Foreldreguiden

En guide til orientering og rutiner i en digital tid

Foreldreutvalget for grunnopplæringen

ATEA

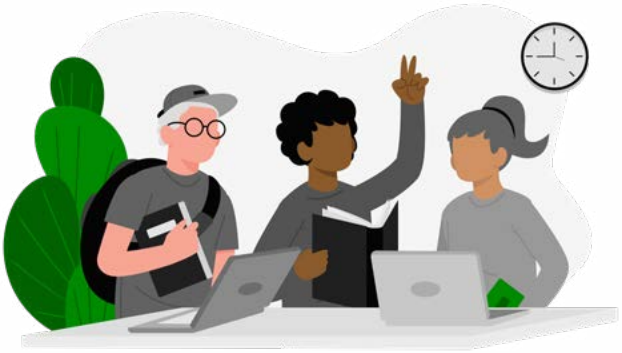
Teknologien er blitt en del av våre daglige liv og vi trenger bedre kompetanse rundt det digitale og hvordan det påvirker oss. Hver av oss klarer ikke å løse denne utfordringen alene, så vi må samarbeide.

En undersøkelse gjennomført av Foreldreutvalget for grunnopplæringen (FUG) i 2025 viser at 89 % av foreldre opplever å ikke ha fått tilstrekkelig informasjon om skolens digitale praksis.

Denne guiden har derfor til hensikt å imøtekomme noe av dette behovet. Her får du eksempler på hvordan kommuner ivaretar sikkerheten og det pedagogiske i klasserommet, samt råd om hvordan du som forelder kan støtte barnet ditt til en sunn og bevisst digital praksis.

> **«En halvtime med vold på en skjerm er ikke fire ganger bedre enn to timer med Magnus Carlsen og sjakk.»**
>
> *Robert Steen, leder for skjermbrukutvalget 2024*

Del 1



Målet med digitale verktøy i skolen

Hva sier læreplanen?

Elevene skal lære å lese, skrive og regne i alle fag, både med og uten bruk av digitale verktøy. Lærerne skal legge tilrette for en variert og god praksis hvor elevenes behov står i sentrum.

Lærerne velger metoder

Lærerne velger undervisningsmetoder ut fra bevisste pedagogiske og faglige vurderinger, basert på den enkelte elevs behov. Noen ganger bruker de bøker og papir, andre ganger bruker de digitale verktøy. Det viktigste er at elevene lærer og utvikler seg, uansett hvilke verktøy som brukes.

Teknologi skal støtte læring

Når skolen velger digitale verktøy, skal det begrunnes pedagogisk. Verktøyene skal være relevante, støtte elevenes behov og formålet med opplæringen. Det handler like mye om å utvikle kompetanse i å vite når bruken av teknologi bør reguleres eller legges bort, som når og hvordan den bør brukes.

Trygt og bærekraftig

Det er viktig at teknologien er robust og trygg å bruke. Vi må velge løsninger som støtter elevenes behov, har lang levetid, lite nedetid og kan enkelt vedlikeholdes og gjenbrukes. Gjennom gode filterløsninger ivaretar vi både elevenes personvern og lærerens behov for tilgang til varierte læringsressurser.

Hva betyr dette for ditt barn?

Barnet ditt vil utvikle digitale ferdigheter for å kunne møte fremtiden på en trygg og god måte. Barnet gis mulighet til tilpasset opplæring gjennom varierte verktøy. I skolen lærer barnet å forstå teknologien, bruke den ansvarlig og løse arbeidsoppgaver i en digital verden. Disse ferdighetene er viktige i hverdagen, i samfunnet og i fremtidens arbeidsliv.

Les mer fra Utdanningsdirektoratet. Klikk her!

Del 2

Foreldrestøtte på skolens enhet

Digitale verktøy skal bidra til relevant læring

Når elevene bruker teknologi på skolen, handler det ikke bare om teknologien i seg selv. Det handler om å gjøre læring tilgjengelig og mer relevant, for alle. Elevene får vise hva de kan på forskjellige måter, jobbe med oppgaver som ligner på virkelige situasjoner, og får støtte der de er i sitt unike læringsløp. Da oppleves læringen mer motiverende og nyttig.

Innsikt i ditt barns utvikling

Skoler bruker ulike verktøy for å vise barnets utvikling. Snakk med barnet ditt og vær nysgjerrig på verdier som samarbeid, sosial kompetanse, utvikling av identitet og læringsglede. Du skal kunne forvente at skolen gjør det lett for deg som foresatt å følge ditt barns faglige utvikling. Vi oppfordrer skoler og foresatte til å ta opp temaer som handler om «digital hverdag» på foreldremøtene.

Beskyttelse mot uønsket innhold

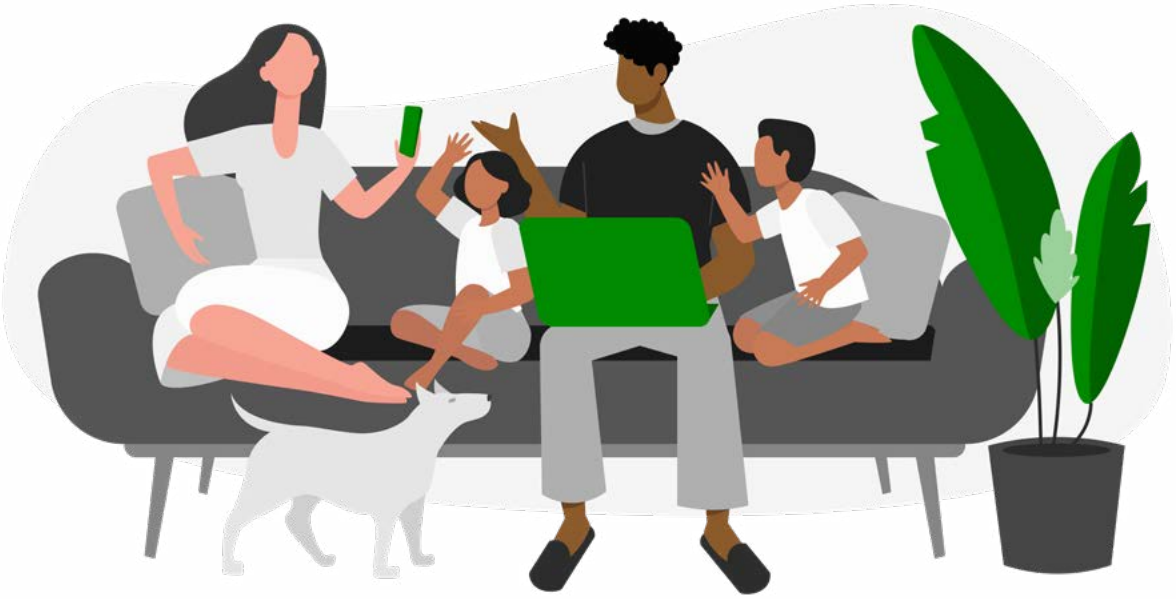
Skolen lærer barna å tenke kritisk når de bruker internett, og farlig eller upassende innhold skal filtreres bort. Men tekniske filtre alene er ikke nok. Barna må også utvikle et «filter i hodet» der de utvikler evnen til å vurdere og håndtere det de møter på nettet. Før eller siden vil de havne i situasjoner der et uskyldig søk, som for eksempel «is», kan gi treff på voldelig innhold knyttet til «IS». Derfor er digital dømmekraft avgjørende, og må supplere, ikke erstattes av, tekniske løsninger. Snakk med barna om nettvett og kritisk tenkning hjemme.

Det er viktig å sikre eleven på nett og samtidig ivareta lærernes pedagogiske handlingsrom. Her kan du se hvordan noen kommuner jobber med personvern, sikkerhet og filterløsninger på enhetene:

- **Time kommune**
- **Oslo kommune og deres tiltak på filterløsninger**
- **Ålesund kommune**

Voksne som gode digitale forbilder

Du trenger ikke være ekspert på teknologi for å være en god rollemodell. Det viktigste er å være nysgjerrig, stille spørsmål og vise barna at vi voksne også lærer. Akkurat som vi lager trygge rammer på en fotballbane, må vi også gjøre det på nettet. Barna skal ikke være alene om det som skjer i den digitale verden. Bruk FAU-representanten dersom det er innspill eller utfordringer som en hel klasse eller et trinn vil løfte frem.



Del 3

Ansvarlig bruk av personlige enheter

Teknologibruk hjemme

Helsedirektoratet anbefaler at barn og unge har en balansert hverdag med tid til søvn, fysisk aktivitet, sosialt samvær og skjermbruk. Det finnes ingen enkelt fasit på den balansen, men barn trenger voksne som er til stede, viser interesse og hjelper dem med å utvikle gode vaner. Det er viktig å forstå barn og unges digitale (og ikke digitale) hverdagsliv og behov for så å sørge for at teknologien understøtter det behovet. Det betyr noen ganger å legge teknologien bort og noen ganger å ta den i bruk.

Når vi snakker om regulering av teknologibruk må vi ha et mål om trygghet og balanse der man skiller mellom ulike typer bruk hjemme. Kompetanse og oversikt over egen nettbank, å kjøpe bussbillett og sosialisering gjennom gaming har ulik funksjon og påvirkning fra passiv scrolling i sosiale medier. Å forstå disse forskjellene gir oss bedre forutsetninger for å veilede våre barn.

Andre nyttige ressurser:

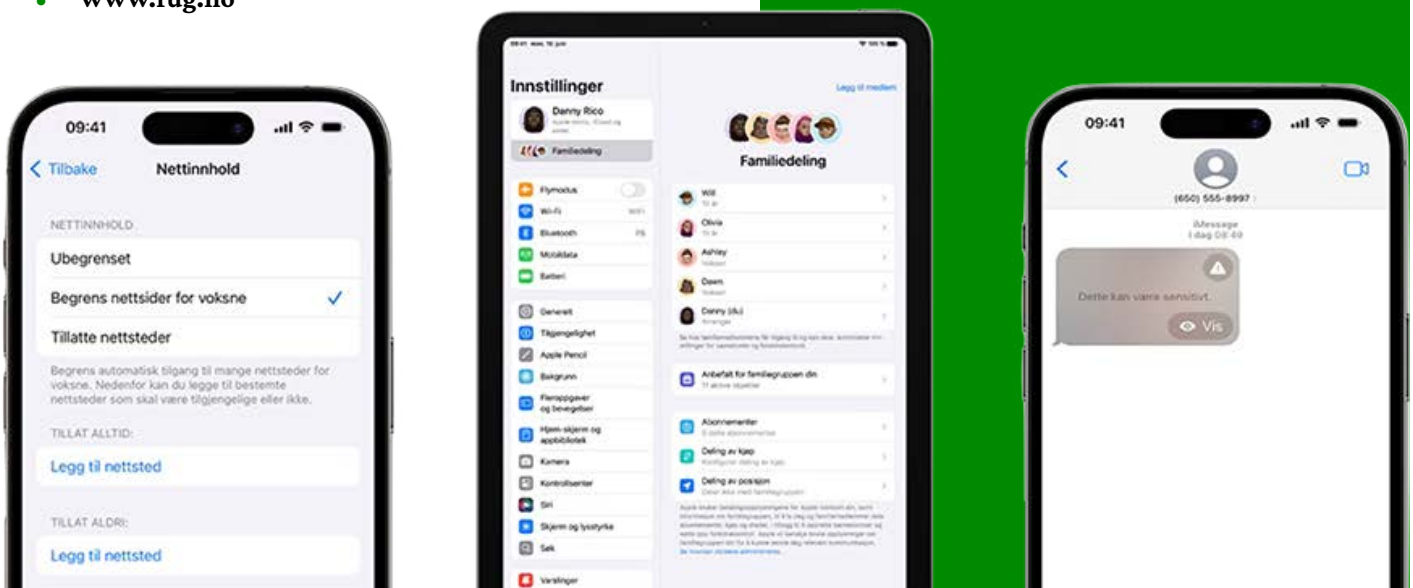
- **www.barnevakten.no**
- **Bufdir skolebarn**
- **Bufdir ungdom**
- **www.slettmeg.no**
- **Politiet - trygg nettbruk**
- **Medietilsynet**
- **www.reddbarna.no**
- **www.fug.no**

- **Lag gode vaner sammen:** Snakk med barnet om hva som er greit og hvorfor. Involver dem i å sette grenser.
- **Vær tilgjengelig:** Barn trenger voksne som lytter og er tilstedeværende. Foreldre bør derfor være bevisst på egne digitale vaner.
- **Tenk helhet:** Søvn, fysisk aktivitet og sosialt samvær er viktig. Legg derfor til rette for aktiviteter som turer, lek, organiserte fritidstilbud og felles måltider slik at ikke det digitale er til hinder for dette.
- **Bruk foreldrekontroll:** På både Apple og Android-enheter kan du sette opp både tids- og innholdsbegrensninger.

Her kan du lese mer om mulighetene knyttet til Apple-produkter

Barnevakten.no har tips knyttet til andre enheter her

Her kan du lese mer om rådene fra: Helsedirektoratet og Skjermbrukutvalget



Vil du vite mer?

Ta kontakt med:

skole@atea.no og post@fug.no

Foreldreutvalget
for grunnopplæringen

Kilder

- https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/digitalisering-skole/
- https://www.time.kommune.no/tenester/barnehage-skule-og-familie/skule-og-sfo/teknologi-iskulen/nettbrett-i-skulen/
- https://aktuelt.osloskolen.no/personvernerklaring-for-osloskolen/personvernerklaring/personvernerklaring1/
- https://aktuelt.osloskolen.no/siteassets/laringsteknologi/brukerveiledninger/jamf-parentbrukerveileder.pdf
- https://alesund.kommune.no/barnehage-og-skole/skole/den-digitale-skolen/den-digitaletryggleiken-til-elevane/
- https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/skjermbruk-blant-barn-unge-og-foresatte
- https://skjermbrukutvalget.no/hovedinnstillingen/
- https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/skolebarn/digital-hverdag/
- https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/ungdom/digital-hverdag/
- https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/
- https://www.medietilsynet.no/digitale-medier/barn-og-medier/si-ifra/
- https://support.apple.com/no-no/105121
- https://www.barnevakten.no/smarte-innstillinger/
- https://foreldreutvalgene.no/fug/
- https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/
- https://www.reddbarna.no/vart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/
- https://slettmeg.no/

ATEA