



Nettvett og foreldresamarbeid

Retningslinjer fra FAU på Sunde skole, vedtatt 22. september 2025

Barnas digitale hverdag påvirker ikke bare det som skjer på fritiden, men også skolemiljøet. FAU ved Sunde skole har derfor utarbeidet denne veilederen i samarbeid med skolens ledelse. Med en felles veileder for hele skolen, håper FAU å bidra til økt forståelse for hva som skal til for at barna får gode opplevelser på nett, samtidig som vi kan forebygge utfordringer som digital mobbing, utenforskap og konflikter som dras inn i skoletiden. FAU anbefaler at man snakker om sosiale medier og digitale enheter på foreldremøte hvert år. Retningslinjene under er i tråd med råd fra Medietilsynet, skolesjefen i Stavanger kommune og politiet.

1. **FAU anbefaler å vente** med smarttelefonen til 8. klasse. Det finnes gode alternativer til smarttelefon, som for eksempel telefonklokke eller tastetelefon, hvis foreldre har behov for at barna skal ha telefon. FAU anbefaler at sosiale fellesarrangementer på fritiden er mobilfrie (bursdager, skoleavslutninger, elevkvelder osv.)
2. **Hold anbefalte aldersgrenser** - beskytt barnet ditt!
Aldersgrensen på sosiale medier er 13 år, bruk foreldrekontroll for å blokkere til da. Regjeringen ønsker å øke den til 15 år. Sosiale medier kan utsette barn for risikoer som cybermobbing, usunn sammenligning, manipulasjon fra influensere, og eksponering for upassende innhold. Barn under 13 (den lovlige alderen) mangler ofte modenhet til å håndtere disse utfordringene, noe som kan påvirke selvbildet, søvn og mentale helse negativt. Når det kommer til spilling så er de fleste spill som selges merket med en aldersgrense. Vurder aktivt aldersgrenser og innhold. Det er ikke alltid slik at «alle andre» har det aktuelle spillet. FAU anbefaler generelt å respektere aldersgrenser på spill, og spesielt ved besøk av andre barn i hjemmet.
3. **Bruk foreldrekontroller** og sjekk vurderinger på spill/app før nedlastning, bruk på alle enheter fra dag én for å sikre trygg bruk, spesielt mot sosiale medier. Barnevakten.no er en god kilde for dette og er en samleside over anbefalinger og nyheter fra Medietilsynet, politiet og regjeringen
4. **Lær barn om grunner for aldersgrenser** på sosiale medier, spill og apper (mulighet for pengebruk, personvern, modenhetsgrad, markedsføring, skadelig innhold osv.). Se kilder til dette neste side
5. **Barn bør læres opp til å si fra hvis de opplever noe ubehagelig på nett.** Lær barna å være skeptiske til ukjente de chatter med. Vær deltaker i barnas digitale liv på samme måte som du engasjerer deg i skolegang og idrett. Vær en trygg havn for barna dine, uansett hva de kommer med. Fortell dem at alle kan gjøre dumme ting, og at de kan komme til deg og fortelle uansett hva som har skjedd
6. **Vær et forbilde.** Forklar barna hva du gjør på mobilen, og bli mer bevisst på når/hvorfor du bruker den. Barn og voksne bør ha skjermfrie soner hjemme



7. **Begrens skjermtid** – sett klare grenser! Bestem hvor mye tid som er ok å bruke på skjerm, og hold deg til det. Skjermtid er den daglige tiden barnet bruker på digitale enheter, og grenser hjelper balansen med andre aktiviteter.
8. **Konflikter, mobbing og utestengelse** som oppstår i sosiale medier/gaming på fritiden, påvirker skolemiljøet og skaper utfordringer for både medelever og lærere. I tillegg er det få muligheter til å kontrollere hvem som kontakter barna via sosiale medier og det er liten sporbarhet rundt det som kommuniseres der.
9. **Snakk med barna om språkbruk og inkludering.** Økt kunnskap og bedre foreldresamarbeid er nøkkelen til å redusere mobbing og negative opplevelser
10. **Deling av bilder på nett må skje etter samtykke.** Snakk også om mulige konsekvenser av fotografering og bildedeling av seg selv og andre – både med og uten tillatelse. At bildedeling av gode opplevelser i grupper kan forsterke utenforskap.

«Norske barn er mye på nett, og teknologiutviklingen, blant annet innen anonymisering og kunstig intelligens samt digitale plattformer, gjør det lettere for kriminelle aktører å søke seksualisert kontakt med barn.

Dette gjør at norske barn er sårbare for å bli utsatt for seksuallovbrudd, og det utgjør en betydelig trussel for barn og unges digitale trygghet.»

Kilde: Politiets trusselvurdering 2025

Over halvparten av 9-åringene bruker sosiale medier. Når barna når 13-årsalderen, bruker tilnærmet alle sosiale medier. 28 % i alderen 9-18 år har opplevd at noen har vært slemme eller mobbet dem på internett, spill eller mobil. 38 % av barn og unge i alderen 9-18 år har vært utsatt for en eller annen form for utestengning på nett. Mange møter innhold med vold, selvskading og kroppspress.

Kilde: Medietilsynet

Kilder/ressurser:

<https://www.barnevakten.no/>

<https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/>

<https://www.reddbarna.no/vart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/>

<https://www.medietilsynet.no/digitale-medier/barn-og-medier/>

<https://slettmeg.no/>

<https://www.dubestemmer.no/>

<https://www.datatilsynet.no/personvern-pa-ulike-omrader/skole-barn-unge/bilder-av-barn-pa-nett/>

<https://www.barnevakten.no/hvordan-sette-opp-en-ipad-for-barn/>

<https://www.barnevakten.no/android-innstillinger-for-barn/>

<https://www.medietilsynet.no/globalassets/dokumenter/veiledere/det-er-sa-mye-foreldre-ikke-forstar-2020-enkeltsider.pdf>

<https://www.medietilsynet.no/globalassets/dokumenter/veiledere/veileder-foreldre-sosiale-medier-og-aldersgrenser-web.pdf>