

Nettvett og foreldresamarbeid

Retningslinjer fra FAU på Tjensvoll skole

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.

- **Hold anbefalte aldersgrenser.** Aldersgrensen i sosiale medier er 13 år. Regjeringen ønsker å øke den til 15 år
- **Bruk foreldrekontroller** og sjekk vurderinger på spill/app før nedlastning. Barnevakten.no er en god kilde for dette og er en samleside over anbefalinger og nyheter fra Medietilsynet, politiet og regjeringen
- **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
- **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 gjør dumme ting, at de kan komme til deg og fortelle uansett hva som har skjedd
- **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
- **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
- **Snakk med barna om språkbruk og inkludering.** Økt kunnskap og bedre foreldresamarbeid er nøkkelen til å redusere mobbing og negative opplevelser
- **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

Nettvett og foreldresamarbeid

Retningslinjer fra FAU på Tjensvoll skole

«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:

Barnevakten

Medietilsynet: Hva bør jeg vite når barnet mitt går på nett? Guide til foreldre med barn mellom 7 og 12 år - [det-er-sa-mye-foreldre-ikke-forstar-2020-enkeltsider.pdf](#)

Trygg nettbruk - Politiet.no

Forebygge digitale krenkelser | udir.no

Barnevakten har en mobilavtale som kan være fin å bruke når barna senere får sin første mobil.