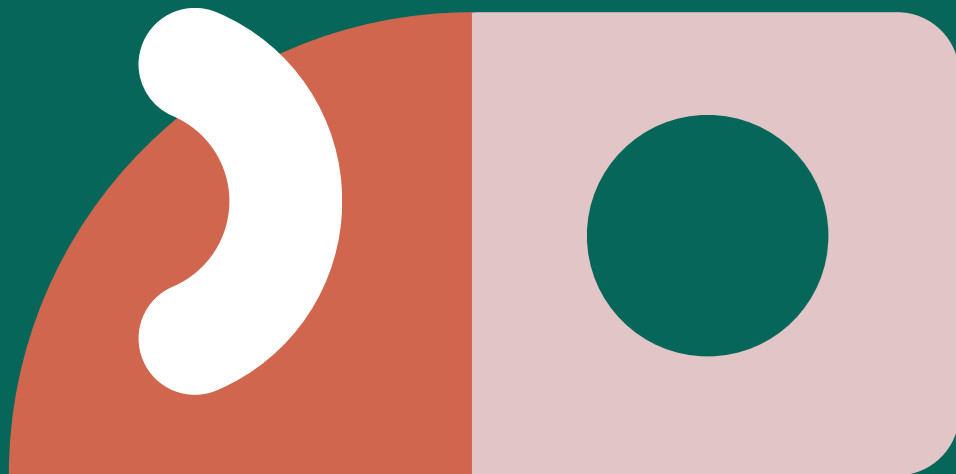




Barnas Digitale Hverdag

En veileder fra FAU
ved Ytre Enebakk Skole
2025





En veileder for foreldre på Ytre Enebakk Skole

Digitale medier spiller en stor rolle i våre liv. Barnas digitale aktiviteter påvirker ikke bare fritiden, men også skolemiljøet - både på godt og vondt. FAU ønsker med denne veilederen å gi foreldre gode råd og grunnlag for viktige samtaler i hver enkelt klasse og på hele trinn. Det anbefales å starte diskusjonene allerede i første klasse.

Veilederen er utarbeidet basert på inspirasjon fra lignende veiledere (se ressurser på siste side), samt resultatene fra foreldreundersøkelsen "YES FAU Nettvett: Kartlegging av nettvaner 2025" som ble gjennomført ved Ytre Enebakk skole våren 2025.

Veilederen er ment å være bevisstgjørende og oppklarende, ikke moraliserende og dømmende. Formålet med veilederen er å fremme en felles forståelse for hvordan vi kan sikre gode opplevelser på nett for barna, samtidig som vi sammen forebygger utfordringer som digital mobbing, utenforskap, konflikter som påvirker skoletiden, og redusert konsentrasjon både hjemme og på skolen.

FAU oppfordrer til å bruke veilederen som utgangspunkt for dialog i klassene, og som hjelp i hverdagen.



Innhold

Veilederen tar for seg følgende temaer knyttet til barnas digitale hverdag:

Smart-telefon

side 8-23

Sosiale medier

side 24-43

Gaming

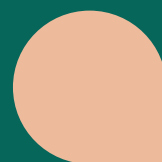
side 44-61

Ressurser

side 62

Hvordan følge med på hva som skjer med barnet på nett?

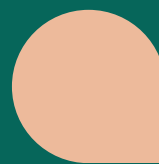
“Vi spør om hvordan barna har hatt det på skolen, på fotballtreningen og hvor de ferdes, og vi bør vise samme interesse for hva de gjør i spill og på sosiale medier”¹. Gjør det til en rutine å spørre barnet om bruken av f.eks. spill og sosiale medier. Både for å holde litt oversikt over hvilke spill/apper barnet bruker, og for å skape muligheter for barnet til å si ifra om positive begivenheter, men også negative hendelser.



“Som på andre arenaer i livet opplever barn både positive og negative ting i spill og på sosiale medier. Barn og unge trenger omsorg og støtte om de har opplevd mobbing på nett, uønsket bildedeling på snapchat eller sjikane i spill – noe som krever at foreldre vet hvordan man snakker om dette. Kripos understreket dette da de i 2018 rullet ut sitt «Delbart»-prosjekt:

[...]barn og unge som frykter sanksjoner, som eksempelvis inndragelse av mobilen, ikke ønsker å fortelle om ubehagelige opplevelser via skjermen. De velger derfor å bære på hemmeligheten alene.”[3]

Dersom ditt barn hadde falt og slått seg på sykkelen pga uforsiktig kjøring, så ville man gjerne ikke ha svart med å ta fra barnet sykkelen. Man ville først ha trøstet og snakket med barnet, og deretter hatt en samtale om hvordan man bør bruke sykkelen for å unngå at noe slikt skjer igjen. På samme måte bør man tenke rundt digitale enheter for å legge til rette for en åpen dialog hjemme om uønskede hendelser på f.eks. sosiale medier eller under gaming.



Smarttelefon

Innhold

Regler og føringer fra skole og FAU.....s.10

Anbefalinger for føringer rundt
bruk av mobil i klassen.....s.12

Tips til oppsett og oversikt over
barnas mobilbruk.....s.16

Hvordan vurdere nye apper.....s.21

Bruk av KI.....s.22

Ytre Enebakk skole er mobilfri.
Mobiltelefoner og smartklokker som tas med på skolen, vil bli lagt i et mobilhotell i skoletiden.

FAU anbefaler å vente så lenge som mulig før barna får sin egen smarttelefon, da tidlig bruk av smarttelefoner kan skape kjøpepress, utenforskap blant elever og for tidlig innføring av sosiale medier.

Som alternativer til smarttelefon kan man vurdere enkle mobiltelefoner som kun har ringe- og meldingstjenester eller “telefonklokker” som for eksempel Xplora.

Det viktigste når barnet får en smarttelefon, er at man bruker barnekontoer, og at telefonen styres av foreldrekontroll med innsikt i bruk, og med begrenset skjermtid og tilgang til apper.

Dette gjelder også andre enheter i hjemmet med tilgang til internett.

Anbefalinger for føringer rundt bruk av mobil i klassen

Meldings- grupper

FAU fraråder opprettelse av store meldingsgrupper i klasse- eller trinnmiljøet, ettersom ikke alle nødvendigvis er inkludert. Dersom meldingsgrupper opprettes, bør de ha et konkret formål og inkludere alle gjennom apper som fungerer uavhengig av mobilmerke (f.eks. Spond), og foreldre bør følge med.

Anbefalinger for føringer rundt bruk av mobil i klassen

Sosiale arrangementer

FAU foreslår at sosiale arrangementer utenfor skoletiden, som bursdager og skoleavslutninger, holdes mobilfrie.

Videre oppfordres foreldre på hvert trinn til å avtale et felles tidspunkt på kvelden hvor barna ikke lenger sender meldinger eller ringer hverandre.

Anbefalinger for føringer rundt bruk av mobil i klassen

Deling av bilder

Det er viktig å snakke med barna om ansvarlig deling av bilder og digitale spor. 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.

Anbefalinger for føringer rundt bruk av mobil i klassen

Oppførsel på nett

Hjelp barna med å si ifra dersom de opplever nettmobbing. Alle bør snakke og oppføre seg slik som de ville gjort ansikt til ansikt, da det er lettere å tillate seg et tøffere språk og for stor ærlighet på nett.

Tips til oppsett og oversikt over barnas mobilbruk

Det viktigste når barnet får en smarttelefon, er at man bruker **barnekontoer**, og at telefonen styres av foreldrekontroll med innsikt i bruk, og med begrenset skjermtid og tilgang til apper og kjøp i apper.

Ved å bruke voksenkontoer vil man i mange tilfeller få full tilgang til alt i appene, og man mister mulighet til begrensnings og filtre.

Tips til oppsett og oversikt over barnas mobilbruk

Det kan være lurt at man viser
barna hvordan de tar
skjerm bilde på
mobiltelefon/nettbrett.

Det er viktig å ha bevis for
uønskede hendelser når man
søker hjelp, rapporterer eller
anmelder.

**Det anbefales at
man aktiverer
skjermlås på
barnas enheter,
slik at
uvedkommende
ikke får tilgang.**

Tips til oppsett og oversikt over barnas mobilbruk

Informasjon rundt oppsett av
Android-enheter med
foreldrekontroll kan du finne her:
[Hvordan sette opp android nettbrett
og mobiltelefon for barn
\(Barnevakten\).](#)



Tips til oppsett og oversikt over barnas mobilbruk

Informasjon rundt oppsett av
iPhone og **iPad** for barn kan du
finne bl.a. her:

[Hvordan sette opp ipad og iphone for
barn og unge \(Barnevakten\).](#)



Tips til oppsett og oversikt over barnas mobilbruk

Tips rundt hvordan man kan begrense tilgang til porno:
[Hvordan begrense barns tilgang til porno \(Barnevakten\)](#).

Flere tips til oppsett av enheter og andre smarte innstillinger finner du her: [Foreldrekontroll på mobiler, apper, spillkonsoller og PC-er \(Barnevakten\)](#).



Hvordan vurderer jeg helt nye apper?

Det er viktig å ta gode vurderinger av appene som barna (og voksne) skal laste ned og bruke på sine enheter, en nyttig sjekkliste finner du her:

[Sjekkliste når barnet laster ned apper \(Barnevakten\).](#)

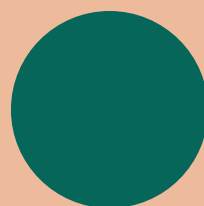
Bruk av KI

- lær barna vettig bruk av
Kunstig Intelligens (KI)

Kunstig intelligens (KI, også kalt AI) har eksplodert de siste årene. KI fører med seg mange nye muligheter, men også mange nye fallgruver. Innholdet kan fremstå som veldig ekte og faktabasert, når det i realiteten bare er oppspinn. Dette gjelder både tekster og bilder.

Lær også barna at å generere bilder av andre med bruk av KI som fremstiller dem på negativt vis (f.eks. falske nakenbilder eller andre krenkende bilder) er like ulovlig som om det hadde vært ekte bilder.

**Lær barna
kildekritikk, og
å være kritisk til
innhold som er
generert av KI.**



KI-venner

Barnevakten og flere andre organisasjoner advarer mot bruk av KI-venner, og anbefaler **18-års aldersgrense** på dette. Ler mer om dette her:

[Advarsel mot KI-venner](#)
([Barnevakten](#))

Råd fra Barnevakten om KI-venner:

- Vær bevisst på forskjellen mellom «vanlig» samtalebasert KI (for eksempel ChatGPT) og KI-venn som er skrudd sammen for å være sosiale. Hold aldersgrensen uansett.
- Skru av MyAI i Snapchat og andre apper som har lignende funksjonalitet.

Sosiale medier

Innhold

<u>Anbefalinger for føringer</u> <u>rundt sosiale medier.....</u>	<u>s.26</u>
<u>Tips til oppsett rundt sosiale medier.....</u>	<u>s.29</u>
<u>Tips til apper.....</u>	<u>s.35</u>
<u>Discord.....</u>	<u>s.36</u>
<u>Facebook og Messenger.....</u>	<u>s.37</u>
<u>Instagram.....</u>	<u>s.38</u>
<u>Snapchat.....</u>	<u>s.39</u>
<u>Spotify.....</u>	<u>s.40</u>
<u>TikTok.....</u>	<u>s.41</u>
<u>WhatsApp.....</u>	<u>s.42</u>
<u>Zoomerang.....</u>	<u>s.43</u>

Anbefalinger for føringer rundt bruk av sosiale medier

Følg aldersgrenser

FAU oppfordrer foreldre til å følge aldersgrensene for sosiale medier, som ofte er 13 år, for plattformer som f.eks. TikTok, WhatsApp, Discord, Snapchat og Instagram.

Anbefalinger for føringer rundt bruk av sosiale medier

Unngå sosiale medier

Anbefalingen fra FAU er å unngå sosiale medier så lenge barna går på Ytre Enebakk skole, da konflikter og mobbing som oppstår på sosiale medier kan påvirke skolemiljøet negativt. Videre frarådes bruk av plattformer som tillater anonymitet, ettersom disse kan føre til uheldig oppførsel.

Anbefalinger for føringer rundt bruk av sosiale medier

Kjenn appene barna bruker

Dersom barna likevel gis tilgang til sosiale medier, anbefales det at foreldrene laster ned de samme appene som barna har, setter seg inn i hvilken funksjonalitet de har og generelt tester dem selv.

Anbefalinger for føringer rundt bruk av sosiale medier

Følg med!

Du bør følge ekstra med på apper som har mulighet for kryptering og anonymitet. Disse brukes ofte i sammenheng med rekruttering til kriminalitet, og det er få grunner til at unge skal ha behov for å bruke krypterte meldinger.

Tips til oppsett rundt sosiale medier

Husk å tilpasse
personverninnstillingene på

Tips til oppsett rundt sosiale medier

Vis barna hvordan kontakter
de allerede har lagt til kan
blokkeres, og forklar dem når
de bør blokkere kontakter.

Tips til oppsett rundt sosiale medier

Lær barna å lage sterke
passord og å ikke dele dette
med andre.

Lær barna å bruke GPS-
stedsplassing med omhu.

Tips til oppsett rundt sosiale medier

Vis, forklar og gi eksempler på når barna bør godkjenne og avvise kontaktforespørsler. Bli enige om hvem barna kan være venner med på nett.

Avhengig av alder og modenhet, så bør du vurdere om barna skal spørre foreldre om lov før de legger til nye venner i sitt nettverk.

Tips til oppsett rundt sosiale medier

Det finnes en rekke smarte innstillinger som du kan finne her:

Foreldrekontroll på mobiler, apper, spillkonsoller og PC-er
(Barnevakten)

Tips til oppsett rundt sosiale medier

Slettmeg.no har ulike veiledninger for de som ønsker å slette kontoer, informasjon, bilder med mer fra ulike plattformer, men vær obs på at dette ikke alltid er mulig.

[Veiledninger \(Slett meg.no\)](#)

Tips til oppsett rundt sosiale medier

Basert på hvilke sosiale medier som brukes ifølge spørreundersøkelsen, så gir vi noen tips om de mest populære appene (i alfabetisk rekkefølge):

Tips til oppsett rundt sosiale medier

Discord



Discord har foreldrekontroll.
Litt om appen og hvordan man
setter opp foreldrekontroll
finnes her: [Om Discord](#)
[.\(Barnevakten\).](#)

Flere detaljer rundt
foreldrekontrollen her: [Discord har egne](#)
[foreldreinnstillinger](#) [.\(Barnevakten\).](#)

Tips til oppsett rundt sosiale medier

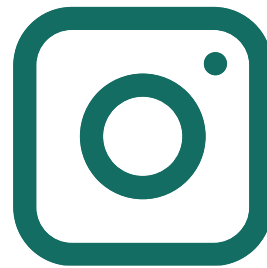
Facebook & Messenger



På Messenger (facebook/Meta)
skal man kunne sette opp
foreldrekontroll og aktivere tilsyn
gjennom Familiesenter: [Finn ut
mer om foreldretilsyn
\(Facebook/Meta\).](#)

Tips til oppsett rundt sosiale medier

Instagram



Instagram har “tenåringskontoer” med automatiske begrensninger og foreldrekontroll: [Slik fungerer de nye tenåringskontoene til Instagram \(Barnevakten\).](#)

Tips til oppsett rundt sosiale medier

Snapchat



På snapchat kan du sette opp foreldrekontroll: [Slik setter du opp foreldreinnstillinger på Snapchat \(Barnevakten\).](#)

Tips til oppsett rundt sosiale medier

Spotify



Spotify har fått kritikk på grunn av videofunksjonen på podcaster, hvor det har oppstått podcasts som viser tiktok-videoer og dermed unngår foreldrefiltre (Barnevakten). Det er i aug 2025 ikke mulig å skru av videoer i podcasts, og barnekonttoer er heller ikke tilgjengelig i Norge.

Spotify får i skrivende stund også meldingsfunksjonalitet (Barnevakten), med litt uvissheter om hvilke risikoer dette medfører.

Tips til oppsett rundt sosiale medier

TikTok



TikTok har foreldrekontroll. Litt om appen og hvordan man setter opp foreldrekontroll finnes her:
[Om TikTok \(Barnevakten\).](#)

Tips til oppsett rundt sosiale medier

WhatsApp



Det finnes ikke foreldrekontroll til WhatsApp i skrivende stund. Men Barnevakten skriver her litt om hva WhatsApp er og hvilke innstillinger som er lurt å sette:

[Om WhatsApp \(Barnevakten\)](#)

Tips til oppsett rundt sosiale medier

Zoomerang



Det finnes ikke foreldrekontroll til Zoomerang i skrivende stund. Men Barnevakten skriver her litt om hva zoomerang er og hvilke innstillinger som er lurt å sette: [Om Zoomerang](#) [.\(Barnevakten\)](#).

Gaming

Innhold

Å være god i spill – som å være god i fotball.....s.47

Anbefalinger for føringer rundt gaming.....s.50

Tips til hvordan foreldre kan følge opp.....s.51

De mest populære spillene.....s.56

Fortnite.....s.57

Minecraft.....s.58

Roblox.....s.59

Rocket League.....s.60

Among Us.....s.61

Gaming er en viktig del av mange barns fritid

Spill kan være en kilde til glede, mestring og sosialt fellesskap, men også en arena der konflikter, ekskludering og uheldige vaner kan oppstå.

Som foreldre er det viktig å vise interesse, sette rammer og snakke med barna om spill – på samme måte som vi gjør med idrett og andre aktiviteter.

Å være god i spill – som å være god i fotball

For mange barn er gaming mer enn bare underholdning – det handler om å utvikle ferdigheter, samarbeide i lag og oppleve mestring. Å være god i spill krever ofte refleksjon, strategi, reaksjonsevne og utholdenhet – akkurat som å være god i fotball eller andre fritidsaktiviteter.

I noen spill deltar barna i turneringer og konkurranser, både lokalt og på nett, hvor det knyttes sterke følelser til seier og tap. Akkurat som på fotballbanen kan det oppstå glede, frustrasjon, press og prestasjonsangst. Dette er følelser som er reelle, selv om aktiviteten foregår digitalt.

Hvis et barn gråter etter et finaletap i en Fortnite-turnering, så er det ikke fordi det “bare er et spill”, men fordi barnet har engasjert seg og bryr seg – akkurat som etter en tapt finale i en fotballturnering.

Ved å anerkjenne engasjementet barna har i spill, åpner vi også døra for dialog, støtte og veiledning. Det gjør det lettere for barna å snakke med oss, og lettere for oss å sette gode rammer.

Anbefalinger for føringer rundt gaming

Mange spill foregår på nett og involverer samspill med andre, også med ukjente personer. Dette gjør det ekstra viktig å:

Forstå at spillverdenen er sosial,

og at det å bli ekskludert eller mobbet i spill kan være like sårende som i skolegården eller på fotballbanen.

Snakke med barna om hvilke spill de spiller,

og hvorfor de liker dem, og hvem de spiller med.

Være bevisst på aldersgrenser

(PEGI-merking), som er veiledende og sier noe om hva slags innhold spillet har.

Tips til hvordan foreldre kan følge opp

Spill sammen med barna.

Det gir innsikt og viser engasjement. Du får en bedre forståelse for hva barna liker, og det kan bli en felles opplevelse.

Tips til hvordan foreldre kan følge opp

Be barna vise deg favorittspillene sine.

Still spørsmål og vis interesse
– “Hva gjør du her?”, “Hva liker du best med dette spillet?”.

Tips til hvordan foreldre kan følge opp

Snakk med barna om språkbruk i spill.

Det er veldig lett å være litt tøffere når man kan gjemme seg bak en skjerm, og det kan danne seg en kultur med litt drøy språkbruk blant barna når de gamer. Snakk tidlig om hvordan andre kan reagere på det man sier i spillchat.

Budskap kan misforstås når man ikke ser kroppsspråket til hverandre, selv om noe er ment på spøk. Når barna er små, la gjerne spillingen foregå i stuen eller på et annet sted der du som forelder har oversikt. Da kan du oppfatte om barnet selv sier ugreie ting, eller blir opprørt av andres kommentarer.

Tips til hvordan foreldre kan følge opp

Snakk med andre foreldre.

Felles regler i klassen og på trinnet kan være med på å hindre at enkeltbarn føler seg presset eller ekskludert.

Tips til hvordan foreldre kan følge opp

Bruk foreldrekontroller og spillinnstillinger.

Mange spill og plattformer (som Xbox, PlayStation og PC f.eks Steam/EpicGames) har egne innstillinger for foreldrekontroll, skjermtid og kjøp. Se tips fra Barnevakten her: [Spill-guider og anmeldelser \(Barnevakten\)](#).

De mest populære spillene

I foreldreundersøkelsen på Ytre Enebakk skole 2025, nevnte mange barn at de spilte Fortnite, Minecraft, Roblox, Rocket League og Among us.

Vi har derfor tatt med litt info om disse, men uansett hva ditt barn spiller skal det være mulig å finne mer informasjon om dette på Google, og f.eks. Barnevakten sine spill-sider.

De mest populære spillene

FORTNITE

Alder	12+ (PEGI)
Type spill	Online skytespill med stor grad av samarbeid og konkurranse
Muligheter	Spill i lag eller alene mot andre
Chat og kontakt	Tale- og tekstchat, også med ukjente. Kan begrenses i foreldrekontroll.
Kjøp	Skins, danser og kosmetikk via V-Bucks
Foreldre bør vite	Ingen kjøp gir fordeler i spillet, men det finnes et stort utvalg av såkalte “skins”, eller “drakter” i spillet som stadig blir introdusert og som ofte blir populære. Dette kan i sin tur føre til økt kjøpepress om å alltid ha det nyeste utseendet.

[Om Fortnite Battle Royale \(Barnevakten\).](#)

De mest populære spillene

MINECRAFT

Alder	7+ (PEGI)
Type spill	Kreativt byggespill i åpen verden
Muligheter	Spill alene eller sammen med andre. Barna bygger, utforsker og overlever.
Chat og kontakt	Tekst- og talefunksjon i flerspillermodus. Kan begrenses i innstillinger.
Kjøp	Mulighet for kjøp av skins, verdener og tilleggspakker i "Marketplace"
Foreldre bør vite	Private servere er tryggest. Sett grenser for kjøp og bruk barnekonto.

[Om Minecraft \(Barnevakten\)](#)

De mest populære spillene

ROBLOX

Alder	“Foreldreveiledning” (tidligere var spillet merket med 7+)
Type spill	Plattform med tusenvis av brukergenererte minispill
Muligheter	Alt fra enkle leker til skytespill og rollespill
Chat og kontakt	Tekstchat – kan slås av eller modereres
Kjøp	Bruk av Robux (spillvaluta) for klær, utstyr og adgang til spill

Foreldre bør vite

Store variasjoner i innhold. Viktig med foreldrekontroll og oversikt over Robux-bruk. Spillet har Foreldreveiledning (et utropstegn) som brukes som merking når innholdet i appen ikke kan vurderes på forhånd. I Roblox endres innholdet hele tiden avhengig av hva brukerne velger å dele med andre, og hva slags spill som lages. Det betyr at innholdet i appen til tider kan være uegnet for barn.

[Om Roblox \(Barnevakten\).](#)

De mest populære spillene



**ROCKET
LEAGUE**

Alder	3+ (PEGI)
Type spill	Fotball med biler – raskt og actionfylt
Muligheter	Lagspill, både lokalt og online
Chat og kontakt	Tekstchat og hurtigmeldinger – kan slås av
Kjøp	Biler, effekter og kosmetikk via “Rocket Pass”
Foreldre bør vite	Ikke voldelig, men kan føre til frustrasjon og kjøpepress hos noen.

[Om Rocket League](#)
[.\(Barnevakten\).](#)

De mest populære spillene



(Among Us)

Alder	7+ (PEGI)
Type spill	Sosialt deduksjonsspill – finn morderen
Muligheter	Spilles i gruppe – samarbeide og gjette
Chat og kontakt	Tekstchat – offentlig eller privat
Kjøp	Skins, hatter og kjæledyr inne i spillet
Foreldre bør vite	Anbefales å spille med kjente. Bruk "Quickchat" for yngre barn. Slå av offentlig chat.

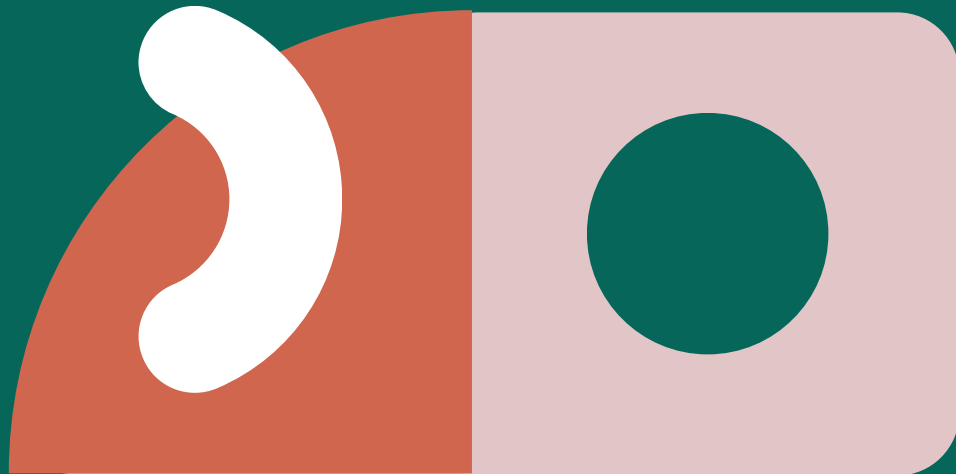
[Om Among Us](#)
[.\(Barnevakten\).](#)

Ressurser



For mer informasjon og veiledning om barnas digitale hverdag, kan foreldre benytte seg av følgende ressurser:

- [Nettvett for barn og unge \(Redd Barna\)](#).
- [Barn og medier \(Medietilsynet\)](#).
- [Barnevakten.no](#)
- [Trygg nettbruk \(Politiet\)](#).
- [Slettmeg.no](#)
- [DuBestemmer.no](#)
- [Bilder av barn på nett \(Datatilsynet\)](#).
- [Hva bør jeg vite når barnet mitt går på nett? \(Medietilsynet\)](#).
- [Barnet mitt på sosiale medier – dette trenger du å vite \(Medietilsynet\)](#).
- [Gaming og skjermbruk i et familieperspektiv \(Forebygging.no\)](#).
- [Ukultur i spill - hva kan foreldre gjøre? \(Altibox\)](#).
- [Skjermbrukutvalgets rapport: Balansert oppvekst i skjermenens tid \(Regjeringen.no\)](#).



FAU ved Ytre Enebakk skole
håper at denne veilederen vil
være til hjelp i arbeidet med å
skape en trygg digital hverdag
for alle barn.

