

VÅR FELLES VEILEDER FOR SKJERMBRUK, SKÅREDALEN SKOLE

Av FAU, våren 2026

FAU oppfordrer alle klasser til å bruke veilederen, særlig på 1. trinn, for å forebygge utfordringer senere i skoleløpet. Den bør være utgangspunkt for refleksjon og diskusjon på foreldremøter. Veilederen er basert på Helsedirektoratets skjermråd og tilsvarende veiledere på andre, norske barneskoler.

Helsedirektoratets skjermråd av januar 2026

- Barn i alderen 6 – 12 år bør på fritiden ha skjermtid på maks 1-1,5 time per dag, de bør unngå sosiale medier, de bør ikke ha skjerm på soverommet og de bør ikke ha fri tilgang til internett eller smarttelefon uten tilsyn eller foreldrekontroll.
- Barn i alderen 13 – 18 år bør på fritiden ha skjermtid på maks 1,5-3 timer per dag, bruk av sosiale medier bør begrenses, aldersgrenser bør overholdes og mobil/nettbrett bør ikke være tilgjengelig ved sengen.

1) MOBILBRUK

Skåredalen skole er en mobilfri skole: mobiltelefoner og smartklokker skal ligge hjemme eller avslått i sekken. Dette følger Utdanningsdirektoratets anbefaling.

FAU oppfordrer til

Å vente til tidligst 8. trinn med å gi barna egen smarttelefon.

Til refleksjon og diskusjon

Uavhengig av når man velger å gi barna en smarttelefon, tastetelefon eller smartklokke, er det viktig å reflektere over visse forhold. Vi tar for oss dette nedenfor.

Barn under 13 år bør ifølge myndighetene ikke ha tilgang til en smarttelefon uten at en voksen er til stede eller uten foreldrekontroll. Hjemme bør måltider være skjermfrie, skjerm bør unngås cirka en time før leggetid, og telefon/nettbrett/smartklokke bør ikke ligge på soverommet om natten.

Det finnes alternativer til smarttelefon, som for eksempel smartklokke og vanlig tastetelefon, dersom foreldre har behov for at barna skal ha telefon.

Barn trenger ikke mobiltelefon for å lage avtaler. Dette kan de gjøre på skolen, SFO eller på veien til/fra, eller avtaler kan gjøres via foreldrene. Barna bør også oppfordres til å gå/sykle til venner uten en fast avtale, slik tidligere generasjoner har gjort.

Når barnet drar på besøk til venner er det ofte ikke behov for å utstyre barnet med en telefon. Kommunikasjonen bør heller gå via foreldrene sine telefoner. Tiden sammen med venner bør være mobilfri for å støtte fri lek og sosial utvikling. Dette er spesielt viktig på sosiale fellesarrangementer på fritiden (bursdager, lekegrupper etc).

Barn mangler ofte modenhet til å forstå hva som er greit å skrive, og kan lettere bruke stygge ord digitalt, særlig når flere sitter sammen bak samme mobiltelefon. Foreldre bør derfor minne barna på å oppføre seg likt som de ville gjort ansikt til ansikt.

Meldingsgrupper i klasser skaper ofte mye sosial støy og bør unngås, særlig på lavere klassetrinn. Hvis slike grupper brukes, bør foreldre følge gruppen tett opp. Det bør benyttes en app som ikke krever en bestemt mobilmodell eller merke, slik at alle kan inkluderes.

Snakk med barna om hva de skal gjøre hvis de selv eller andre blir ekskludert eller mobbet. Det kan være lurt å lære barna hvordan man tar skjermbilde, slik at man har bevis for uønskede hendelser når man søker hjelp, rapporterer eller anmelder.

I hver klasse bør foreldregruppen aktivt finne ut av om barn som ikke har tilgang til telefon eller smartklokke blir tilstrekkelig inkludert i sosiale aktiviteter. FAU mener at dette er et viktig ansvar som foreldre har, som et tiltak mot ensomhet og utenforskap.

Det er fornuftig å sette kjøpssperrer i app-butikker, og å gi barna egne barnebrukere for å hindre kjøp og nedlasting av apper med høy aldersgrense. Slike barnebrukere kan også ha skjermtidsperre og tidsgrenser.

Har man allerede gitt en smarttelefon til barnet sitt, vil man erfaringsmessig enkelt kunne gå tilbake på dette som en voksen myndighets- og omsorgsperson.

2) SOSIALE MEDIER OG NETTBRUK

Sosiale medier er avhengighetsskapende. Det kan gi negative effekter knyttet til søvn, konsentrasjonsevne, emosjonsregulering og selvoppfatning/kroppsbilde. Konflikter, mobbing og utestengelse som oppstår i sosiale medier eller på nett på fritiden, påvirker skolemiljøet. Det skaper utfordringer for både medelever og lærere.

Eksempler på sosiale medier er TikTok, Snapchat, Instagram, Youtube, Facebook og Whatsapp, Discord og Roblox (sistnevnte er både spillarena og chat).

FAU oppfordrer til

Å overholde aldersgrensene på sosiale medier som en minimumsalder for bruk.

Til refleksjon og diskusjon

Aldersgrenser på sosiale medier fastsettes per nå av plattformenes egne regler. Dersom norske myndigheter fastsetter en nasjonal, lovbestemt aldersgrense, er det denne grensen FAU oppfordrer foreldre til å overholde.

FAU anbefaler at foreldre som ikke overholder aldersgrensene på sosiale medier, sikrer at besøkende barn ikke gis samme tilgangen som egne barn. Dette bør gjøres uten at man legger skylden på det besøkende barnet, da dette kan skape negative holdninger. Man setter ikke på en film med 13- eller 15-års aldersgrense til en gruppe niåringer. Det samme bør gjelde for tilgangen til sosiale medier og upassende innhold på nett.

Før barna gis tilgang på sosiale medier og/eller nettleser bør foreldrene snakke med barna. Aktuelle temaer presenteres nedenfor.

Oppførsel på nettet:

- Hva er greit og ikke greit å si på nett når barnet snakker eller kommenterer på bilder og statusoppdateringer – og hvorfor.
- Hva er bra å dele og like, og når bør vi ikke dele eller like noe.
- Hvordan klassemiljøet kan bli påvirket av kontakt og kommentarer i sosiale medier.
- Hvordan vi kan løse konflikter som oppstår på nett/sosiale medier.
- Deling av bilder må skje etter samtykke, og hvilke mulige konsekvenser som er mulige ved fotografering og bildedeling både med og uten tillatelse.
- Bildedeling av gode opplevelser i en gruppe kan forsterke utenforskap for andre.
- Egne bilder, sensitiv informasjon og hemmeligheter kan spres fort.

Hva er det vi egentlig ser/møter, og hvordan bør vi forholde oss til dette:

- Man blir utsatt for skjult reklame.
- Det er en mulighet for å komme over videoer med fysisk vold mot dyr og mennesker, selvmord og seksualisert materiale av både voksne og barn.
- Det publiseres falske nyheter, falske bilder og videoer.

- Noen voksne bruker sosiale medier for å treffe barn som de kan utnytte på ulike måter (lage eller spre sensitive bilder eller videoer, gjennomføre eller legge til rette for kriminelle handlinger, oppgi betalingsinformasjon og bli svindlet etc).

Før barna får tilgang til sosiale medier bør foreldrene hjelpe barna med:

- Å tilpasse personverninnstillingene på sosiale medier, og bli enige om hvem som skal få lov til å se det barna legger ut.
- Vis, forklar og gi eksempler på når barna bør godkjenne og avvike kontaktforespørsler, og vurder om barnet må spørre foreldrene om lov før de legger til nye venner i sitt nettverk
- Vis barna hvordan kontakter de allerede har lagt til kan blokkeres, og forklar dem når de bør blokkere kontakter.
- Lær barna å lage sterke passord og å ikke dele dette med andre

Barnevakten.no har en egen side med veiledere for oppsett av foreldrekontroll på ulike mobiltelefoner, apper, spillkonsoller og pc-er.

3) GAMING

Gaming kan utvikle kognitive og motoriske ferdigheter, og det kan styrke samarbeid og sosiale ferdigheter. En rekke spill har dessuten pedagogisk verdi. Samtidig ligger det en risiko der for avhengighet og eksponering for skadelig innhold. Spill som bygger på konkurranse og samarbeid kan være samlende, men de kan også skape konflikter og ekskludering. Å bli holdt utenfor i spill, for eksempel i Fortnite eller Minecraft, er like vondt som å bli utestengt i skolegården.

FAU oppfordrer til

Å bruke PEGI-rating som en minimumsalder, og aktivt vurdere spillets aldersgrense opp mot spillets innhold, kjøps- og chattefunksjon.

Til refleksjon og diskusjon

FAU minner om at PEGI er nyttig, men at det ikke er tilstrekkelig alene. PEGI er laget for å informere om innhold (vold, språk, sex, rusmidler, diskriminering, frykt og gambling).

PEGI er ikke laget for å vurdere barnets modenhet, sosial påvirkning, avhengighet/tidsbruk og nettfunksjoner/chat. Mange spill, selv med lav aldersmerking,

kan ha åpne chatter, kontakt med fremmede og kjøpsmekanismer. De kan også være sterkt avhengighetsskapende. PEGI er derfor et veiledende verktøy. Ansvar for at barn ikke får tilgang til uegnet innhold ligger i stor grad hos de foresatte. Det finnes flere eksempler på at spill som har vært åpne for alle aldersgrupper på Roblox, ikke har vært egnet. Som for eksempel spill basert på terrorangrepet på Utøya.

For å kunne veilede barna er det viktig å sette seg inn i hva barna deltar i og gå dem i møte. Det anbefales derfor at foreldrene tester ut spillene som barna bruker. Spill gjerne sammen med barna. FAU anbefaler å respektere aldersgrenser spesielt ved besøk av andre barn i hjemmet.

Spill som er gratis, for eksempel Fortnite og Roblox, gir barn muligheten til å kjøpe virtuelle varer. Barn kan dermed kjøpe seg tilhørighet og status, noe som kan skape uheldig kjøpepress og dårlige holdninger.

I hver klasse bør foreldregruppen aktivt finne ut av om alle barn blir tilstrekkelig inkludert i sosiale aktiviteter, dersom det finnes barn som ikke får lov å spille de spillene som de fleste andre spiller (der de kommuniserer med hverandre). FAU mener at dette er et viktig ansvar som foreldre har, som et tiltak mot ensomhet og utenforskap.

4) FELLES RÅD

FAU oppfordrer til

Å snakke sammen årlig på det første foreldremøtet i regi av skolen, altså ved hvert skoleår, for å avklare hvem som vil holde igjen med smarttelefon, de enkelte sosiale mediene og de ulike dataspillene.

Til refleksjon og diskusjon

Alle barn er sjeldent representert på et foreldremøte. Det som blir avklart på møtet bør derfor oppsummeres skriftlig, og informasjonen bør deles med hele klassen (Visma, Facebook-gruppe e.l.).

Mange foreldregrupper/klasser bør i tillegg kunne enes om helt konkrete retningslinjer for bruk av mobil, sosiale medier og gaming. Man bør også diskutere og lande hvordan man skal forholde seg til alle kjøpsmulighetene, da hovedsakelig i dataspill.