#)). Initiativets nettsider forteller om at over 1000 engasjerte foreldre jobber for samme mål nasjonalt ([kilde](#)).

Lokalt fellesskap

Skjold, Apeltun og Ulsmåg skole har tatt i bruk retningslinjer for smarttelefon- og sosialemediefri skole. Våre barn som går ved Midtun skole deltar i flere sammenhenger på samme arrangement som barn fra disse skolene (blant annet idrettslag). Vi ønsker å stå samlet, og mener at felles retningslinjer, i tråd med andre skoler i nærområdet, bidrar til å styrke skolemiljøet på tvers av skolene.

FAU mener at forskningen på området klart viser en sterk sammenheng mellom økt bruk av smarttelefoner og sosiale medier, og økt risiko for psykisk uhelse, mobbing og utenforskap blant barn og unge. For å referere til noe av denne forskningen har vi tatt med følgende:

Forskning

USA - Surgeon General's Advisory (2023):

- Tenåringer som bruker sosiale medier mer enn tre timer daglig har dobbelt så stor risiko for depresjon og angst.
- 95% av ungdom 13-17 år bruker sosiale medier, over en tredjedel "nesten konstant".
- Nesten 40% av barn 8-12 år bruker sosiale medier, selv om aldersgrensen er 13 år.
- Nesten halvparten av tenåringer sier sosiale medier får dem til å føle seg dårligere med kroppen sin ([kilde](#)).

Professor Jonathan Haidt - "The Anxious Generation" (2024):

- 145% økning i depresjon blant jenter 2010-2021.
- 161% økning blant gutter samme periode.
- Fire reformer presentert på World Economic Forum 2025: Ingen smarttelefon før 14 år, ingen sosiale medier før 16 år, telefonfrie skoler, mer selvstendighet ([kilde](#)).

Canada - Systematisk forskning:

- I Canada økte innleggelsene for selvskading med 110% blant jenter i 2009-2014.
- Konsistent sammenheng mellom smarttelefon/sosiale medier-bruk og psykisk uhelse ([kilde](#)).

Europa - WHO Regional Office for Europe (2024):

- Problematisk bruk av sosiale medier økte fra 7% til 11% blant ungdom 2018-2022.
- Over 80% av europeiske ungdommer bruker sosiale medier daglig.
- Gjennomsnittlig skjermtid siden 2010 har mer enn doblet seg til rundt 3 timer daglig.
- Jenter rapporterer høyere grad av problematisk bruk enn gutter (13% vs 9%) ([kilde](#)).

Questions and Answers (Q & A)

Q: "Må vi ha felles retningslinjer for dette? Kan ikke alle bare ta selvstendige valg? Dette er jo opp til hver enkelt familie å bestemme."

A: Dette er et helt legitimt spørsmål. Paradokset er at uten felles retningslinjer forsvinner den reelle valgfriheten for de fleste familier. Som en forelder i undersøkelsen ved Midtun skole uttrykte det: "Umulig å unngå så lenge bare en annen person har det, alt styres av den første som får det." Når 81,6% av foreldrene ønsker felles retningslinjer, handler det ikke om å bestemme over andre, men om å fjerne det sosiale presset som i dag tvinger familier til valg de egentlig ikke ønsker.

Retningslinjene er **retningslinjer**, ikke forbud. Familier kan fortsatt ta egne valg. Forskjellen er at foreldre som ønsker å vente med smarttelefon og sosiale medier får støtte til det, i stedet for å stå alene mot argumentet om at "alle andre har". På den måten står familier fritt til å ta beslutninger basert på hva som er best for barnet, ikke basert på gruppepress og frykt for at barnet skal bli stående utenfor.

Det er viktig å understreke at hensikten med retningslinjene ikke er å fordømme eller stigmatisere familier som av ulike grunner velger å gi barna sine smarttelefoner. Disse valgene skal møtes med respekt og forståelse. Samtidig er det viktig at disse familiene også bidrar til å støtte dem som ønsker å vente, for eksempel ved å unngå smarttelefonbruk i sosiale sammenhenger og ved å begrense barnets bruk i møte med andre barn.

Q: "Det er bruken som er problemet, ikke telefonen i seg selv"

A: Selv med de strengeste begrensninger og foreldrekontroll har smarttelefoner en grunnleggende designfilosofi som er problematisk for barn:

- En smarttelefon er designet for å være et multiverktøy som konstant tilbyr alternativer til det barnet holder på med.
- Forskning viser at selv uten sosiale medier skaper varsler, meldinger og apper en uforutsigbar belønningsstruktur som fører til avhengighetslignende atferd.
- Mentalt nærvær: Bare tilstedeværelsen av en smarttelefon i lomma reduserer konsentrasjonen, selv når den er avslått (forskning fra University of Chicago).
- En smarttelefon åpner døren for fremtidig problematisk bruk på en måte "dumme" telefoner ikke gjør.

Q: "Vi har strenge regler og foreldrekontroll. Det fungerer fint"

A: Foreldrekontroll kan gi en falsk trygghet og har noen grunnleggende svakheter:

- Barn blir raskt dyktigere enn foreldrene til å omgå begrensninger.
- Selv barn med begrenset eller kontrollert tilgang til mobil og internett kan bli eksponert for uønsket innhold via venners telefoner, som en slags 'bakdør' inn.
- En kontrollert smarttelefon lærer barnet at smarttelefon er normalt. Kontrollen fjernes gradvis.
- Konstant overvåking og diskusjoner om begrensninger skaper i mange tilfeller konflikt i hjemmet.
- Begrensning blir raskt til "fri tilgang" når sosiale situasjoner oppstår.

Q: "Vi trenger smarttelefon for praktiske formål." For eksempel til Skyssapp, Vipps, behov for kontakt og for å vite hvor barnet er, etc.

A: Praktiske behov brukes ofte som rasjonalisering for ønsket om å gi etter for presset:

- Det finnes gode løsninger for buss og bybane ([kilde](#)).
- Barn kan ha eget bankkort fra 6-8 år (avhengig av bank).
- Smartklokke/tastetelefon med GPS og kontaktliste, AirTag eller lignende i sekk eller jakke.
- De fleste praktiske behov er ofte bekvemmelighet for foreldre.
- "Praktiske behov" kan medføre at smarttelefonen ikke lenger oppfattes som unntak.

Q: "Hvorfor er en smartklokke eller tastetelefon OK, men ikke smarttelefon?"

A: Smartklokker har ofte færre funksjoner enn vanlige smarttelefoner, selv om de kan gi tilgang til spill, kamera og meldingsapper. Liten skjerm (1-2 tommer) gjør imidlertid langvarig bruk ubehagelig og uinteressant for barna. Det er også tungvint å skrive meldinger og navigere funksjoner, noe som gjør bruken mindre interessant.

Tastetelefoner er enklere og mer trygge enn smarttelefoner. Barn bruker dem lite, og det er hele poenget.

Q: "Nettbrett er like problematisk - ingen forskjell fra telefon uten SIM-kort"

A: Selv om nettbrett også kan være problematiske, har smarttelefoner unike risikoegenskaper:

- Smarttelefoner er alltid tilgjengelig: En telefon følger barnet overalt: Til andre hjem, på tur, i sengen, etc.
- Smarttelefoner brukes alene, mens nettbrett oftere brukes i fellesrom med noe tilsyn.
- Smarttelefoner blir raskt en del av barnets sosiale identitet på en annen måte.
- To utfordringer krever to løsninger: At nettbrett også er utfordrende betyr ikke at vi bør gi opp smarttelefonkampen.

Q: "Storesøsken fikk mobil tidlig - vi kan ikke forskjellsbehandle"

A: Forskjellsbehandling er ikke det samme som urettferdighet. Rettferdighet handler om å møte hvert barn ut fra deres individuelle behov og forutsetninger, ikke om å behandle alle likt, uavhengig av situasjon og kunnskap.

Vi endrer mange ting når vi får ny kunnskap: Leggetid, kosthold og skjermbruk. Om klassen venter, blir det lettere å gjøre et nytt og bedre valg.

Q: "Et forbud kan føre til utilsiktet ekskludering"

A: Selv om en smarttelefon kan skape arenaer for inkludering, mener vi at smarttelefoner i mange tilfeller fører til økt ekskludering. Økonomiske forskjeller, teknologisk kompetanse og foreldreprioriteringer blir ofte synlige med smarttelefoner. Undersøkelser viser også at digital kommunikasjon ofte gir en illusjon av tilhørighet uten ekte sosial forbindelse. Blant annet har en dansk kommisjon vurdert trivsel blant barn og unge. Kommisjonen kom blant annet frem til at å vente med smarttelefon til 13 år og utsette sosiale medier vil bidra til økt trivsel ([kilde](#)).