

Til deg med barn på Stangeland skole



FAU digital veileder

Trygg digital hverdag for barn og foreldre

- med vennlig hilsen FAU.

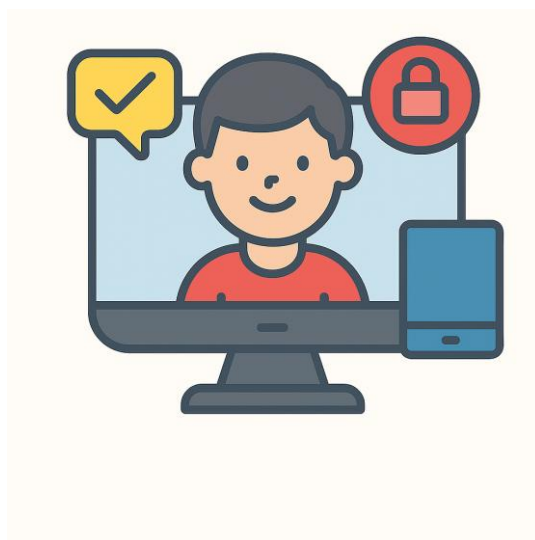


Digital veileder for barn og foreldre ved Stangeland skole

Hei foreldre! 😊

FAU ved Stangeland skole ønsker å bidra til en trygg og god digital hverdag for barna våre.

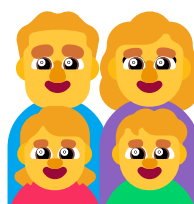
Vi vet at det kan være utfordrende å følge med på alt som skjer på nettet, i spill og på sosiale medier. Derfor har vi laget en vennlig og nyttig veileder som kan hjelpe oss alle med å støtte barna våre på en god måte.



Veilederens formål

Å bidra til en trygg og positiv digital hverdag for elevene ved Stangeland skole, gjennom samarbeid mellom hjem og skole. Veilederen er ment til å støtte foreldre til å veilede barna sine i bruk av sosiale medier, skjermtid og digitale spill.

Veilederen er laget i tråd med anbefalinger fra norske myndigheter.



1. Skjermbruk – balanse og bevissthet

Anbefalinger fra Helsedirektoratet (2025):

- Barn under 2 år: unngå skjerm helt.
- Barn 2–5 år: maks 0,5–1 time daglig på fritiden.
- Barn 6–12 år: maks 1–1,5 time daglig på fritiden.
- Ungdom 13–18 år: maks 1,5–3 timer daglig på fritiden.

FAU anbefaler:

- Foreldre bør være gode rollemodeller og begrense egen skjermbruk når de er sammen med barna.
- Unngå å bruke skjerm for å trøste eller avlede barnet fra negative følelser
- Oppmuntre til fysisk aktivitet, lek og sosialt samvær uten skjerm.
- FAU anbefaler å ha skjermfrie soner hjemme – som under måltider, ved leggetid og i sosiale sammenhenger – og å være gode rollemodeller selv.
Skjermbruk under måltider kan ha uheldige konsekvenser, inkludert at barn og unge kan bli dårligere til å regulere matinntak og at det kan føre til overvekt.
Barn bør ikke ha tilgang til digitale enheter når de skal sove.

2. Sosiale medier – aldersgrenser og ansvar

Lovverk og anbefalinger:

- De fleste sosiale medier har 13-års aldersgrense (f.eks. Snapchat, TikTok, Instagram).
- Regjeringen har foreslått en **nasjonal aldersgrense på 15 år** for sosiale medier.
- Brudd på aldersgrenser kan føre til eksponering for skadelig innhold, reklame, og risiko for nettmobbing.

FAU anbefaler:

- Respekter aldersgrenser – de er satt for å beskytte barn.
Det kan skape et press for andre foreldre i klassen om ditt barn spiller dataspill eller bruker sosiale plattformer etc. med høyere aldersgrense enn det som er anbefalt. Det skaper også ofte et ekskluderende miljø der ikke alle er med. FAU anbefaler dere foreldre til å følge aldersgrenser på dataspill og sosiale plattformer/medier, og uansett ved besøk av andre barn hjemme.

- Snakk med barna om hvorfor aldersgrenser finnes, og hva som kan skje hvis de brytes. Det kan være nyttig å bruke konkrete eksempler for å gi barna en bedre forståelse av hvorfor aldersgrensene er satt.
- Foreldre bør sette seg inn i hvilke apper barna bruker, og vurdere foreldrekontroll og personverninnstillinger.
- Prøv å bli enige i klassen om noen felles retningslinjer for sosiale medier og spill. Inkluder gjerne den digitale hverdagen som et fast punkt på agendaen til foreldremøtene, da vi ser at dette kan være et tema hvor reglene endrer seg fort.

3. Digital dømmekraft og nettvett

FAU anbefaler:

- Snakk jevnlig med barna om hva de gjør på nettet. Still spørsmål som:
 - Hvem snakker du med?
 - Hva deler du?
 - Hvordan har du det på nettet?
- Lær barna å ikke dele personlig informasjon, bilder eller videoer uten samtykke.
- Oppmuntre barna til å si ifra hvis de opplever noe ubehagelig på nett.
- Lær barna at ikke alle er hvem de utgir seg for å være på nettet, og evt konsekvenser som kan komme av dette.
Ikke vær redd for å ta de ubehagelige samtaler. Eksponering av skadelig innhold er trukket frem som en potensiell forklaringsfaktor for sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og nedsatt psykisk helse. (Kunnskapsdepartementet, 2024).

4. Nettmobbing og konsekvenser

Konsekvenser av uansvarlig bruk:

- Nettmobbing kan føre til psykiske plager, sosial isolasjon og skolevegring. Vi oppfordrer alle foreldre til å ta slike hendelser på alvor og samarbeide med skolen ved bekymringer.
- Lær barna deres at deling av bilder uten samtykke kan være straffbart etter norsk lov. Dette gjelder også i lukkede grupper.

- Brudd på aldersgrenser og personvernregler kan føre til utestengelse fra plattformer og juridiske konsekvenser.

FAU anbefaler:

- Ta alle meldinger om digital mobbing på alvor.
- Kontakt skolen ved bekymring – samarbeid mellom hjem og skole er avgjørende.
- Lær barna å være gode digitale medmennesker – det de skriver, og deler har konsekvenser.

5. Samtale og samarbeid i hjemmet

FAU anbefaler:

- Ha faste samtaler om skjermbruk og sosiale medier hjemme.
- Snakk jevnlig med barna om skjermbruk og sosiale medier. Engasjer og vis interesse for hva barna gjør, og hvem de møter på digitale plattformer. Lag gjerne en **familieavtale** for skjermbruk – med regler og forventninger som alle er enige om.
- Snakk med andre foreldre – del erfaringer og støtt hverandre i å sette grenser.

6. Stangeland skole som smarttelefon-fri?

FAU anbefaler:

- Vi er kjent med at flere FAU'er rundt om i landet jobber for at foreldre skal vente med å gi barna smarttelefon til de har begynt på ungdomsskolen. I FAU på Stangeland skole har vi landet på at vi starter med å gi ut denne digitale veilederen, samt vi jobber for at ulike viktige temaer knyttet til smarttelefon, med blant annet bruk av sosiale medier og aldersgrenser, blir fast punkt på alle foreldremøtene i starten av skoleåret.
- Vi tror flertallet av foreldre per i dag er enige om at det er fornuftig å vente med smarttelefon for de yngste barna. Samtidig oppfordrer vi til nyanserte diskusjoner der man har respekt for ulike argumenter og behov, og at hver familie står fritt til å ta valg som blir riktig for dem i deres private liv.
- FAU ønsker å bidra med at foreldre får god informasjon, at man jobber for økt bevisstgjøring, og at man forsøker å utforme noen felles retningslinjer i klassene.



Foreldrerådets arbeidsutvalg

Kilder og videre lesning

- [Bufdir: Barn og sosiale medier](#)
- [Regjeringen: Trygg digital oppvekst – Meld. St. 32 \(2024–2025\)](#)
- [Helsedirektoratet: Skjermråd for barn og unge](#)
- [Regjeringen: Tiltak for tryggere digital oppvekst](#)
- [Helsedirektoratet.no/faglige-rd/skjermbruk-blant-barn-unge-og-foresatte](https://helsedirektoratet.no/faglige-rd/skjermbruk-blant-barn-unge-og-foresatte)
- [Regjeringen.no/no.dokumenter](https://regjeringen.no/no/dokumenter)