

# Veileder for en smarttelefonfri barndom ved Dvergsnes skoleenhet

## Visjon

**Vår visjon er at ingen barn skal ha smarttelefon i den perioden de er elever ved Dvergsnes skoleenhet, og at denne visjonen er fullt ut realisert innen 2030.**

## Innledning

Denne veilederen har to formål:

- Å uttrykke en langsiktig visjon om en smarttelefonfri barndom for alle elever ved Dvergsnes skoleenhet.
- Gi tydelige retningslinjer for bruk av smarttelefoner inntil dette målet kan realiseres.

Avslutningsvis gis det også noen retningslinjer som gjelder gaming og digitale spill.

Barnas digitale liv foregår ikke bare på fritiden – det påvirker også skolemiljøet. Med denne veilederen ønsker FAU og skolen å gi råd og legge til rette for en konstruktiv dialog i klasser og på trinn, og mellom foreldre og skolen.

Veilederen kan brukes som utgangspunkt for å konkretisere ytterligere tiltak i fellesskap.

Det finnes omfattende forskning som viser at tidlig og omfattende bruk av smarttelefoner, sosiale medier og ubegrenset gaming kan ha negative konsekvenser for barn og unge. Det er derfor viktig å starte samtalen om barnas digitale hverdag tidlig. Enighet i foreldregruppa om felles retningslinjer skaper trygghet og gir støtte, slik at foreldre bedre kan møte utfordringer og gi barna gode og forutsigbare rammer.

Tidligere avgjørelser om smarttelefonbruk for eldre søsken trenger ikke danne presedens; det er både mulig og fornuftig å begrense tilgangen for yngre søsken. Samtidig må vi ha respekt for at enkelte familier kan ha særskilte behov.

Alternativer til smarttelefoner finnes – som «snilltelefon» (knappetelefon) eller mobil- og smartklokker.

## Retningslinjer

For de elevene som allerede har fått smarttelefon, ønsker vi følgende felles retningslinjer:

- **Dvergsnes skoleenhet er mobilfri.** Det betyr at mobiler og mobilklokker skal ligge hjemme eller leveres inn på mobilhotell på skolen.
- Foreldre bør sette **klare grenser for skjermtid, meldingsgrupper og kveldstid.**

- Tilpass innstillinger og bruk **foreldrekontroll** der det er mulig. Filter på smarttelefonen kan hindre at barna blir eksponert for uønsket og potensielt skadelig innhold (se [barnevakten.no](https://barnevakten.no) for råd).
- **Vi fraråder bruk av sosiale medier<sup>1</sup> for barn på barneskolen** og oppfordrer alle til å respektere de aldersgrensene som gjelder for hvert enkelt medium.
- **Unngå store meldingsgrupper** i klasse eller trinn.
- **FAU og skolen anbefaler at sosiale fritidsarrangementer** (bursdager, elevkvelder, avslutninger) er **mobilfrie**.
- Foreldre bør sette **tydelige grenser for når barn kan kontakte hverandre digitalt**, og oppfordres til at barna ikke kontakter hverandre etter en avtalt kveldstid.
- **Digitale avtrykk på internett er en realitet**. Det er viktig å snakke med barna om [regler og konsekvenser](#) ved fotografering og deling av bilder og video av seg selv og andre, både med og uten tillatelse. Vær oppmerksom på at også **deling av gode opplevelser** kan forsterke utenforskap.
- Foreldre oppfordres til å ha **regelmessig dialog** med barna om nettvett og digital mobbing.
- **Hjelp barna med å si ifra** dersom de opplever digital mobbing. Alle bør snakke og oppføre seg slik som de ville gjort ansikt til ansikt.

## Retningslinjer rundt gaming og digitale spill

- Det anbefales å **diskutere spillvalg i foreldregruppen** på klasser og trinn, og gjerne lage felles avtaler om hvilke spill barna har tilgang til.
- **Respekter aldersgrenser** også når barn er på besøk hos hverandre.
- Foreldre bør være oppmerksomme på **balansen mellom gaming og andre aktiviteter**.
- **Samtal med barna** om respektfull oppførsel i spill og i spillchatter.

Vær oppmerksom på at **deling av spillprestasjoner eller ekskluderende chatter kan skape utenforskap**.

*Veilederen ble vedtatt av FAU ved Dvergsnes skoleenhet 24.09.25. Det anbefales evaluering årlig av FAU og skolen, slik at den holdes oppdatert og relevant.*

---

<sup>1</sup> Med sosiale medier menes tjenester som lar brukerne opprette en profil, knytte seg til andre, og dele innhold uten redaksjonell kontroll. Definisjonen er hentet fra regjeringens forslag om lovendring for sosiale medier. [regjeringen.no](https://regjeringen.no)