Våre barns digitale hverdag

Digital veileder for foreldre og foresatte ved Marihøna Barnehage

2026



Intern

Barn vokser opp i en digital verden. Mobiltelefoner, nettbrett, TV og andre skjermer er en naturlig del av hverdagen. Digitale medier kan gi glede, læring og kontakt med familie og venner, men små barn trenger først og fremst tid til lek, bevegelse, søvn og samspill med andre mennesker.

Denne veilederen gir råd om hvordan foreldre kan skape gode digitale vaner i familien. Veilederen er utformet i barnehageåret 2025/2026 av SU i samarbeid med foreldregruppa og barnehagen, og baseres på anbefalinger fra Helsedirektoratet samt erfaringsutveksling i foreldregruppa. Formålet med dette verktøyet er at vi som foreldre kan ha en felles forståelse for hva vi ønsker for våre barn, at vi kan skape gode vaner for barna og oss selv, og at vi blir bevisstgjort vårt ansvar i en digital verden. Det er viktig at vi som foreldregruppe kan stå stødig og trygt sammen i de utfordringer vi har i dag, og de vi vil stå ovenfor etter hvert som barna blir større.

Den digitale utviklingen er ikke bare positiv eller bare negativ. Målet er ikke å fjerne skjermer fra barnas liv, men å bruke dem på en måte som støtter barnets utvikling, trivsel og læring. Jo yngre barnet er, desto viktigere er samspill med mennesker. Skjerm bør være et supplement til lek, aktivitet og relasjoner – ikke en erstatning.

Veilederen tar for seg følgende punkter:

- Barnas behov
- Anbefalinger om skjermtid
- Gode skjermvaner i familien
- Foreldrenes rolle som digitale forbilder
- Personvern
- Spill og underholdning
- Mobiltelefon og sosiale medier
- Oppsummering
- Kilder

Barnas behov

Barnas behov kommer først. For barn i barnehagealder er følgende viktigst for utviklingen:

- Trygge og nære relasjoner med voksne
- Fri lek og fantasi
- Fysisk aktivitet og uteliv
- God søvn
- Språk og samtaler
- Sosialt samspill med andre barn

Skjermbruk bør ikke gå på bekostning av disse behovene. Barn har behov for trygge rammer og stødige tilstedeværende voksne. Det er foreldrene som må sette grensene de mener er viktig for barna på sikt.

Anbefalinger om skjermtid

De nasjonale faglige rådene fra Helsedirektoratet anbefaler å tilpasse skjermtiden etter barnets alder. Det finnes ikke én fast grense som passer alle barn. Kvaliteten på innholdet og foreldrenes involvering er minst like viktig som antall minutter.

Hovedregelen er at skjermbruk ikke skal gå utover søvn, fysisk aktivitet, måltider eller sosialt samvær.

Anbefalt maks skjermtid på fritiden fordeler seg slik:

- **Under 2 år:** Bør unngå skjermbruk helt.
- **2–5 år:** Inntil 30–60 minutter per dag.
- **6–12 år:** Inntil 1–1,5 time per dag.
- **13–18 år:** Inntil 1,5–3 timer per dag.

For de minste anbefales det at skjermbruken skjer sammen med en voksen, og at innholdet er tilpasset alderen.

Gode skjermvaner i familien

Lag enkle regler

Eksempler:

- Ingen skjerm under måltider.
- Ingen skjerm den siste timen før leggetid.
- Skjerm brukes etter lek, aktivitet eller andre gjøremål.
- Voksne følger de samme reglene så langt det er mulig.

Vær til stede

Barn lærer mer når voksne deltar. Prøv derfor å:

- Stille spørsmål om det dere ser.
- Knytte innholdet til barnets hverdag.
- Snakke om følelser, handlinger og figurer.

Ha skjermfrie soner

Eksempler:

- Soverom
- Spisebord
- Enkelte deler av dagen, som morgen og kveld

Foreldrenes rolle som digitale forbilder

Barn observerer voksnes vaner, og det er viktig at foreldre reflekter over:

- Hvor ofte du ser på telefonen når barnet er til stede.
- Om telefonen brukes under måltider eller lek.
- Hvordan du reagerer når varsler og meldinger kommer.

Små endringer hos voksne kan ha stor betydning for barnas vaner, og samspillet dere imellom.

Intern

Personvern

Hva deler du av ditt barn/andres barn i sosiale medier? Hvilke bilder, hvilken tekst? Er det du legger ut ok for barnet ditt om 10 år?

FN's barnekonvensjon fastslår at alle barn har rett til et privatliv. Personvern og retten til privatliv handler i stor grad om å ha kontroll over hvilken informasjon som er tilgjengelig om oss for andre.

Før du deler bilder av barn i sosiale medier, må du alltid innhente samtykke, og barnet må være gammelt nok til å forstå omfanget av dette. Husk at du alltid må ha tillatelse fra foresatte hvis det gjelder andres barn.

Spill og underholdning

Det er en hel verden av spill og underholdningsmuligheter som barn kan få tilgang til. Det er viktig at vi som foreldre har en bevisst holdning til hva vi ønsker at barna skal få utforske. Ha en mening om hva som er ok for ditt barn, hva som møter barna i spillverden, hva man bør unngå og hva som bør begrenses. Mange spill har chatte- og videofunksjoner, reklamer, kjøp og fristelser, og dette er noe vi foreldre bør ha satt oss inn i og tatt en vurdering på.

Mobiltelefon og sosiale medier

Mobiltelefon og sosiale medier skal ingen i barnehagealder ha. Aldersgrense for sosiale medier er i dag 16 år.

Oppsummering

Den digitale hverdagen er kommet for å bli, og det er viktig at vi som foreldre har et bevisst forhold til dette både ovenfor våre barn, men også oss selv.

Innfør gode rutiner for skjermbruk i hjemmet. Dette gjør det forutsigbart for både barn og voksne. Velg kvalitetsinnhold og se sammen med barnet. Skap en god balanse mellom digitale og analoge aktiviteter.

Denne veilederen er et levende dokument, og tilpasses etter hva vi som foreldregruppe anser som viktig for våre barns hverdag og framtid i den digitale verden. Snakk åpent med andre foreldre om de utfordringer som dukker opp i hverdagen. Slik kan vi som foreldre stå stødigere og tryggere sammen i årene som kommer.

Kilder

Skjermråd for barn og unge - Helsedirektoratet

Skjermråd for foresatte - Helsedirektoratet

Småbarn og skjermbruk (1–5 år) | Medietilsynet

Bildedeling og samtykke | Bufdir