

Barnas digitale hverdag - kortversjon

FAU og Solholmen skole har laget denne veilederen for å gi foreldre et felles utgangspunkt for dialog på de ulike trinnene. Den bygger på foreldreundersøkelsen «Barnas digitale hverdag», gjennomført vinteren 2025. Det var 137 som svarte på undersøkelsen hvor mer enn 77 % av disse ønsker felles retningslinjer for mobil og skjermbruk.

Nettvett

Undersøkelsen viser at et flertall mener at barn bør være 13 år eller eldre før de får egen smarttelefon.

- 50 % svarer at de har opplevd/oplever press om å skaffe digitalt utstyr som smarttelefon, apper, spill, e.l. og 25 % har gitt etter for sosiale medier, smarttelefon og/eller spill i frykt for at barnet skulle falle utenfor sosialt.
- FAU og Solholmen skole anbefaler at foreldre lager klare avtaler for mobil og skjermbruk ved vennebesøk og gjerne blir enige om felles rammer på trinnet.
- 96 % vil at fellesarrangementer som bursdager og skoleavslutninger ved Solholmen skole skal være mobilfrie.
- 85 % mener at verken meldingsgrupper eller grupper på sosiale medier er bra for det sosiale miljøet på trinnet.
- FAU og Solholmen skole anbefaler at meldingsgrupper eller grupper på sosiale medier bør unngås.

FAU og Solholmen skole oppfordrer foreldre til å sette seg inn i de nasjonale skjermrådene fra Helsedirektoratet: [Nasjonale skjermråd for barn 6-12 år – Helsedirektoratet](#)

Sosiale medier

Undersøkelsen viser at 98 % mener aldersgrensene for sosiale medier bør følges.

- FAU og Solholmen skole anbefaler at barn ikke har tilgang til sosiale medier på barneskolen. Samtidig er det viktig å snakke med barna om nettvett og sosiale medier tidlig.
- FAU og Solholmen skole oppfordrer foreldre til å sette seg inn i foreldrekontroll og dele erfaringer med hverandre.

Gaming

- 60 % mener at skjermbruk er i veien for andre aktiviteter de skulle ønske barna brukte mer tid på (f.eks. fysisk aktivitet, søvn, lek, lekser).
- FAU og Solholmen skole anbefaler å følge aldersgrensene på spill.
- FAU og Solholmen skole anbefaler at foreldre lager klare avtaler for gaming ved vennebesøk og gjerne blir enige om felles rammer på trinnet.