



Våre barns digitale hverdag

Digital veileder for foreldre og foresatte på Brekstad Barneskole

Digitale medier er en stor del av livene våre, på godt og vondt. Barnas digitale liv handler ikke bare om det som skjer på fritiden, men påvirker [også skolemiljøet](#). Med denne veilederen vil FAU og skolen gi noen råd, slik at foreldre kan ha et godt utgangspunkt for den viktige dialogen i klasser og på trinn. Veilederen er laget som en videreføring av prosjektet «Barns digitale hverdag» som har vært et samarbeid mellom skole, politi og helsestasjon, våren 2024.

Vi ønsker at 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 [reduisert konsentrasjon](#), både hjemme og på skolen. Det er derfor veldig viktig at alle foreldre og foresatte setter seg godt inn i veilederen.

FAU og skolen oppfordrer alle klasser/trinn/SFO til å ta i bruk denne veilederen som utgangspunkt for dialog og for å konkretisere ytterligere tiltak, som for eksempel digitale klasseregler. 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. Vi foreldre har ansvar for våre barns digitale verden. Dette innebærer blant annet sjekk av meldinger, søkshistorikk og annet digitalt innhold, også på ipad/pc som deles ut av skolen.

Veilederen tar for seg følgende tre temaer knyttet til barnas digitale hverdag:

1. Mobilbruk
2. Sosiale medier
3. Gaming

Mobilbruk



Brekstad Barneskole er mobilfri. Det betyr at mobiler skal ligge hjemme eller avslått i sekken.

FAU og skolen oppfordrer foreldre til å vente til tidligst 4. trinn med å gi barnet sin egen smarttelefon. Vær klar over at barns mobilbruk kan skape et kjøpepress for andre familier og bidra til utenforskap. Om noen har behov for å ha kommunikasjon med barna utenom skole og sfo-tid, er mobilklokke et alternativ.

På Brekstad Barneskole ønsker vi å unngå meldingsgrupper i klasser/trinn der ikke alle elevene er med. Meldingsgrupper kan være hensiktsmessige tidligst på 6.-7. trinn dersom:

- De er knyttet til et spesifikt formål/aktivitet (eks fritidsaktiviteter)
- Det er tett oppfølging fra foreldre

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. FAU anbefaler at [barn ikke har mobiltelefon på soverom](#) når de skal sove. Erfaringer fra skolen er at skjermtid før og etter skoletid kan ha negativ påvirkning på skoledagen. Dette fordi hendelser som skjer på fritiden overføres til skoletiden.

Digitale avtrykk på internett er en realitet, og 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. Vær oppmerksom på at 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 negative kommentarer på nett

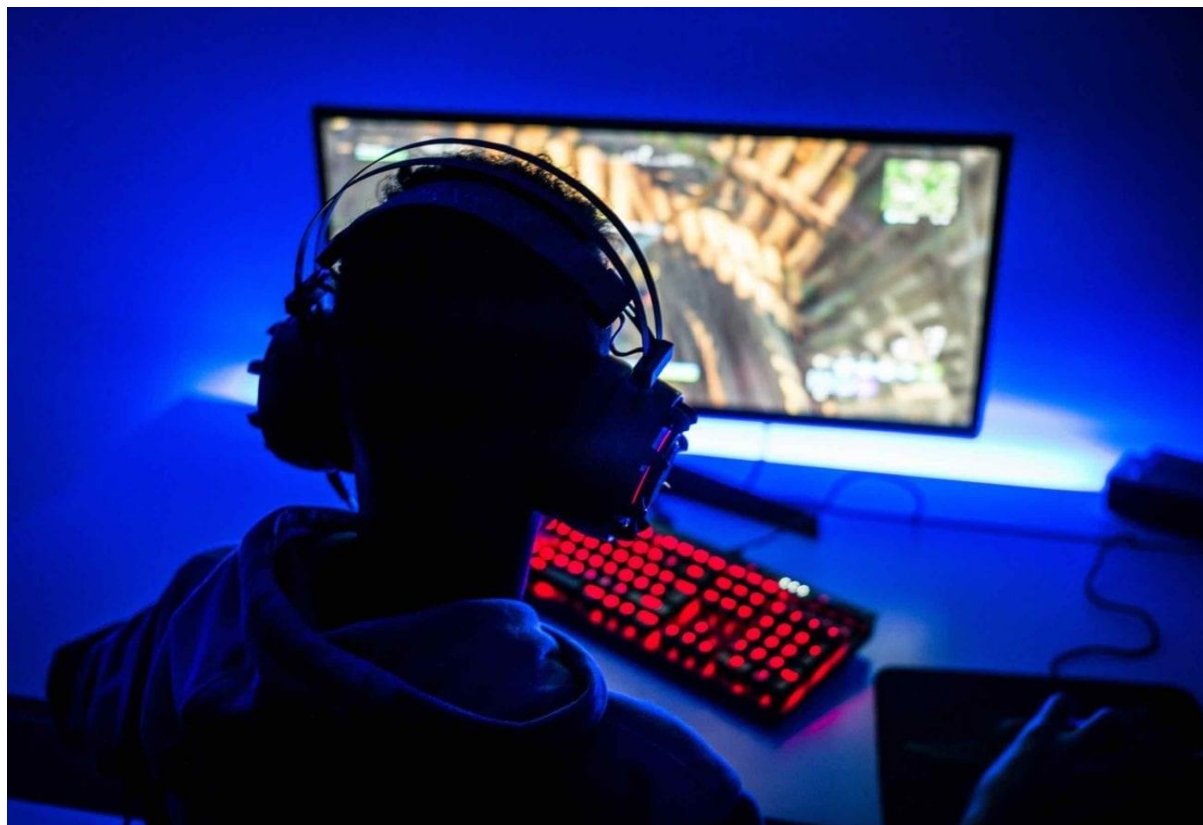
Sosiale medier



FAU og skolen anbefaler at barna ikke får tilgang til sosiale medier, som for eksempel Snapchat, Tiktok og Instagram, så lenge de er elever ved Brekstad Barneskole. Konflikter, mobbing og utestengelse som oppstår i sosiale medier på fritiden påvirker skolemiljøet og

skaper utfordringer for både medelever og lærere. Dette gjelder spesielt sosiale medier som tilbyr anonymitet. [Trygg nettbruk - Politiet.no](https://trygghet.no/trygg-nettbruk-politiet.no)

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 gå dem i møte. Spill som bygger på konkurranse og samarbeid kan være samlende, sosialt og lærerikt, men de kan også skape konflikter og ekskludering. Å bli holdt utenfor i spill, for eksempel i Fortnite eller Minecraft, kan oppleves 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 nødvendigvis det spillet. Spill som er gratis, for eksempel Fortnite og Roblox, gir barn muligheten til å kjøpe virtuelle varer (Skins, gjenstander, våpen, etc.). 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, på hvor mye tid og når på kvelden man bør avslutte. FAU og skolen anbefaler å respektere aldersgrenser på spill, også ved besøk av andre barn i hjemmet.

Kilder og ressurser



- Medietilsynet – [Barn og medier](#)
- [Forebygge digitale krenkelser | udir.no](#)
- Politiet – [Trygg nettbruk](#)
- [Nye råd om barn og nettbruk - NHI.no](#)
- Redd barna – [Nettvett for barn og unge](#)
- <https://www.udir.no/regelverk-og-tilsyn/skole-og-opplaring/anbefalinger-for-mobilbruk-og-smartklokker-i-skolen/>
- [Mobbing og utenforskap / Tips og råd - Blå Kors \(blakors.no\)](#)
- [Mobilfri skole: - Gratis og positivt tiltak - Foreldreutvalget for grunnopplæringen \(foreldreutvalgene.no\)](#)
- [Negative opplevelser på sosiale medier kan påvirke ungdoms mentale helse - FHI](#)
- [Ny nasjonal anbefaling: Mobilfrie klasserom på alle nivå - regjeringen.no](#)
- [Barns forbruk i videospill og hvordan det påvirker sosiale relasjoner – Delrapport 2 fra prosjektet «Pay to play» \(oslomet.no\)](#)
- [Barnevakten](#)
- [Slettmeg.no](#)
- [Hyppig bruk av sosiale medier kan gi ungdom psykiske utfordringer | Sykepleien](#)
- Utdanningsdirektoratet og Datatilsynet - [Du bestemmer – lær om personvern, nettvett og kildekritikk](#)
- [Gaming](#) – NRK skole (utviklet av Blåkors)
- [Tips til foreldreinnstillinger for nettbrett og mobiltelefon](#)

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