

En barndom
uten
smarttelefon?



“FAU ved Dalgård skole har en visjon om å bli en smarttelefonfri barneskole innen 2030. Dette innebærer at FAU ønsker å støtte og samle foreldre som vil utsette å gi barnet smarttelefon til ungdomsskolen og overholde aldersgrenser på sosiale medier slik at det blir enklere å stå sammen og løse utfordringer rundt dette sammen.”

Visjonen er inspirert av initiativet til “Smarttelefonfri barndom”

GRATULERER!



DALGÅRD SKOLE
FAU jobber for at barna skal få en smarttelefonfri barneskoletid

 SMARTTELEFONFRIBARNDOM

FAU
VEDTAK

FAU utførte en spørreundersøkelse i fjor rundt smarttelefonfri barndom.

Landsbyrådet (hvor FAU på Dalgård, Stavset, Byåsen, Hallset og Ugla er representert) skal jobbe med en felles digital veileder for foreldre med råd ang smarttelefon, skjermbruk og gaming.

GRATULERER!



DALGÅRD SKOLE

FAU jobber for at barna skal få en smarttelefonfri barneskoletid

 SMARTTELEFONFRIBARNDOM

FAU
VEDTAK

Hvorfor ?

- Smarttelefoner og sosiale medier er en integrert del av livene våre.
- For voksne er kanskje dette tilfelle, men det behøver ikke være det for barn. Smarttelefon har faktisk bare vært en del av barns liv i 12 år. Kan vi snu trenden?
- Foreldre engasjement www.smarttelefonfribarndom.no
- Foreldre føler seg maktesløse overfor teknologiselskapene - vi har mistet kontroll over oppdragelsen av våre barn.
- Vi ønsker å få til en endring - og mange steder har allerede fått det til.
- Hele klasser og trinn over hele Norge går nå sammen om å utsette smarttelefoner og sosiale medier til etter barneskolen.
- Vi har innsikt som foreldre ikke hadde for 10 år siden, og vi skylder våre barn – og alle barn – å ta det riktige valget.



Litt statistikk



Fire tjenester er i en særstilling når det gjelder hvilke nettsjenester/sosiale medier 9–18-åringene bruker mest: YouTube, Snapchat, Instagram og Tiktok.

Medietilsynet, Barn og medier 2022

62%

62% av barn får smarttelefon før de fyller åtte.

Rapport fra Medietilsynet 2024

**5 - 8 TIMERS
SKJERMTID**

Barn kan bruke 5 til 8 timer per dag på nettet. Dette utgjør 1000-2000 timer i året som kunne vært brukt til lek /sosialt samvær.

<https://www.barnevakten.no/mobil-alder-helse/>

53%

Til tross for nåværende 13-årsgrense, er 53% på sosiale medier fra de er 9 år.

<https://www.medietilsynet.no/digitale-medier/barn-og-medier/>

Dette gjør smarttelefon med barna våre

Norske tiåringer er blitt markant dårligere til å lese, ifølge en rapport fra Utdanningsdirektoratet.

Det er søvnkrise blant ungdom, viser norsk og internasjonal forskning.

Nesten 60% av barna ser porno før de er 13 år, og det er lett å få krenkende /overgrepsaktig innhold, sier rapporten *“Et skada bilde av hvordan sex er”*.

Barn blir eksponert for voldelig innhold som selvmordsvideoer, ifølge rapporten *“Robust, resignert eller nummen?”*

Nesten halvparten av jentene opplever å bli tilsendt nakenbilder, nesten like mange blir bedt om å sende et selv, ifølge Medietilsynet

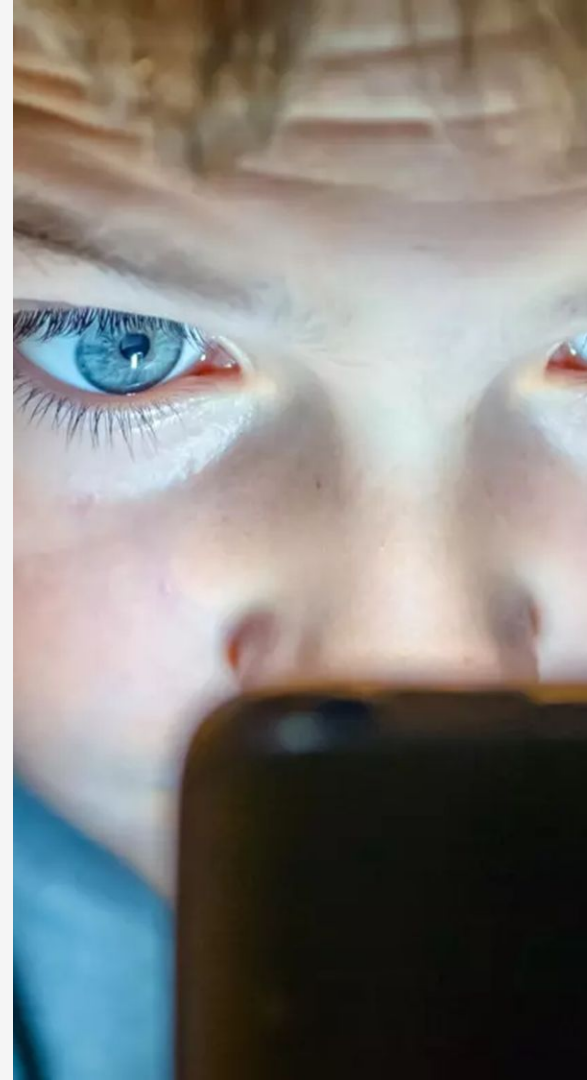
Stadig flere yngre barn får mobil: Flere svarer at de bruker mer tid på mobilen enn med familien

Over halvparten er ofte uenige med foreldrene om tidsbruk på mobil og nett.



Nesten 50 prosent svarer at de brukte mobilen to timer eller mer dagen før. Foto: NTB Scanpix

Skjermbruk som stjeler tid fra lek og utforskning er skadelig for både hjernens utvikling og barns sosiale ferdigheter



Skjermbruk som stjeler tid fra lek og utforskning er skadelig for både hjernens utvikling og barns sosiale ferdigheter

- Smarttelefoner er skadelige for barn støttes av omfattende forskning i Norge og internasjonalt.
- Smarttelefoner er avhengighetsskapende og fremmer antisosial atferd.
- Når et barn får smarttelefon, starter kampen om skjermtid, apper, spill og sosiale medier. Dette skaper ofte krangler og uenighet om hva barna skal se på og hvor mye tid de skal bruke på skjermen.
- Det er økt risiko for digitalt misbruk og mobbing når man har tilgang til smarttelefoner.
- I Norge i 2024 var 53% av barn på sosiale medier fra 9 års alder, til tross for aldersgrense på 13 år.
- Med sosiale medier kan man enkelt utsettes for voldelig, krenkende og seksuelt innhold.
- Smarttelefoner har store skjermer, noe som gjør dem ekstra avhengighetsskapende.
- Barnehjerner er under utvikling og er spesielt sårbare for skjermbruk. Det påvirker søvn, distraherer dem fra skolearbeid og bidrar til økt passivitet.
- Forskning viser en klar sammenheng mellom tidlig skjermbruk og psykiske problemer senere i livet.
- En studie ved Universitetene Milano-Bicocca og SUPSI- Universitetet avslører at jo tidligere barn får tilgang til mobiltelefon, desto større er sannsynligheten for at de presterer dårligere på skolen.
- Studien konkluderer også med at tidlig tilgang til mobiltelefon ikke forbedrer barnas digitale ferdigheter



Forskning viser at mobil og skjermbruk har store konsekvenser

★ Tidstyv

Telefonen stjeler tid fra andre aktiviteter, som fysisk aktivitet, sosiale relasjoner, søvn og utetid. Barn er mindre tilstede, de avviser hverandre, og får mindre tid til å nyte virkelige øyeblikk. Det er i den frie leken hvor barna fremmer kreativitet, lærer selv å løse problemer, lærer å forholde seg til andre mennesker og lærer noe om seg selv.

★ Reduserer sosiale ferdigheter

Tid sammen ansikt-til-ansikt er viktig for å lære seg sosiale ferdigheter som empati, kroppsspråk og samtaleteknikker. Viktig for å forstå og håndtere komplekse sosiale situasjoner, og lære å samarbeide.

★ Digital avhengighet og redusert konsentrasjon

Sosiale medier og spill er laget for å gjøre brukeren "hekta" ved å utløse dopamin til belønningssenteret vårt, i kombinasjon med sosiale mekanismer som frykten for å gå glipp av noe (FOMO).

★ Digital mobbing og utenforskap

På sosiale medier og meldingsapper er det lett å true, trakassere, mobbe, ekskludere andre, lage konflikt og få med seg flere på det.

★ Tilgang på uønsket innhold

Dessverre er foreldrekontroller og andre filtre på smarttelefoner og hjemmenett notorisk vanskelig å bruke, noe som gjør at barn og unge kan få «fri tilgang» til potensielt skadelig innhold som vold, selvskading, porno mm.

★ Negativ påvirkning på mental helse

Det konstante presset om å være tilgjengelig og oppdatert kan også føre til stress og angst, mens sammenligning med andre på sosiale medier ofte skaper følelser av utilstrekkelighet og lav selvfølelse.

Unge som opplever netthets, mobbing og negative sosiale tilbakemeldinger kan få depresjon og bli ensomme.

★ Kjøpepress, økt kommersialisering av barns liv

Massiv eksponering for reklame og influensere via nettsider og apper på telefonen bidrar til økt kommersialisering av barns liv.

★ Uønsket kontakt med fremmede

Dessverre er det lett å komme i kontakt med ukjente og oppnå uønsket kontakt på mange apper med «sosiale» funksjoner.

★ Dyrt

Smarttelefoner er ofte dyre og det er ikke alle som nødvendigvis har råd til slike enheter. Ved å utsette innføringen av smarttelefoner bidrar vi kanskje til å redusere opplevd sosial ulikhet.

★ Manglende personvern og svak digital sikkerhet

Apper på smarttelefonen er notorisk utrygge, noe blant annet undersøkelser fra Forbrukerrådet viser.

En hverdag uten smarttelefon kan ha flere positive resultater og bidra til en bedre barndom og et bedre oppvekstmiljø

- Mer fri lek og styrkede sosiale relasjoner
- Mindre distraksjoner og konflikter som følge av bruk av smarttelefon
- Bedre søvn, økt konsentrasjon og hjerneaktivitet, økt evne til å huske og lære
- Redusere faren for de negative konsekvensene
- Behovet for kontakt kan løses gjennom «dumtelefon» og smartklokke
- Begrense det sosiale presset om å ha smarttelefon (“alle andre har, derfor må jeg”)





Du trenger ikke være anti-tech eller anti-skjerm for å mene at barn **ikke bør ha smarttelefon og sosiale medier.**

Å gi barn en smarttelefon er ikke det samme som å gi dem teknologisk kompetanse

Det er som å gi dem en bil uten førerkort – de kan kjøre, men vet ikke reglene eller hvordan de skal navigere trygt.

Ekte digital kompetanse handler om:

- Kritisk tenkning til innhold
- Forståelse av personvern
- Balanse mellom skjerm og virkelighet
- Forståelse av algoritmer

💡 Tips til foreldre:

1. Start med en enkel mobil uten internett
2. Bruk “Digital opplæring” som en overgangsrite
3. Utsett smarttelefon og sosiale medier til minst ungdomsskolen
4. Vær en digital rollemodell selv

Fordeler og ulemper

Ja - det er noen praktiske fordeler ved smarttelefon, også for barn. Men vi vet at det også har utrolig mange negative konsekvenser. Skal virkelig noen få praktiske ting, som lett kan løses på andre måter, veie mer enn alt det andre?

Spesielt når det finnes alternativer?!

SMARTTELEFON

Fordeler Ulemper

Vipps

Ruter

Søvnproblemer

Utestenging

Opplevelsesblokker

Eksposering
for skadelig innhold

Nedsatt evne til
fokusering

Redusert privatliv

Avhengighet

Mindre sosial
kompetanse

Dårligere mental helse



Hva kan vi foreldre bli enige om ?

Det viktigste er å få foreldre til å snakke sammen om å utsette smarttelefon og sosiale medier, og støtte hverandre praktisk med veien videre. Det handler ikke om å være imot teknologi eller gå baklengs inn i fremtiden.

Målet er å få flest mulig med på å droppe smarttelefonen fram til ungdomsskolen, det året barna blir 13.

- Det betyr at vi foreldre avtaler oss imellom på de ulike trinn at vi ikke gir barna våre smarttelefon i løpet av barneskoleårene – og med det innfører smarttelefonfrie barneskoleår (uten sosiale medier og andre tjenester på telefonen).
- Samarbeide med foreldre på trinnet og skolen
- Dette er selvsagt frivillig, men vi håper å få med oss flest mulig.
- Vi ønsker ikke at de neste årene skal bli en kontinuerlig krangel om mobil fordi alle andre har.
- Kan en "dumtelefon" eller smartklokke løse våre behov?
- Unngå / begrense bruk av mobil og nettbrett med tilgang til internett når barna besøker hverandre på fritiden?
- Hvordan forholder vi oss til anbefalte aldersgrenser?
- Ha felles spilleregler når barna er sammen hjemme hos hverandre, i vennegrupper og på fritiden og på aktiviteter

Motivasjon



Tilrettelegge for inkludering

Fostre vennskap / sosialt samvær /fysisk aktivitet i et tryggere miljø



Gi barndommen tilbake og beskytte den frie leken

- som er viktig for å tilegne seg kunnskap og prosessere erfaringer, følelser og opplevelser.



Snu en dårlig trend

Vi har nå muligheten til å stå samlet og skape en positiv endring for de som kommer etter oss.