

# Smarttelefonfri barndom – Nordseter skole, mars 2025

## Bakgrunn

Foresatte ved 2. trinn på Nordseter skole (2024/2025) ønsker å balansere behovet for kommunikasjon og trygghet for barna med behovet for å skjerme dem fra utfordringene knyttet til tidlig smarttelefonbruk. Vi ønsker i fellesskap å skape en trygg oppvekst med hovedvekt på fysisk lek og vennskap ansikt til ansikt før barna eksponeres fullt ut for den digitale verden. Sammen har vi utviklet en felles intensjon for å redusere "alle andre har det"-presset, sikre at ingen faller utenfor, og støtte hverandre når utfordringer oppstår. Målet er at barnas beste alltid står i sentrum.

## Felles intensjon

Etter presentasjon på foreldremøtet for 2. trinn 4. mars 2025 og påfølgende klassevis diskusjon, er et stort flertall av foresatte enige om å utsette å gi smarttelefonen lengst mulig. Samtlige foresatte som uttalte seg var enige om å ikke gi tilgang til sosiale medier på barneskolen. Foresatte ved trinnet samler seg om følgende:

- Vi har en felles intensjon om å vente med å gi barna egen smarttelefon så lenge som mulig. Ordningen skal evalueres årlig og justeres ved behov.
- Vi har en felles intensjon om å overholde aldersgrensene for sosiale medier og digitale tjenester (inkludert apper), og bruk av sosiale medier blant barna skal derfor unngås gjennom hele barneskolen.

## Jevnlig evaluering i fellesskap

Denne felles intensjonen tas opp og evalueres på hvert foreldremøte fremover. Vi er åpne for å justere intensjonen dersom situasjonen endrer seg og det oppstår behov for tilpasninger, justeringer eller presiseringer. Hensikten er å stå sammen over tid.

## Alternativer for kommunikasjon

For å ivareta behovet for kontakt og trygghet foreslås alternative løsninger som:

- En smartklokke med ringefunksjon
- En enkel mobiltelefon uten internettilgang
- Andre lignende løsninger som gir mulighet for nødvendig kommunikasjon, betaling og reise.

Slik kan barna nås ved avtaler, og hverdagslogistikken forenkles uten å eksponere dem for unødvendige digitale fristelser.

## Videre prosess

Ved neste trinnvise foreldremøte høsten 2025 foreslås det å opprette en egen foreldregruppe som for ett år av gangen vil:

- Følge opp intensjonen
- Lede diskusjoner ved behov
- Holde foresatte oppdatert på relevant utvikling
- Ta opp eventuelle spørsmål og utfordringer som måtte oppstå
- Om ønskelig, utvikle felles retningslinjer for spillbruk

Klassekontaktene samler innspill på felles intensjon og kandidater som ønsker å bidra i en slik foreldregruppe frem til 1. mai.

## Tilleggsinformasjon

Alternativer til smarttelefon: <https://www.barnevakten.no/starte-med-mobil/>

Følgende tips til prosessstøtte kom frem etter foreldremøte:

- **“Smarttelefonfri barndom** er et initiativ drevet av frivillige foreldre. Det består av en 10-tinns prosess og har organisert seg i lokallag i hele landet. Mer her: <https://www.smarttelefonfribarndom.no/>
- **“Skjermfri barndom”** er et annet initiativ som har utviklet et løfte foresatte kan signere. Mer her: <https://skjermfribarndom.no/>
- **“Teknokartet”** er en prosess for å få oversikt over hva som opptar foreldre når det gjelder barn og unges bruk av teknologi for barne- og ungdomsskolen. Formålet med prosessen er å komme opp med konkrete tiltak knyttet til barn og unges teknologibruk. Mer her: [www.teknokart.no](http://www.teknokart.no)