

En veileder for foresatte på Wilds Minne skole

Barnas digitale hverdag

Utarbeidet av FAU på Wilds Minne skole
2025

Hvorfor en digital veileder?

Digitale medier er en stor del av livene våre. Barnas digitale liv handler ikke bare om det som skjer på fritiden, men påvirker også læringsmiljøet på skolen. 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 trinnene. Veilederen er laget med utgangspunkt i resultatene fra foreldreundersøkelsen «Barnas digitale hverdag» som ble gjennomført på Wilds Minne skole desember 2024, og er i tillegg i stor grad basert på Fagerholt sin digitale veileder. Veilederen har vært på høring hos skolens ansatte og elevrådet.

FAU håper 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 redusert konsentrasjon - både hjemme og på skolen.

FAU og skolen oppfordrer alle klasser/trinn til å ta i bruk denne veilederen som utgangspunkt for dialog og for å konkretisere ytterligere tiltak. Vi bør begynne å diskutere barnas digitale hverdag i klassene allerede fra første trinn, fordi tidlig dialog kan forebygge utfordringer som er langt vanskeligere å håndtere senere i skoleløpet.

Foresatte bør snakke sammen om:

Hva kan vi gjøre noe med?

- Se seg selv som rollemodell
- Hold på aldergrenser så lenge som mulig
- Snakk sammen
- Snakk med barna

Hvordan tåler vi å ta upopulære avgjørelser overfor våre barn?

Hvordan komme i gang med de nødvendige samtalene?

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

1. mobilbruk

2. sosiale medier

3. gaming

Mobilbruk

Wilds Minne skole er mobilfri. Det betyr at mobiler skal ligge hjemme eller avslått i sekken. Ved behov benyttes mobilhotell på skolen.

Et flertall av foreldrene på Wilds Minne (96%) av de som svarte på undersøkelsen¹ mener at 10 år er den tidligste alderen barna bør få tilgang til sin egen smarttelefon. FAU og skolen oppfordrer foreldre til å vente til tidligst 5. trinn med å gi barnet sin egen smarttelefon. Det kan være barn som av ulike grunner har behov for å ha tilgang på en telefon og da må det tas hensyn til. Det anbefales da alternativer til smarttelefon, som for eksempel «ringeklokke» eller «dumtelefon». Vær klar over at barns mobilbruk kan skape et kjøpepress for andre familier og bidra til utenforskap.

På Wilds Minne skole ønsker vi å unngå store meldingsgrupper i klasse/trinn fordi dette fører til ekskludering på trinn. Meldingsgrupper kan likevel i noen sammenhenger være hensiktsmessige dersom alle er inkludert og:

- de er knyttet til et spesifikt formål/aktivitet (fotball/håndball osv.)
- alle blir inkludert via app som kan brukes uavhengig av merke på mobil (f.eks. Signal eller Spond)
- 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.

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 for stor ærlighet på nett.

¹ Basert på spørreundersøkelse; Barnas digitale hverdag, gjennomført høst 24 på WM – 228 svar

Sosiale medier

FAU og skolen oppfordrer foreldre til å følge aldersgrensene på sosiale medier. På de mest populære plattformene blant unge, som for eksempel TikTok, Snapchat og Instagram er aldersgrensen satt til 13 år.

FAU og skolen anbefaler at barna ikke får tilgang til slike sosiale medier **så lenge de er elever ved Wilds Minne skole**. Konflikter, mobbing og utestengelse som oppstår i sosiale medier på fritiden påvirker skolemiljøet og skaper utfordringer for både medelever og lærere.

FAU og skolen fraråder å gi barna tilgang til sosiale medier som tilbyr anonymitet.

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, 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 inneholder chattefunksjoner, og det er en arena foresatte bør sette seg inn i og involvere seg i.

Vurder aktivt aldersgrenser og innhold. Diskuter med foreldrene i klassen før du tar valget. «Alle andre» har ikke 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. FAU og skolen anbefaler å respektere aldersgrenser på spill ved besøk av andre barn i hjemmet.

Nettressurser

- Redd barna – [Nettvett for barn og unge](#)
- Medietilsynet – [Barn og medier](#)
- [Barnevakten](#)
- Politiet – [Trygg nettbruk](#)
- [Slettmeg.no](#)
- Utdanningsdirektoratet – [Du bestemmer](#)
- [Gaming](#) – NRK skole (utviklet av Blåkors)
- [Tips til foreldreinnstillinger for nettbrett og mobiltelefon](#)
- Skjermbrukutvalget: [NOU 2024:20 «Det digitale \(i\) livet, Balansert oppvekst i skjermenes tid»](#)
- Skjermbrukutvalget: [Skjermbrukutvalgets råd for barn mellom 6-12 år](#)

Samtaleressurser (kilde Statens barnehus)

DE NØDVENDIGE SAMTALENE

Vis interesse for barnets nettbruk.

Barn forteller at de ønsker:

- Vær nysgjerrig, spør om ha barnet holder på med på nettet, spør om å få se
- Unngå kritikk / belæring. Vær rolig, du er der for å lære
- Snakk sammen om at det er lurt å si ifra hvis man opplever ubehagelige ting på nettet

Igangsettere:

- Hvis du skulle lage en TikTok for å få frem et budskap, hva skulle den handle om
- Hva ville du helst ha: 7 dagers ferie med mobilen eller 14 dagers ferie uten mobil
- Du havner i et fremmed land hvor ingen forstår deg. Hvilke 3 apper vil du bruke først
- Hvis du kunne hacke skolens hjemmeside, hva ville du skrive til alle foreldrene

Å alltid være «på» og være godtatt / likt

Igangsettere:

- Hva gjør man på Snapchat eller TikTok?
- Tenker du mye på hva de andre gjør?
- Føler du at du må være som de andre?
- Kan man være helt ærlig på nett?
- Mange legger ut bilder av seg selv. Legger du ut bilder?
- Hvordan får man oppmerksomhet og likes?
- Hva er egentlig en «like»
- Har du fått stygge kommentarer?
- Hva føler du da? Og hva gjør du?
- Kan man gjøre noe for å unngå kommentarer. Er det noe man kan slå av?
- Må man alltid være i nærheten av mobilen?

Nettet som verktøy til overgrep (grooming)

Igangsettere:

- Hvem har du kontakt med når du spiller eller chatter?
- Er det noen av dem du ikke kjenner?
- Har du opplevd at noen du ikke kjenner vil følge deg på Insta eller Snap?
- Har du fått spørsmål du ikke hadde lyst å svare på?

- Er det vanskelig å blokke noen du har blitt kjent med?
- Er det lett å si nei hvis noen maser på nett. Om bilder f.eks?
- Hva kan man gjøre hvis noen man ikke kjenner tar kontakt på nettet?
- Hva kan man gjøre hvis noen sier eller spør om noe man ikke har lyst til?
- Hvem kan du snakke med hvis noen maser om noe du ikke vil på nettet?

Seksualisering

Igangsettere:

- Er det vanlig å få kommentarer om kropp og utseende?
- Har du blitt kalt noe du ikke liker?
- Er det forskjell på hvilke kommentarer gutter og jenter får og gir?
- Hvorfor brukes «homo» og «hore» som skjellsord?
- Hvordan oppleves det å få en slik kommentar?
- Hva kan du gjøre om en av vennene dine får ubehagelige kommentarer?
- Er det vanskelig å si ifra?

Porno

Igangsettere:

- I din alder er det mange som har sett porno. Vet du om vennene dine har sett porno?
- Tror du vennene dine føler at de lærer noe av å se på porno?
- Hva kan være bra og dårlig med det?
- Er det lett å se forskjell på hva som er virkelig og hva som er skuespill?
- Hvordan er mennene og kvinnene i pornoen? Hvem bestemmer?
- Er det forskjell på hvordan de er mot hverandre i porno og hvordan kjærester er mot hverandre?
- Tror du noen føler seg presset til å prøve eller bli med på det de har sett?
- Snakker menneskene i pornoen om hva de liker og spør hva den andre har lyst til?
- Er det noen du kan snakke med hvis det er noe du lurere på?

ET FORSLAG TIL SAMTALE

Barn og foreldre i klassen

Lytt og lær

1. Barna sitter i ring – foreldre rundt
2. Få gjerne hjelp av en ekstern/forelder til å lede samtalen
3. Kun indre ring (barna) har talerett: snakk om hva som er bra med internett

4. Ytre ring (foreldrene) lytter
5. Barn og foreldre bytter plass
6. Indre ring (foreldrene) snakker om hva som bekymrer dem med barnas nettbruk
7. Ytre ring (barna) lytter
8. Bytter plass
9. Barna snakker om hvordan foreldrenes bekymringer kan dempes (hva de selv kan bidra med og hva de synes foreldrene burde gjøre)
10. Foreldrene lytter
11. Osv
12. Avslutning: foreldrene takker barna for gode råd