

Barns digitale hverdag

- en veileder for foreldre ved Vågsbygd skole

Sosiale medier, smarttelefon, youtube og gaming blir før eller siden en stor del av våre barns hverdag. Det er positive aspekter ved både spill og smarttelefon/internett; det kan være nyttige hjelpemiddel, man lærer om samarbeid og utvikler ferdigheter. Samtidig er det mange utfordringer, og det er viktig at vi lærer barna våre godt nettvett. I barneskolealder handler det også om å skjerme våre barn for ting de ikke har forutsetninger for å kunne håndtere.

Veilederen er laget med utgangspunkt i behovene og ønskene som kom frem i spørreundersøkelsen "Barns digitale hverdag", som ble gjennomført på Vågsbygd skole vinteren 2025. 297 av skolens foreldre har svart, og 81% av dem ønsket en slik veileder. Vi håper foreldre vil kjenne seg igjen i utfordringene som er beskrevet i veilederen, og finne nyttig informasjon og støtte.

FAU og skolen ønsker at veilederen brukes aktivt i foreldregruppen i klassen/på trinnet, som grunnlag for å diskutere problemstillinger og hjelpe hverandre og barna å navigere i den digitale verden.

Nettvett

Har barnet ditt en smarttelefon eller nettbrett med tilgang til internett, så har det i bunn og grunn tilgang til hele verden, og det er viktig at vi voksne ruster barna våre til å kunne håndtere dette. Får barnet ditt smarttelefon/nettbrett, er det viktig å vite hvordan en kan sette begrensinger på den for å skjerme barnet.



Familier har forskjellige behov som kan påvirke når barn trenger sin første telefon.

En smarttelefon er både en telefon, klokke og GPS, samt tilgang til internett, apper og spill. Vi anbefaler å vurdere hva barnet egentlig trenger, og om det kan løses med noe annet enn en smarttelefon. Om behovet først og fremst handler om kommunikasjon og trygghet, så kan smartklokke, "dumtelefon" eller en mobil som fungerer som "fasttelefon", være nok for ditt barn.

- Undersøkelsen viser at flere føler et visst kjøpepress knyttet til digitalt utstyr til sine barn
- Flertallet av foreldre ved Vågsbygd skole mener sosiale felles arrangementer på fritiden skal være mobilfrie (bursdager, skoleavslutning, elevkveld osv.)
- FAU anbefaler at foreldre lager egne føringer for mobilbruk ved vennebesøk, i klasse eller på trinnet
- Vågsbygd skole er en mobilfri skole, skolen bruker mobilhotell
- Gruppechat og meldingstråder bør unngås for å hindre utenforskap

Nyttige lenker:

[Snakk med barn om nettbruk | Bufdir](#)

[Hvordan sette opp smarttelefon/nettbrett for barn, Android | Barnevakten.no](#)

[Hvordan sette opp smarttelefon/nettbrett for barn, iPad/iPhone | Barnevakten.no](#)

[Du bestemmer – lær om personvern, nettvett og kildekritikk](#)
[Samtaleplakater til bruk i FAU - Foreldreutvalget for grunnopplæringen](#)

Sosiale medier

88% av de som svarte på undersøkelsen ønsker at aldersgrenser ved spill og sosiale medier skal følges. 75% av de som svarte på undersøkelsen mener barn må være 13 år eller eldre for å ha tilgang til YouTube uten foreldrekontroll.



- På de mest populære plattformene blant unge, som for eksempel TikTok, Snapchat og Instagram, er aldersgrensen satt til 13 år.
- FAU stiller seg bak anbefalingen om at barn under 13 år ikke bør ha tilgang på sosiale medier, men mener likevel det er viktig å starte samtaler om sosiale medier og nettvett tidlig.
- FAU anbefaler å sette seg inn i hva foreldrekontroll er, hvordan det fungerer og hva man fortsatt bør passe på. Det kan være vanskelig å henge med på hvordan foreldrekontroll brukes og vi oppfordrer foreldre til å dele av sin erfaring og kunnskap med andre foreldre i klassen.

Nyttige lenker:

[Barn og sosiale medier | Bufdir](#)
[Foreldrekontroll på YouTube | Barnevakten.no](#)

Gaming

Gaming er en stor del av hverdagen til mange barn. Gaming er gøy, sosialt og lærerikt! Vi anbefaler å følge med på hva barna spiller og veilede dem i inkludering og god oppførsel. Det er vondt å bli holdt utenfor i spill.



- Mange spill, spesielt gratisspill, har ulike ting man kan kjøpe underveis (f.eks. i Roblox og Fortnite). Dette kan føre til kjøpepress eller utenforskap blant dem som ikke har råd til å kjøpe f.eks. skins, våpen eller gjenstander.
- Mange spill har chattetjenester, som kan misbrukes til ufine kommentarer, mobbing og i verste fall seksuelle overgrep
- FAU anbefaler å følge aldersgrenser på spill.
- FAU anbefaler foreldre å lage felles kjøreregler for gaming i klassen/på trinnet.

Nyttige lenker:

[Pegi-merkingen hjelper | Barnevakten](#)
[Skjermtid og dataspill | Bufdir](#)
[Trusselaktørers kontaktetablering med barn på internett | Politiet](#)

Til sist: Gjør det trygt for barnet ditt å si ifra! Vær interessert i hverdagen til barnet ditt, og bry deg også om andre barn. Husk at digitale valg du tar for ditt barn kan få konsekvenser for andre. Hvis du er bekymret for barnet ditt, så be om hjelp. Sammen er vi sterke!

Vågsbygd skole og FAU ved Vågsbygd skole

Nyttige nettsider:

- [Digital hverdag | Bufdir](#)
- [Trygg nettbruk | Politiet.no](#)
- [Nettvett for barn og unge | Redd Barna](#)
- [Barnevakten](#)
- [Apper barn kan lære av | Barnevakten](#)
- [Sjekkliste før nedlastning av apper | Barnevakten](#)