

Digital veileder

Innhold

Digital-plakaten til FAU ved Bogstad skole	2
1. Innledning	3
2. Mobilfri skole og foreldrekontroll på læringsbrettet	3
3. «Smarttelefonfri barndom» og fellesarrangementer	4
4. Smartklokke og tastetelefon	5
5. Ulike utfordringer	5
5.1. Meldingsgrupper	6
5.2. Sosiale medier	7
5.3. Bilder	8
6. Spill	9

Digital-plakaten til FAU ved Bogstad skole



Smarttelefon

FAU har fattet vedtak om å *"oppfordrer foreldre til å samarbeide om å utsette anskaffelse av smarttelefon til barna har begynt på ungdomsskolen"*.

Fellesarrangementer i regi av foreldrekontaktene er mobilfrie.

FAU anbefaler også mobilfrie arrangementer privat - benytt gjerne mobilhotell.

FAU anbefaler at du vurderer tastetelefon eller smartklokke om behovet for kommunikasjon melder seg.



Sosiale medier

FAU sin hovedoppfordring er å overholde aldersgrensen. Det er forskjell på hvordan barn vs. ungdom håndterer negativ påvirkning fra slike medier.

Ved bruk av sosiale medier - snakk med barnet om;

- personvern og sikker bruk.

- at dette gjelder for andre også, hvor foreldrene kan ha andre grenser.

Innfør "Tilfeldig sjekk" i dialog med barnet.



Bilder

Be alltid om samtykke, både som foreldre og barn, før du tar bilder.

Om bilde må tas uten at du rekker be om samtykke, spør i etterkant om det er greit at du beholder, eventuelt deler bildet.

Snakk med barnet om venners rett til personvern og at foreldre kan ha ulike meninger om grenser for å ta og å dele bilder.

Snakk med barnet om at deling av bilder kan være ulovlig.



Meldingsgrupper

FAU anbefaler å ikke benytte meldingsgrupper som kommunikasjonsform.

Ved bruk av meldingsgrupper:

Sørg for å inkludere alle og ha tett oppfølging fra voksne. Ha dialog med barna om: språkbruk og kommunikasjon, at meldingene ikke er private, å ikke sende bilder eller videoer samt overholde felles regler om stilletid.



Spill

Følg aldersgrenser for spill, og særlig ved besøk av andre barn i hjemmet.

Slå av chattefunksjonen.

Om ikke - ikke tillat at barnet chatter med noen de ikke kjenner identiteten til.

Test spillene før barnet får tilgang, og spill gjerne sammen med barna for å få bedre kjennskap, samtidig som du viser interesse for noe barnet opplever som viktig.

1. Innledning

Tid brukt foran skjerm går på bekostning av det barn og unge har behov for; fysisk aktivitet, frilek med andre barn og tilstrekkelig søvn.

Vi ønsker alle å beskytte barna mot digital risiko fra meldingsgrupper, sosiale medier, internett og gaming. Det kan være snakk om mobbing, utestengelse, kroppspress, grooming og skadelig design som kan føre til avhengighet¹. Vi gjør imidlertid ulike vurderinger knyttet til hva vi mener er viktig for å kunne beskytte barna våre. Det er derfor sjeldent samme syn på barns bruk av mobil, spill og sosiale medier fra familie til familie.

Frem til barna begynner på skolen kan vi oppleve å ha kontroll. Fra skolestart vil du som forelder imidlertid kunne oppleve at det ikke er like lett å stå i egne vurderinger av hva du mener er riktig for ditt barn – det får stadig større betydning hva venner og andre barn har.

Kort om inndelingen av veilederen:

Digitalplakaten: En kort oppsummering av anbefalinger fra FAU.

Punkt 2: Dette er hva angår skolen og er tatt med som en forklaring på forskjellen mellom «mobilfri skole» og «smarttelefonfri barndom», samt gi informasjon om mulighet for foreldrekontroll på skolens læringsverktøy.

Punkt 3: Punktet angir FAU sin hovedoppfordring og vedtak knyttet til «smarttelefonfri barndom».

Hva ønsker FAU med denne veilederen?

Målet med denne veilederen er ikke at alle skal være enige.

Vi ønsker å bidra til gode digitale opplevelser for barna og forebygge negativ påvirkning.

Vi ønsker å dele informasjon og legge til rette for god foreldredialog og felles retningslinjer for foreldrene som ønsker dette.

Punkt 4: Henger tett sammen med punkt 3, og gir anbefalinger knyttet til valg av kommunikasjonsmiddel.

Punkt 5: Punktene om meldingsgrupper, sosiale medier og deling av bilder kan bli utdatert eller overflødig i takt med videre utvikling av Smarttelefonfri barndom initiativet. Per i dag ser vi derimot et behov for en anbefaling også på disse punktene.

Punkt 6: Spill er trukket ut som et eget punkt, da det synes å være mer akseptert. Spillplattformer kan imidlertid by på noen av de samme utfordringene - utestengelse, chattefunksjoner, grooming, skadelig design o.l.

2. Mobilfri skole og foreldrekontroll på læringsbrettet

Bogstad skole er en mobilfri skole

Tiltaket er i tråd med Utdanningsdirektoratet (Udir) sin nasjonale anbefaling, [vedtatt 7. februar 2024](#). Udir anbefaler å strengt regulere bruk av private mobiltelefoner og smartklokker i undervisningen og

friminuttene på barneskolen (1.-7. trinn).

I Oslo ble det innført [forbud mot mobiltelefoner](#) i skolen fra 1. august 2024, og på skolen samles mobiltelefoner o.l. inn på begynnelsen av dagen.

¹ Les gjerne om Meta og Google som i mars 2026 ble dømt for bruk av [avhengighetsskapende design](#).

Foreldrekontroll på læringsbrett

Osloskolen har et [nettfilter](#) som er installert på alle nettbrett. Det skal bidra til at elevene kan bruke digitale verktøy på en hensiktsmessig og trygg måte. Nettfilteret blokkerer skadelig innhold både på skolen og hjemme, og elevene kan ikke skru det av selv.

I tillegg kan foreldre [styre tilgangen](#) til internett på elevenes enhet via Skolemelding-appen.

Videre gir Jamf Parent deg muligheten til å sette begrensninger på ditt barns iPad utenfor skoletid. For å aktivere Jamf må du logge deg inn på Skoleplattform

Oslo via «Log in»-funksjonen øverst til høyre på Bogstad skole sine [hjemmesider](#). Når du er logget inn trykker du på ikonet «Samtykke», som tar deg over i Osloskolens samtykkeløsning. Her finner du samtykkeskjemaer for ditt barn og kan velge å registrere deg som bruker av Jamf Parent via skjemaet «Tilgang til Jamf Parent».

FAU anbefaler

Sett deg inn i, og bruk, de verktøyene skolen gjør tilgjengelig for å regulere barnas bruk av læringsbrettet.

3. «Smarttelefonfri barndom» og fellesarrangementer

Å gi barn en smarttelefon er et foreldreansvar.

Foreldrenettverket «[Smarttelefonfri barndom](#)»² har som mål å endre holdningen fra at det som oppleves naturlig i dag – å gi barna en smarttelefon – blir mer vanlig å vente med til etter barneskolen. Initiativet peker på at dersom foreldrene står sammen er det fullt mulig å gi barna våre en barndom uten smarttelefon og de utfordringene det fører med seg.

Vedtak i FAU 28. januar 2026:

«FAU ved Bogstad skole ønsker å legge til rette for en smarttelefonfri barndom for elevene på barneskolen. Vi oppfordrer foreldre til å samarbeide om å utsette anskaffelse av smarttelefon til barna har begynt på ungdomsskolen. FAU vil bidra til dialog og støtte mellom foreldregruppene, slik at det blir enklere å ta felles valg til det beste for barna.

Deltakelse i dette samarbeidet er frivillig, og vi ønsker å skape et inkluderende miljø der alle foreldre føler seg velkomne til å delta».

Ingen foreldre eller barn skal oppleve å bli «pekt på» negativt om man ikke har mulighet til å følge opp initiativet. Det er forståelse for at det kan være ulike

årsaker til at et barn har behov for smarttelefon.

Hva ønsker FAU med dette vedtaket?

Skape dialog

Bidra til felles løsninger

Redusere press blant barna

Vedtaket er i tråd med FUG sitt forslag til FAU-vedtak.

Fellesarrangementer

Fellesarrangementene i regi av foreldrekontaktene, for eksempel Halloween, pepperkakebaking og tur til Sæteren går, vil være mobilfrie. Dette innebærer at det er en regel og forventning om at barna ikke benytter mobiltelefon på slike arrangementer.

Der det lar seg gjennomføre vil foreldrekontaktene benytte mobilhotell. Dette er barna kjent med fra skolen.

² [Barnehelseprisen 2026](#) ble tildelt foreldreinitiativet «Smarttelefonfri barndom».

Dersom barnet ditt har med mobil for at dere skal kunne ha kontakt på vei til og fra arrangementet, ber FAU om at du i forkant har en dialog med ditt barn om reglene for bruk av mobil ved slike arrangementer.

FAU oppfordrer

Gjennomfør fellesarrangementer privat, som for eksempel bursdag eller vennegrupper, også som mobilfrie arrangementer - gjerne ved bruk av mobilhotell.

4. Smartklokke og tastetelefon

Det kan likevel være en trygghet og en god løsning i hverdagslogistikken at foreldre og barn har mulighet til å kommunisere på skoleveien. Dette både med tanke på å vite hvor barna er og å kunne gi hverandre beskjeder.

Ved behov for kommunikasjon anbefaler FAU at du først vurderer om behovet kan dekkes med en tastetelefon eller smartklokke. Du bør sette deg inn i hvilke muligheter som finnes på markedet. Når det gjelder smartklokker bør du sette deg inn i hvilke funksjoner klokken har for trygg foreldrekontroll.

FAU anbefaler

Kjøp heller tastetelefon eller smartklokke ved behov for kommunikasjon.

Lær barna alltid å spørre før de tar bilder av andre med smartklokke.

Innfør «tilfeldig sjekk», hvor du jevnlig går gjennom bildene på smartklokken med barnet.

5. Ulike utfordringer

Det kan virke mot sin hensikt å ta med et punkt om meldingsgrupper, sosiale medier og deling av bilder. Den klare oppfordringen fra FAU er å utsette kjøp av smarttelefon til etter barneskolen.

Medietilsynets undersøkelse «Barn og medier» fra 2022 viser at over 90 prosent av barn har egen mobil ved 9–10 år, og at nesten alle av disse er smarttelefoner med full internetttilgang. Nye undersøkelser i 2026 viser kun en moderat nedgang i andelen blant de yngste, som har tilgang til egen mobil og sosiale medier.

Enn så lenge anser FAU det som naturlig å ha med dette punkt 5, selv om punktet omhandler nettopp det utvalget oppfordrer til å avstå.

En generell anbefaling er at du setter deg inn i [nasjonale anbefalinger for skjermbruk](#). [Skjermbrukutvalget](#)

anbefaler at [foreldresamarbeid](#) i regi av skolen eller FAU brukes til å utarbeide felles regler for skjermbruk på fritiden.

Når det blir behov for foreldrekontroll, kan det være lurt å sjekke ut Barnevaktens [flere aktuelle lenker](#).

5.1. Meldingsgrupper

Meldingsgrupper kan gi tilhørighet og være en praktisk og positiv måte å holde kontakt på. Samtidig byr slike grupper på flere utfordringer med negative konsekvenser for barna. En trygg og god deltakelse krever tydelig og tett oppfølging av foreldre.

Meldingsgrupper stiller krav til sosial og emosjonell kompetanse som mange barn i barneskolealder fortsatt er i ferd med å utvikle. For å delta på en god måte må man blant annet kunne tolke meldinger uten kroppsspråk og ansiktsuttrykk, forstå humor og misforståelser, motstå gruppepress, forstå personvern og hva som bør deles, og håndtere konflikter uten at de eskalerer digitalt.

Noen hovedutfordringer er:

- **Risiko for utenforskap, mobbing og ryktespredning**
Grupper der ikke alle er med, eller der enkelte holdes utenfor samtalen eller får lite respons sammenlignet med andre, kan bidra til ekskludering. Meldingsgrupper forutsetter at barnet har smarttelefon, nettbrett eller tilgang til andre digitale plattformer. Ettersom ikke alle har dette, vil slike grupper ikke være egnet for å inkludere alle.
- **Sosial støy og misforståelser**
Skriftlig massekommunikasjon med høy frekvens og mange deltakere kan skape uro. Når kroppsspråk og tonefall mangler, er det lettere å misforstå hverandre.
- **Krevende for foreldre å fange opp konflikter tidlig**
Digitale konflikter oppstår ofte uten at voksne er til stede, og kan derfor være vanskeligere å oppdage og håndtere.
- **Gruppepress og flokkatferd**
Barn påvirkes sterkt av normene i gruppen. Negativ språkbruk, utestenging eller konflikter kan raskt forsterkes når mange deltar i samme samtale.
- **Kontinuerlig sosial overvåking**
Barn kan oppleve et press om å følge med på hva som skjer i gruppen, svare raskt eller være tilgjengelige til enhver tid. Negative dynamikker i gruppen kan følge med inn i skolehverdagen og

hjem igjen etter endt skoledag. Aktivitet på kveld og natt kan også påvirke søvn og restitusjon.

På bakgrunn av disse utfordringene oppfordrer FAU til å unngå bruk av meldingsgrupper som kommunikasjonsform mellom barn, uavhengig av medium (smarttelefon, iPad, nettbrett eller for eksempel dataspill).

Foreldre har ansvar og setter grenser

Dersom meldingsgrupper benyttes, bør opprettelse og organisering skje i regi av voksne. Voksne må ta ansvar for å sikre at alle er inkludert.

Det må være tett oppfølging fra de voksne. Foreldrene har ansvar for å følge med på hvordan eget barn kommuniserer og forholder seg til andre barn, og for å gripe inn dersom gruppedynamikken bidrar til utenforskap, konflikter eller uheldig atferd.

Det anbefales å etablere felles regler for stilletid.

FAU oppfordrer

Unngå bruk av meldingsgrupper som kommunikasjonsform

Dersom meldingsgrupper benyttes:

Sørg for å inkludere alle
Sørg for tett oppfølging av voksne

Ha dialog med barna om:

- språkbruk og kommunikasjon
- at meldingene ikke er private
- å ikke sende bilder eller videoer
- overholde felles regler om stilletid

5.2. Sosiale medier

For å kunne behandle personopplysninger ber sosiale medier om samtykke³. Aldersgrensen for å kunne gi slikt samtykke er i dag 13 år⁴ i Norge.

Regjeringen har lagt frem nytt lovforslag om å heve aldersgrensen for barn i sosiale medier til å gjelde fra 1. januar det året man fyller 16 år. Dette for å verne barn mot skadelig innhold, kommersiell utnytting, overvåking og misbruk av personopplysninger.

FAU oppfordrer

Overhold aldersgrensen for sosiale medier.

Psykolog Line Indrevoll Stånicke⁵ forklarer at: «*Som regel er det stor forskjell på hvor langt en 9-åring har kommet i utviklingen sammenlignet med en 15-åring. En tenåring har gjerne større evne og flere verktøy til å håndtere digital risiko, som for eksempel å bli utsatt for mobbing eller å se voldelige videoer*». Ifølge Stånicke, kan ubehagelige opplevelser i sosiale medier føre til skam, søvnproblemer og dårlig selvbilde.

Medietilsynet⁶ har ansvar for å bidra til å beskytte barn og unge mot skadelig mediepåvirkning. Tilsynet sin klare anbefaling er at foreldre ikke bør la barna få tilgang til sosiale medier, hvis de er yngre enn aldersgrensen.

Utbredelsen og utviklingen av KI-verktøy skjer svært raskt og må også sees i sammenheng med sosiale medier. Utfordringer med KI inkluderer utbredt forfalskning av bilder og videoer, stemme-manipulering og svindel, samt vansker med å skille hva som er ekte og hva som er fabrikkert.

For det tilfellet at barnet ditt benytter sosiale medier oppfordrer FAU foreldre til å snakke med barnet om personvern og sikker bruk av sosiale medier. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) har gode tips for Personvern og barns trygghet på nett. Temaer du bør snakke med barnet om er hvor de er når de er på nett, at barnet må være obs på reklame og uheldig påvirkning, personvern, deling av bilder av seg selv og andre, hvem barnet har kontakt med på nett og hvorfor barnet skal unngå å bli med over i privat chat, samt at barna må lære å si fra.

MERK: Sikker bruk av mobilen gjelder ikke bare egne barn. I interaksjon med andre barn kan ditt barn sin bruk av mobilen påvirke andre barn og foreldre. For eksempel ved at det tas bilder og videoer det ikke er samtykket til, er tilgang til skadelig innhold som vold og kroppspress, foregår mobbing ved å omtale andre barn og lignende.

Det er et foreldreansvar å følge opp egne barn og deres forhold til andre barn. Ha derfor en åpen og god dialog med foreldrene på trinnet og i vennegjengen til barnet ditt. For eksempel kan dere avtale digital stillettid og enighet om når på døgnet skjerm kan brukes. Ta hensyn til at andre kan ha andre meninger enn deg og ha en strengere praksis. Foreldrekontaktene kan legge til rette for felles diskusjoner på tvers av trinnet.

³ Personvernforordningen artikkel 6 (1) (a).

⁴ Personopplysningsloven § 5.

⁵ Line Indrevoll Stånicke er førstepersonuansett i Klinisk psykologi.

⁶ Se Medietilsynets undersøkelser Barn og Medier 2024 (2024) og «Fanget i feeden» (2026) hvor tilsynets funn i 2024 var at til tross for 13-

årsgrense, var over halvparten av norske 9-åringer og nesten alle 12-åringer på sosiale medier, mens tilsynet viser til i 2026 at det har vært en moderat nedgang.

For å kunne ivareta foreldreansvaret bør du sette deg inn i innstillinger for skjermtid, foreldrekontroll, apper barnet ditt bruker og regelverk.

Tilfeldig sjekk

Gjennomgang av logger og tilsvarende på mobilen. Slik sjekk bør gjøres i enighet med barna. Blir for eksempel enige om at du ikke sjekker meldinger med venner, men hvem barnet har kontakt med. Det er viktig at barna også ivaretar en følelse av privatliv. Snakk med barna om hva du eventuelt finner – uten å dømme. Barna har behov for god veiledning.

5.3. Bilder

Det er stor forskjell på å ta bilder til privat bruk for å ha fotografier hengende på stueveggen eller i fotoalbum, og det å dele bilder av barn, både sine egne og andres på sosiale medier. Dette både med tanke på hvem som får tilgang til bildene, men også hvor lett de spres videre.

Når det gjelder å dele bilder av andre reguleres dette gjennom flere regelverk⁷. [Åndsverkloven § 104](#) regulerer retten til eget bilde, personopplysningsloven og personvernforordningen regulerer [behandling av personopplysninger](#) og hjemmelsgrunnlag for slik behandling og straffeloven regulerer deling av krenkende bilder og grov deling av krenkende bilder i henholdsvis [§§ 267 a og b](#).

Hva da om ditt barn tar bilder av andres barn som de publiserer i strid med regelverk. Det er derfor viktig å ha god dialog med eget barn om ulike utfordringer det å ta bilder og video av venner og dele det videre kan by på.

Ha en åpen god dialog med andre foreldre på trinnet. Hva tenker foreldrene til ditt barn sine venner er greit?

FAU oppfordrer

Start med deg selv og skap gode holdninger - spør barna før du tar bilder.

Må bildet tas mens noe skjer, spør barnet i etterkant - er det greit å beholde bildet eller sende det til bestemor eller andre. Respekter om du får nei!

FAU oppfordrer

Snakk med barnet om å ta bilder og videoer av andre barn. Det er foreldrene som samtykker på barnas vegne, så en publisering av bilde eller video kan være ulovlig.

⁷ Politiet har blant annet en nettside om regelverk knyttet til [deling av bilder](#).

6. Spill

Gaming har blitt en stadig større del av barns hverdag. Det er derfor viktig å finne en fornuftig balanse og å sette grenser for skjermbruk.

Medietilsynet skriver i sin undersøkelse «Fanget i Feeden» fra 2026 om «[SnikSoMefisering](#)», som er når andre digitale tjenester har lignende funksjoner som sosiale medier. Tilsynet trekker frem spillplattformer. Vær derfor oppmerksom på at mange av de avhengighetsskapende og potensielt skadelige mekanismene finnes på spillplattformer barn bruker mye.

FAU oppfordrer til at du respekterer aldersgrenser på spill generelt, og forklarer barn som er på besøk og som kan ha andre regler i sitt hjem om dette.

FAU anbefaler at du tar deg tid til å teste ut spill før barn får tilgang. Spill gjerne sammen med barna for å få innsikt i hvordan spillene fungerer, hvordan barna samhandler med andre barn og for å vise interesse for det som kan være viktig for barna. Tilsvarende som på andre arenaer kan barna her føle positiv mestring.

Utvalget anbefaler at du følger opp jevnlig at det ikke er noen uvedkommende som har tilgang til barnets bruker.

Ha en åpen dialog med andre foreldre om hva som er greit i vennegjengen, kontaktgruppen eller på trinnet. Foreldrekontakten kan legge til rette for diskusjoner om ulike temaer knyttet til spill.

FAU oppfordrer

Følg aldersgrenser for spill, og særlig ved besøk av andre barn i hjemmet.

Slå av chattefunksjonen.

Om ikke – ikke tillat at barnet chatter med noen de ikke kjenner identiteten til.