

Veileder til foreldre ved Jordet skole

Smarttelefonfri barndom

Mer lek, mindre skjerm

Vi setter grenser sammen

Takk for samarbeidet

Laget av FAU i samarbeid med Jordet skole
for å gi trygghet, felles forståelse og gode
samtaler hjemme og på foreldremøter.

Slik vil vi ha det – for alle trinn

Barn utvikler seg ulikt, og familier tar ulike valg. Samtidig er det mye enklere å være forelder når vi drar i samme retning.

Her er det FAU og skolen anbefaler for alle trinn:

Mobilfrie fellesarrangementer

Bursdager, vennegrupper og skoleavslutninger er mobilfrie.

Tema på foreldremøte hvert år

Smarttelefon, smartklokke og skjermbruk tas opp fast – også der få barn har mobil.

Digital «leggetid»

Foreldre blir enige om at barna ikke sender meldinger eller ringer hverandre etter en felles kveldstid.

Trygg bildedeling

Snakk med barna om samtykke og konsekvenser ved å dele bilder og videoer.

Si fra om mobbing på nett

Barn skal vite at de alltid kan komme til voksne – hjemme eller på skolen. Vi oppfører oss på nett slik vi gjør ansikt til ansikt.

Aldersgrenser og foreldrekontroll

Foreldre sørger for at barna følger aldersgrenser, og har oversikt over barnas enheter og logg.

Det er to trinn i veilederen:

Trinn 1:

Småskolen – utsettelse av smarttelefon.

Trinn 2:

Klasser der mange allerede har smarttelefon – felles rammer for mobil og sosiale medier.

Trinn 1

La barna være barn litt lenger

Barn trenger tid til å være barn – uten presset, maset og distraksjonene som ofte følger med en smarttelefon. Erfaring viser at barn som får mobil senere, ofte har bedre konsentrasjon, mer tid til lek og færre konflikter.

Vi anbefaler at...

- Foreldre venter med å gi smarttelefon til etter barneskolen.
- Barn som trenger kontakt med hjemmet i skoletiden, gjør dette via voksne på skolen.
- Barn som trenger kontakt på fritiden bruker tastetelefon eller klokke uten internett.
- Foreldre snakker sammen på trinnet for å unngå press og ulik praksis.
- Sosiale arrangementer for barna er mobilfrie.

Hvorfor vente?

- Mer tilstedeværende i lek og samspill.
- Mindre utenforskap.
- Bedre søvn og konsentrasjon.
- Mindre risiko for eksponering, mobbing og gruppepress.
- Bedre sosiale ferdigheter og følelsesmestring.

Spørsmål til foreldremøtet:

- Hvordan kan vi støtte hverandre i å vente?
- Kan vi bli enige om at klassen holder seg smarttelefonfri på barneskolen?

Trinn 2

Når mobil allerede er i bruk

På noen trinn har mange barn allerede smarttelefon. Da er det ekstra viktig med felles rammer og tydelige voksne. Vi kan ikke skjerme barna fra alt, men vi kan hjelpe dem å håndtere det de møter.

Smarttelefonbruk

- Avtal digital stilletid – tider på kvelden og morgenen uten meldinger, chatting eller gaming.
- Telefon og klokke er avslått eller i sekk i skoletiden og på fritidsaktiviteter. Når barnet får smarttelefon, er foresatte med: velger innstillinger setter skjermgrenser lærer barnet gode vaner.

Sosiale medier

- Følg anbefalte aldersgrenser: vent til minst 13 år – gjerne til etter barneskolen.
- Sosiale medier brukes ikke som felles kanal for klasseinformasjon, fordi det ekskluderer barn uten tilgang.
- Snakk jevnlig om: nettvennskap og språkbruk, samtykke og bildedeling, og at det alltid er riktig å si fra når noe føles ubehagelig.
- Bruk foreldreinnstillinger for å begrense innhold og kontakt med ukjente.

Spørsmål til foreldremøtet:

- Hvilke felles regler vil vi ha for sosiale medier på trinnet?
- Hvordan snakker vi med barna om nettvett og grenser hjemme?
- Hvordan hjelper vi barna å balansere skjermtid med lek, fritid og søvn?

Kulturbygging og veien videre

Skolen er kanskje den viktigste arenaen der barna sammen bygger en trygg kultur på alle områder. Når det gjelder smarttelefon, sosiale medier og tilgang til internett må skolen, FAU og foreldre jobbe jevnt og trutt med kulturbygging.

I arbeidet med dette videre bør det fokuseres på:

Vedtak i FAU

FAU og skoleledelsen ved Jordet skole ønsker sammen å legge til rette for et varmt og inkluderende miljø – også digitalt. Derfor står vi samlet om bevisste valg knyttet til smarttelefoner, skjermbruk og sosiale medier, og oppfordrer foresatte til å utsette anskaffelse av smarttelefon så lenge som mulig mens barna går på Jordet skole.

Felles forankring i personalet

Skolen går gjennom veilederen sammen, slik at lærere, SFO, ledelse og assistenter har lik forståelse for mål, begrunnelse og praksis.

Årlig foreldredialog

Hvert trinn har en fast årlig samtale om mobilbruk og skjermvaner på foreldremøtet.

Oppfølging og erfaringsdeling

FAU og skolen deler erfaringer og justerer tiltak mellom trinnene over tid.

Ressurser og referanser

- **Barnevakten:** [Tips til foreldreinnstillinger for nettbrett og mobiltelefon](#)
- **Datatilsynet:** [Bilder av barn](#)
- **Medietilsynet:** [Barn og medier](#)
- **Medietilsynet:** [Det er så mye foreldre ikke forstår](#)
- **Utdanningsdirektoratet:** [Våre anbefalinger](#)
- **Politiet:** [«Trygg nettbruk»](#)
- **Redd Barna:** [Nettvett for barn og unge](#)
- **Slett meg:** [Slettmeg](#)
- **Smarttelefonfri barndom:** [Smarttelefonfribarndom](#)