

Barnas digitale hverdag – foreldreveileder Tåsen skole

Sammen for en sunnere og bedre (digital) hverdag

Råd og tips til elever og foresatte ved Tåsen skole

I denne veilederen ønsker vi å gi elever og foreldre velmente tips og anbefalinger som kan hjelpe oss å skape et godt skole- og læringsmiljø og en god hverdag for alle elever ved Tåsen skole.

Innholdet er basert på innspill fra foreldremøter og fagpersoner, drøftinger i FAU og med skoleledelsen, anbefalinger fra myndigheter og inspirasjon fra andre skoler. Innholdet hviler også sterkt på foreldreundersøkelsen som ble gjennomført på skolen i mars/april 2025 i regi av FAU. Den viser at et stort flertall ønsker felles kjøreregler/anbefalinger og større enighet mellom foreldrene om temaer som sosiale medier, smarttelefon, gaming og stilletid.

Med denne veilederen håper vi å gi et utgangspunkt for gode samtaler på foreldremøter allerede fra 1. klasse. Tidlig dialog kan forebygge utfordringer som er mye vanskeligere å håndtere etter de har oppstått.

Kunnskapen om hva digitalisering gjør med barn fysisk og psykisk er i rask utvikling. Det samme er teknologiutviklingen. Vi vet ting i dag som vi ikke visste for bare ett år siden. Derfor skal denne veilederen også oppdateres av FAU hvert år og sendes ut til alle foreldre ved starten av hvert skoleår.

Det er viktig at foreldre snakker sammen. Vi må være kloke og trygge voksne som tør å spørre hverandre til råds. Sammen står vi sterkere, og det er vanskelig å vite hva som er «vanlig» uten å prate sammen - «alle andre» får sannsynligvis ikke lov.

Vi kommer ikke til å bli enige om absolutt alt, men det er godt å kunne ta bevisste valg for å skape et godt fellesskap.

.....

Tåsen skole fri for sosiale medier

FAU og skolen er enige om en visjon om at ingen elever ved Tåsen skole skal ha sosiale medier (Snapchat, Instagram, TikTok o.l.). Dette mener vi skaper et sunnere fellesskap og et bedre miljø på Tåsen, både på skolen og på fritiden.

Aldersgrense for sosiale medier i Norge er 13 år og regjeringen jobber med å øke grensen til 15 år. Konflikter, mobbing og utestengelse som oppstår i sosiale medier på fritiden påvirker skolemiljøet og skaper utfordringer for både medelever og lærere. Felles innsats mot mobbing blir lettere hvis foreldre ikke gir barna tilgang til sosiale medier.

Foreldrene mener: Ni av ti foreldre på Tåsen skole mener barn bør være 13 år eller eldre før de får tilgang til sosiale medier. Flertallet blant dem som har gitt sitt barn tilgang oppgir at de gjorde dette tidligere enn de egentlig ønsket av frykt for at barna skulle falle utenfor sosialt.

FAU anbefaler:

- FAU anbefaler ikke å gi barna tilgang til sosiale medier mens de går på Tåsen barneskole.

Spørsmål til diskusjon

- Kan vi enes om å utsette sosiale medier til etter barneskolen?
- Dersom sosiale medier er i bruk i klassen, hvordan påvirker dette klassemiljøet?
- Hvilke sosiale medier er i bruk i klassen?
- Ønsker vi å reversere tilgangen til gitte sosiale medier?
- Det er like viktig å være inkluderende og snill på nett som i skolegården. Hvordan kan vi hjelpe barna til å navigere godt i bruken av sosiale medier?
- Kan vi dele tips om gode foreldreinnstillinger?

PS! Hvis barna allerede bruker sosiale medier, og foreldrene ønsker at de skal fortsette med det, anbefaler vi å bruke foreldreinnstillinger for å gjøre bruken tryggere og å snakke med barna om nettvett på sosiale medier, se f.eks.

www.barnevakten.no/sjekkliste-ved-sosiale-medier/

.....

Meldingsgrupper og chatting

Store meldingsgrupper med mye trafikk kan være en utfordrende kommunikasjonsform for barn å håndtere. Gruppene kan skape sosial støy og øke risikoen for negative opplevelser. Slike grupper kan også skape et uheldig press på barn som ikke har mobiltelefon eller riktig type telefon.

Foreldrene mener: I klasser hvor meldingsgrupper er i bruk opplever fire av ti foresatte negativ påvirkning på det sosiale miljøet. For jentene er andelen betraktelig høyere. To av ti opplever at meldingsgrupper har en positiv påvirkning.

FAU anbefaler:

- At barn som kommuniserer med hverandre på telefon i hovedsak gjør det én til én.

- Dersom foreldrene i klassen er enige om at man ønsker at barna bruker meldingsgrupper, bør foreldrene bidra til at sammensetningen og bruken av gruppene ikke oppleves ekskluderende.
- Foreldrene bør delta i og moderere gruppene, og prate med barna hvis uønskede situasjoner oppstår.
- Gruppene bør opprettes på en plattform som gjør at alle blir inkludert uavhengig av type mobiltelefon, og vi anbefaler å velge en plattform som ikke samler inn data om brukerne, f.eks. Spond eller Signal.

Spørsmål til diskusjon

- Ønsker vi at barna bruker meldingsgrupper? I så fall, på hvilken plattform?
- Hvordan kan vi voksne følge med og jobbe sammen for å sikre en god og inkluderende tone i meldingsgruppa?
- Hvordan kan vi best organisere fellesaktiviteter uten bruk av meldingsgrupper?

Mobiltelefon

Uten mobiltelefon kan vi legge til rette for at barna er mer konsentrerte og tilstedeværende. Vi vet at mobbetall går ned og faglige resultater går opp uten mobil, og vi kan legge til rette for mer fysisk aktivitet og frilek.

Derfor er Tåsen skole en mobilfri skole. Det betyr at mobiltelefoner og smartklokker skal ligge hjemme eller avslått i sekken hele skoledagen, inkludert i friminuttene og på AKS/FTK. På fritiden er det opp til foreldrene å regulere barnas mobilbruk.

Foreldrene mener: Over ni av ti foreldre på Tåsen ønsker at sosiale fellesarrangementer skal være uten smarttelefon. Et flertall av foreldrene oppga at de ønsker å bli enige om «stilletider» for å sørge for at barna ikke sender meldinger, ringer eller kontakter hverandre etter en avtalt tid på kvelden.

FAU anbefaler:

- At arrangementer som bursdager, vennegrupper, skoleavslutninger osv. er mobilfrie.
- Det skal være greit med “mobilhotell” også ved vanlig besøk.
- Lag avtaler om stilletider, altså tider av døgnet hvor barna ikke kontakter hverandre. Konkrete avtaler bør utformes i klassen eller på trinnet.

- Bidra til mobilfri skole ved å minne barna om dette og ikke kontakt barna via telefon/klokke i skole- og AKS-tiden. Vi oppfordrer også til mobilfri skolevei.

Spørsmål til diskusjon

- Ønsker vi mobilfrie bursdager, vennegrupper og andre arrangementer?
- Hvordan kan vi hjelpe barna å legge vekk telefonen når de er sammen?
- Ved hvilke klokkeslett ønsker vi «digital stilletid»?

Tastetelefon, telefonklokke eller smarttelefon?

Ved stadig flere skoler går foreldre nå sammen om å utsette smarttelefon til etter barneskolen. Dersom foreldrene ønsker at barna skal ha telefon oppfordres det til å gi barna tastetelefon eller telefonklokke.

FAU og skolen mener vi sammen kan skape et bedre skole- og fritidsmiljø for barna våre om normen blir å vente lenger med å gi barna egen smarttelefon.

Foreldrene mener: Et stort flertall ønsker at foreldrene i større grad er samstemte. Over halvparten av foreldre til barn med smarttelefon på Tåsen oppga at de ga tilgang til dette tidligere enn de egentlig ønsket. 3 av 4 opplever bruken som forstyrrende i hverdagen og at telefonen står i veien for andre aktiviteter i barnas liv. På 1. og 2. trinn oppgir 85% av foreldrene at de ønsker at klassen går sammen om å utsette smarttelefon til etter barneskolen.

Blant foreldrene som har svart på spørreundersøkelsen oppgir under 5 prosent at barna på 1. og 2. trinn har smarttelefon. For 3. og 4. trinn er tallene henholdsvis 14 og 26 prosent. For 5. trinn og oppover er tallene tilnærmet 100 prosent.

FAU anbefaler:

- FAU anbefaler foreldre til barn i dagens 1.-4. klasse å gå sammen om å utsette smarttelefon til slutten av eller etter barneskolen.
- For klasser med høy dekning av smarttelefon (dagens 5.-7. trinn) anbefaler vi foreldrene å gå sammen om å finne felles løsninger som sikrer en god og inkluderende samhandling mellom elevene.

Spørsmål til diskusjon

- Når ønsker vi at barna skal få egen smarttelefon?
- Hva er de viktigste grunnene til å gi barna telefon/telefonklokke?

- Hvilke fordeler og hvilke ulemper er det ved å gi barn smarttelefon? Kan de klare seg med en tastetelefon eller en telefonklokke?
- Hvordan kan vi snakke med barn som har eldre søsken som allerede har fått smarttelefon og kanskje har klare forventninger om når de selv skal få det?

Gaming

Å game kan være en viktig sosial arena for mange barn. Mange spill er utviklende og lærer barna om samarbeid eller nye språk. Samtidig kan gaming bli en altoppslukende aktivitet som stjeler tid fra andre aktiviteter.

Enkelte spill har chat-funksjon og legger til rette for kontakt med fremmede. Spill kan gi nye vennskap, men ikke alle er den de utgir seg for. Står datamaskinen i et fellesrom, er det enklere å følge med på hva den brukes til.

Foreldrene mener: Halvparten av foreldre til gutter som gamer online oppga at de åpnet for dette tidligere enn de egentlig ønsket. 8 av 10 ønsker at aldersgrenser overholdes på besøk hos andre.

FAU anbefaler:

- Vurder aldersgrenser og innhold aktivt. Gå foran som et godt eksempel og bidra til at aldersgrenser blir overholdt.
- Diskuter med foreldrene i klassen før du gir tilgang til spill eller funksjoner.
- Vi fraråder kjøp i spill – det skaper et stort press.
- Bli enige om spilletider og stilletider.
- Sett deg inn i og benytt foreldreinnstillinger som regulerer muligheten til å komme i kontakt med fremmede.
- Dersom gaming er viktig for barnet ditt, anbefaler vi å bli med å spille.
- Minn barna om at å bli holdt utenfor i spill, for eksempel i Fortnite eller Minecraft, er like vondt som å bli utestengt i skolegården.

Spørsmål til diskusjon

- Hvilke spill er populære i klassen?
- Hvordan påvirker gaming (og meldingsgrupper i spill) klassemiljøet?

- Kan vi bli enige om felles regler for kjøp i spill?
- Hvordan forholder vi oss til aldersgrenser?
- Hvordan kan vi sørge for at de som ikke gamer ikke faller utenfor?
- Kan vi dele tips om gode foreldreinnstillinger?

Nettvett

Å snakke med barna om gode nettvaner fra tidlig alder (oppførsel, språkbruk, samtykke til bildedeling etc.) og om viktigheten av å si fra til en voksen om ubehagelige eller truende opplevelser, bidrar til godt nettvett. Nettvett handler også om å snakke og oppføre seg slik som vi ville gjort ansikt til ansikt.

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. Bildedeling av gode opplevelser i grupper kan også forsterke utenforskap.

Vær oppmerksom på at en oppfatning om «snitching» (tysting) gjør at barn kan være redde for å si fra i frykt for konsekvenser fra medelever.

FAU anbefaler

- Vis interesse for barnas digitale liv. Vær nysgjerrig og åpen.
- Snakk med barna om gode og mindre gode sider ved internett og digital kommunikasjon.

Spørsmål til diskusjon:

- Hvordan kan vi snakke med barna om gode nettvaner?
- Hvordan går vi fram om vi oppdager nettmobbing eller utestenging?
- Hvordan kan vi sammen hjelpe barna å melde fra uten å være redd for å «snitche»?
- Hvordan går vi frem for å forebygge bildedeling av andre barn uten samtykke?

Tips til elevene

- Vær like snill, inkluderende og raus i spill eller på internett som i skolegården. Mobbing, utestenging og skarpe kommentarer gjør like vondt digitalt som ansikt til ansikt.
- Si fra til voksne dersom du opplever noe som er ubehagelig i spill eller på internett.
- Ikke del bilder av andre uten tillatelse! Tenk deg om før du deler bilder av deg selv. Husk at du ikke vet hvor bildene havner hvis du deler dem.
- En melding kan lett misforstås. Det kan være lettere å løse noe med en prat enn en melding.
- Skoleveien er tryggere hvis du ikke ser på skjerm – du går også glipp av mye rundt deg.
- Unngå skjerm minst én time før leggetid og hold mobiltelefonen utenfor soverommet. Skjermtid forstyrrer søvnen.
- Aldersgrenser finnes av en grunn – og du er ikke alene om å ha foreldre som setter grenser. «Alle andre» får ikke lov.
- Foreldrene dine bør også begrense skjermbruken sin!

Tips til foresatte

- Tåsen skole har en visjon om å være SoMe-fri og det betyr at ingen barn har sosiale medier så lenge de er elever ved skolen.
- Tåsen er en mobilfri skole – det bør også sosiale arrangementer etter skoletid være.
- Vent med smarttelefon, gjerne ut barneskolen. Det er det mange som gjør – og det finnes gode alternativer med tastetelefoner og telefonklokker.
- Det finnes innstillinger og muligheter for å begrense tilganger til apper og innhold på nettet. Sett deg inn i restriksjonene, og del gjerne tips og ideer med andre foreldre.
- Spør foreldre om du er usikker. «Alle andre» får ikke lov.
- Vurder om du kan ta hensyn til andre når ditt barn er klar for nye digitale steg.
- Behold nysgjerrigheten, åpenheten og interessen for ulike perspektiver på digitale medier og digital praksis.
- Diskuter barnas digitale hverdag på foreldremøter allerede fra første trinn. Tidlig dialog kan forebygge utfordringer som er mye vanskeligere å håndtere etter de har oppstått.
- Husk at felles retningslinjer fungerer selv om ikke alle foreldre ønsker å være med!
- Ha en åpen dialog og hjelp hverandre til å skape et godt og trygt miljø for barna våre.

Hvordan bruke veilederen?

På foreldremøte: FAU-representant og/eller klassekontakt gir en kort introduksjon og

organiserer diskusjonen. Velg ut tema og spørsmål som er mest relevant for deres klasse/trinn. Diskusjonene i 1. klasse vil nødvendigvis se annerledes ut enn i 7. klasse.

Vi anbefaler å dele inn møtet i grupper på 4-5 foreldre (ev. vennegruppeinndelingen) så alle kan få sagt sin mening. Gruppene utnevner en som tar notater og oppsummerer svarene i plenum til slutt. Klarer dere å finne felles retningslinjer å enes om?

Ikke glem: Ha respekt for andres tanker og meninger. Ikke vær redd for å endre standpunkt underveis. Still spørsmål om du lurer på noe. Vær greie med hverandre :)

Praktisk informasjon

FAU og skolen håper å bidra å forebygge utfordringer som gruppepress, digital mobbing og utenforskap, konflikter og redusert konsentrasjon. Vi ønsker også å bidra til en føre-var-holdning og økt bevissthet for hva som skal til for at barna får gode digitale opplevelser og til riktig tidspunkt.

Målet er å til enhver tid å ha en inspirerende, aktuell, nyttig og oppdatert veileder. FAU tar derfor sikte på å oppdatere denne veilederen annethvert år eller ved behov.

Det er ingen skam å snu

Teknologi- og kunnskapsutviklingen kommer til å gå videre, og som foreldre lærer vi noe hele tiden. Tenker du annerledes i dag om valg du gjorde i går? Det er ingen skam å snu! Trolig ser også denne veilederen annerledes ut om bare få år.

Kontakt og mer informasjon

Ta kontakt dersom du har spørsmål eller innspill! Enten til din FAU-representant eller til FAU-leder: taasenfau@gmail.com

Nyttige ressurser

- Barnevakten: www.barnevakten.no
- Barnevakten om foreldreinnstillinger for ipad og telefon: <https://www.barnevakten.no/hvordan-sette-opp-en-ipad-for-barn/>
- Skjermbrukutvalget: www.skjermbrukutvalget.no
- Utdanningsdirektoratets side om nettvett: <https://www.dubestemmer.no/>
- Tåsen skole: www.taasenskole.no
- FAU ved Tåsen skole: <https://tasen.osloskolen.no/om-skolen/rad-og-utvalg/fau/>

- Redd barna, nettvett for barn og unge: <https://www.reddbarna.no/vart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/>
- Medietilsynet, barn og medier: <https://www.medietilsynet.no/digitale-medier/barn-og-medier/>
- Politiet, trygg nettbruk: <https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/>
- Slett meg: <https://slettmeg.no/>
- NRK skole, episode om gaming (utviklet av Blåkors):
<https://www.nrk.no/skole/?mediald=25249&page=search&q=gaming>