



# Veileder av barnas digitale hverdag

FAU Liland skole

# Sammen for en sunnere digital hverdag

Denne veilederen er utviklet av FAU ved Liland skole. Den tar utgangspunkt i erfaringer fra elever og foresatte, bygger på nasjonale anbefalinger samt inspirasjon fra blant annet smarttelefonfribarndom.no og arbeid ved andre skoler.

Målet med veilederen er å bidra til et trygt, inkluderende og sosialt fellesskap for barna – både på skolen og hjemme – gjennom bevisste og samordnede valg rundt smarttelefon, skjermbruk, sosiale medier og gaming.

Les også Nasjonale faglige råd for skjermbruk blant barn, unge og foresatte. Rådene er utarbeidet av Helsedirektoratet på bestilling fra regjeringen.



# Sammen står vi sterkere

Rådene i veilederen kan brukes allerede fra første skoledag og være et utgangspunkt for dialog mellom foreldre.

- Snakk med andre foresatte – mange sitter med de same spørsmålene.
- «Alle andre» har som regel langt mindre skjermfrihet enn det kan virke som.
- At noe er vanlig, betyr ikke nødvendigvis at det er det beste.
- Barn trenger trygge voksne som tør å sette tydelige og gode rammer.

Når vi står sammen, blir det lettere å stå i valg som kan være krevende alene.



# FAU-vedtak: Smarttelefonfri barndom

*FAU ved Liland skole ønsker å legge til rette for en smarttelefonfri barndom for elevene på barneskolen. Vi oppfordrer foreldre til å samarbeide om å utsette anskaffelse av smarttelefon til barna har begynt på ungdomsskolen. FAU vil bidra til dialog og støtte mellom foreldregruppene, slik at det blir enklere å ta felles valg til det beste for barna. Deltakelse i dette samarbeidet er frivillig, og vi ønsker å skape et inkluderende miljø der alle foreldre føler seg velkomne til å delta.*

# Smarttelefon og oppvekst



WHEN YOU GIVE YOUR CHILD A SMARTPHONE WITH UNFILTERED INTERNET, YOU ARE NOT GIVING YOUR CHILD ACCESS TO THE WORLD, YOU ARE GIVING THE WORLD ACCESS TO YOUR CHILD!

Liland skole er en smarttelefon- og smartklokkefri skole under hele skoledagen, inkludert SFO. FAU ved Liland skole oppfordrer også til en smarttelefonfri hverdag utenfor skoletiden, med et langsiktig mål om at barna ved Liland skole skal ha en smarttelefonfri hverdag i barneskolealder.

Dette er ikke et forbud, men en felles oppfordring til et frivillig samarbeid mellom foreldrene. Et sosialt og trygt miljø styrkes når vi sammen venter med å introdusere smarttelefon og sosiale medier.

Mange konflikter, former for mobbing og opplevelser av utenforskap starter på sosiale medier og påvirker barnas skolehverdag. Selv når foreldre setter gode grenser og følger med, er det umulig å ha full kontroll på hva andre sender eller deler med barnet. Når foreldre samarbeider, beskytter vi både som har telefon og de som ikke har.

En barndom uten smarttelefon kan gi mer fri lek, sterkere sosiale relasjoner, færre distraksjoner, færre konflikter, bedre søvn, økt konsentrasjon og læring

# Smarttelefon

FAU oppfordrer foreldregruppen om å stå sammen om:

- å utsette kjøp av smarttelefon, gjerne til ungdomsskolen
- å respektere og håndheve aldersgrensene på sosiale medier. De fleste sosiale medier har 13-årsgrense, og det er foreslått en lovfestet 15-årsgrense.
- at skoleveien, fritidsaktiviteter, bursdager og andre arrangement i størst mulig grad er uten smarttelefon

Det finnes gode alternativer til smarttelefon, for eksempel tastetelefon eller telefonklokke

Tips! Bruk foreldrekontroll aktivt og legg inn skjermfri tid i tidsrommet barna er på skolen, og på vei til og fra skolen

# Smarttelefon – en felles innsats

FAU sin oppfordring er å vente med smarttelefon til etter endt barneskole

For høsten 2026 anbefaler FAU følgende for de ulike trinnene:

Det er stor enighet om å utsette smarttelefon.

1-3 trinn: Vi venter

Mange barn har fått smarttelefon. Fokuset flyttes til trygg og ansvarlig bruk. Vi respekterer aldersgrensene på sosiale medier, bruker gode foreldrekontroller, og inkluderer barn som ikke har smarttelefon.

6-7 trinn: Vi setter trygge rammer.

4-5 trinn: Vi holder igjen

Flere og flere står sammen om å vente. Dette er en viktig periode for å holde fast ved enigheten. For de som har fått smarttelefon, er klare regler og foreldrekontroll avgjørende.

# Meldingsgrupper og chatting



Meldingsgrupper kan bidra til utenforskap og mobbing, og skape press på barn som ikke har mobiltelefon.

For barn som allerede har mobil (ofte mot slutten av barneskolen), kan meldingsgrupper fungere bedre når:

- ♦ gruppen har et tydelig formål (for eksempel idrett)
- ♦ alle er inkludert, uavhengig av type telefon
- ♦ foreldre følger tett med

# Gaming

For mange barn er gaming en viktig sosial arena. Som foresatte er det viktig å være bevisst på hvilke spill som er tillatt hjemme.

- Sjekk aldersgrenser og innhold
- Snakk med andre foreldre om erfaringer
- Respekter ulike regler om gaming i ulike familier
- Husk at «alle andre» ofte spiller mindre enn vi tror

Selv spill og apper uten tydelige aldersgrenser kan inneholde innhold som ikke er egnet for barn. Vær spesielt oppmerksom på plattformer der barna kan chatte med ukjente.

Spill gjerne sammen med barnet ditt. Det gir bedre innsikt og gjør det enklere å følge med på hva barnet møter i spillverdenen.

**Husk:** Å bli holdt utenfor i spill kan være like vondt som å bli utestengt i skolegården.



# Tips til oss voksne

- Liland skole er mobilfri – og FAU anbefaler at bursdager og sosiale samlinger også er det
- Vent så lenge som mulig med smarttelefon
- Sett deg inn i foreldrekontroller og del erfaringer med andre
- Spill sammen med barna for bedre forståelse
- Snakk med andre foreldre hvis du er i tvil
- Avslutt skjermbruk minst én time før leggetid
- La mobilen ligge utenfor soverommet om natten

**Husk:** Det er lov å endre mening. Det er ingen skam å snu.

Har du spørsmål?  
Ta gjerne kontakt  
med FAU-  
representanten din

# Til deg som er elev

- Vær like snill, inkluderende og raus på nett som i skolegården
- Si ifra til en voksen hvis du opplever noe ubehagelig
- Tenk deg om før du deler bilder – del aldri bilder av andre uten tillatelse
- Aldri dele bilder av deg selv eller andre mot betaling eller «spillpenger». Fortell en voksen dersom noen spør/ chatter om dette.
- Det som deles på nett kan bli værende for alltid
- Noen ganger er en prat bedre enn en melding
- På skoleveien er det viktig å følge med på trafikken – skjermen kan vente
- Aldersgrenser er der for å beskytte deg

# Eksterne lenker

- [Medietilsynets rapport Barn og medier 2024](#)
- [Smarttelefonfri barndom](#)
- [Barnevaktens råd om barn og smarttelefon](#)
- [Det digitale \(i\) livet – NOU 2024: 20](#)
- [Artikkel om KRIPOS sin rapport om overgriperes kontakt med barn på nett](#)
- [Forskning om ungdom og konsentrasjon](#)
- [Forskning om psykisk helse og smarttelefon blant barn](#)
- [Helsedirektoratets råd om skjermbruk](#)
- [Tips og triks om foreldrekontroll på iPhone](#)
- [Tips og triks om foreldrekontroll på Android-telefoner](#)