September 2026

Barn 6-12 år

Myndighetenes anbefalinger om skjermbruk for barn i alderen 6-12 år



Bufdir Helsedirektoratet Medietilsynet Utdannings-direktoratet POLITIET

Målet med anbefalingene er å hjelpe barn og familier med å finne en god balanse for bruk av skjerm, og å støtte foreldre i å utvikle barnas skjermvaner på en måte som reduserer risiko og sikrer trygg bruk.

Bakgrunn for anbefalt skjermtid

Bakgrunnen for anbefalt skjermtid på fritiden er at barnas skjermbruk ikke skal gå utover andre ting i hverdagen, som søvn, fysisk aktivitet, skolearbeid, lek, måltider og tid sammen med andre.

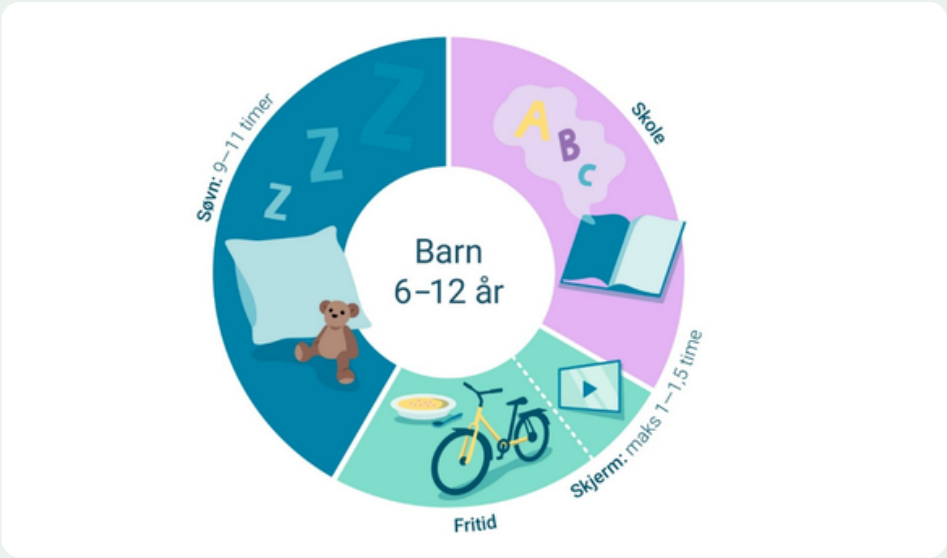
Det er viktig å være klar over at generelle anbefalinger er veiledende og alltid må tilpasses barn og familier.

Anbefaling om skjermbruk | Barn 6-12 år

Skjermbruk for barn under 6-12 år

For barn i alderen 6–12 år anbefales maks 1–1,5 time skjermtid per dag utenom skolen, gjerne mindre.

Myndighetenes anbefalinger om skjermbruk handler først og fremst om gode vaner over tid. Skjermbruken kan variere fra dag til dag, og det er stor forskjell på å bruke skjerm alene og å bruke skjerm sammen i familien. Ser barnet en alderstilpasset film med dere en gang iblant, kan det være helt greit, selv om skjermtiden den dagen blir lengre enn anbefalt.



Risikoer på nett

Barn er mer utsatt for risiko på digitale plattformer, fordi de er lettere å påvirke enn voksne, og fordi de har lite erfaring med å vurdere innhold og konsekvenser.

Mange apper og spill har et avhengighetsskapende design, som Snapchat, YouTube og Roblox. De er laget for å få brukeren til å bli værende lenge og komme tilbake ofte. De kan bruke funksjoner som endeløs scrolling, belønninger, «streaks», og daglige oppdrag. Algoritmer anbefaler ofte mer av det samme innholdet, noe som kan gjøre det vanskelig å stoppe. Det gir risiko for at skjermbruken tar mer plass enn planlagt. Vær også oppmerksom på at det kan være lett for barn å bli fristet til å bruke penger i spill.

En del plattformer kan øke risikoen for digitale overgrep, og for at barn kommer i kontakt med kriminelle nettverk, skadelige nettmiljøer eller noen som utgir seg for å være andre. Det gjelder sosiale medier som Snapchat og Discord, nettsider som Chatroulette, meldingsapper som WhatsApp og spillplattformer med chatfunksjon som Roblox og Fortnite. For yngre barn kan chatfunksjoner også føre til misforståelser, konflikter og utestenging.

Andre risikoer forbundet med blant annet sosiale medier og meldingsapper, kan være at barnet ser skremmende og ubehagelig innhold som vold og pornografi.

Trygg bruk av skjerm

Når barnet ditt bruker skjerm, bør du velge innhold som passer barnets alder og modenhet. Begrens strømmetjenester eller videodelingsplattformer der barnet gjennom algoritmiske anbefalinger raskt kan ledes videre til videoer som kan være skremmende, skadelig eller inneholde mye reklame. YouTube er et eksempel på en slik tjeneste.

Myndighetene anbefaler at foreldre bør sørge for at barnet følger aldersgrensene og ikke bruker TikTok, Snapchat, Instagram, Facebook, WhatsApp eller lignende sosiale medier og meldingstjenester.

Det finnes mye godt barneinnhold som er laget for å være lærerikt og gøy, både for barnet alene og sammen med familien. Sjekk aldersgrenser, og sett deg inn i hva programmer, apper og spill inneholder, og hvordan de fungerer.

Du kan bruke foreldrekontroll for å følge med på tidsbruken, begrense innholdet og skru av chatfunksjoner. Det er innstillinger du kan gjøre både på mobil, pc, nettbrett, i apper og på det trådløse hjemmenettverket.

Pass på at skjermbruk helst skjer i fellesrom, slik at det er enklere å følge med. Engasjer deg i hva barnet gjør på skjermen, og spør jevnlig hva barnet ser på og spiller, og hvem barnet gjør det sammen med. Sett sperre for bruk av penger i spill. Det kan gjøres via foreldrekontroll.

Aldersgrenser på film, serier og spill skal beskytte mot skadelig innhold, men aldersgrensene sier ikke nødvendigvis noe om hva som egner seg for barn. Bruk aldersgrenser som en veiledning, og vurder selv hva som passer for ditt barn. Noen tåler mindre skremmende innhold enn andre.

Smarttelefon

Utrygg og overdreven skjermbruk henger ofte sammen med tilgang til nettbaserte plattformer, som sosiale medier og spill med nettilgang. Når barnet får egen smarttelefon, blir bruken gjerne mer privat fordi telefonen tas med i lomma eller sekken til skole og trening. Da kan det bli vanskeligere for deg å følge opp og sette grenser, og mange familier opplever mer uenighet hjemme.

For yngre barn kan chat og gruppemeldinger føre til misforståelser, stress og utenforskap.

Myndighetene anbefaler at foreldre begrenser barns tilgang til enheter med internett, som smarttelefon. Hvis barnet bruker pc, mobil eller nettbrett, bør du unngå at barnet har fri tilgang til internett uten tilsyn, og ta i bruk foreldrekontroll.

Trenger barnet mobil, bør du velge en løsning med færrest mulig fristelser og risiko, som en mobil med knapper eller smarttelefon uten internettilgang. Før du gir barnet egen telefon, bør du snakke om hva som er greit å dele, og forklare tydelig at det ikke er greit å dele bilder eller videoer av andre uten lov. Oppfordre også barnet til å si ifra om det opplever noe som føles ubehagelig eller skremmende, og forklar at det er trygt å fortelle om det.

Gode vaner

La måltider og felles aktiviteter være skjermfrie. Her kan du som voksen gå foran med et godt eksempel ved å legge bort telefonen før du setter deg til bords.

Husk at foreldres skjermbruk også kan virke forstyrrende på samværet og kan gå på bekostning av barnets behov. Legg gjerne mobilen litt unna der du oppholder deg. Når du må reise deg for å sjekke den, er det ofte lettere å la den ligge litt til. Dette kan være et nyttig grep for hele familien.



Unngå at barnet bruker skjerm den siste timen før leggetid, og hold barnets soverom skjermfritt for å gjøre det lettere å roe ned og sovne.

Når barnet er lei seg eller sint, bør du prøve å ikke bruke skjerm for å trøste eller avlede, men heller hjelpe barnet med å sette ord på det som er vanskelig.

Vær bevisst på hva du deler om barnet ditt på nettet. Husk at barnet ditt kan oppleve deling annerledes enn deg, og at bilder og videoer du legger ut kan bli liggende på nett i lang tid. Foreldre skal verne barnets personvern, gi barnet økende medvirkning etter alder og modenhet, og respektere barnets ønske om at det ikke publiseres bilder, film og lydopptak.

Barns skjermbruk i skole og SFO

Utdanningsdirektoratet (Udir) har laget råd for god digital praksis i skolen, inkludert råd som er tilpasset de yngste elevene.

På 1.- 4. trinn skal skolen være særlig varsom med å bruke digitale enheter og unngå at de dominerer undervisningen. Det er ikke nødvendig å ha en digital enhet per elev for å oppfylle kravene i dagens læreplanverk for denne aldersgruppen.

Skolen bør ha filter på skolens nettverk og barnets enhet for å beskytte elevene mot skadelig innhold i skoletiden og dersom enheten tas med hjem.

På barneskolen anbefaler Udir et «tillatt-filter» som kun åpner for innhold skolen har godkjent på forhånd. Hvis elevene kun bruker enheten på skolen, kan skoleeieren vurdere enklere filterløsninger.

Man bør alltid ta med elevenes modenhet og digitale dømmekraft i vurdering. Spesielt hos de eldste elevene på barneskolen (fra 5. trinn) kan enkelte filterløsninger være mer aktuelle enn det Udir anbefaler for de yngste.

Udir anbefaler streng regulering av elevenes private mobiltelefoner og smartklokker i undervisningen og friminuttene gjennom hele barneskolen. Det bør stå i skolereglene, og skoleeieren har ansvar for at reglene følges.

Skole og SFO skal bruke skjerm på en måte som er tilpasset elevenes alder og modenhet. Det betyr blant annet at skolen ikke kan vise filmer eller tv-programmer med høyere aldersgrense enn elevenes alder uten samtykke fra foreldre.

Anbefaling om skjermbruk

Barn 6-12 år

Takk for at du tok deg tid til å sette deg inn i våre anbefalinger.

Les mer på foreldrehverdag.no/skjerm