



Bekkelaget skole - et sted for trivsel!

Digital veileder for Bekkelaget skole

Sammendrag

I korte trekk anbefales følgende retningslinjer:

Fra 6 år: Kun klokketelefon (ved behov for enkel kommunikasjon med foresatte).

Fra 10 år: Kun «dumtelefon»/tastetelefon uten internett og apper.

Smarttelefon: Utsettes til etter avsluttet barneskole.

Sosiale medier: Ingen tilgang til sosiale medier i barneskoleperioden.

Dataspill: Følg anbefalt aldersgrense og lag avtaler per klasse om spilletid og hvilke spill som kan spilles.

Mobilfrie sosiale arrangementer (vennegrupper, bursdager, klassefester etc.).

Mange barn på mellomtrinnet har allerede smarttelefon/nettbrett. Veilederen inneholder derfor [egne retningslinjer for bruk av smarttelefon/nettbrett](#) i overgangsfasen til disse har gått ut av skolen.

Innholdsfortegnelse

1. Introduksjon	2
2. Hvorfor digitale retningslinjer?	2
4. Retningslinjer for bruk av smarttelefon og nettbrett	4
5. Utdypende retningslinjer for spill	5
6. Veiledning for klassesdiskusjon	6
Vedlegg til veilederen: Ressurser	7
A. Nyttige lenker	7
B. Råd knyttet til risikoområder for smarttelefoner og nettbrett	7
C. Utdypende informasjon og råd om spill	10
D. Ofte stilte spørsmål	17

1. Introduksjon

Bekkelaget skole ble mobilfri fra august 2024. Det betyr at mobiltelefoner skal ligge hjemme eller avslått i sekken. Men hva når det ringer ut etter siste time?

Barnas digitale bruk påvirker både skolemiljø og barnas fritid, og FAU ved Bekkelaget skole har derfor utarbeidet en digital veileder.

Målet med veilederen er å bidra til et trygt og inkluderende oppvekstmiljø for barna, og hjelpe foreldre til å ta gode valg knyttet til barnas digitale hverdag.

Vi ønsker at: Barn på Bekkelaget skole skal ha en trygg digital skolehverdag og fritid.

For å lykkes, trengs: Foreldreengasjement og foreldresamarbeid, også på tvers av klasser og trinn.

2. Hvorfor digitale retningslinjer?

Digital teknologi er en naturlig del av barnas liv, men har sine utfordringer. Vi er bekymret for:

- Redusert søvn
- Negative effekter på psykisk helse
- Økt kroppspress
- Mobbing og sosialt utenforskap
- At mobil og nettbrett stjeler tid fra viktige utviklingsaktiviteter

Barn i barneskolealder er i en skjør sosial utviklingsfase. Å introdusere smarttelefoner og sosiale medier i denne perioden kan forsterke sosiale utfordringer. Mange barn strever med vennsbygging, og tilgang til smarttelefon og sosiale medier kan forsterke utenforskap og konflikter.

Hva sier forskningen?

- [FHIs kunnskapsoppsummeringer \(2024\)](#) viser en klar assosiasjon mellom skjermbruk og negative helseeffekter, selv om direkte årsakssammenhenger ikke er fullt etablert
- Skjermbruk på kvelden fører til dokumenterte søvnproblemer
- På grunn av usikkerheten i forskningen anbefales et "føre var"-prinsipp: Vi bør utsette bruk av smarttelefon til barna er mer robuste

Myndighetene jobber i 2025 med nye retningslinjer for barns mobilbruk, ledet av Helse- og omsorgsdepartementet og Helsedirektoratet. Men – våre barn vokser opp her og nå, og derfor kan vi ikke vente på statlige anbefalinger.

Vi anerkjenner at ulike familier har ulike grunner til at barnet har behov for smarttelefon (delt bosted, sykdom, etc.). Men i dag opplever mange foreldre at det er gruppepresset, snarere enn et reelt behov, som gjør at barn får smarttelefon.

Vår ambisjon med denne digitale veilederen er å gi foreldre gode verktøy til å sikre at barna får en trygg digital skolehverdag og fritid, og at Bekkelaget skole blir en skole der det er lett for foreldre å si nei til smarttelefon, ut hele barneskolen.

På mellomtrinnet (5.-7. klasse) er det allerede mange elever som har smarttelefon*. Derfor har den digitale veilederen en egen seksjon for mellomtrinn-foreldre, med gode praktiske råd om kjøreregler for bruk.

Vi vil likevel understreke at målet med den digitale veilederen er at færrest mulig elever ved Bekkelaget skole har smarttelefon, uavhengig av trinn.

Retningslinjene er tilsvarende like retningslinjer som er innført på en rekke skoler i bydelen, Oslo og resten av landet.

*På tidspunktet da veilederen ble utarbeidet i 2025.

3. Anbefalte retningslinjer

Telefon:

- Fra 6 år: Kun klokketelefon (ved behov for enkel kommunikasjon med foresatte)
- Fra 10 år: Kun "dumtelefon"/tastetelefon uten internett og apper
- Smarttelefon: Utsettes til etter avsluttet barneskole

Sosiale medier:

- Ingen tilgang til sosiale medier i barneskoleperioden, hverken på mobil eller nettbrett

Spill:

- Følg anbefalt aldersgrense for spill
- Spilltid bør begrenses i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger
- Avtal felles spillpraksis i klassen. Spillrelaterte fellesskap bør overvåkes av foreldre. Se [utdypende retningslinjer for spill i vedleggene til veilederen](#)

Sentrale prinsipper:

- Mobilfrie sosiale treff (vennegrupper, bursdager, klassefester etc.)
 - Fokus på fysisk lek og sosiale aktiviteter
-

4. Retningslinjer for bruk av smarttelefon og nettbrett

I en overgangsfase er det mange på mellomtrinnet som har smarttelefon eller nettbrett med tilsvarende funksjonalitet. Denne seksjonen inneholder derfor retningslinjer for bruk av smarttelefon og nettbrett.

Bruk av smarttelefon/nettbrett:

- Mobilbruk i skoletiden er ikke tillatt i Osloskolen. Det betyr at mobilen ikke skal hentes fram før eleven er utenfor skolens område
- Bruk av smarttelefon bør være bevisst og begrenset til kommunikasjon med foresatte/familie
- Legg vekk mobilen/nettbrettet når klassekamerater er på besøk
- Respekter at andre foreldre har andre regler for bruk av mobil og nettbrett, og ikke ønsker at deres barn skal få tilgang når de er på vennebesøk hos dere

- Mobil/nettbrett bør settes opp med foreldrekontroll [som beskrevet her](#)
- Begrens bruken til tidsbestemte perioder. Mobilfrie/nettbrettfrie måltider og leggetid anbefales. Lag en fast plass der mobilen/nettbrettet skal ligge når den ikke skal være i bruk

Sosiale medier**:

Konflikter, mobbing og utestengelse som oppstår i sosiale medier påvirker barna både på skolen og fritiden, og er vanskelig å kontrollere. Det er også vanskelig for foreldre å vite hvem som kontakter barna via sosiale medier.

Det anbefales derfor at:

- Aldersgrenser for bruk av sosiale medier overholdes (13 år for de fleste)
- Foreldre lærer barna om regler og konsekvenser ved fotografering og deling av bilder av seg selv og andre, både med og uten tillatelse. ([Se regelverk oppsummert her](#))
- Barna får beskjed om å si ifra til foreldre dersom de opplever noe som er ubehagelig eller truende, eller tilfeller av utestenging og/eller mobbing.
- Foreldre følger med på barnets mobil- og nettbrettaktiviteter

Meldingsgrupper på smarttelefon og nettbrett:

- Evt. meldingsgrupper eller grupper på digitale plattformer bør være inkluderende og knyttes til et spesifikt formål (fotballaget, teatergruppa etc). Apper som brukes bør være tilgjengelige for alle mobilmerker
- Foreldre anbefales å holde seg oppdatert på hva som blir kommunisert og hvilke aktiviteter som planlegges

Se utdypende informasjon og råd i vedlegget: [B. Råd knyttet til risikoområder for smarttelefoner og nettbrett](#)

5. Utdypende retningslinjer for spill

Gaming er en del av mange barns digitale hverdag. Her er verktøy for å forstå spillverdenen, sikre trygge rammer, og veilede barnet ditt i en positiv spillopplevelse.

1. Etablér trygge og tydelige rammer

- Sett klare tidsgrenser for hvor mye barnet kan spille per dag (f.eks. 30–60 min for barn 6–9 år og 1-2 timer per dag for de på 10-12 år)

- Bruk foreldrekontroller og innstillinger på spill og plattformer for å begrense tilgang, kommunikasjon og kjøp
- Plasser spillutstyr i fellesrom og unngå spilling på soverommet

2. Forstå spilllets innhold og barnets modenhet

- Bruk PEGI-aldersgrenser som veiledning, men vurder også barnets sensitivitet og modenhet
- Kjenn til ulike spilltyper (kreative, konkurranse, brukerskapt innhold) og deres utfordringer
- Prøv spillene selv eller spill sammen med barnet for bedre innsikt

3. Lær barnet trygg nettbruk og digital sikkerhet

- Hjelp barnet med å lage sikre passord og unngå å dele personlig informasjon
- Forklar hvordan man blokkerer og rapporterer upassende oppførsel i spill
- Vær oppmerksom på kontakt med fremmede og bruk chat-begrensninger

Mer informasjon om spill finnes i vedlegg: [C. Utdypende informasjon og råd om spill](#)

6. Veiledning for klassediskusjon

FAU ved Bekkelaget skole oppfordrer alle klasser/trinn til å bruke denne digitale veilederen som et utgangspunkt for dialog og felles kjøreregler. Dialogen rundt temaet bør starte allerede i første klasse.

Målet er å bli enige om felles kjøreregler som majoriteten ønsker å følge. La det være rom for at et mindretall har behov som gjør at de velger annerledes. Så lenge et flertall av barna ikke har smarttelefon, bør det ikke utgjøre noe stort problem at et fåtall har.

Det oppfordres til å bli enige om regler som gjelder når klassen omgås utenfor skolen, f.eks. på vennebesøk, i vennegrupper, i bursdager osv.

Den enkelte klasse kan også velge å innføre forpliktende avtaler som underskrives årlig. FAU har en [mal](#) som kan brukes/tilpasses til dette.

Det anbefales at temaet settes opp som fast agendapunkt på foreldremøtene som arrangeres hver høst, og foreldremøtet på våren om det er behov.

Vedlegg til veilederen: Ressurser

[A. Nyttige lenker](#)

[B. Råd knyttet til risikoområder for smarttelefoner og nettbrett](#)

[C. Utdypende informasjon og råd om spill](#)

[D. Ofte stilte spørsmål](#)

A. Nyttige lenker

- [Smarttelefonfri barndom](#)
- [Barnevakten.no - Råd om mobilbruk og spill](#)
- [Redd Barna - Barn og medier](#)
- [Medietilsynet - Barn og sosiale medier](#)

B. Råd knyttet til risikoområder for smarttelefoner og nettbrett

Det er vi som foreldre som har ansvar for å hjelpe barna våre til å bli trygge, kritiske og bevisste digitale brukere.

Basert på forskning, erfaring og tilbakemeldinger fra skolemiljøet utpeker det seg fem risikoområder ved bruk av smarttelefon og nettbrett.

Her gis konkrete verktøy for å håndtere disse utfordringene. For hvert risikoområde presenteres både tekniske løsninger og forslag til hvordan foreldre kan snakke med barna om temaet.

Vær oppmerksom på at den digitale verden er i konstant endring, og at nye utfordringer kan oppstå.

1. Uønsket kontakt fra fremmede

Barn kan bli kontaktet av ukjente personer gjennom spill, sosiale medier og meldingstjenester, noe som kan føre til:

Manipulasjon og grooming - Deling av personlig informasjon - Utpressing eller trusler

Tekniske tiltak:

- Aktiver "kun venner" i privatinnstillinger på alle plattformer
- Bruk foreldrekontroll for å overvåke venneforespørsler (iOS: Skjermtid, Android: Family Link)
- Installer sikkerhetsprogramvare som varsler om mistenkelig kontakt (f.eks. Qustodio, Bark)

- Sett opp felles e-postadresse for kontoregistreringer som foreldre har tilgang til

Samtaler med barnet:

- Forklar på en ikke-skremmende måte hvorfor fremmede kan ha skjulte hensikter på nett
- Øv på scenarier: "Hva gjør du hvis noen du ikke kjenner ber om å møtes?"
- Etabler en "ingen hemmeligheter"-policy om online-kommunikasjon
- Skap trygge rammer for at barnet kan fortelle om ubehagelige henvendelser uten å være redd for å miste tilgang til enheter

2. Upassende og skadelig innhold

Barn kan uforvarende eksponeres for:

Voldelig eller seksualisert innhold - Skremmende eller forstyrrende materiale - Hatefulle ytringer eller ekstremistisk innhold

Tekniske tiltak:

- Aktiver innholdsfiltre på alle enheter (iOS: Innstillinger → Skjermtid → Innholdsbegrensninger, Android: Family Link → Innholdsbegrensninger)
- Installer DNS-filtre på hjemmenettverket (f.eks. CleanBrowsing, OpenDNS FamilyShield)
- Bruk søkemotorer med "Safe Search" (Google, Bing) og lås denne innstillingen
- Aktiver YouTube begrenset modus og bruk YouTube Kids for yngre barn
- Bruk aldertilpassede profiler på strømmetjenester (Netflix, Disney+)

Samtaler med barnet:

- Forklar at det finnes innhold på nett som ikke er laget for barn, uten å skape nysgjerrighet
- Etabler en "klikk bort og fortell"-regel når de støter på ubehagelig innhold
- Diskuter forskjellen mellom fantasi og virkelighet i digitalt innhold
- Snakk om hvordan algoritmer fungerer og hvordan de kan lede til mer ekstremt innhold

3. Digital mobbing og utenforskap

Mobbing har flyttet til digitale plattformer og kan inkludere:

Ekskludering fra gruppechatter - Spredning av krenkende bilder eller meldinger - Trakassering gjennom kommentarer eller meldinger

Tekniske tiltak:

- Lær barna å ta og lagre skjermbilder av ubehagelige hendelser

- Aktivér varslinger for bestemte nøkkelord i meldinger (tilgjengelig i noen foreldrekontrollapper)
- Gjennomgå regelmessig meldingslogger og venneaktivitet
- Lær barnet hvordan de blokkerer og rapporterer brukere på ulike plattformer

Samtaler med barnet:

- Snakk om digital empati - at ord og handlinger på nett kan såre like mye som ansikt til ansikt
- Opprett en lavterskel for å dele opplevelser - forsikre om at enheter ikke vil bli "tatt" som straff
- Diskuter "tilskuereffekten" - viktigheten av å si fra når andre blir mobbet
- Bli enige om klassevise foreldresamarbeid om digital kommunikasjon og inkludering

4. Problematiske skjermbruk og avhengighet

Overdreven skjermbruk kan føre til:

Søvnmangel og konsentrasjonsvansker - Redusert fysisk aktivitet - Avhengighetslignende atferd

Tekniske tiltak:

- Bruk innebygde skjermtidsfunksjoner (iOS: Skjermtid, Android: Digital Velvære)
- Sett opp tidsgrenser for spesifikke apper og kategorier
- Aktiver "Ikke forstyrr"-modus og nedtrappingsfunksjon før leggetid
- Installer automatiske WiFi-tidsbegrensninger på ruter (mange moderne rutere har dette)
- Bruk fysiske løsninger som tidslåste bokser for enheter

Samtaler med barnet:

- Involver barnet i å sette fornuftige tidsgrenser og diskutér hvorfor dette er viktig
- Lag en "digital kontrakt" som definerer når og hvor mye skjermtid som er akseptabelt
- Snakk om hvordan apper er designet for å være vanedannende gjennom belønningsmekanismer
- Planlegg engasjerende aktiviteter uten skjerm for å skape positive alternativer
- Vær en god rollemodell med egen skjermbruk

5. Personvern og digitalt fotavtrykk

Barn forstår sjelden langtidskonsekvensene av:

Deling av personlige bilder og informasjon - Registrering på tjenester som samler brukerdata - Å bli tagget eller omtalt i andres innhold

Tekniske tiltak:

- Gjennomgå personverninnstillinger sammen på alle plattformer og sett dem til høyeste beskyttelsesnivå
- Bruk pseudonymer i stedet for barnets fulle navn på offentlige profiler
- Aktiver totrinnsverifisering på alle kontoer
- Lær barnet å bruke "inkognitomodus" ved surfing
- Oppsett av automatiske varsler når barnets navn nevnes på nett (Google Alerts)

Samtaler med barnet:

- Bruk eksempler fra fremtiden: "Tenk at en fremtidig arbeidsgiver kan se dette bildet"
- Introduser konseptet "digital fotavtrykk" - at alt vi gjør på nett kan spores
- Lag "tenk før du deler"-huskeregel: Er dette noe jeg ville vist til besteforeldre/lærer?
- Diskuter dataeierskap og hvordan "gratis" tjenester tjener penger på brukerdata
- Snakk om samtykke før du deler bilder av barnet selv, og før barnet deler bilder av andre

C. Utdypende informasjon og råd om spill

Hva er viktig å vite om spilltyper?

Ulike spill byr på ulike muligheter og utfordringer:

Kreative spill (f.eks. Minecraft)

- Fokus på bygging og utforskning
- Ofte åpen verden uten faste mål
- Utvikler kreative evner og problemløsning

Konkurransespill (f.eks. Fortnite)

- Spillere konkurrerer mot hverandre
- Ofte høyt tempo og intensitet
- Kan skape engasjement, men også frustrasjon

Plattformer med brukerskapt innhold (f.eks. Roblox)

- Tusenvis av ulike spill innen samme plattform

- Varierende kvalitet og innhold
- Utfordrende å ha oversikt for foreldre

Hvordan forstå aldersgrenser?

PEGI-systemet (Pan European Game Information)

- PEGI 3: Passer for alle aldre
- PEGI 7: Kan inneholde milde former for vold
- PEGI 12: Vold mot fantasifigurer eller implisitt vold
- PEGI 16/18: Ikke egnet for barn

Merk at:

- Aldersgrenser er veiledende, ikke absolutte
- Vurder barnets modenhet og sensitivitet
- Spill med samme aldersgrense kan ha svært ulikt innhold

Hva bør jeg vite om spilløkonomi?

Betalingsmodeller

- Engangskjøp: Betaler én gang for hele spillet
- Free-to-play: Gratis å laste ned, tjener på kjøp i spillet
- Abonnement: Månedlig betaling for tilgang

Mikrotransaksjoner

- Små kjøp inne i spillet (typisk 10-100 kr)
- Kan gjelde kosmetiske elementer ("skins") eller spillfordeler
- Designet for å være fristende, særlig for barn

"Loot boxes"

- Virtuelle "pakker" med tilfeldige gjenstander
- Fungerer lignende gambling
- Kan skape uheldig "jakt" på sjeldne gjenstander

De tre mest populære spillene

Minecraft (PEGI 7+)

Hva er Minecraft?

- Et "sandkassespill" hvor spillere bygger og utforsker i en virtuell 3D-verden
- Finnes i flere versjoner: Java Edition (PC), Bedrock Edition (konsoll/mobil) og Education Edition

Hva er positivt?

- Stimulerer kreativitet og problemløsning
- Kan spilles både alene og med andre
- Lærer grunnleggende ressursforvaltning
- Ingen iboende voldselementer (men kan inneholde monstre)

Utfordringer:

- Online-spill på offentlige servere med ukjente spillere
- Chat-funksjonalitet uten moderering
- "Mods" (modifikasjoner) kan endre innholdet betydelig

Viktige sikkerhetsinnstillinger:

1. Slik begrenser du hvem barnet spiller med:
 - For yngre barn: Velg offline-modus (ingen internettilkobling)
 - For eldre barn: Opprett en privat Minecraft Realm (ca. 55 kr/mnd)
 - Hvordan: Fra hovedmenyen → Minecraft Realms → Opprett Realm → Inviter venner
2. Slik kontrollerer du chatten:
 - Gå til Innstillinger → Chat → Velg "Skjult" eller "Kun venner"
 - På PC: Esc-tasten → Innstillinger → Chat-innstillinger
3. Slik bruker du foreldrekontroll:
 - Opprett en Microsoft-familiekonto
 - Koble barnets Minecraft-konto til denne
 - Gir oversikt over aktivitet og spilltid

Roblox (PEGI 7+)

Hva er Roblox?

- En plattform med millioner av brukerskapte spill
- En av de mest populære spillplattformene for barn mellom 7-12 år
- Kombinerer spill og sosiale elementer

Hva er positivt?

- Stort utvalg av kreative spill
- Introduksjon til grunnleggende programmering
- Mange spill fremmer samarbeid

Utfordringer:

- Enormt antall spill med varierende innhold og kvalitet
- Kommunikasjon med fremmede
- Press om å kjøpe "Robux" (virtuell valuta)
- Uforutsigbart innhold selv i tilsynelatende barnevennlige spill

Viktige sikkerhetsinnstillinger:

1. Slik aktiverer du foreldrekontroll:
 - Åpne innstillinger (tannhjul-ikonet) → Sikkerhet
 - Aktiver kontorestriksjoner → Opprett PIN-kode
 - Velg "Tillat kun alderstilpasset innhold"
2. Slik begrenser du kommunikasjon:
 - Sikkerhetsfanen → Privatinnstillinger
 - Chat-innstilling: Velg "Ingen" eller "Bare venner"
 - Hvem kan sende meldinger: Velg "Ingen" eller "Bare venner"
3. Slik kontrollerer du kjøp:
 - Aktiver PIN-kode for kjøp av Robux
 - Bruk forhåndsbetalte gavekort i stedet for å lagre betalingskort
 - Avtal et fast månedlig beløp hvis barnet skal kunne gjøre kjøp
4. Viktige kontroller for foreldre:
 - Sjekk "Nylig spilte"-seksjonen regelmessig
 - Gjennomgå vennelisten jevnlig
 - Prøv spillene barnet spiller selv

Fortnite (PEGI 12+)

Hva er Fortnite?

- Et "battle royale"-spill hvor 100 spillere kjemper om å være siste overlevende
- Kombinerer skyting, bygging og strategi
- Svært populært blant barn, men har 12-årsgrense

Hva er positivt?

- Fremmer strategisk tenkning
- Utvikler samarbeid i lag-modus
- Kan være en sosial arena hvor venner møtes

Utfordringer:

- Konkurransепреget miljø som kan skape frustrasjon
- Våpen og kamp er sentrale elementer
- Voice chat med ukjente spillere
- Sterkt sosialt press for å kjøpe kosmetiske elementer
- Kan være svært engasjerende og vanskelig å legge fra seg

Viktige sikkerhetsinnstillinger:

1. Slik begrenser du kommunikasjon:
 - Innstillinger → Personvern

- Talesamtaler: Velg "Venner" eller "Av"
 - Tekstchat: Velg "Venner" eller "Av"
2. Slik kontrollerer du kjøp:
- Aktiver "Krev godkjenning for kjøp"
 - Innstillinger → Foreldrekontroll → Sett PIN-kode
 - Bruk forhåndsbetalte V-Bucks-kort i stedet for betalingskort
3. Slik setter du privatinnstillinger:
- Innstillinger → Personvern → Velg "Privat" parti
 - Aktiver "Kan motta invitasjoner fra": Bare venner

Trygge spillvaner

Hvordan sette gode tidsgrenser?

Anbefalte alderstilpassede grenser:

- 6-9 år: 30-60 minutter per dag
- 10-12 år: 1-2 timer per dag
- Vurder strengere grenser på hverdager, mer fleksibilitet i helger

Praktiske tiltak:

- Bruk innebygde funksjoner i enheter (iOS: Skjermtid, Android: Family Link)
- Lag tydelige regler for når gaming er tillatt (etter lekser, ikke under måltider, etc.)
- Implementer "nedtrappingstid" - gi 10-15 minutters forvarsel før spilltiden er over
- Avslutt all skjermbruk minst én time før leggetid

Samtaler med barnet:

- Involver barnet i å sette grensene
- Forklar hvorfor balanse er viktig
- Unngå å bruke spill som belønning eller straff

Hvordan skape et trygt spillmiljø?

Fysisk plassering:

- Plasser spillenheter i fellesområder, ikke på soverom
- Sørg for god sittestilling og riktig avstand til skjermen
- Oppfordre til å ta pauser hver 30-45 minutter

Digital sikkerhet:

- Bruk sterke, unike passord for spillkontoer
- Aktiver totrinnsverifisering der det er mulig

- Unngå brukernavn som avslører barnets identitet
- Lær barnet å aldri dele personlig informasjon i spill

Sosiale aspekter:

- Bli kjent med hvem barnet spiller med
- Vurder om barnet er modent nok for spill med fremmede
- Lær barnet hvordan man blokkerer og rapporterer upassende oppførsel

Hvordan håndtere spilløkonomi?

Sett tydelige økonomiske rammer:

- Avtal et fast månedlig "spillbudsjett" hvis relevant
- Lær barnet om verdien av penger i digitale valutaer
- Unngå automatisk lagrede betalingskort på spillkontoer

Bevisstgjøring om kjøpspress:

- Diskuter hvordan spill er designet for å friste til kjøp
- Forklar hvordan "loot boxes" fungerer som en form for gambling
- Hjelp barnet å ta bevisste valg om hva som er verdt å bruke penger på

Slik unngår du problematisk spillbruk

Hvordan gjenkjenne varselsignaler?

Se etter endringer i:

- **Humør:** Irritabilitet eller sinne når spillingen avbrytes
- **Sosialt liv:** Trekker seg unna venner og familie til fordel for spill
- **Skoleprestasjoner:** Nedgang i karakterer eller manglende lekser
- **Søvnmonster:** Søvnproblemer eller endret døgnrytme
- **Interesser:** Tap av interesse for tidligere hobbyer

Hvordan håndtere konflikter om spilling?

Effektive tilnærminger:

- Fokuser på spesifikke bekymringer, ikke spill generelt
- Involver barnet i å finne løsninger
- Vær konsekvent med avtalte konsekvenser
- Anerkjenn positive sider ved spillinteressen
- Unngå å bruke spill som belønning eller straff

Samtalestrategier:

- Still åpne spørsmål: "Hva liker du best med dette spillet?"
- Vis interesse for spillets innhold og ferdigheter
- Diskuter forskjellen mellom underholdning og avhengighet
- Snakk om balanse mellom ulike aktiviteter

Når bør jeg søke hjelp?

Vurder profesjonell støtte hvis:

- Konflikter om spilling dominerer familielivet over tid
- Barnet viser betydelige atferdsendringer eller isolasjon
- Spilling går ut over søvn, skole eller grunnleggende helse
- Du opplever at du ikke når fram til barnet

Hvor kan jeg søke hjelp?

- Skolens helsesykepleier
- Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT)
- Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP)
- Familievernkontoret

Fra tilskuer til medspiller: Positivt foreldreengasjement

Hvordan bli en aktiv deltaker?

Praktiske tips:

- Sett av tid til å spille sammen med barnet
- La barnet være "ekspert" og lær av dem
- Still spørsmål om spillet og vis genuin interesse
- Anerkjenn ferdigheter barnet utvikler

Fordelene ved å delta:

- Styrker bånd mellom foreldre og barn
- Gir innsikt i barnets digitale verden
- Skaper naturlige muligheter for samtaler om digital sikkerhet
- Gir mulighet til å modellere sunn spillatferd

Hvordan bruke spill som utgangspunkt for læring?

Koblinger til utdanning:

- Diskuter historiske eller geografiske elementer i spill
- Utforsk kreative aspekter (kunst, musikk, historiefortelling)
- Bruk spill som utgangspunkt for å lære om samarbeid og strategi

- Koble spillinteresse til lesing av bøker eller utforskning av relaterte temaer

Utvidede aktiviteter:

- Oppmuntre til tegning eller skriving basert på favorittspill
- Utforsk koding og spillutvikling gjennom barnevennlige plattformer
- Finn læringsorienterte versjoner av populære spill (f.eks. Minecraft Education Edition)

Alternativer og utfyllende aktiviteter

Digitale alternativer:

- Finn pedagogiske spill relatert til barnets interesser
- Utforsk kreative apper som kompletterer spillinteressen
- Prøv familievennlige flerspillerspill som alternativ til mer intensive spill

Ikke-digitale alternativer:

- Introduser brettspill med tematikk fra digitale favoritter
- Oppmuntre til fysisk aktivitet inspirert av spillkarakterer
- Utforsk byggesett eller kreative prosjekter relatert til spillverdenen

D. Ofte stilte spørsmål

Under er vanlige spørsmål foreldre har knyttet til mobilbruk***.

- Jeg vil ha muligheten til å kontakte barnet og tryggheten ved at barnet kan kontakte meg.

Det finnes gode alternativer til smarttelefon som gjør det mulig å holde kontakt med barna våre. Hvis det handler om sikkerhet, gjør en enkel tastetelefon (kun samtaler og tekstmeldinger) jobben. Faktisk kan en smarttelefon gjøre reisen deres mindre trygg. Siden smarttelefoner ble normen, har antallet barn som blir ranet økt. Distraksjonen smarttelefonen skaper kan også skape farlige situasjoner på skoleveien. Her er noen alternativer:

- Smartklokke: Klokker som man kan ringe til og fra og sende meldinger med. Man kan forhåndsinstille hvem barna kan ringe til med klokken og hvem som kan ringe inn til kollen. Den kan også stilles inn med perioder der den er avstengt, f.eks. i skoletiden.
- Tastetelefon: Sånne vi hadde på starten av 2000-tallet. Man kan ringe og sende melding, men de har ikke som oftest ikke tilgang til internett. Her er en sak om tastetelefoner fra barnevaken (obs, fra 2023): [Mindre skjermtid - kan en dumtelefon være løsningen? | Barnevaken](#)

- Barnet har skilte foreldre og trenger en smarttelefon for å kunne holde kontakten med begge sider

Dette kan løses med en tastetelefon eller smartklokke.

- Barnet mitt trenger en smarttelefon for å bruke ruter-appen.

Du kan kjøpe et reisekort med billett eller reisepenger i kiosker, på servicepunkter, og på kundesenteret Ruter Sl. Reisekortet kan fylles på med nye billetter og reisepenger på de samme salgsstedene. Du kan også kjøpe enkeltbilletter på de samme salgsstedene. Les mer om [reisekort fra Ruter her](#).

- Barnet mitt trenger en smarttelefon for å bruke vipps.

Vipps kan bare brukes fra smarttelefon, nettbrett eller nettleser. Men det finnes andre betalingsløsninger som Garmin Pay, Fitbit Pay og Apple Pay på smartklokker som er kompatible med dette. Det er også mulig å gi barnet et bankkort, eller bruke kontanter. De fleste banker tilbyr bankkort til barn (med begrensninger) helt ned i 6-års alder.

- Jeg vil ha muligheten til å spore barnet.

Dette er mulig uten smarttelefon. Hvis sporing er din hovedbekymring, er en Bluetooth-enhet som AirTag eller GPS-sporere eller klokker gode alternativer. De er ikke perfekte, men de kommer ikke med risikoene ved sosiale medier og skjermavhengighet. Før du kjøper en sporingsenhet, spør deg selv om du virkelig trenger å vite barnets plassering hele tiden. Her er noen alternativer:

- Smartklokke: De fleste telefonklokker for barn som selges på det norske markedet har GPS, men ikke alle. Mange populære modeller, som Xplora X6Play og Garmin Bounce, inkluderer GPS-funksjonalitet.
- Airtag og GPS-sporer: dersom behovet primært er å se hvor barnet ditt er kan du vurdere å benytte en Airtag eller en GPS-sporer som kan puttes i jakke eller sekk og gir foreldre mulighet til å se hvor barnet befinner seg.

- Hvorfor er tastetelefon eller smartklokke greit, men ikke smarttelefon?

Den store forskjellen ligger i tilgangen til internett og apper. Det er i praksis vanskelig å begrense innholdet barna blir eksponert for på en smarttelefon. Det er flere måter å omgå foreldrekontrollen på og finne omveier som gir tilgang til sosiale medier og annet innhold.

En annen ting er den konstante tilgangen til kamera og selfiekamera. Kombinert med sosiale medier eller meldingsgrupper er veien kort til mobbing, utenforskap og stor selvbevissthet rundt utseende.

Mange barn tilbringer mye tid foran en smarttelefon. Veldig få barn tilbringer mye tid foran en tastetelefon. En tastetelefon er ikke avhengighetsskapende og har rett og slett lavere underholdningsverdi for et barn.

- Hva hvis barnet mitt har en medisinsk tilstand og trenger en smarttelefon?

Gjør det som er riktig for barnet ditt. Selvfølgelig - hvis et barn virkelig trenger en smarttelefon, for eksempel av helsegrunner, bør de få en. Målet er ikke å ta bort nødvendige verktøy, men å redusere unødvendig smarttelefonbruk der det er mulig.

*** Mye innhold er hentet fra Smarttelefonfribarndom.no