



Barn og skjermbruk

En veileder for foreldre
på Berger skole

Veileder om skjermbruk for foreldre på Berger skole

Digitale medier er en stor del av livene våre, på godt og vondt. Barnas digitale liv handler ikke bare om det som skjer på fritiden, men påvirker også skolemiljøet. Med denne veilederen vil FAU og skolen gi noen råd, slik at foreldre kan ha et godt utgangspunkt for den viktige dialogen i klasser og på trinn. Veilederen er laget med utgangspunkt i resultatene fra foreldreundersøkelsen «Klassens tekno-kart», gjennomført på Berger skole vinteren 2024.

En felles veileder kan bidra til økt forståelse for hva som skal til for at barna kan ha gode opplevelser på nett, samtidig som vi sammen kan forebygge utfordringer som digital mobbing og utenforskap, konflikter som dras inn i skoletiden, og reduisert konsentrasjon, både hjemme og på skolen.

FAU og skolen oppfordrer alle klasser/trinn til å ta i bruk denne veilederen som utgangspunkt for dialog og for å konkretisere ytterligere tiltak. Vi bør begynne å diskutere barnas digitale hverdag i klassene allerede fra første trinn. En tidlig dialog kan forebygge utfordringer som er langt vanskeligere å håndtere senere.

Veilederen tar for seg følgende tre temaer:

- Mobilbruk
- Sosiale medier
- Gaming

MOBILBRUK

Berger skole er mobilfri. Det betyr at mobiler skal ligge hjemme eller avslått i sekken. Ved behov benyttes mobilhotell på skolen. FAU og skolen oppfordrer foreldre til å vente til 5. trinn med å gi barnet sin egen smarttelefon om det er praktisk mulig. Vær klar over at barns mobilbruk kan skape et kjøpepress for andre familier og bidra til utenforskap. Det finnes alternativer til smarttelefon, som for eksempel telefonklokke eller tastemobil.

På Berger skole ønsker vi å unngå store meldingsgrupper i klasse/trinn. Ikke alle er med. Meldingsgrupper kan være hensiktsmessige tidligst på 5.-6. trinn dersom:

- De er knyttet til et spesifikt formål/aktivitet (fotball/håndball osv.)
- Alle blir inkludert via app som kan brukes uavhengig av merke på mobil (f.eks. Signal/Spond)
- Det er tett oppfølging fra foreldre

FAU og skolen anbefaler at sosiale fellesarrangementer på fritiden er mobilfrie (bursdager, skoleavslutninger, elevkvelder osv). FAU og skolen anbefaler å utforme klassevis



eller på trinnet retningslinjer for hvor sent det er greit å sende meldinger, ringe eller kontakte hverandre på kveldstid.

Digitale avtrykk på internett er en realitet, og det er viktig å snakke med barna om regler og konsekvenser ved fotografering og deling av bilder av seg selv og andre, både med og uten tillatelse. Vær oppmerksom på at bildedeling av gode opplevelser i grupper kan forsterke utenforskap.

Hjelp barna med å si ifra dersom de opplever nettmobbing. Alle bør snakke og oppføre seg slik som de ville gjort ansikt til ansikt, da det er lettere å tillate seg et tøffere språk og for stor ærlighet på nett.

SOSIALE MEDIER

FAU og skolen oppfordrer foreldre til å følge aldersgrensene på sosiale medier. På de mest populære plattformene blant unge, som for eksempel TikTok, Snapchat og Instagram, er aldersgrensen satt til 13 år. FAU og skolen anbefaler at barna ikke får tilgang til slike sosiale medier så lenge de er elever ved Berger skole. Konflikter, mobbing og utestengelse som oppstår i sosiale medier på fritiden påvirker skolemiljøet og skaper utfordringer for både medelever og lærere. FAU og skolen fraråder å gi barna tilgang til sosiale medier som tilbyr anonymitet.

GAMING

Gaming er en sosial arena der mange barn tilbringer mye tid, oftest uten involvering fra voksne. For å kunne samtale og veilede barna er det viktig å sette seg inn i hva barna deltar i og komme dem i møte. 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, kan være like vondt som å bli utestengt i skolegården.

Vurder aktivt aldersgrenser og innhold. Diskuter med foreldrene i klassen før du tar valget. «Alle andre» har ikke det spillet. Spill som er gratis, f.eks. 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 et uheldig kjøpepress. Lag gjerne avtaler i klassen/trinn om hvilke spill barna har tilgang til. FAU og skolen anbefaler å respektere aldersgrenser på spill ved besøk av andre barn i hjemmet.

RESSURSER

[Redd barna - Nettvett for barn og unge](#)

[Medietilsynet - Barn og medier](#)

[Barnevakten.no](#)

[Politiet - Trygg nettbruk](#)

[Slettmeg.no](#)

[Utdanningsdirektoratet - Du bestemmer](#)

[NRK dokumentar: «Helt hekta»](#)

[Barnevakten.no -tips til hvordan sette opp iPad/iPhone for barn](#)

Denne veilederen er basert på en veileder utarbeidet av Fagerholt skole i Kristiansand.



Denne veilederen er utarbeidet i august 2024 av FAU ved Berger skole, Nesodden

Foto: Berger skole og Unsplash
Layout: Maria Boretti Eidsvoll