

BARNAS DIGITALE HVERDAG

En veileder for foreldre ved Ekeberg skole

Digitale medier er en stor del av livene våre. Barnas digitale hverdag påvirker ikke bare det som skjer på fritiden, men også skolemiljøet. Digitaliseringsgruppa i FAU ved Ekeberg skole har derfor utarbeidet denne veilederen i samarbeid med skolens ledelse. Innspillene fra ledelsen er basert på de utfordringene lærerne ser at barna møter i sin digitale skolehverdag.

Med en felles veileder for hele skolen håper FAU å bidra til økt forståelse for hva som skal til for at barna får gode opplevelser på nett, samtidig som vi kan forebygge utfordringer som digital mobbing og utenforskap, konflikter som dras inn i skoletiden og redusert konsentrasjon – både hjemme og på skolen. Veilederen inneholder derfor både oppfordringer, frarådinge og anbefalinger, basert på faglige råd og foreldreundersøkelsen som ble gjennomført ved skolen høsten 2025, se punkt 4) [Ressurser](#).

FAU oppfordrer alle klasser til å ta i bruk veilederen som utgangspunkt for dialog og for å konkretisere ytterligere tiltak i fellesskap. Vi bør diskutere barnas digitale hverdag på foreldremøter allerede fra første trinn, fordi tidlig dialog kan forebygge utfordringer som er mye vanskeligere å håndtere senere i skoleløpet. FAU oppfordrer foreldrene til lojalt å følge de retningslinjene dere blir enige om i klassen.

Og husk: Det tydeligste funnet i foreldreundersøkelsen var faktisk ønsket om at barna i minst mulig grad bruker digitale medier når de er sammen fysisk.

Veilederen tar for seg følgende tre temaer knyttet til barnas digitale hverdag: 1) [Mobilbruk](#), 2) [Sosiale medier og nettbruk](#) og 3) [Gaming](#)

1. Mobilbruk

Ekeberg skole er en mobilfri skole. Det betyr at mobiltelefoner og smartklokker skal ligge hjemme eller avslått i sekken, evt. i mobilhotell hvis det finnes.

Dette er i tråd med Utdanningsdirektoratets anbefaling om at det ikke bør være tilgang til mobiltelefoner eller smartklokker hverken på skolen eller i friminuttet på barneskolen. Anbefalingen fra Utdanningsdirektoratet er basert på forskning som viser at tilgang til mobiltelefoner i læringssituasjoner for mange barn fører til dårligere konsentrasjon og læring, og bidrar til dårligere skolemiljø. Formålet med Utdanningsdirektoratets anbefaling er å bidra til ro, orden og et trygt og godt skolemiljø.

FAU har sluttet seg til initiativet Smarttelefonfri barndom og tilrettelegger derfor for samarbeid mellom foreldre som ønsker å **utsette anskaffelse av smarttelefon til etter barneskolen**. Visjonen er at Ekeberg skole skal være fri for smarttelefoner i 2030. Deltakelse i dette samarbeidet er frivillig, men FAU oppfordrer uansett foreldrene til å vente til **tidligst 5. trinn** med å gi barna egen smarttelefon. I hver klasse bør foreldrene bli enige om retningslinjer for barnas mobilbruk.

Det finnes alternativer til smarttelefon, som for eksempel smartklokke eller «tastetelefon». FAU minner om at barna ikke trenger smarttelefon for å reise med Ruter.

På Ekeberg skole oppfordrer vi til å unngå store meldingsgrupper i klasser/på trinn, fordi erfaring viser at dette skaper mye sosialt støy og en fare for at ikke alle blir inkludert. Hvis det likevel etableres slike grupper, bør det benyttes en app som ikke krever en bestemt mobilmodell eller -merke, f.eks. Spond. Det er dessuten viktig at foreldrene følger tett opp og prater med barna hvis samtalen i meldingsgruppene utvikler seg i en destruktiv retning.

FAU oppfordrer til at sosiale fellesarrangementer på fritiden er mobilfrie (bursdager, skoleavslutninger, vennegrupper, elevkvelder osv.).

Foreldre oppfordres videre 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 eller på trinnet.

Når barna får mobiltelefon, oppfordres foreldrene til å tenke gjennom om det er nødvendig med en ny og kostbar telefon. Husk at dyre telefoner kan bidra til kjøpepress og større ulikheter mellom barna. Alternativer til å kjøpe en ny, dyr telefon kan være å arve en, evt. at barnet kan bruke egne sparepenger til å kjøpe en brukt telefon.

Det kan være fornuftig å sette kjøpssperrer i app-butikker og å gi barna egne barnebrukere for å hindre kjøp og nedlasting av apper med høy aldersgrense. Slike barnebrukere kan også ha skjermtid-sperre og tidsgrenser.¹

Det anbefales at foreldrene aktiverer en skjermlås på barnas mobiltelefon, slik at uvedkommende ikke får tilgang.

Det anbefales videre at foreldrene gjennomfører skjermfrie måltider, at barna unngår skjermtid ca. én time før leggetid og at barna ikke har telefon/nettbrett/smartklokke på soverommet om natten.

Når barna får mobiltelefon, bør foreldrene snakke med barna om blant annet:

- Positive og negative sider ved lukkede grupper, blir alle inkludert?
- Hva barna skal gjøre hvis de selv eller andre blir ekskludert eller mobbet.
- Hvorfor det er lett å misforstå hverandre digitalt.
- At barna bør oppføre seg på samme måte gjennom mobiltelefonen som de ville gjort ansikt til ansikt. Det er lettere å tillate seg tøft språk og utagerende atferd på nett/telefon.

Det kan være lurt at foreldrene viser barna hvordan de tar skjermbilde på PC og mobiltelefon/nettbrett. Det er viktig å ha bevis for uønskede hendelser når man søker hjelp, rapporterer eller anmelder.

2. Sosiale medier og nettbruk

FAU 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**, men [det er ventet at aldersgrensen heves til 16 år i Norge](#).

FAU fraråder derfor at barna får tilgang til sosiale medier så lenge de er elever ved Ekeberg skole. Husk at foreldrene til barn som er på besøk hos ditt barn sannsynligvis ønsker at aldersgrenser for sosiale medier overholdes.

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 mindre 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 foreldrene:

¹ Apple tilbyr eksempelvis løsningen «Familedeling» som gir én voksen i husstanden mulighet til å godkjenne hva barnet kan kjøpe/laste ned, begrense skjermtid, begrense innstillinger i apper med mer.

- snakke med barna om temaene omtalt i [Vedlegg 1](#)
- hjelpe barna med innstillinger, passord og nettvett omtalt i [Vedlegg 2](#) nedenfor

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, men også styrke samarbeid og sosiale ferdigheter. En rekke spill har dessuten stor, pedagogisk verdi. Men gaming 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.

Flere spill som er gratis, for eksempel Fortnite og Roblox, gir barn muligheten til å kjøpe virtuelle varer (skins, gjenstander, våpen, etc.) inni spillet. Barn kan dermed kjøpe seg tilhørighet og status, noe som kan skape uheldig kjøpepress. Lag gjerne avtaler i klassen eller på trinnet om hvilke spill barna skal ha tilgang til.

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. Diskuter med foreldrene i klassen før du tar valget. 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.

For å kunne samtale og veilede barna, er det viktig å sette seg inn i hva barna deltar i og å gå dem i møte. Det anbefales at foreldrene tester ut spillene barna bruker. Spill gjerne sammen med barna.

4. Ressurser

[Foreldreundersøkelse om digitale vaner og læringsverktøy ved Ekeberg skole, september 2025](#)

[Helsedirektoratets nasjonale skjermråd, januar 2026](#)

[Smarttelefonfri barndom](#)

[Nettvett - Redd Barna](#)

[Barn og medier | Medietilsynet](#)

[Barnevakten](#)

[Trygg nettbruk – Politiet.no](#)

[www.slettmeg.no](#)

[Du bestemmer – lær om personvern, nettvett og kildekritikk](#)

[Bilder av barn | Datatilsynet](#)

[Hvordan sette opp Ipad og Iphone for barn | Barnevakten](#)

[Hvordan sette opp nettbrett og mobiltelefon for barn \(Android\) | Barnevakten](#)

[Det er så mye foreldre ikke forstår...](#) (PDF, Medietilsynet)

[Barnet mitt på sosiale medier – dette trenger du å vite](#) (PDF, Medietilsynet)

[Veileder utarbeidet ved Fagerholt skole, basert på resultatene fra foreldreundersøkelse gjennomført høsten 2023](#)

Beste hilsen,

FAU – Ekeberg skole

Vedlegg 1

Før barna gis tilgang til sosiale medier og nettleser bør foreldrene snakke med barna om:

- 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.
 - Bevissthet rundt hva som er positivt å dele og like, og når vi ikke bør dele eller like noe.
 - Hvordan klassemiljøet 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 for de som ikke var til stede.
- At ikke alt på internett nødvendigvis er slik som det ser ut ved første øyekast:
 - 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.
 - At barna vil bli utsatt for skjult reklame og hvordan de bør forholde seg til det. 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 eller 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 én-til-én.

- 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 tenke gjennom hvis de skal møte noen som de har blitt kjent med på nettet.
 - 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 algorit mestyrt markedsføring, m.m.
 - Konsekvenser av å dele betalingsinformasjon med andre.

Vedlegg 2

Før barna gis tilgang til sosiale medier og nettleser bør foreldrene hjelpe barna med:

- 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 kontakter som 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/smarte-innstillinger/>).

Skolen fasiliteter årlig Nettvett-kurs med Barnevakten for 4. trinn, med obligatorisk oppmøte for både barn og foreldre.

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