

BARNAS DIGITALE HVERDAG - VÅR FELLES VEILEDER



BARNAS DIGITALE HVERDAG PÅVIRKER DERES LÆRINGSMILJØ, TRIVSEL OG SELVFØLELSE.

Myndighetene er tydelige på betydningen av at foresatte involverer seg i barnas digitale liv. I mars 2024 ble det gjennomført en spørreundersøkelse ved Trasop skole hvor 452 foresatte svarte. Her kom det frem at de fleste foreldre ved skolen ønsker seg bedre foreldresamarbeid og felles retningslinjer for mobilbruk.

Vår felles veileder er utviklet av Trasop FAU i samarbeid med skolen og FAU ved andre skoler. Veilederen tar også utgangspunkt i tilbakemeldinger fra foreldreundersøkelsen. Målet er å:

- ✓ bidra til **gode digitale opplevelser** for barna og **forebygge** negativ påvirkning
- ✓ dele **informasjon** og legge til rette for **god foreldredialog** og **felles retningslinjer for foreldrene som ønsker dette**

Vi oppfordrer alle klasser/trinn til å ta i bruk denne veilederen som utgangspunkt for diskusjon. Dialog om barnas digitale hverdag bør starte allerede fra første trinn. Tidlig dialog bidrar til å forebygge utfordringer som kan oppstå brått og som er vanskeligere å håndtere senere.

Det er ikke et mål at alle skal bli enige. Felles retningslinjer fungerer også når en gruppe av foreldre ønsker dem.

VEILEDEREN ER DELT INN I TRE DELER:

- I Mobilbruk*
- II Sosiale Medier*
- III Spill og Gaming*

Til hver del følger **diskusjonspunkter** som kan brukes i foreldremøtene og som gir mulighet for å tilpasse veilederen til deres klasse eller trinn. Disse følger klassen og bør revideres hvert år.

ORGANISERING

- Del gjerne inn i grupper på 3-4 så alle kan få mulighet til å si meningen sin
- Kontaktlærer eller FAU-representant gir en kort innledning om formålet med øvelsen
- Gruppen utnevner én som tar notater
- Oppsummer svarene i plenum

GENNOMFØRING

- Enkle «spilleregler» underveis:
 - Snakk sammen uten å dele private ting om deg selv, ditt barn eller andre
 - Ha respekt for andres tanker og meninger
 - Det er vanlig å endre syn og standpunkt underveis
 - Still spørsmål hvis du lurer på noe
 - Ta vare på hverandre, vi kan alle ha med oss ulike opplevelser og erfaringer inn i gruppesamtalen

MOBILBRUK

TRASOP SKOLE ER EN MOBILFRI SKOLE, OG 98% AV FORELDRENE ER FORNØYDE MED DETTE.

Bidra til mobilfri skole ved å:

- ✓ bruke skolemodus
- ✓ minne barna på at telefon/klokke skal leveres inn i skoletiden
- ✓ Ikke ringe barna i skole- og AKS-tid

Mobilbruk på fritiden påvirker skolemiljøet i stor grad. Tre av fire foreldre opplever at bruken også står i veien for lek, søvn og fysisk aktivitet. To av tre foreldre ønsker felles retningslinjer med andre foreldre.

BARNETS FØRSTE TELEFON

Mange foreldre ønsker å kjøpe smarttelefon til barna først på mellomtrinnet eller ungdomsskolen. På småtrinnet er smartklokke et vanlig alternativ. Tastetelefonen er også kommet tilbake som et alternativ mange velger i løpet av barneskolen. På vår skole skal det være mulig å vente med smarttelefon uten å frykte at barnet skal falle utenfor sosialt. En felles veiledende grense støtter dem som ønsker å vente og gjør det lettere å forholde seg til barnas argumenter om at «alle andre har». Diskuter i klassen. Vi skal uansett respektere at familier har ulike behov og tar ulike valg.

MELDINGGRUPPER OG CHATTING

Store meldingsgrupper kan være en utfordrende kommunikasjonsform å håndtere for barn. De medfører mange varsler og kan legge til rette for utestenging eller uthenging av enkeltelever og deling av uønsket innhold. Valg av plattform kan også skape et uheldig press om «riktig» type telefon.

Dersom barna bruker meldingsgrupper, anbefales det at:

- ✓ de knyttes til et spesifikt formål (fritidsaktivitet, følgegruppe e.l.)
- ✓ det er tett oppfølging fra voksne
- ✓ plattform er uavhengig av mobilmerke, uten aldersklassifisert innhold og med gode personvernbestemmelser

FOREBYGG NETTMOBBING

Mange barn ved skolen vår har opplevd nettmobbing. Vi må snakke med barna tidlig om gode nettvaner (oppførsel, språkbruk, samtykke til bildedeling) og om viktigheten av å si fra til en voksen om ubehagelige eller truende opplevelser. Vær oppmerksom på begrepet «snitching» (tysting) som gjør at barn er redde for å si fra i frykt for konsekvenser fra medelever.

TIL DISKUSJON I FORELDREGRUPPEN

→ Ønsker noen i foreldregruppen å vente med smarttelefon?

→ Ønsker vi mobilfrie bursdager og vennegrupper?

→ Ønsker vi bruk av meldingsgrupper for barna? Hvilken plattform, og hvordan kan vi følge med og jobbe sammen for et inkluderende miljø?

→ Ved hvilke klokkeslett ønsker vi «digital stilhet»?

→ Hvordan går vi frem om vi oppdager nettmobbing eller utestenging? Hvordan kan vi sammen hjelpe barna slik at de melder fra til oss uten å være redde for å «snitcher»?

→ Hvordan kan vi forebygge bildedeling av andres barn uten samtykke?



Bruk foreldreinnstillinger for å gjøre smarttelefonen tryggere og alderstilpasset.

www.barnevakten.no/smarthe-innstillinger



Som alternativ til smarttelefon finnes det moderniserte varianter av Nokia-telefonene («tastetelefon») med ringing og SMS som primærfunksjoner



Barnevakten.no anbefaler Spond som egnet plattform for barnas første meldingsgrupper.

www.barnevakten.no/app/spond/



Det finnes mange gode tips til nettvettpraten med barna:

www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/

www.reddbarna.no/vart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/

GI BARN A DIGITAL STILLETID OG MOBILFRIE SONER

- ✓ To av tre foreldre ønsker «digital stilletid», som innebærer at barna ikke kontakter hverandre digitalt deler av døgnet
- ✓ Ni av ti foreldre mener at fellesarrangementer bør være mobilfrie
- ✓ Legg til rette for at telefonen ikke er med under frilek og utelek
- ✓ Legg til rette for en telefonfri skolevei

KAMERA OG BILDEDELING

Kamera på telefonen åpner for kreative aktiviteter, men også for risikoen for fotografering og filming som skaper utfordringer. Bildedeling av barn er ulovlig uten foresattes samtykke. Bildedeling er dessuten ofte et ledd i digital mobbing. KI og mulighet for redigering av bilder skaper ytterligere utfordringer.

- Snakk med barna om regler for bildedeling
- Kjenn til regelverket og vær selv en god rollemodell



Det finnes ressurssider om bildedeling og lovverk:

<https://www.datatilsynet.no/per-sonvern-pa-ulike-omrader/skole-barn-unge/bilder-av-barn-pa-nett>

SOSIALE MEDIER

De vanligste sosiale mediene som brukes av barn og ungdom har 13 års aldersgrense. Regjeringen foreslo våren 2025 økt aldersgrense til 15 år.

Sosiale medier er designet for å være avhengighets-skapende og inneholder ufiltrert, algoritimestyrt og aldersklassifisert innhold som kan være skadelig for barn.

HVA MENER SKOLEN?

- ✓ Skolen opplever at konflikter, mobbing og utestengelse som oppstår i sosiale medier på fritiden trekkes inn i skoletiden. Håndtering av disse konfliktene er tidkrevende og påvirker skolemiljøet negativt.

HVA MENER DE FORESATTE?

- ✓ Flertallet blant dem som har gitt sitt barn tilgang til sosiale medier, oppgir at de gjorde dette tidligere enn de egentlig ønsket i frykt for at barnet skulle falle utenfor sosialt.
- ✓ På mellomtrinnet oppgir flertallet at bruken påvirker skolemiljøet negativt fremfor positivt.
- ✓ Over 70% ønsker å være mer samstemte med andre foreldre

Trasop skole og Trasop FAU har en visjon om at barneskoletiden skal være fri for sosiale medier.

TIL DISKUSJON I FORELDREGRUPPEN

→ Ønsker noen av foreldrene å være samstemte om når barna får tilgang til sosiale medier?

→ Dersom sosiale medier er i bruk i klassen, hvordan påvirker dette skolemiljøet?

→ Ønsker vi å sammen reversere tilgangen til gitte sosiale medier?

→ Hvordan forholder vi oss til aldersgrensene ved besøk av andres barn?

→ Kan vi dele tips om gode foreldreinnstillinger?

EKSEMPLER PÅ SOSIALE MEDIER

- Snapchat
- Tiktok
- Instagram
- YouTube
- Zoomerang



Bruk foreldre-innstillinger hvis barnet er på sosiale medier:

www.barnevakten.no/snapchat-foreldreinnstillinger

www.barnevakten.no/startside-tiktok

SPILL OG GAMING

SPILL KAN VÆRE EN POSITIV DEL AV BARNAS LIV

Mange spill er utviklende og lærer barna om samarbeid eller nye språk. Vurder aktivt spillenes innhold og anbefalt aldersgrense. Vi foreldre har ulike erfaringer med spillverdenen, og vi kan hjelpe hverandre å finne frem til de gode spillene.

SPILLENES SOSIALE FUNKSJON

Mange har glede av den sosiale siden ved å spille sammen på nett. Å bli holdt utenfor i spill er like vondt som å bli utestengt i skolegården. Vi bør følge med på hvordan spillene brukes sosialt og veilede barna til å være inkluderende også i spill.

Mange spill har chat-funksjon og legger til rette for kontakt med fremmede. Foreldreinnstillinger gir mulighet for å begrense dette. Spill kan gi nye vennskap, men ikke alle er den de utgir seg for.

I enkelte spillgrupper benyttes grovt og negativt ladet språk. Snakk gjerne med barna om hva ordene betyr og hva som oppfattes som upassende og respektløst.

KJØPEPRESS

I mange spill som i utgangspunktet er gratis betaler man for spillet i form av eksponering for reklame eller stadige tilbud om å kjøpe spillvaluta. For eksempel promoterer Fortnite og Roblox kjøp av varer som gir fordeler i spillet eller endrer karakterens utseende. Dette kan skape et uheldig kjøpepress.

SPILLETID OG STILLETID

Mange foreldre opplever at det er utfordrende å begrense tidsbruken. Husk at spillene er designet for at barnet skal ønske å spille mer. Felles rammer for barna når de spiller sammen kan gjøre tidsbegrensninger lettere å overholde.

TIL DISKUSJON I FORELDREGRUPPEN

→ Hvilke spill er populære blant barna i klassen? Hvilke spill har vi prøvd selv og hvilke spill kan vi anbefale til hverandre?

→ Hvordan påvirker spill (og meldinger i spill) klassemiljøet?

→ Kan vi lage felles rammer for å skape et inkluderende miljø hvor alle som ønsker kan delta uavhengig av økonomi? Ønsker vi for eksempel felles retningslinjer for kjøp av virtuelle varer eller fordeler i spillene?

→ Kan vi dele tips om gode foreldreinnstillinger?



Spillene kan settes opp med foreldreinnstillinger.

Barnevakten har gode veiledninger, f. eks:

www.barnevakten.no/roblox-med-ny-foreldrekontroll/



Ressursside om gaming for foreldre:

www.blakors.no/fagside/gaming-og-dataspilling/

RESSURSKVELD MED BARNEVAKTEN.NO

Barnevakten.no er en ideell foreldreorganisasjon som arbeider med at barn og unge skal bruke digitale medier trygt og bevisst.

Alle foreldre og elever ved Trasop skole skal få tilbud om å delta på ressurskveld på mellomtrinnet. Her får vi tips til hvordan vi kan ta smarte valg på nett, mobil og spill og hvordan vi positivt kan engasjere oss i mediehverdagen.

FAU oppfordrer alle familier til å delta.



INNSPILL TIL VEILEDEREN?

Vi hører gjerne fra deg, send oss en mail på trasop.fau@gmail.com

FAU – TRASOP SKOLE