



INDRE ØSTFOLD
KOMMUNE
- på barnet

**DIGITAL VEILEDER
FOR FORESATTE MED
BARN I GRUNNSKOLEALDER**



Hvordan jobbe med veilederen i eget FAU?

Indre Østfold kommune og kommunalt FAU oppfordrer alle lokale FAUer til å ta i bruk veilederen som utgangspunkt for dialog og for å konkretisere ytterligere tiltak i fellesskap. Barns digitale hverdag bør diskuteres på foreldremøter allerede fra første trinn, og deretter årlig på foreldremøter. Dette fordi tidlig dialog kan forebygge utfordringer som er mye vanskeligere å håndtere senere i skoleløpet.

Det kan gjerne tas utgangspunkt i de tre temaene utdypet i denne veilederen. Veilederen inneholder både oppfordringer, frarådingar og anbefalinger, basert på faglige råd. Mange av disse rådene er hentet fra sider dere finner lenker til på siste side.



INDRE ØSTFOLD
KOMMUNE
- på kornet



Barnas digitale hverdag

Digital veileder for foresatte med barn i grunnskolealder.

Digitale medier er en stor del av livene våre. Barnas digitale hverdag påvirker ikke bare det som skjer på fritiden, men også skolemiljøet.

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. Vi ønsker også å forebygge utfordringer som digital mobbing og utenforskap, konflikter som dras inn i skoletiden og redusert konsentrasjon – både hjemme og på skolen.

Denne veilederen tar for seg følgende tre temaer knyttet til barnas digitale hverdag:

- 1) Mobilbruk
- 2) Sosiale medier og nettbruk
- 3) Gaming

Ipader og PCer fra Indre Østfold kommune

Elever i Indre Østfold-skolen har tilgang til iPad eller PC. Fra august 2026 er fordelingen slik at 1.-6. trinn har tilgang på iPad, mens 7.-10 trinn har PC. Skolene kan selv legge føringer på i hvilken grad disse skal være med hjem eller ikke. Det kan også variere på årstrinnet. Dersom enhetene sendes med elevene hjem så er det primært for å bruke den til skolearbeid.



INDRE ØSTFOLD
KOMMUNE
- på kornet



1. Mobilbruk

Mobiltelefoner skal ikke benyttes i skoletiden i Indre Østfold. I henhold til «Forskrift om skoledemokrati og skoleregler i Indre Østfold kommune (§7-2)» så skal mobiltelefoner ligge avslått på avtalt sted i skole og SFO-tid. Dette gjelder også for smartklokker med sender-/mottakerfunksjon. Unntak er mobiltelefon som er nødvendig for å styre helsemessige apper, høreapparat o.l. Dette må i så fall avtales spesielt.

Dette er i tråd med Utdanningsdirektoratets anbefaling fra februar 2024 om at det ikke bør være tilgang til mobiltelefoner eller smartklokker, hverken på skolen eller i friminuttet på barneskolen. Anbefalingen fra Utdanningsdirektoratet er basert på forskning som viser at tilgang til mobiltelefoner i læringssituasjoner kan føre til dårligere konsentrasjon og læring. Det kan også bidra til dårligere skolemiljø. Formålet med anbefalingen er å bidra til ro, orden og et trygt og godt skolemiljø.

FAU oppfordrer foreldrene til å vente til tidligst 5. trinn med å gi barna egen smarttelefon. I hver klasse bør foreldrene bli enige om retningslinjer for mobilbruk for barna.

Det finnes enklere telefoner som alternativer til smarttelefon hvis foreldre har behov for at barna skal ha telefon.

FAU anbefaler at sosiale fellesarrangementer på fritiden er mobilfrie (bursdager, skoleavslutninger, elevkvelder osv.).

Det anbefales videre at familier gjennomfører skjermfrie måltider, og at barna unngår skjermtid ca. en time før leggetid. Barn bør ikke ha telefon/nettbrett/smartklokke på soverommet om natten.



INDRE ØSTFOLD
KOMMUNE
- på kornet



2. Sosiale medier og nettbruk

FAU oppfordrer foreldre til å følge aldersgrensene på sosiale medier. På de mest populære plattformene, som for eksempel TikTok, Snapchat og Instagram, er aldersgrensen satt til 13 år. Merk at aldersgrenser på ulike plattformer kan endre seg, så her anbefales det at man følger med. Det er lov til å si nei selv om aldersgrensen tilsier at det er lov.

Konflikter, mobbing og utestengelse som oppstår i sosiale medier på fritiden, påvirker skolemiljøet og skaper utfordringer for både medelever og lærere. I tillegg har vi få muligheter til å kontrollere hvem som kontakter barna via sosiale medier og det er liten sporbarhet rundt det som kommuniseres der.

Før barna gis tilgang til sosiale medier og nettleser anbefales foreldrene at man har en prat om nettvett og bruk. De trenger også hjelp til å sette opp innstillinger og lage gode passord. Dette bør skje i tråd med anbefalinger fra f.eks. Redd Barna og Medietilsynet.

FAU fraråder å gi barna tilgang til sosiale medier som tilbyr anonymitet.





3. Gaming

Gaming er en sosial arena der mange barn tilbringer mye tid, oftest uten involvering fra voksne. Gaming kan utvikle kognitive og motoriske ferdigheter, men også styrke samarbeid og sosiale ferdigheter. En rekke spill har dessuten stor pedagogisk verdi. Men spill kan også by på utfordringer. 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 Minecraft, er like vondt som å bli utestengt i skolegården.

Spill som er gratis, for eksempel Fortnite og Roblox, gir barn muligheten til å kjøpe virtuelle varer (skins, gjenstander, våpen, etc.). Barn kan dermed kjøpe seg tilhørighet og status, noe som kan skape uheldig kjøpepress som foreldre oppfordres til å være beviste på. Lag gjerne avtaler i klassen eller på trinnet om hvilke spill barna skal ha tilgang til.

De fleste spill som selges er merket med en aldersgrense. I tillegg har spillene ett eller flere ikoner som viser om det inneholder for eksempel vold, sex, grovt språk eller noe som er skremmende. Vurder aktivt aldersgrenser og innhold. Diskuter med foreldrene i klassen før du tar valget. 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. Når barna besøker hverandre anbefaler FAU at man har et bevist forhold til tid brukt på spilling. Oppfordre gjerne også barna til annen aktivitet og lek når de er med hverandre hjem. Diskuter gjerne på foreldremøte tidsbruk på gaming/skjermbruk når barna er med hverandre hjem. Foresatte bør snakke med hverandre og spørre om råd og veiledning på spill.

For å kunne samtale og veilede barna er det viktig å sette seg inn i hva barna deltar i og gå dem i møte. Det anbefales at foreldrene tester ut spillene som barna bruker. Spill gjerne sammen med barna. Det anbefales også at FAU legger opp til temamøter hvor spill og nettvett er satt på agendaen.



Ressurser og veiledere

- [Hvordan sette opp Ipad og Iphone for barn | Barnevakten Android-innstillinger for barn](#)
- [Du bestemmer – lær om personvern, nettvett og kildekritikk](#)
- [veileder-foreldre-sosiale-medier-og-aldersgrenser-web.pdf](#)
- [det-er-sa-mye-foreldre-ikke-forstar-2020-enkeltsider.pdf](#)
- [Nettvett for barn og unge - Redd Barna](#)
- [Foreldreguiden fra FUG og ATEA](#)
- [Barn og medier | Medietilsynet](#)
- [Slettmeg hjem - Slettmeg.no](#)
- [Bilder av barn | Datatilsynet](#)
- [Trygg nettbruk - Politiet.no](#)
- [Barnevakten](#)



INDRE ØSTFOLD
KOMMUNE
- på kornet