

# Barnas digitale hverdag

## En veileder for foreldre på Solholmen skole

Digitale medier er en naturlig del av barnas hverdag, og det som skjer på nett påvirker både vennskap, trivsel og skolemiljø. Derfor er barnas digitale liv noe vi foreldre må ta ansvar for sammen.

Det er positive aspekter ved spill, smarttelefon og internett. Eksempelvis kan det være nyttige hjelpemidler, man lærer om samarbeid og utvikler ferdigheter. Samtidig finnes det utfordringer som digital mobbing, utenforskap, konflikter og redusert konsentrasjon. Vi må derfor lære barna våre godt nettvett. I barneskolealder er det i tillegg viktig å skjerme barna for innhold de ikke er modne for.

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.

Ved å snakke sammen og ha felles forventninger kan vi bidra til at barna kan håndtere den digitale hverdagen på en god og trygg måte. FAU og Solholmen skole oppfordrer alle trinn til å bruke veilederen aktivt. Jo tidligere vi starter dialogen, jo bedre kan vi forebygge utfordringer senere.

### Nyttige nettsider:

- [Trygg nettbruk – Politiet](#)
- [Appene barna kan lære av – Barnevakten.no](#)
- [Sjekkliste når barnet laster ned apper – Barnevakten.no](#)

### **Nettvett**

Har barnet ditt smarttelefon eller nettbrett med internett, har det i praksis tilgang til hele verden. Derfor er det viktig at vi voksne hjelper barna å bruke digitale enheter på en trygg måte. Når barn får en egen digital enhet, bør vi også sette oss inn i og bruke tilgjengelige begrensninger for å skjerme barna. Undersøkelsen viser at et flertall mener at barn bør være 13 år eller eldre før de får egen smarttelefon.

Familier har ulike behov, og det finnes ikke én fasit for når barn bør få sin første telefon. En smarttelefon er riktignok mye mer enn en telefon. Den inneholder i tillegg spill, internett og apper. Hvis behovet først og fremst handler om kontakt og trygghet, kan en smartklokke eller en knappetelefon være et godt alternativ.

- 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.

Selv om FAU og Solholmen skole anbefaler å unngå meldingsgrupper er det likevel nødvendig at vi snakker med barna om godt nettvett. Også barn som ikke har en egen digital enhet kan bli utsatt for uønskede digitale hendelser. Derfor må vi ha en bevissthet om at

- Gruppechatter kan føre til utenforskap.
- Fotografering og deling av bilder, både av seg selv og andre, krever samtykke.

På denne måten hjelper vi barna med å si ifra hvis de eller andre opplever nettmobbing eller ubehagelige digitale hendelser. Vi må minne dem på at man skal oppføre seg på nett slik man ville gjort ansikt til ansikt.

FAU og Solholmen skole oppfordrer foreldre til å sette seg inn i de nasjonale skjermrådene fra Helsedirektoratet.

Nyttige nettsider:

- [Nasjonale skjermråd for barn 6-12 år – Helsedirektoratet](#)
- [Snakk med barnet om nettbruk – Bufdir](#)
- [Nettvett for barn og unge – Redd Barna](#)
- [Hvordan sette opp nettbrett og mobiltelefon for barn, Android – Barnevakten.no](#)
- [Hvordan sette opp ipad og iphone for barn og unge, iPad/iPhone – Barnevakten.no](#)
- [Du bestemmer – lær om personvern, nettvett og kildekritikk](#)

### **Sosiale medier**

Undersøkelsen viser at 98 % mener aldersgrensene for sosiale medier bør følges. De mest brukte sosiale mediene blant barn og unge, som TikTok, Snapchat og Instagram, har 13-årsgrense.

- 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.

Nyttige nettsider:

- [Barn og sosiale medier – Bufdir](#)
- [Skjermbruk blant barn, unge og foresatte – Helsedirektoratet](#)
- [Foreldrekontroll på YouTube – Barnevakten.no](#)

## **Gaming**

Gaming er en stor del av hverdagen til mange barn, og for de fleste er det både gøy, sosialt og lærerikt. Samtidig er det viktig at vi foreldre følger med på hva barna spiller, og veileder dem i god oppførsel og inkludering. Å bli holdt utenfor i spill kan være like vondt som å bli utestengt i skolegården.

Mange spill er sosiale arenaer der barna ofte er uten voksne til stede. For å kunne snakke med barna om spilling, må vi sette oss inn i spillene de bruker. Spill kan samle, men også skape konflikter.

Mange populære spill, som eksempelvis Roblox og Fortnite, legger opp til kjøp underveis. Dette kan føre til kjøpepress og utenforskap for barn som ikke har råd til å kjøpe f.eks. skins, våpen eller gjenstander. Flere spill har også chat-funksjoner som kan misbrukes til mobbing og ubehagelige meldinger.

- 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.

Nyttige nettsider:

- [Skjermtid og dataspill – Bufdir](#)
- [Pegi-merkingen hjelper – Barnevakten.no](#)
- [Trusselaktørers kontaktetablering med barn på internett – Politiet](#)