

FAUs anbefalinger om mobilbruk og digital hverdag

– For et trygt og inkluderende skolemiljø ved Tu skule. Utarbeidet av FAU ved Tu skule, 2026.

Formålet med dette dokumentet er å bidra til en trygg, inkluderende og rolig skolehverdag for elevene ved Tu skule – og å støtte foreldrene i en felles forståelse av barnas digitale hverdag. Dette er ikke regler fra skolen, men frivillige anbefalinger fra FAU. Tanken er at felles rammer reduserer press, konflikter og forskjeller mellom barna.

Mobil og smartklokke på skolen

Tu skule er allerede mobil- og smartklokkefri i skoletiden. Elevene skal ikke bruke mobiltelefon eller smartklokke i løpet av skoledagen. Dersom det er behov for kontakt, kan foresatte alltid nå barna via skolens kontor.

Foreldre kan støtte opp om dette ved å la mobil og smartklokke bli igjen hjemme i stedet for å sendes med i sekken.

Skjermtid hjemme

Anbefaling: Foreldre oppfordres til å begrense skjermtid utenom skolearbeid. Dette gjelder skjermbruk til underholdning og sosiale medier, ikke skolearbeid. Foreldre bør begrense barns tilgang til digitale medier med internett, som for eksempel smarttelefoner. Det presiseres også at trygg bruk innebærer at voksne bør unngå at barn har tilgang til internett uten tilsyn og foreldrekontroll dersom barnet bruker skjerm og er under 13 år.

Hvorfor: Forskning viser at høy skjermbruk henger sammen med mindre søvn, mindre fysisk aktivitet og økt uro. Når flere foreldre følger lignende rammer, reduseres også presset mellom barna. <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/anbefaler-redusert-skjermbruk-og-tilgang-til-smarttelefon-for-barn-og-unge/id3154458/>

Mobilfri kveld og nattsøvn

Anbefaling: Følg gjerne gode råd fra www.helsenorge.no/psykisk-helse/skjermråd/, og legg gjerne bort mobilen kl.19.00 (eller minst én time før leggetid), og la den ligge utenfor soverommet gjennom natten. Foreldre kan gjerne gå foran som gode eksempler ved også å legge bort mobilen om kvelden.

Hvorfor: Skjerm og varsler før sengetid påvirker søvn og konsentrasjon neste dag. Ved å ha mobilfrie kvelder får barn tid til ro, lekser, samtale og søvn uten avbrytelser.

Foreldrekontroll og trygghet

Anbefaling: Smarttelefoner bør settes opp med foreldrekontroll og bruk av aldersgrenser for apper. Foreldre bør følge med på hvordan mobilen brukes og ta samtaler ved behov. Både iPhone og Android har innebygde funksjoner for skjermtid og foreldrekontroll, og det finnes også egne apper som kan hjelpe.

Hvorfor: Barn lærer digital dømmekraft gradvis. Foreldrekontroll er ikke mistillit – det er veiledning og trygghet. Målet er å hjelpe barna å bli ansvarlige og bevisste digitale brukere.

Sosiale medier

Anbefaling: Barn bør ikke bruke sosiale medier (Snapchat, TikTok, Instagram, Messenger m.fl.) i barneskolealder. Hvis sosiale plattformer brukes, bør foreldre være til stede og følge med.

Hvorfor: Sosiale medier kan gi press, ekskludering og mobbing. Barn under 13 år er uansett for unge til å ha egne kontoer ifølge bruksvilkårene. Felles foreldrepraksis skaper trygghet og mindre sammenligning mellom elevene.

Kommunikasjon og inkludering

Anbefaling: Dersom foreldre eller elever bruker SMS- eller chatgrupper, bør alle inviteres – eventuelt delt etter kjønn hvis ønsket. Foreldre kan hjelpe barna å forstå hvordan deling og grupper påvirker inkludering.

Hvorfor: Felles chatgrupper kan skape utestenging eller press. Bevisst veiledning fra foreldre bidrar til et mer inkluderende klassemiljø.

Samarbeid mellom hjem og skole

Anbefaling: Foreldre og skole bør ha åpen dialog om digital bruk, mobbing, spilling og skjermtid. Ved bekymring eller hendelser bør skolen varsles tidlig.

Hvorfor: Samarbeid mellom hjem og skole styrker barnas trygghet og fellesskap. Tidlig dialog gjør det lettere å løse utfordringer før de vokser.

Avslutning

Dette dokumentet bygger på prinsippet om at foreldre står fritt, men at vi alle vinner på å trekke i samme retning. Dette er ikke et sett med regler, men en invitasjon til samarbeid. Sammen kan vi skape en digital hverdag som støtter barnas trivsel, vennskap og læring – både på og utenfor skolen. FAU Tu Skule jobber for en smartmobilfri barndom, og har som mål at Tu skule skal være smartmobilfri skole innen 2030.