

Barnas digitale hverdag

En veileder med anbefalinger for foreldre ved Olsvik skole

Smarttelefon, sosiale medier og gaming

Laget av FAU og støttet av Olsvik skole

Mobiltelefoner, sosiale medier og gaming er blitt en stor del av livene våre. Våre barns digitale hverdag påvirker ikke bare det som skjer på fritiden, men også vennskap, trivsel og læring på skolen. Vi i FAU ved Olsvik skole har derfor utarbeidet denne veilederen med anbefalinger basert på forskning, lover og generelle anbefalinger i samfunnet. Målet er å bidra til økt forståelse og gi konkrete råd som kan bidra til:

-  *Tryggere nettbruk*
-  *Forebygge mobbing og utenforskap*
-  *Gode digitale vaner*
-  *Bedre samarbeid mellom hjem og skole*

Veilederen er ment som et hjelpemiddel og et utgangspunkt for gode samtaler mellom foreldre på hvert trinn. Ved å starte samtaler rundt barnas digitale tilstedeværelse allerede fra 1. trinn, kan vi forebygge komplekse utfordringer senere, samt gi barna våre sunne nettvaner. Sammen kan vi lage felles forventninger som gjør det enklere å gi barna våre gode rammer.

1 Smarttelefon

Olsvik skole er en mobilfri skole. For elever ved småtrinnet innebærer dette at telefon eller smartklokke skal ligge hjemme eller avskrudd i sekken. For elevene ved 5-10. trinn samles telefonene inn ved dagens start. Dette følger anbefalingene fra Utdanningsdirektoratet, forskning viser at mobiltelefoner kan påvirke konsentrasjon, læring og skolemiljø negativt. Formålet med anbefalingen er å bidra til ro, orden og et trygt og godt skolemiljø.

FAU oppfordrer foreldre i hver klasse til å diskutere og bli enig om felles retningslinjer for smarttelefon og mobilbruk, samt å vente til **tidligst 5. trinn eller ut barneskolen** med å gi barna egen smarttelefon.

Det eksisterer gode alternativer til smarttelefon, for eksempel smartklokke eller «dumtelefon», hvis foreldre har behov for at barna skal ha mulighet til å ringe/ sende melding.

FAU sine anbefalinger når barnet får telefon:

- **Brukere:** Ha egne brukere for barn hvor man kan bruke foreldrekontroll for tilganger og tidsinnstillinger. Dette bidrar til å regulere skjermtid, samt hvilke kjøpe og nedlastninger som kan gjøres i appbutikker. Vi foreldre er ansvarlig for barnets mobilbruk.
- **Søvn og nedetid:** Det er viktig å unngå at mobilbruk går utover barnets søvn. Vi oppfordrer til å sørge for at barna ikke sender meldinger, ringer eller kontakter hverandre etter et avtalt tidspunkt på kvelden. Konkrete avtaler bør utformes i klassen/på trinnet.
- **Grupper og kjøpepress:** Unngå at elevene får ha store meldingsgrupper i klassene, dette kan skape uro og føre til at noen blir holdt utenfor. Om slike grupper lages er det viktig at dette gjøres via apper/tjenester som fungerer på alle telefoner. Foreldre oppfordres til å følge med, inkludert lese igjennom og snakke med barna om innholdet i gruppene. Mobiler kan bidra til økt kjøpepress blant barna, tenk derfor igjennom valg av telefon.
- **Arrangementer:** FAU oppfordrer til at sosiale arrangementer blir holdt mobilfrie.
- **Skjermlys og skjermtid:** Det anbefales at foreldrene aktiverer en skjermlys på barnas mobiltelefon, slik at uvedkommende ikke får tilgang. FAU anbefaler skjermfrie måltider, at man unngår skjermtid ca. en time før leggetid og at barna ikke har telefon/nettbrett/smartklokke på soverommet om natten – da dette kan forstyrre søvnen.

Vi anbefaler samtaler med barna om:

- Hvordan man oppfører seg mot andre på nett
- Hva barna skal gjøre om en selv eller andre blir holdt utenfor eller mobbet på nett
- Hvorfor meldinger kan lett misforstås
- At det som sies på nett også bør være greit ansikt til ansikt

Vis barna hvordan de kan ta skjermbilder på PC og mobil/nettbrett. Det er viktig å ha bevis om uønskede hendelser oppstår når man søker hjelp, rapporterer eller anmelder.

Vi foreldre er våre barns forbilder. Tenk over egen mobilbruk. Vi foreldre har det daglige ansvaret for å rettlede og følge opp våre barns skjerm- og nettbbruk.

2 Sosiale medier og nettbruk

Vi oppfordrer foreldre til å følge aldersgrensene på sosiale medier. På de mest populære plattformene, som for eksempel TikTok, Snapchat og Instagram, er aldersgrensen satt til 13 år, og fra slutten av 2026 vil aldersgrensen endres til at de får tilgang det året barnet fyller 16 år. FAU anbefaler derfor at barna ikke får tilgang til disse sosiale mediene så lenge de er elever ved barnetrinnet. Ved ungdomstrinnet oppfordrer vi foreldregruppen til å ha god dialog for bruk og tilgang.

Hvorfor vente med sosiale medier:

1. **Utvikling og dømmekraft:** Barn under 13 år har begrenset evne til å vurdere konsekvenser av hva de deler og hvordan de tolker andres innlegg. Dette gjør dem mer sårbar for feilvurdering, press og misforståelser.
2. **Psykisk helse:** Studier viser sammenheng mellom tidlig bruk av sosiale medier og økt forekomst av angst, depresjon og lavere selvbilde. Kontinuerlig sammenligning med idealiserte bilder og 'likes', forsterker kroppspress og følelse av utilstrekkelighet. I tillegg vil skjermbruk på kveldstid påvirke søvn, som igjen øker risiko for psykiske plager, samt svekker konsentrasjon og læring.
3. **Nettmobbing og ekskludering:** Sosial medier fører til raskere spredning av rykter, negative kommentarer og utestengelse. Digital ekskludering er like vond som å bli utestengt i skolegården. Gruppepress kan eskalere uten vokseninnblanding.
4. **Narkotika og pedofili:** Sosiale medier er i dag helt sentral i salg av narkotika til barn og unge. Det er også hovedarenaen for grooming av unge og en stor arena for rekruttering av unge inn i kriminelle nettverk. Les gjerne mer her:
<https://www.barnevakten.no/trues-pa-nett/>

Konflikter, mobbing og utestengelse som oppstår i sosiale medier på fritiden, påvirker skolemiljøet og skaper utfordringer for både medelever og lærere. I tillegg har vi få muligheter til å kontrollere hvem som kontakter barna via sosiale medier og det er liten sporbarhet rundt det som kommuniseres der.

Dersom barna likevel gis tilgang til sosiale medier, anbefales det at foreldrene laster ned de samme appene som barna og tester dem selv.

Før barna gis tilgang til sosiale medier og nettleser bør foreldre:

1. snakke med barna om flere viktige tema – se vedlegg 1
2. Hjelp barna med innstillinger, passord og nettvett omtalt i vedlegg 2

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

3 Gaming

Gaming er en sosial arena der mange barn tilbringer mye tid, oftest uten involvering fra voksne. Gaming kan utvikle kognitive og motoriske ferdigheter, så vel som styrke samarbeid og sosiale ferdigheter. En rekke spill har dessuten stor, pedagogisk verdi. Men spill kan også by på utfordringer. 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.

Mange spill gir barn muligheten til å kjøpe virtuelle varer. Barn kan dermed kjøpe seg tilhørighet og status, noe som igjen kan skape uheldig kjøpepress. Dette gjelder også spill som i utgangspunktet er gratis, for eksempel Fortnite og Roblox. De fleste spill som selges er merket med en aldersgrense. I tillegg har spillene ett eller flere ikoner som viser om det inneholder for eksempel vold, sex, grovt språk eller noe som er skremmende. Vurder aktivt aldersgrenser og innhold. Lag gjerne avtaler innad i klassen om hvilke spill barna skal ha tilgang til. Det er ikke alltid slik at «alle andre» har det aktuelle spillet. FAU anbefaler generelt å respektere aldersgrenser på spill, og spesielt ved besøk av andre barn i hjemmet. *Kontroller med foreldre til barnet på besøk før du gir tilgang til å spille et spill det er mulig at dette barnet ikke får lov til å spille hjemme.*

For å kunne samtale og veilede barna er det viktig å sette seg inn i hva barna deltar i og gå dem i møte. Det anbefales at foreldrene tester ut spillene som barna bruker. Når barnet ditt driver med gaming, vis interesse og spill gjerne sammen med barna.

HUSK DETTE

Barn trenger ikke perfekte foreldre på nett. De trenger voksne som:

- Er nysgjerrige og viser interesse
 - Setter grenser
 - Følger med
 - Spør hvordan de har det
- Tørr å snakke om det som skjer på nettet

Det viktigste vi kan gjøre er å være til stede og ha en åpen dialog med barna våre.

Ressurser

<https://www.reddbarna.no/vart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/>

<https://www.medietilsynet.no/digitale-medier/barn-og-medier/>

<https://www.barnevakten.no/>

<https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/>

<http://www.slettmeg.no/>

<https://www.dubestemmer.no/>

<https://www.datatilsynet.no/personvern-pa-ulike-omrader/skole-barn-unge/bilder-av-barn-pa-nett/>

<https://www.barnevakten.no/hvordan-sette-opp-en-ipad-for-barn/>

<https://www.barnevakten.no/android-innstillinger-for-barn/>

<https://www.medietilsynet.no/globalassets/dokumenter/veiledere/det-er-sa-mye-foreldre-ikke-forstar-2020-enkeltsider.pdf>

<https://www.medietilsynet.no/globalassets/dokumenter/veiledere/veileder-foreldre-sosiale-medier-og-aldersgrenser-web.pdf>

<https://sway.cloud.microsoft/APkZ31gto2nSiRaw>

<https://ekeberg.osloskolen.no/contentassets/a26ba878470a47d1925f2fca0183084b/barnas-digitale-hverdag.pdf>

Vedlegg 1

Hentet med godkjenning fra:

<https://ekeberg.osloskolen.no/contentassets/a26ba878470a47d1925f2fca0183084b/barnas-digitale-hverdag.pdf>

Før barna gis tilgang til sosiale medier og nettleser oppfordrer vi foreldre til å snakke med barna om følgende:

- Oppførsel på nettet:
 - Hva som er greit og ikke greit å si på nett når barnet snakker eller kommenterer på bilder og statusoppdateringer – og hvorfor. Det samme gjelder bevissthet rundt hva som er bra å dele og like, og når vi ikke bør dele eller like noe.
 - Hvordan klasse miljøet kan bli påvirket av kontakt og kommentarer i sosiale medier
 - Hvordan vi kan løse konflikter som oppstår på nett/sosiale medier.
 - At deling av bilder må skje etter samtykke, men også mulige konsekvenser av fotografering og bildedeling av seg selv og andre – både med og uten tillatelse.
 - At bildedeling av gode opplevelser i grupper kan forsterke utenforskap.
- At ikke alt på internett nødvendigvis er som det ser ut ved første øyekast:
 - At barna vil bli utsatt for skjult reklame og hvordan de bør forholde seg til det
 - At vi ved å bruke sosiale medier legger fra oss «digitale» spor som vi mister kontrollen over, og som brukes til å rette reklame og annet innhold mot oss senere via algoritmer.
 - Lær barna at all deres aktivitet på nett gir «beskjed» om hva barna er interessert i, og at dette fører til at man får se mer av lignende ting. Det er også nyttig for barna å vite at alle de store underholdnings- og sosiale medier-appene har en egen knapp av typen 'jeg liker ikke', som gjør at barna kan si ifra om at de ikke vil ha mer av lignende innhold.
 - At det publiseres falske nyheter, og at det er viktig å sjekke flere kilder for å finne ut om det de ser på nett er sant.
 - At noen voksne bruker sosiale medier for å treffe barn som de kan utnytte på forskjellige måter. Dette kan blant annet føre til at barna blir lurt til å sende sensitive bilder og opplysninger og deretter blir presset for penger eller presses til å sende mer sensitivt innhold. Politiets generelle råd er at barna skal unngå kontakt med fremmede i private samtaler en-til-en.
- Hva barna bør være særlig forsiktige med, eksempelvis:
 - Hvorfor det ikke er lurt å dele sensitive bilder og opplysninger om seg selv.
 - Hva de bør gjøre hvis de opplever noe ubehagelig, eksempelvis blir tilsendt bilder de ikke ønsker å motta, opplever mobbing eller lignende

- At innhold som barna deler på et sosialt medium kan spres videre i andre sosiale medier og at det derfor kan være lurt å tenke seg om to ganger før man deler noe.
- Muligheten for å bli utsatt for skadelig innhold, blant annet voldsinnhold, selvmordsvideoer, seksuelt innhold, dyremishandling, hets, ryktespredning, manipulerte bilder, tilbud om kjøp av narkotika, kontaktforespørsler, aggressiv algoritmestyrte markedsføring, m.m.
- Konsekvenser av å dele betalingsinformasjon med andre – eller personnummer.

Vedlegg 2

Hentet med godkjenning fra:

<https://ekeberg.osloskolen.no/contentassets/a26ba878470a47d1925f2fca0183084b/barnas-digitale-hverdag.pdf>

Før barna gis tilgang til sosiale medier og nettleser oppfordrer vi foreldre til å hjelpe barna med følgende:

- Å tilpasse personverninnstillingene på sosiale medier, og bli enige om hvem som skal få lov til å se det barna legger ut
- Vurdere om den enkelte appen skal ha adgang til kontakter, bilder, kamera, mikrofon eller stedstjenester. I innstillingene på mobiltelefonen og nettbrettet kan du slå av slike tilganger for den enkelte app. Det anbefales å sette innstillingene slik at barnas profil ikke er synlig for alle, men bare for deres venner.
- Vis, forklar og gi eksempler på når barna bør godkjenne og avvise kontaktforespørsler. Bli enige om hvem barna kan være venner med på nett. Avhengig av alder og modenhet, vurder om barna skal spørre foreldre om lov før de legger til nye venner i sitt nettverk.
- Vis barna hvordan de kontakter de allerede har lagt til kan blokkeres, og forklar dem når de bør blokkere kontakter
- Lær barna å lage sterke passord og å ikke dele dette med andre
- Lær barna å bruke GPS-stedsplassing med omhu.

Barnevakten.no har en egen side med veiledere for oppsett av foreldrekontroll på ulike mobiltelefoner, apper, spillkonsoller og pc-er (<https://www.barnevakten.no/smar-te-innstillinger/>).

Slettmeg.no har ulike veiledninger for de som ønsker å slette kontanter, informasjon, bilder med mer fra ulike plattformer (<https://slettmeg.no/veiledninger/>).