

FAU inviterer til samarbeid: hvorfor vente med smarttelefon?

For å gi barna våre best mulige rammer for lek, læring og sosialt fellesskap, ønsker FAU å invitere alle foresatte til å stå sammen om å vente med smarttelefon så lenge barna går på Bønes skole.

Foreldreengasjementet på Bønes er sterkt

Foreldrene på Bønes viser et stort engasjement for barnas digitale hverdag. I forbindelse med foreldremøtene tidligere i høst ble det gjennomført en uformell undersøkelse blant foreldre på 2. og 3. trinn. Resultatene viser tydelig støtte til å vente med smarttelefon til etter barneskolen:

- 2. trinn: 100 % av de 47 respondentene ønsker å vente med smarttelefon.
- 3. trinn: 94 % av de 50 respondentene ønsker å vente.

Våren 2024 gjennomførte FAU også en større spørreundersøkelse med hele 183 foreldre fra alle trinn. Resultatene viser et tydelig ønske om felles rammer:

- Over 90 % mener at foreldre bør håndheve aldersgrenser på sosiale medier.
- Nesten 80 % ønsker mobilfrie fellesarrangementer.
- Flertallet vil vente med full smarttelefonfunksjonalitet til barna er eldre, og mange foretrekker enkle telefoner eller klokker for praktiske behov.
- Halvparten av foreldrene oppgir at de har gitt etter for sosialt press, noe som understreker behovet for fellesskap og felles regler.

På bakgrunn av dette har FAU fattet vedtak om å støtte foreldreinitiativet Smarttelefonfri barndom. Vi starter med de yngste trinnene og inviterer foresatte til nye førsteklassinger hvert skoleår til å bli med. Når vi foreldre står sammen, blir det lettere å motstå presset om å gi barna smarttelefon fordi "alle andre har".

Hva sier forskningen?

Nyere studier viser at tidspunktet for når barn får sin første smarttelefon har stor betydning for deres utvikling, både faglig, sosialt og psykisk.

- Barn som får mobil tidlig, før 11–12 år, har økt risiko for psykososiale vansker, dårligere søvn og svakere skoleprestasjoner. Tidlig tilgang gir ikke teknologisk forsprang, men kan føre til uheldige vaner som er vanskelige å endre senere.
- En metaanalyse publisert i Current Psychology (Sampaio et al., 2025) viser at barn med høy mobilbruk har betydelig høyere forekomst av emosjonelle og

atferdsmessige vansker, inkludert uro, hyperaktivitet og problemer med jevnaldrende.

- En global studie fra Sapien Labs (Thiagarajan et al., 2025) viser at barn som får smarttelefon før 13 år har dårligere mental helse i ungdomsårene, særlig jenter, med økt risiko for lav selvfølelse, dårligere emosjonsregulering og virkelighetsflukt.
- En longitudinell studie fra Italia (Gerosa & Gui, 2023) viser at tidlig mobiltilgang ikke gir læringsfordel. Tvert imot har barn med høyt skjermforbruk og tidlig mobilbruk svakere språkferdigheter og mindre kreativ bruk av teknologi.

Barn som får smarttelefon senere, etter 12–13 år, har derimot bedre skoleprestasjoner, høyere digital kompetanse og mer kreativ bruk av digitale verktøy. De har også betydelig lavere risiko for avhengighet og psykososiale problemer. Selv om individuelle forskjeller finnes, konkluderer flere studier med at “jo senere, jo bedre” er den tryggeste tilnærmingen.

Sammen gir vi barna en trygg digital start

Når vi som foreldre står sammen om å vente med smarttelefon, gir vi barna bedre rammer for lek, læring og sosialt fellesskap. Vi støtter utviklingen av digital kompetanse gjennom trygge og pedagogiske verktøy, ikke gjennom tidlig eksponering for sosiale medier og algoritmestyrte plattformer.

Dette er ikke et krav, men en felles anbefaling. Vi vet at familier har ulike behov, og vi ønsker å støtte hverandre, ikke stigmatisere. Målet er å gi barna våre en trygg og inkluderende oppvekst.

FAU vil fortsette å legge til rette for dialog, dele kunnskap og støtte foreldresamarbeidet. Vi samarbeider også med FAU Fjellsdalen, som har fattet samme FAU-vedtak som oss. Ved at vi foreldre står samlet bak Smarttelefonfri barndom, gjør vi det lettere å motstå presset om at “alle andre har”. Sammen står vi sterkere, og sammen kan vi skape et godt og trygt digitalt miljø for barna våre.

Vennlig hilsen
FAU

Kilder til forskning og anbefalinger

Bøker

Maja Lunde (2024): Skjerm barna: <https://www.cappelendamm.no/skjerm-barna-maja-lunde>

Jonathan Haidt (2024): The Anxious Generation: <https://www.anxiousgeneration.com>

Nettressurser

Smarttelefonfri barndom: <https://www.smarttelefonfribarndom.no>

Nyhetsartikler

Ungdata (2023): <https://www.ungdata.no/mobilbruk-gar-utover-sovn-og-skolearbeid>

Medietilsynet (2024): <https://www.medietilsynet.no/nyheter/aktuelt/sju-av-ti-under-aldersgrensen-er-pa-sosiale-medier/>

WHO (2024): <https://www.who.int/azerbaijan/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying--finds-new-who-europe-study>

NRK: Skjermbruk og søvn (2025): <https://www.nrk.no/trondelag/skjermbruk-etter-sengetid-okte-risikoen-for-sovnloshet-med-over-50-prosent--samme-hva-man-sa-pa-1.17349985>

Aftenposten-artikkel (2025): <https://www.aftenposten.no/norge/i/kw4736/vil-skjermes-fra-skjerm-det-oedelegger-paa-en-maate-barndommen>

NRK-artikkel (2024): <https://www.nrk.no/kultur/xl/er-det-mulig-a-ha-en-normal-barndom-uten-smarttelefon-1.17055762>

BT-artikkel (2025): <https://www.bt.no/familieogoppvekst/i/4Bl63G/vi-skjerme-barna-mot-utenforskap-dropper-sosiale-medier>

Forskning

Gerosa, T., & Gui, M. (2023). Earlier smartphone acquisition negatively impacts language proficiency, but only for heavy media users. Results from a longitudinal quasi-experimental study. *Social Science Research*, 114, 102915.
<https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2023.102915>

Gerosa, T., Losi, L., & Gui, M. (2024). The Age of the Smartphone: An Analysis of Social Predictors of Children's Age of Access and Potential Consequences Over Time. *Youth & Society*, 56(6), 1117–1143. <https://doi.org/10.1177/0044118X231223218>

Morata Sampaio, L., Morales Santana, M. L., & Etopa Bitata, M. del P. (2025). Use of mobile devices and psychosocial difficulties in children under 12 years of age: A systematic review and meta-analysis. *Current Psychology*, 44(18), 15143–15156. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08198-9>

Thiagarajan, T. C., Newson, J. J., & Swaminathan, S. (2025). Protecting the Developing Mind in a Digital Age: A Global Policy Imperative. *Journal of Human Development and Capabilities*, 26(3), 493–504. <https://doi.org/10.1080/19452829.2025.2518313>