

Rapport fra UNICEFs arbeid med digital oppvekst

unicef 
for hvert barn

“KI hjelper jo til med absolutt alt”

Unges erfaringer med kunstig intelligens og deres tanker om muligheter og utfordringer



med støtte fra

tieto

Forord

Kjære leser,

Forestill deg at du er 15 år og lever i en tid der verden endrer seg raskere enn noen gang. Kunstig intelligens er ikke noe som ligger i fremtiden, den er allerede vevd inn i hverdagen din. Du bruker den til skolearbeid, til å utforske interesser, til å forstå nyheter og til å finne svar når voksne ikke alltid er tilgjengelige. KI er både et verktøy, en støtte og en sparringspartner. Samtidig reiser teknologien spørsmål som ikke har enkle svar. Hvem setter rammene? Hvem tar ansvar? Og viktigst av alt: Hvem lytter til deg?

Denne rapporten bygger på samtaler med 85 ungdommer som har delt sine erfaringer, refleksjoner, forventninger og bekymringer knyttet til kunstig intelligens. De beskriver et nyansert bilde. På den ene siden ser de store muligheter: KI som ekstra hjelp i skolen, som støtte for kreativitet og læring, og som en inngang til kunnskap og mestring. På den andre siden uttrykker de uro for feilinformasjon, manipulerte bilder og videoer, uklare regler i skolehverdagen og manglende opplæring i hvordan teknologien faktisk bør brukes.

Vi har lyttet. Og vi har lært. UNICEF Norge løfter derfor frem tre anbefalinger:

1. La barn og unge få en reell stemme når retningslinjer for KI skal utformes.
2. Sørg for at alle får opplæring i hvordan KI kan brukes trygt og ansvarlig.
3. Jobb aktivt for å hindre at noen faller utenfor i det digitale kappløpet.

Dette er ikke bare anbefalinger, men et tydelig handlingsrom. For fremtiden formes nå, og vi trenger at barn og unge er med på laget. Deres stemmer må ikke bare høres, men tas på alvor.

Tusen takk til alle ungdommer som generøst har delt sine tanker og erfaringer, og til samarbeidspartner Tieto som har gjort denne rapporten mulig. Sammen kan vi skape en digital fremtid som er trygg, rettferdig og full av muligheter.

Vi håper rapporten gir innsikt og inspirasjon til foreldre, lærere, beslutningstakere og andre som jobber for barnets beste, slik at vi sammen kan bygge en tryggere og mer inkluderende digital fremtid.



Maria Greenberg Bergheim,
generalsekretær UNICEF Norge

Innhold

Forord

Del 1. SAMMENDRAG

Fra sosiale medier til KI – ungdom i møte med ny teknologi	4
Definisjon	6
Formål og metode	6

Del 2. UNGDOMMENES STEMME

KI er en del av barn og unges hverdag	7
Barn og unge lærer om KI på sosiale medier og av hverandre	8
Muligheter med KI i skolehverdagen	8
Ungdommen opplever KI som en god læringspartner	9
Utfordringer med KI i skolehverdagen	10
Ungdommen etterspør mer systematisk tilnærming til KI i skolen	11
Muligheter med KI utenfor skolehverdagen	14
Oppgaveløsning, mer utprøving, personlig støtte og mer digital kreativitet	14
Utfordringer med KI utenfor skolehverdagen	15
Kritisk tenkning, falskt eller ekte og algoritmenes styring av innhold	15
Ungdom om fremtiden med KI og ønsket om å delta i utviklingen	19
Framtidstro	19
Vi må lytte til barn og unge	19
Foreldres ambivalente holdninger til barns bruk av KI	20

Del 3. ANBEFALINGER

Ungdommenes anbefalinger	21
UNICEF Norges anbefalinger	21
Hva selskaper kan gjøre	21
Hva myndighetene kan gjøre	22
Hva skole og lærere kan gjøre	22
Hva foreldre kan gjøre	23
Hva barn og unge selv kan gjøre	23
Om undersøkelsen, rekruttering og metode	23

Del 1. SAMMENDRAG

Denne rapporten undersøker ungdoms erfaringer med KI, basert på gruppeintervjuer utført av UNICEF Norge om bruk av kunstig intelligens i skole og fritid. Rapporten viser tendenser fra samtaler med 85 ungdommer fra Østlandet. Formålet er å bidra med kunnskap om barn og KI, og gi et situasjonsbilde av ungdoms erfaringer og holdninger til KI. Rapporten er ikke ment å gi et representativt bilde, men viser noen tendenser blant ungdommer.

Her følger en oversikt over de viktigste funnene fra intervjuene med ungdom om deres bruk og erfaringer med KI. Punktene gir et innblikk i hvilke verktøy som er mest utbredt, hvordan KI brukes både i skole og på fritiden, hvilke utfordringer ungdommene opplever, og hvilket behov de ser for bedre opplæring og digital kompetanse.

- De fleste intervjudeltakerne assosierer KI med ChatGPT. Ungdommene kjenner også til andre verktøy som Copilot, Gemini og DALL-E.
- ChatGPT er det mest brukte KI-verktøyet blant ungdommene.
- KI brukes av ungdom til å forenkle språk, forstå vanskelige temaer og forberede seg til prøver. Samtidig opplever de at verktøyene har begrensninger, særlig i matematikk og kvalitet på ferdige presentasjoner.
- Det er store forskjeller mellom skolene når det gjelder praksis og retningslinjer for bruk av KI, og ungdommene etterlyser mer strukturert opplæring i bruk av slike verktøy.
- Ungdommene opplever at KI-verktøyene gjør dem mer effektive, øker mestringfølelsen og gir bedre karakterer, fordi de får tilpasset hjelp når de står fast.
- De forteller at de også bruker KI på fritiden, til å planlegge middager, finne klær, lage bilder og videoer, samt eksperimentere med musikk.

- Ungdommene etterlyser bedre kunnskap om bruk av KI, digital dømmekraft og kildekritikk.
- KI kan skape et nytt digitalt skille, fordi tilgang til verktøy og opplæring varierer. Noen ungdommer peker på at skoler som innlemmer KI får et fortrinn, mens skoler som har restriksjoner eller ignorerer teknologien kan sakke akterut. Ungdommene er opptatt av at alle skal henge med.
- Ungdommene uttrykker en ambivalent framtidstro, der flere er bekymret for at både KI og sosiale medier kan gjøre folk «latere», svekke konsentrasjonen og føre til det de omtaler som «kognitiv latskap», hvor man slutter å reflektere selvstendig.
- Noen ungdommer ser for seg at jobber kan forsvinne, samtidig som flere også tror at KI kan skape nye arbeidsplasser.
- Ungdommene tror på et arbeidsliv i endring og understreker behovet for utdanning og læring. Noen ser også positive muligheter i at KI kan effektivisere offentlige tjenester.

Vi har også benyttet anledningen til å løfte frem en undersøkelse Tieto har initiert blant foreldre. Nesten halvparten av foreldrene er bekymret for AI-teknologiens innvirkning på barna sine, spesielt med tanke på personvern og barns evne til å tenke selv. Samtidig avdekker samme undersøkelse at få foreldre aktivt oppsøker informasjon om teknologien.

I avslutningskapitlet presenteres ungdommenes og UNICEF sine råd om hvordan man kan utvikle KI på en trygg og inkluderende måte for barn og unge.

Fra sosiale medier til KI – ungdom i møte med ny teknologi

Kunstig intelligens har raskt blitt en naturlig del av barns hverdag. Det skjer enten det er på skolen, gjennom spill, i sosiale medier eller via tjenester som



© Shutterstock

støtter dem. Utviklingen skjer i høyt tempo, og KI er nå innlemmet i appene, plattformene og enhetene barn bruker daglig.

Gjennom de siste tiårene har ungdom vært pionerer når digital teknologi har forandret livene våre. Da sosiale medier fikk fotfeste tidlig på 2010-tallet, ble de sett på som innovative verktøy for læring og kommunikasjon. Etter hvert som bruken økte uten kritisk vurdering, ble bekymringer om mental helse, manipulering og polarisering mer synlige. Det har ført til nye reguleringer, først da konsekvensene ble merkbare. I dag står vi igjen overfor et nytt avgjørende øyeblikk.

Kunstig intelligens omtales som en «game changer» for utdanning, arbeidsliv og samfunn. KI fremheves som sentral for framtidens innovasjon og bærekraft. For teknologiens innvirkning på barn og unges liv må vi spørre oss om vi har lært noe av erfaringene med sosiale medier, eller om vi risikerer å gjøre de samme feilene på nytt.

Algoritmer bestemmer hvilke videoer barn ser, hvilke nyheter de får opp og hvem de knytter kontakt med. Nye generative KI-systemer lager innhold som barn konsumerer og presenterer seg som digitale «venner». Fra læringsstøtte til leksehjelp er KI blitt en aktiv ressurs i barns liv. Barn og unge tar raskt i bruk KI både som assistenter, læringsverktøy og hjelpemidler i hverdagen. Samtidig ser vi at retningslinjer og pedagogisk refleksjon ofte ikke holder tritt med den raske utviklingen. Vurderinger av konsekvensene for

barns og unges kritiske tenkning og læringsprosesser kan være utilstrekkelige. Dette gir et bilde av en generasjon som står midt i en teknologisk endring, hvor støtteapparatet rundt dem har behov for å styrkes og tilpasses den nye virkeligheten.

Barn møter både nye muligheter og utfordringer, og det er viktig å kombinere kunnskap, omsorg og et tydelig barneperspektiv. Digital kompetanse og ansvarlig bruk av teknologi er essensielt for barns rettigheter. Selv om KI vokser raskt, vet vi fortsatt lite om hvordan barn og unge selv opplever denne teknologien. Den gir store muligheter, blant annet økt tilgjengelighet for barn med funksjonsnedsettelse. Men den gir også alvorlige utfordringer, fra KI-generert desinformasjon til skadelige deepfakes og utnyttende innhold. Barn har liten påvirkningskraft over systemene som former deres hverdag, særlig der ressurser er begrenset. Selv om de er hyppige brukere av KI, har vi begrenset innsikt i hvordan det påvirker barnas sosiale, emosjonelle og kognitive utvikling.

UNICEF leder globale initiativer for at KI skal utvikles og styres med barns beste i sentrum. Med forskning, politiske retningslinjer og påvirkningsarbeid jobber UNICEF Norge for å tette kunnskapshull og sørge for at barns rettigheter blir ivaretatt i KI-æraen.



© Shutterstock

Definisjon

Kunstig intelligens (KI) er maskinbaserte systemer som, ut fra mål satt av mennesker, kan forutsi, anbefale eller ta valg som påvirker både den virkelige og digitale verden.

I UNICEF sin «AI guide for teens / parent» står det:¹

«KI-teknologi betyr at datamaskiner eller maskiner er programmert til å utføre oppgaver vi vanligvis forbinder med mennesker – ved å etterligne menneskelig tenkning eller atferd. Teknologien brukes til å forutsi, anbefale eller ta beslutninger.»

ChatGPT er «en generativ KI-chatbot utviklet av OpenAI». I rapporten blir den betegnet som et «KI-verktøy». Andre verktøy som blir nevnt i rapporten er for eksempel Gemini.ai, Co-Pilot, Claude.ai og DALL-E som frembringer bilder.

Formål og metode

Formålet med denne innsiktsrapporten er å gi et bilde av hvordan unge mennesker i dag møter, bruker og forholder seg til kunstig intelligens (KI). Rapporten tar sikte på å synliggjøre både de positive mulighetene og utfordringene som følger med KI, sett fra ungdommens eget ståsted. Målet er å gi beslutningstakere, lærere, foreldre og andre voksne som jobber med barn og unge et bedre grunnlag for å forstå hvordan KI påvirker ungdommers hverdag, utvikling og fremtidige muligheter. Ved å belyse ungdommenes egne erfaringer og refleksjoner, ønsker UNICEF Norge med denne rapporten å bidra til en mer informert og bevisst tilnærming til KI i samfunnet.

Undersøkelsen er basert på flere semi-strukturerte intervjuer med ungdommer i alderen 12 til 19 år. Disse intervjuene hadde som mål å utforske hvordan KI brukes i deres hverdag, både i skolen, på fritidsarenaer og hjemme. Ungdommene fikk anledning til å fortelle om sine egne opplevelser, utfordringer og tanker rundt KI, både som verktøy for læring, sosialt samspill og kreativ utfoldelse. Intervjuformen gjorde det mulig å gå i dybden på temaer som interesserte ungdommene, og å fange opp både nyanser og variasjoner i opplevelser, holdninger og bruksmønstre.

Den kvalitative kartleggingen omfattet 85 ungdommer i alderen 12–19 år og ga et bredt spekter av stemmer og erfaringer. Dette bidro til å fange opp ulikheter basert på alder, bakgrunn, interesser og tilgang på teknologi. Samtalene har gitt oss innsikt i hvordan KI allerede er en naturlig del av mange ungdommers liv, og hvordan de vurderer både nytteverdien og mulige fallgruver ved bruk av KI.

Det er denne forståelsen vi nå ønsker å dele med andre gjennom rapporten og bidra til å løfte frem barn og unges stemmer i diskusjonen om sammenhengen mellom teknologi, utdanning og barns rettigheter.

¹ UNICEF. Global Insight: AI guide for teens (2021).

Del 2. UNGDOMMENES STEMME

KI er en del av barn og unges hverdag

Unge møtte ofte kunstig intelligens (KI) først gjennom ChatGPT, noe som ble bekreftet av både intervjuer og internasjonale undersøkelser. Spørsmålet «Hva tenkte du på når vi sa KI?» utløste spontant denne referansen i nesten alle intervjuene. De kjente imidlertid også til andre KI-verktøy som Microsoft Copilot, Googles Gemini og bildegeneratorene som DALL-E.

Intervjuene viste at KI-verktøy var godt kjent blant ungdommene og hadde blitt en naturlig del av hverdagen. De fleste fortalte at de begynte å bruke ChatGPT allerede i det første året på ungdomsskolen, og noen allerede så tidlig som på barneskolen. ChatGPT var det naturlige valget når de skulle skrive tekster, oversette, lage disposisjoner eller få forklaring på vanskelige begreper.

“Første ting som dukker opp i hodet mitt når du sier KI er ChatGPT.”

Gutt, 13 år

“Nesten alle bruker ChatGPT.”

Gutt, 18 år

“Jeg har egentlig bare hørt om ChatGPT.”

Gutt, 13 år

“Er det en tekstmodell eller genererer tekst fordi den kobler sammen ord... i en slags.. på en måte multidimensjonelt krav eller noe..”

Jente, 14 år

“Robot som lager noe for deg.”

Gutt, 13 år

Ungdommene brukte KI aktivt til mange formål. I skolesammenheng hjalp slike verktøy dem med idémyldring, forbedring av språk, innhenting av kilder, matematikkhjelp og oversettelser. De ga også eksempler på å få hjelp til å lage quiz og repetisjonsspørsmål før prøver, oppsummere

fagstoff og forstå komplekse emner når læreren ikke lyktes med å gjøre det forståelig. Flere opplevde at KI-verktøyene gjorde dem mer effektive og ga bedre karakterer fordi de fikk hjelp når de sto fast.

Bruken av KI foregikk ofte på tvers av skole og fritid, og flere fikk tips om nye verktøy via venner, sosiale medier og nyhetskanaler. Dette viser at læringen om KI foregår like mye utenfor klasserommet som i det.

Funnene viste at ungdom brukte KI som et fleksibelt hjelpemiddel til læring. Kunstig intelligens fungerte som en ekstra læringspartner som bidro til økt motivasjon, ga rask tilgang til informasjon og inspirerte til utforskning og kreativ tenkning.

Dette illustrerer hvordan KI først og fremst blir sett på som et praktisk hjelpemiddel som sparer tid på rutineoppgaver og gir støtte både i skole og på fritiden.

“De fleste bruker det i begge sammenhenger, både på skolen og i fritiden.”

Jente, 14 år

“Jeg tenker sånn at ChatGPT ofte brukes mye i skolen, og at jeg kjenner mange som bruker det til mye forskjellig.”

Jente, 14 år

“Ja, KI gjør hverdagen vår lettere.”

Jente, 14 år

“ChatGPT hjelper jo til på absolutt alt... på skole eller spørsmål generelt. Men så er det viktig å bruke den på riktig måte slik at det ikke går utover læringsutbytte ...”

Jente, 15 år

Både internasjonale studier og erfaringer fra Norge viser at KI brukes til alt fra personlig rådgivning og råd til å lage innhold for sosiale medier, samt til kreative prosjekter som skrive, tegning og videoproduksjon.² Studier har også dokumentert at barn og unge verden over bruker KI som digital

² Ofcom. (2024). Gen Z driving early adoption of generative AI. Office of Communications.

lærerstøtte, og setter pris på verktøy som kan gi forklaringer på vanskelige temaer, oppsummere lærestoff og fungere som en ekstra læringspartner. Den norske utviklingen gjenspeiler det samme globale bildet om at KI har blitt en integrert ressurs i ungdommers liv, både som hjelp til å tilegne seg ny kunnskap og som støtte i hverdagslige og personlige utfordringer.

“Vi henter informasjon, og noen ganger bruker vi ChatGPT i stedet for Google hvis vi ikke finner svar der.”

Jente, 13 år

Barn og unge lærer om KI på sosiale medier og av hverandre

Flere av ungdommene fortalte at de får råd og tips om KI fra venner, sosiale medier og nyhetskanaler, noe som viser at læring om KI ofte skjer uformelt og utenfor skolen.

Flere nevnte at algoritmestyrte anbefalinger, reklame for “study”-apper og diskusjoner i kommentarfelt bidro til at de ble eksponert for nye digitale ressurser.

Slike funn underbygger at KI-opplæring ikke bare skjer i formelle læringssituasjoner, men også gjennom den sosiale og digitale omgangen ungdom har med hverandre og med informasjon på nett.

“Jeg har en venn som er veldig opptatt av KI og får råd av ham.”

Gutt, 19 år

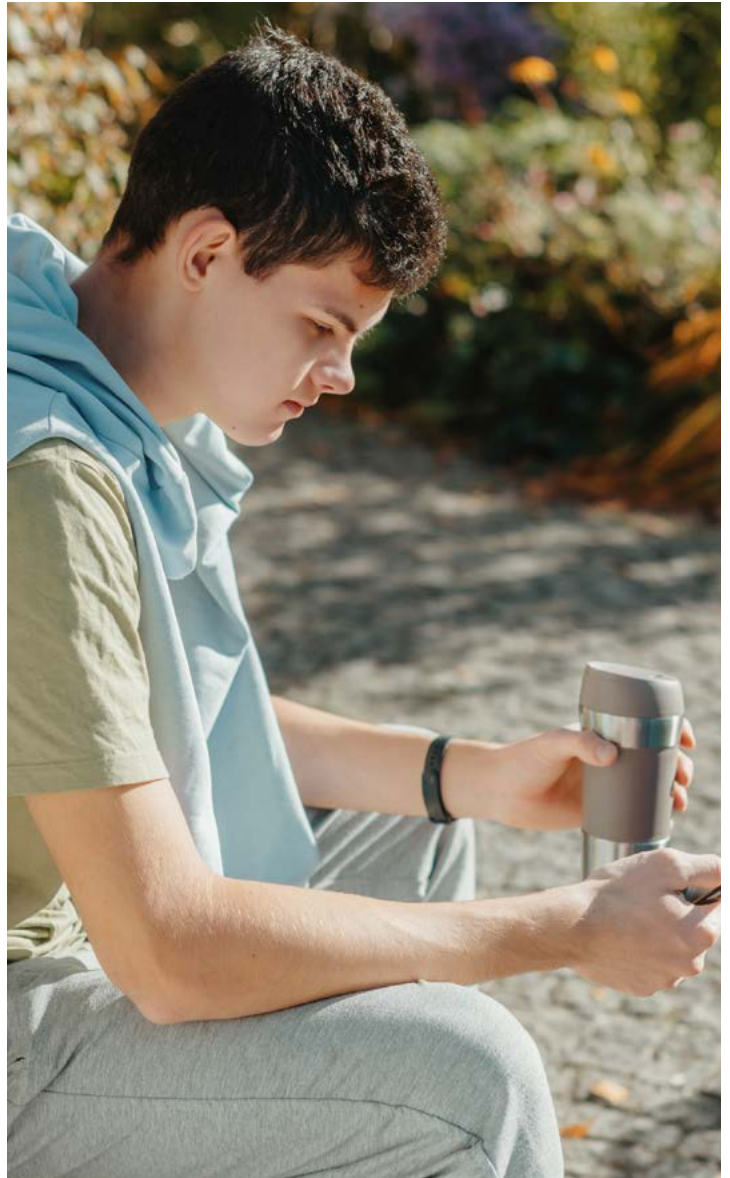
“Jeg får råd og tips fra dem jeg følger online eller på sosiale medier og nyhetskanaler.”

Jente, 18 år

“Tiktok. Ja, det er mye reklamer i Tiktok for sånne “study” apper. Egentlig trodde jeg det var litt piss først og så prøvde jeg, og så var det egentlig ganske greit.”

Jente, 15 år

Dette samsvarer også med andre internasjonale rapporter³ og understreker at barn og unge lærer om KI i stor grad gjennom sosiale medier og jevnaldrende, og at denne uformelle tilnærmingen ofte er mer effektiv enn tradisjonell skoleundervisning når det gjelder å holde seg oppdatert på nye teknologier.



© Shutterstock

Muligheter med KI i skolehverdagen

De fleste ungdommene som deltok i intervjuene brukte KI aktivt i skolearbeid, typisk til idédugnad, tekstforbedring, kildesøk og matematikkhjelp. Mange opplevde at KI ga økt mestring og tidsbesparelser, særlig når de sto fast med krevende oppgaver.

KI ble brukt til oppgaveløsning, å finne fakta og definisjoner, ta notater fra presentasjoner, og å gjøre vanskelige emner lettere å forstå. Noen lagde egne quizer og prøver med fasit ved hjelp av KI før eksamener og prøver. Chatboter som ChatGPT, Copilot og ulike quiz-generatorer hjalp dem å forenkle språk, få forklart vanskelige konsepter og for å teste seg selv i forkant av skoleprøver. Flere fortalte at karakterene hadde blitt bedre fordi KI gjorde dem mer forberedt og effektiviserte læringen.

³ Pew Research Center. (2025, December 9). Teens, social media and AI chatbots 2025 [Report]. Pew Research Center.

Mange nevnte at de brukte KI verktøyene i både matematikk, norsk og engelsk.

Ungdommene fortalte at chatboter kunne gi gode og enklere forklaringer når læreren ikke lyktes med å gjøre oppgaven forståelig, og at verktøyene kunne forenkle språket og gjøre fagstoffet mer tilgjengelig.

Mange beskrev KI som en «studieassistent» som forklarte begreper, lagde sammendrag og hjalp med å forstå skoleoppgaver.

“Den kan brukes til mange fag, som norsk og samfunnsfag.”

Jente, 16 år

“Ja, mest til leksehjelp og språk.”

Jente, 18 år

“Eller hvis man går igjennom presentasjonen i timen når man ikke skjønner noe som lærer nevner i presentasjonen istedenfor å rekke opp hånda, så kan man bare legge det inn i ChatGPT å få svar på det”

Jente, 14 år

“Jeg bruker KI til matte og får forklaringer.”

Gutt, 14 år

“En ting som fungerer veldig bra er at man får gjerne en vurderingskriterier til en oppgave eller tekst en blir vurdert på så kan man også legge inn fil eller link til teksten din så kan den vurdere arbeidet ditt basert på ulike vurderingskriteriene så får en tilbake en konsekvens eller vurdering som fra en lærer. Det kan være veldig bra.”

Jente, 14 år

Noen av ungdommene tok også i bruk såkalte “humanizer”-verktøy for å gjøre KI-generert tekst mer naturlig og mindre gjenkjennelig for lærere og KI-detektorer. De fortalte at det ikke var for å lure systemet, men for å sikre et mer menneskelig språk og samtidig få mest mulig læringsutbytte. Flere understrekte at KI skulle være et hjelpemiddel, og ikke erstatte eget arbeid, og at læring og forståelse fortsatt sto i sentrum.

“Hvis jeg skal lage manus til en presentasjon så pleier jeg å skrive den litt om ... noen ganger er det “obviously” KI.”

Jente, 14 år

Mange av ungdommene påpekte at KI burde brukes som et støtteverktøy, og ikke ta over for eget arbeid. Det var fortsatt viktig at man lærte og forsto selv.

Humanizer-apper er digitale verktøy som brukes til å omskrive eller justere KI-generert tekst slik at den fremstår mer menneskelig. De markedsføres ofte som løsninger for å gjøre tekst mindre «maskinell», mer naturlig i språk og stil, og i noen tilfeller vanskeligere å identifisere som KI-generert.

Ungdommen opplever KI som en god læringspartner

Mange trakk frem at KI bidro til økt mestringfølelse og gjorde det enklere å håndtere krevende skoleoppgaver.

“Noen ganger spør jeg og har en sokratisk samtale med ChatGPT.”

Jente, 14 år

“Den er ganske god til å forklare ting sånn som du sier, kan du forklare det her til en tiåring, så blir det mye enklere å forstå tema.”

Jente, 14 år

“Det er sånn jo mer du putter inn i for eksempel inn i ChatGPT, jo mer får du tilbake.”

Gutt, 15 år

Funn fra internasjonale undersøkelser samsvarer med det vi fant blant norske ungdommer. Unge bruker KI-verktøy langt oftere enn tidligere, ikke bare til leksehjelp, men også til kreative formål som skriving, tegning, spilling og produksjon av videoer. Samtaler UNICEF har hatt med unge i syv ulike land, understreker at ungdom verdsetter KI som en digital lærer som gjør det enklere å forstå kompliserte temaer, gir gode sammendrag og bidrar til økt støtte og mestring i læringsarbeidet.⁴

⁴ UNICEF. Adolescent perspectives on artificial intelligence: A report on consultations with adolescents across the world. UNICEF Office of Global Insight and Policy (2021).

Utfordringer med KI i skolehverdagen

Ungdommene så på KI-verktøy som en ressurs og støtte, men var samtidig opptatt av kilder og risiko for feil. Mange av ungdommene var bekymret for at KI kunne gi feilaktige svar eller redusere egen innsats. Dette viste at selv om KI ga mange muligheter i læringsarbeidet, var det viktig for ungdom å ha et kritisk blikk på informasjonen de mottok, og å være bevisste på egne bidrag i skolearbeidet.

“Jeg har fått en link og så har det ikke stått noe riktig og så sier jeg at det ikke er noe i linken...og så sier den oopps.. sorry du har rett...”

Jente, 19 år



Funn fra UNICEF globalt tydet på at unge ofte manglet dyp KI-kompetanse, noe som kunne gjøre dem sårbare for feilinformasjon og utnyttelse.⁵ Dette ble bekreftet gjennom våre intervjuer, hvor ungdommene uttrykte usikkerhet rundt kvaliteten på svar de fikk. Svarene viste at ungdommenes bruk av KI balanserte mellom effektivitet og behovet for kritisk vurdering. Her så vi at KI i skolen kunne være et verdifullt hjelpemiddel, men at det også krevde opplæring og veiledning for å sikre at verktøyene ble brukt på en trygg og bevisst måte.

For å få innsikt i hvordan skolene styrte bruken av kunstig intelligens, stilte vi spørsmål om de fikk lov til å bruke KI-verktøy på skolen, og om de hadde mottatt informasjon rundt bruk av KI. Vi ønsket å kartlegge hvilke retningslinjer og praksis som gjaldt, og ikke minst hvordan elevene selv opplevde bruken av KI i sin skolehverdag. Spørsmålene ga rom både for refleksjon rundt skolens holdning til KI og ungdommenes egne erfaringer med å benytte verktøy som eksempelvis ChatGPT i arbeidet med fag og lekser. Flere av ungdommene fortalte at de hadde mottatt informasjon fra lærer om at de måtte oppgi at de hadde brukt KI som hjelpemiddel.

“Ja, hvis vi spør læreren. Det er ikke låst, så vi kan bruke det hvis vi oppgir kilder.”

Gutt, 13 år

“Noen ganger må vi skrive tydelig at vi har brukt KI som hjelp.”

Gutt, 13 år

“Kontaktlærer har kjøpt inn AI detektor. Så han har begynt å bruke det.”

Gutt, 14 år

Mange ungdommer fortalte at skole og lærer var bekymret for fusk, noe som kunne føre til restriksjoner. Flere av ungdommene som ble intervjuet hadde opplevd at lærer var veldig restriktiv på bruk av KI-verktøy. Dette viser ulik praksis, og at noen elever enn andre i større grad opplevde at KI ble begrenset som hjelpemiddel i skolearbeidet.

“Vi får ikke lov til å bruke det så ofte. Lærerne vil at vi skal gjøre research selv.”

Gutt, 14 år

⁵ UNICEF Office of Global Insight and Policy. (2023). Policy guidance on AI for children. UNICEF Innocenti. <https://www.unicef.org/innocenti/reports/policy-guidance-ai-children>



“Men egentlig er det bare ChatGPT som er tilgjengelig, alt annet er blokkert på skolens nettverk...de har blokkert alt bortsett fra ChatGPT.”

Gutt, 14 år

Ungdommen etterspør mer systematisk tilnærming til KI i skolen

Uttalelsene fra ungdommene synliggjorde flere utfordringer ved bruk av KI i skolen. For det første varierte opplæringen betydelig. Noen ungdommer hadde fått lite eller ingen veiledning, mens andre har hatt lærere som aktivt tok i bruk KI i undervisningen. Dette bidrar til å skape et ujevnt utgangspunkt og kan føre til at enkelte elever er dårlig rustet til å bruke verktøyene på en trygg og effektiv måte. Flere ungdommer fortalte også at skolene har ulike retningslinjer og praksiser, noe som bidrar til noe usikkerhet og forvirring rundt hva som er tillatt. Flere av skolene hadde egne KI-verktøy og skoleboter, mens noen kun tillot bruk av enkelte tjenester, ofte med strenge begrensninger.

KI-verktøyene har fått en tydelig plass i skolearbeidet, men dette har også gitt noen nye dilemmaer. Noen elever uttrykte bekymring for at utstrakt bruk av KI kunne svekke egeninnsatsen og føre til mindre læringsutbytte. Det var tydelig at KI både kunne være et hjelpemiddel, men også en mulig «sovepute». Verktøyene ga mulighet for rask informasjon og støtte, men kunne også redusere behovet for å tenke selvstendig. Enkelte lærere oppfordret til ansvarlig bruk, mens andre forbød slike verktøy helt.

“Jeg bruker det noen ganger til lekser, men læreren sier egentlig at vi ikke får lov.”

Gutt, 13 år

Dette sitatet illustrerer et sentralt dilemma i skolens møte med KI-verktøy. Det viser ulikheten mellom elevenes behov for støtte i læringsarbeidet og skolens restriktive holdning til bruk av KI. Ungdommen opplevde at KI kunne være nyttig i leksearbeidet, men er samtidig klar over at læreren har satt begrensninger på bruken. Dette reflekterer en praksis der elever ofte navigerer mellom egne ønsker om å benytte digitale ressurser og skolens regler, som kan være uklare eller restriktive.

“Det ville vært vanskeligere, særlig hvis læreren ikke forklarer godt nok. KI hjelper meg å forstå ting bedre.”

Jente, 14 år

“Jeg bruker det mest på fritida, for eksempel hvis jeg sliter med matte og ikke har noen hjemme som kan hjelpe. Da sender jeg et bilde og får en forklaring.”

Jente, 13 år

Denne uttalelsen gir en indikasjon av hvordan KI-verktøy kan fungere som et verdifullt supplement i skolehverdagen, spesielt når lærerveiledningen ikke er tilstrekkelig. Hun uttrykker at det ville vært vanskeligere å forstå fagstoffet uten KI, særlig når læreren ikke forklarte godt nok. Dette understreker at KI-verktøy som chatboter og språkmodeller kan gjøre komplekse temaer mer tilgjengelige og forståelige, og dermed styrke elevenes læringsprosess. Slik kan KI bidra til en mer individualisert og tilpasset opplæring, hvor eleven får støtte til og tilpasset egne behov og utfordringer. Det kan være verdifullt i store klasser der det er vanskelig for læreren å følge opp hver enkelt. Sitatet belyser et endret samspill mellom lærer og elev, der KI-verktøy ikke erstatter læreren, men fungerer som en ekstra ressurs og støtte i undervisningen.

“En del av våre lærere prøver å lære oss om hvordan vi skal bruke det på riktig måte og forsøker å inkludere det i noen av våre skoletimer.”

Jente, 15 år

“Det hjelper jo både lærerne som får litt mindre å gjøre for hver enkelt elev, men også elevene til å få et litt mer sånn “personalized” opplæring. Vi får litt mellom hver enkelt elev trenger hvis du bruker ChatGPT som type læringsverktøy.”

Jente, 14 år

Funn fra intervjuene viste at flere ungdommer ønsket seg klarere retningslinjer og opplæring rundt bruk av KI-verktøy. De opplever at de fikk for lite veiledning

fra skolen, og at de i stor grad må lære seg å bruke KI-verktøy på egen hånd. Dette skaper usikkerhet rundt hva som er akseptabel bruk, og hvordan man kan bruke KI på en ansvarlig og trygg måte. Flere ungdommer trekker frem at det er vanskelig å vite når det er greit å bruke KI i skolearbeidet, og hva som regnes som fusk.

Ungdommene etterlyste tydelig kommunikasjon fra lærere og skolen om gjeldende regler, samt praktiske eksempler på god og dårlig KI-bruk. De var opptatt av at KI skulle være et supplement til egen innsats og menneskelig veiledning, og ikke en erstatning. Mange ungdommer fortalte at de har veldig god nytte av KI til å forstå vanskelige temaer og komme i gang med oppgaver. Men de ønsket ikke at teknologien skulle ta over for egen læring eller for lærernes rolle som veiledere.

Ungdommene mente at KI burde brukes som et hjelpemiddel for å utforske nye ideer, få andre perspektiver og styrke mestringfølelsen, men at det fortsatt var viktig å utvikle egne ferdigheter og tenke kritisk.

Ungdom ønsket å være aktive deltakere i hvordan KI ble innlemmet i utdanningen. De ville gjerne bli hørt i diskusjoner om retningslinjer og fremtidig bruk av KI i undervisningen. Flere uttrykte at det var viktig at ungdom ble tatt med på råd, slik at reglene og opplæringen opplevde som relevante og tilpasset deres hverdag.

På fritiden ønsket mange å utforske KI på kreative og praktiske måter, men også her etterlyste de informasjon om hvordan man kunne unngå uheldige konsekvenser, som feilinformasjon eller

algoritmisk diskriminering. Samlet sett viste det fra ungdommene et sterkt ønske om å møte KI med kunnskap og etisk bevissthet, slik at teknologien kunne brukes på en trygg og ansvarlig måte.

Intervjuer stilte spørsmål om hvor informantene har lært å bruke KI-verktøy. De fleste oppga venner, TikTok og YouTube, mens få sa de har fått opplæring på skolen.

Har dere fått opplæring i hvordan dere skal bruke KI til skolearbeid?

“Nei, ikke egentlig. Vi har lært litt om kilder i norsk, men ikke om hvordan bruke KI spesifikt.”

Jente, 13 år

“Det hadde vært bra å lære mer om KI på skolen, spesielt for de som er litt eldre.”

Gutt, 18 år

“Vi har fått litt opplæring av lærerne, men mye er selvlært.”

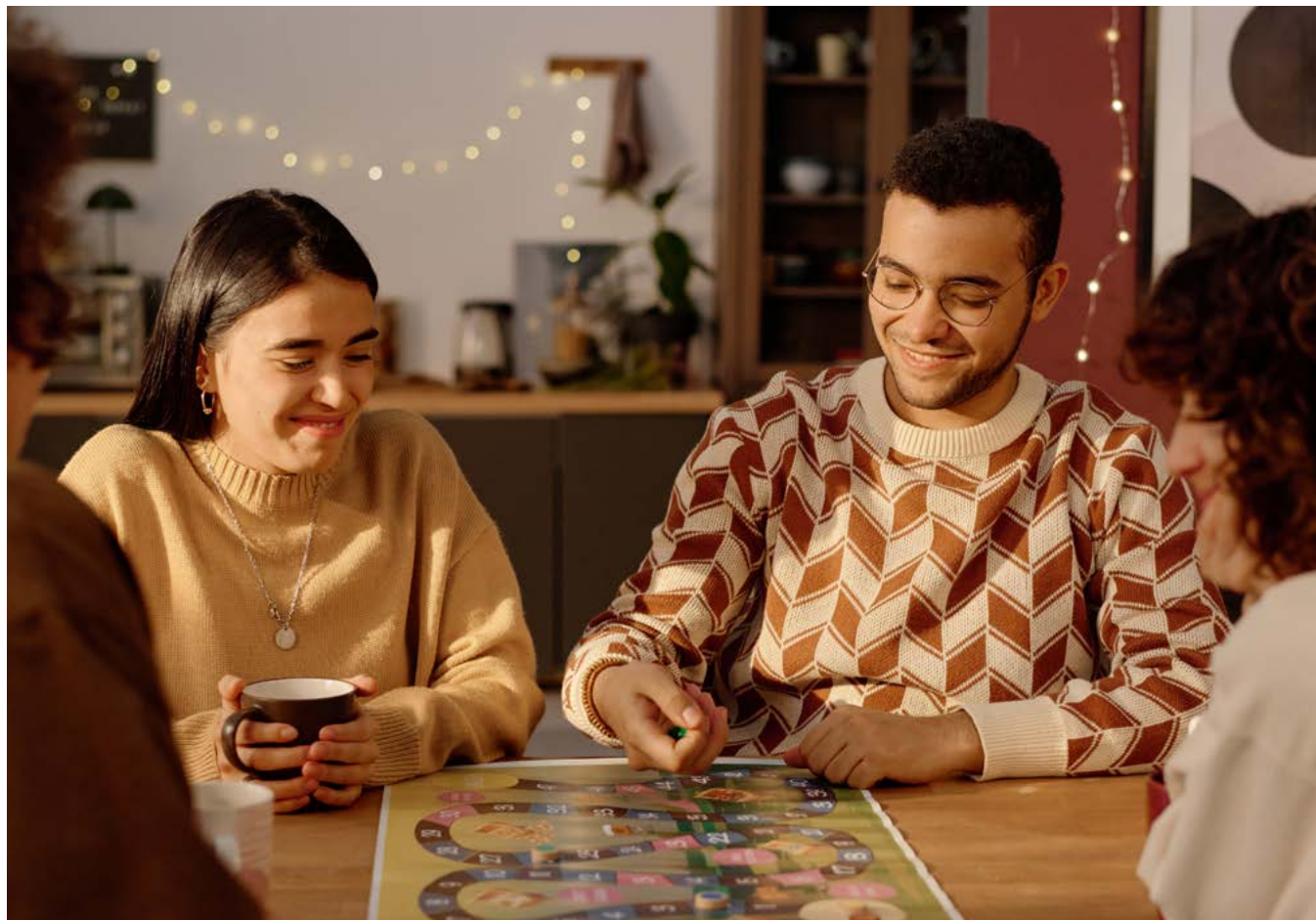
Jente, 14 år

“Vi har ikke fått opplæring i hvordan vi skal bruke KI, vi har bare tilgang til det.”

Jente, 14 år

Ungdommene ga tydelig uttrykk for at de ønsket mer kunnskap om hvordan KI fungerte og hvordan det burde brukes. Mange etterlyste opplæring i kritisk vurdering av KI-svar, og retningslinjer for bruk. Skolen ble pekes ut som en naturlig arena for slik opplæring, mens flere mente også at foreldre burde





© Shutterstock

være mer involvert. Ungdommene ønsket praktiske tips og råd, og så behovet for å lære om både muligheter og begrensninger ved KI.

En gutt vi intervjuet uttrykte frustrasjon over at voksne kun trodde de kopierte over innhold og ikke reflekterte selv.

“De fleste voksne tror vi bare spør om svaret på skoleoppgaver.”

Gutt, 13 år

“Voksne bruker KI til oppskrifter og mat, mens vi bruker det annerledes.”

Gutt, 13 år

Vi stilte spørsmål om det burde være opplæring og regler knyttet til KI på skolen. Flere av ungdommene var opptatt av dette og mente det måtte være systematisk opplæring i hvordan kunstig intelligens skulle brukes på skolen. De etterlyste konkrete veiledninger og praktiske eksempler, slik at de kan forstå både mulighetene og begrensningene ved KI. Mange ønsket ikke bare å lære å bruke teknologien, men også å utvikle evnen til kritisk tenkning og refleksjon rundt KI, slik at de kunne vurdere om

svarene de fikk var pålitelige og hvordan de selv kunne bruke verktøyene på en ansvarlig måte. Ungdommene så på dette som nødvendig for å kunne navigere tryggere.

“Ja, opplæring bør være en del av skolen, og aldersgrenser kan være lurt.”

Jente, 13 år

“Viktig å lære de positive og negative sidene ved KI.”

Jente, 14 år

Internasjonale funn viser at barns perspektiver og manglende KI-kompetanse kan føre til feilslutninger.⁶ Noen barn tror at KI alltid holder informasjon konfidensiell, og andre er ikke klar over at modeller kan «hallusinere». Dette understreker behovet for systematisk opplæring.

Å gi barn ferdighetene de trenger for morgendagens utvikling innen KI er viktig. KI har et stort potensial til å støtte både undervisning og læring, og det å bruke kunnskap om KI i utdanningen hjelper barna å forstå teknologien som stadig blir en større del av livene deres.

⁶ UNICEF, Adolescent perspectives on artificial intelligence: A report on consultations with adolescents across the world. UNICEF Office of Global Insight and Policy (2021).

Muligheter med KI utenfor skolehverdagen

Bruken av KI på fritiden skiller seg fra skolearbeidet ved at den er mer spontan og tilpasset individuelle behov. Ungdommene beskrev hvordan de kunne spørre KI-tjenestene om alt fra oppskrifter til hobbytips, og få umiddelbare, tilpassede svar som ofte ga de en følelse av mestring og effektivitet. Samtidig var det en bevissthet om at KI ikke alltid ga helt riktige eller relevante svar, og flere understrekte behovet for å dobbeltsjekke informasjonen.

Fritidsbruken av KI oppleves som et supplement til egne kunnskaper og ferdigheter, der ungdom kan utforske nye ideer, løse små hverdagsutfordringer eller leke seg med kreativ tekstproduksjon. Bruken fremstår mer uformell og eksperimenterende enn i skolesammenheng, og ungdommene opplevde KI som en fleksibel ressurs som kunne tilpasses etter ulike behov. Bruken var mer praktisk og situasjonsbasert, og ungdommene fortalte at de brukte KI til å finne svar på hverdagslige spørsmål.

Oppgaveløsning, mer utprøving, personlig støtte og mer digital kreativitet

Felles for ungdommenes erfaringer er at KI oppleves som en enkel og rask løsning som gir umiddelbare svar. Ungdommene fortalte at de spurte KI om blant annet treningsprogrammer, middagsforslag eller generere bilder eller innhold til sosiale medier. Enkelte av ungdommene fortalte at de brukte chatboter til alt fra å få råd om matoppskrifter og treningsrutiner til å hente inspirasjon til hobbyprosjekter, kunstneriske uttrykk eller planlegging av hverdagsaktiviteter. Noen av ungdommene fortalte at lagde bilder og videoer til sosiale medier.

“Jeg spør AI om hva skal jeg lage basert på ingredienser jeg har i kjøleskapet.”

Jente, 19 år

Enkelte av ungdommene eksperimenterte med å skrive historier, dikt og morsomme tekster, og opplevde at KI kunne gi et ekstra løft til fantasien når de sto fast eller trengte nye ideer.

“Jeg laster opp klesplagg og bilder av meg selv for å få råd.”

Jente, 18 år

Ungdommene fortalte at KI var et praktisk verktøy i oppgaveløsning også på fritiden. Mange brukte



det til å få raske forklaringer, generere ideer og løse praktiske problemer. En av ungdommene fortalte hvordan han brukte KI til å hjelpe seg med å få reparert sin elsykkel. KI ga han gode instruksjoner på hvordan han kunne gå frem.

“KI ga meg et kort sammendrag på hvordan jeg kunne reparere elsykkelen.”

Gutt, 13 år

For mange fungerer KI som en fleksibel støtte som gjorde det enklere å komme i gang og fullføre oppgaver mer effektivt. Flere beskrev KI som nyttig fordi den ga umiddelbar tilbakemelding og alternative forklaringer når noe var uklart. Samtidig opplevde flere at læringen var mer motiverende og relevant når de kunne knytte det til egne interesser og utforske tema på egen hånd.

KI har senket terskelen for å lære seg noe nytt og digital kreativitet, og har på mange måter åpnet døren for kreativ utfoldelse blant unge. Gjennom apper og sosiale medier som Snapchat My AI og TikTok får ungdom tilgang til KI-baserte funksjoner som personlig tilpassede chatbots, kreative bilde- og videoredigeringer, i tillegg til verktøy for å lage innhold som skiller seg ut. Mange opplevde at KI kunne brukes til å forsterke kommunikasjonen med venner, for eksempel ved å generere morsomme memes, lage historier sammen eller planlegge aktiviteter i fellesskap. Den lave terskelen for å ta i bruk slike verktøy gjør at ungdom kan eksperimentere og utvikle digitale ferdigheter på egenhånd. Mange av ungdommene fortalte at de har lært mye gjennom prøving og feiling, både om teknologi og om egne interesser.

“Nå har vi Sora.ai også, man får ofte opp sånne Tiktok og Instagram videoer som er laget av Sora.”

Gutt, 13 år

For noen ungdommer har KI blitt et verktøy for å søke råd om personlige relasjoner, vennskap og familie. KI har fått rollen som en slags digital samtalepartner, spesielt når de ønsker raske svar eller innspill på personlige spørsmål. Enkelte opplever at KI kan fungere som en nøytral rådgiver, og for enkelte blir teknologien nesten som en digital venn de kan henvende seg til når de trenger støtte eller bare noen å «snakke» med om egne tanker og følelser.

“Det er mange folk som spør KI om relasjoner de har med familien sin eller venner og sånne ting, men det er ikke så mye jeg bruker.”

Gutt, 18 år

“Ja, jeg tror KI kan bli den nye “skybert”.”

Jente, 18 år

Utfordringer med KI utenfor skolehverdagen

Intervjuene med ungdommene gir oss et innblikk i ungdommens opplevelse av en digital hverdag hvor KI stadig spiller en større rolle, og understreker behovet for opplæring i kritisk tenkning og digital kompetanse, slik at unge brukere kan navigere trygt i et landskap preget av KI-generert innhold.

Ungdommene forteller om bekymring knyttet til den økende tilstedeværelsen av KI-genererte videoer på sosiale plattformer som TikTok og Instagram, særlig de som er laget med verktøy som Sora.ai.

KI-generert innhold kan bidra til å viske ut skillet mellom ekte og konstruert, og hvordan dette kan påvirke ungdoms evne til å skille mellom virkelige hendelser og manipulerede medier. Verktøy, som Sora.ai, gjør det enkelt å masseprodusere innhold som raskt går viralt, og dermed forsterker utfordringer knyttet til personvern, opphavsrett og etisk bruk av teknologi. Ungdommens betraktning her illustrerer igjen behovet for digital kompetanse og veiledning for å kunne bruke KI på en god måte.

Når unge søkte emosjonell støtte eller dypere forståelse, opplevde de at teknologien kom til kort. KI mangler menneskelig empati og evnen til å tolke nyanser i følelser og sosiale sammenhenger.

“Den er både smart og dum. Den svarer best på ordentlige spørsmål, ikke så mye på følelser.”

Gutt, 13 år

Dette utsagnet peker på en viktig dobbelthet rundt KI-teknologi. På den ene siden oppleves KI som et effektivt verktøy når det gjelder å besvare faktaspørsmål eller gi praktiske råd. På den andre siden har KI en begrensning med å forstå eller respondere på følelsesmessige behov.

Kritisk tenkning, falskt eller ekte og algoritmenes styring av innhold

Evnen til kritisk tenkning blir viktigere enn noen gang i en tid der kunstig intelligens gir raske og lett tilgjengelige svar. Når ungdom får servert informasjon uten å måtte lete eller vurdere selv, kan det gå ut over utviklingen av selvstendig refleksjon. Kritisk tenkning handler om å stille spørsmål, sjekke kilder og vurdere om det man får presentert er riktig. Dette er avgjørende for å unngå feilinformasjon og for å bygge opp egne meninger og kunnskap.

Mange av ungdommene nevnte risikoen for feilinformasjon og understreket at svar fra chatboter ikke alltid er korrekte. Det var en bekymring for at blind tillit til KI kunne føre til misforståelser eller feil.



Noen av ungdommene fortalte at de hadde opplevd KI-genererte svar som var upassende eller direkte feil.

Skal KI være et nyttig verktøy, må unge lære å balansere bruken av KI med egne resonnementer og nysgjerrighet til å finne svar på egenhånd.

Mange ungdommer fortalte at de opplevde at KI kunne bli «for lett tilgjengelig», og at de ble fristet til å bruke verktøyet i stedet for å tenke selv. Dette reiser spørsmål om hvordan KI påvirker kritisk tenkning og selvstendig problemløsning.

UNICEF har liknende funn internasjonalt, og har uttrykt en bekymring for at overdreven bruk av KI kan føre til avhengighet og redusert evne til å vurdere informasjon kritisk, spesielt når det gjelder å skille mellom ekte og manipulerede medier. UNICEF fremhever derfor også internasjonalt behovet for opplæring i digital kompetanse og kritisk tenkning, slik at unge brukere får verktøyene de trenger for å bruke KI på en ansvarlig og reflektert måte.⁷

Ekte eller falsk? Ungdommene ser utfordringene med å skille falskt fra ekte i fremtiden. En av ungdommene fortalte også at de har prøvd nye apper som kan lage hyperrealistiske videoer eller «deepfakes» av personer som sier og gjør ting de aldri ville ha gjort.

“Ja, særlig på TikTok er det mye KI-generert innhold. Ofte ser man at bilder eller videoer er fake, men det er ikke alltid merket.”

Gutt, 14 år

«Deepfakes» kan beskrives som manipulerede bilder og digitale forfalskninger skapt av KI som kan imitere en persons stemme eller utseende på en overbevisende og skalerbar måte. Denne teknologien gjør det enkelt å lage troverdige falske videoer av familiemedlemmer eller offentlige personer, noe som spesielt kan ramme eldre mennesker hardt. Enkelte av ungdommene frykter at eldre vil ha problemer med å skille falsk fra ekte.

⁷ UNICEF Office of Global Insight and Policy. (2023). Policy guidance on AI for children. UNICEF Innocenti. <https://www.unicef.org/innocenti/reports/policy-guidance-ai-children>

“Det er lettere for oss unge å avsløre falskt innhold enn for voksne, som ikke ser like mye på internett.”

Jente, 14 år

Flere av ungdommene i intervjuene påpekte at grensen mellom ekte og falskt innhold var i ferd med å viskes ut, noe som også eksperter innen KI har advart mot. Evnen til å skille AI-genererte bilder og videoer fra virkelige opptak har begynt å bli vanskelig. Noen av ungdommene var opptatt av at merking var et viktig tiltak, men at det likevel var nødvendig med opplæring for alle i å gjenkjenne manipulerede medier og forstå risikoene ved å dele eller tro på alt man så på nettet.

Etter hvert som KI-verktøyene blir bedre, forventer man at antallet deepfakes skal eksplodere. I en EU-prognose ble det anslått at 8 millioner deepfakes ville bli delt i 2025, sammenlignet med 500 000 i 2023.⁸ Opptil 90 % av alt nettinnhold kunne være syntetisk innen 2026.

Vi spurte ungdommene om deres tanker rundt deepfakes og om de ønsket tydeligere merking av slikt innhold. Flere ungdommer fortalte at de allerede så hyperrealistiske bilder og videoer, og at det ofte var vanskelig å vite om noen faktisk hadde sagt eller gjort det som ble vist. Selv om noe innhold var merket, opplevde de at det i mange tilfeller fortsatt var utfordrende å skille mellom ekte og manipulert innhold.

“Jeg tenker ikke så mye på det, men kanskje det kunne vært lurt for eldre som ikke alltid skjønner at det er KI. Kan være smart med et merke der. Når det gjelder realistiske videoer, kan det være vanskelig å vite om de er ekte eller ikke, og det kan være spesielt utfordrende for eldre generasjoner. Det kommer til å utvikle seg og til slutt vil en ikke kunne vite om det er AI eller ikke. Hvis ingen gjør noe med det så tror jeg at det vil bli vanskelig å skille det.”

Jente, 14 år

“For et år siden var det mye enklere å se forskjellen enn det er nå. Nå, med videoer som Sora.ai, er det veldig enkelt å lage ganske gode videoer. Det er bra at man kan gjøre det, men det er dårlig at folk bruker det til å lage videoer av mange forskjellige ting.”

Gutt, 13 år

“Det er vanskeligere å se om det er KI eller ekte når det er så mange videoer som bruker det. Det er vanskeligere enn det var før.”

Jente, 14 år

“Jeg har lagt merke til at det er mange reklamer som bruker KI for å få folk til å gå inn på nettsiden. «Oi, det ser spennende ut.» Jeg tror det i senere tid vil være



⁸ Europaparlamentet, European Parliamentary Research Service. (2025). Children and deepfakes.



mange flere som kommer til å bruke KI for å lage reklame, i stedet for å bruke ekte folk.”

Gutt, 15 år

UNESCO påpeker at slike syntetiske medier ikke bare bidrar til å spre feilinformasjon, men også svekker vår evne til å skille mellom sannhet og løgn.⁹

Algoritmenes makt – Plattformene optimaliserer innholdet for å holde på oppmerksomheten, og skyver tilpassede anbefalinger som for eksempel dietter, deepfakes og radikale budskap. Dette kan påvirke barn og unges psykiske helse.

Noen av ungdommene uttrykte bekymring for hvordan algoritmene styrer innholdet i informasjonen som mottas i digitale flater. De fortalte i intervjuene hvordan de daglig scrollet gjennom innhold på sosiale medier og digitale plattformer, der kunstig intelligens var integrert for å styre og tilpasse det som ble vist. Innholdet kunne skifte raskt mellom det sjokkerende og det hyggelige. For eksempel voldsvideoer, etterfulgt av humor eller tips om livsstil. En av ungdommene uttrykte bekymring for denne raske vekslingen og pekte på at algoritmene bak plattformene, drevet av KI, ofte optimaliserte for å holde på oppmerksomheten.

“På en måte scroller en gjennom ulike følelser og det er på en måte... hvor farlig det er å endre følelser så fort... at du selv kjenner på dine egne følelser mye sterkere enn du ellers ville ha gjort...”

Gutt, 19 år

Enkelte av informantene hadde bevisst redusert tidsbruken på sosiale medieplattformer for å skjerme seg. Dette er igjen en strategi som understreker behovet for digital dømmekraft og sterkere beskyttelse mot skadelig innhold.

Internasjonale funn fra UNICEF underbygger dette der ungdommenes egne fortellinger om algoritmestyrte plattformer som leverer drastisk skiftende innhold kan undergrave følelsesregulering og psykisk helse.¹⁰

⁹ UNESCO. Governments must quickly regulate Generative AI in schools (2023). <https://www.unesco.org/en/articles/unesco-governments-must-quickly-regulate-generative-ai-schools>

¹⁰ UNICEF. (2024). State of the world's children 2024: The future of childhood in a changing world. UNICEF. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2024>

Ungdom om fremtiden med KI og ønsket om å delta i utviklingen

Framtidstro

Et fremtidig arbeidsmarked vil bli preget av kunstig intelligens, noe som kan gi både utfordringer og store muligheter. KI-teknologi kan effektivisere arbeidsprosesser og automatisere rutineoppgaver. Dette kan føre til at enkelte yrker blir overflødige. Samtidig vil helt nye yrker oppstå, særlig innen programmering, digital innholdsproduksjon og personlig tilpasset læring. For å lykkes i dette landskapet er det avgjørende at dagens unge får utvikle både teknologiske og kreative ferdigheter, samt evne til kritisk tenkning og entreprenørskap.

Selv om noen av ungdommene i intervjuene trodde at tradisjonelle yrker vil forsvinne og at konkurransen om jobber ville bli tøffere, var det også optimisme for at kunstig intelligens kunne åpne dører til helt nye arbeidsområder. Flere unge så for seg at KI vil kunne gi grobunn for mer kreative og fleksible arbeidsformer, der man kunne jobbe med alt fra digital innholdsproduksjon, utvikling av smarte løsninger og mer personlig tilpasset veiledning og undervisning. Ungdommene uttrykte et tydelig behov for at skolen og samfunnet skulle tilby tidlig opplæring i både digital kompetanse og KI, slik at barn og unge fikk mulighet til å delta og være med.

Barn og unge har også merket seg at kunstig intelligens i økende grad blir brukt som digitale assistenter og lærere. Dette kan åpne nye roller for veiledere, utviklere og innholdsprodusenter.

“KI kommer jo til å ta over noen arbeidsplasser det er gitt, men det er sånn gyllen regel. Hvis du tar opp plasser, så vil du også åpne mulighet for andre jobber, og jeg synes jo det er bra det, men du har jo noen familier som ikke har råd til høyere utdanning, som for eksempel dette og lære hvordan KI fungerer for fremtiden, må aldri kunne om KI eller de fleste i hvert fall. Så det kommer til å være veldig vanskelig situasjon for de familiene som ikke har råd til høyere utdanning eller de ressursene.”

Jente, 14 år

Ungdommene ble spurt om hvilke bekymringer de har for KI og fremtiden i arbeidslivet. En bekymring som ble delt var at KI potensielt ville automatisere og eliminere mange jobber som for eksempel fabrikkarbeidere, servitører og taxiførere.

“Ingeniør, elektriker og transportyrker kan KI ta over, men ikke leger eller kirurger med det første.”

Gutt, 18 år

“KI kan ta over mange yrker, men menneskelig erfaring er fortsatt viktig, spesielt i helsevesenet.”

Gutt, 13 år

“At KI tar over menneskenes jobber og personlig informasjon kan lekke ut.”

Jente, 14 år

“Ikke alle, som sykepleiere, fordi KI ikke har følelser.”

Gutt, 13 år

“Lærere kan KI erstatte, men det trengs også følelser der.”

Jente, 13 år

Ungdommene har tro på fremtiden og mener KI kan bidra med mye positivt, men de ga også uttrykk for noen helt grunnleggende bekymringer.

“Jeg synes det er litt skummelt, fordi KI kan bli smartere enn mennesker og ta over jobber, noe som kan gjøre det vanskeligere for oss.”

Gutt, 13 år

“KI burde vært forbudt på barneskolen, så man lærer det grunnleggende først, og så kan man bruke KI fra ungdomsskolen med god veiledning.”

Gutt, 13 år

Ungdommene synes det er vanskelig å vite hvordan KI vil påvirke samfunnsutviklingen, men de er gjennomgående opptatt av at alle skal ha like muligheter. Noen av ungdommene var bekymret for ulike forutsetninger til å helge med og at noen ville falle utenfor, mens en av ungdommene tok spesifikt opp hvordan teknologi og kunstig intelligens kan åpne dører for alle barn, spesielt de som vokser opp i økonomisk utfordrende situasjoner.

Vi må lytte til barn og unge

Det er mange grunner til å lytte til innspill fra barn og unge i innføringen av kunstig intelligens. Ingen av oss som er voksne og tar beslutninger som påvirker barn, vet hvordan det er å ha en digital oppvekst. Aller minst vet vi om hvordan det er å vokse opp i en tid med kunstig intelligens. Samtidig er barn og unge kanskje de mest uredde og innovative brukerne av ny teknologi. Altså sitter de med kunnskap som er viktig både for de som skal utvikle, regulere og veilede i bruk av KI.

Enkelte av ungdommene uttrykte i intervjuene at de opplevde at deres erfaring med KI ikke ble tatt tilstrekkelig på alvor av de som kan bestemme. Politiske beslutningstakere, skoleledere og teknologiselskaper spurte sjelden om deres



© Shutterstock

erfaringer eller tok dem med i diskusjonen. Mange uttrykte frustrasjon over at debatter om mobilbruk og KI skjer uten deres stemme, samtidig som det er de som lever med konsekvensene.

Enkelte av ungdommene etterlyste at de gjennom kommunale ungdomsråd eller andre kanaler kunne gi innspill om alt fra læremidler til etiske retningslinjer.

Ungdommenes ønske samsvarer med andre initiativer internasjonal. Microsoft lanserte i 2025 et «AI Futures Youth Council» for å sikre at unge får si sin mening om fremtidens AI, og selskapet fremhever at det er avgjørende å løfte unges perspektiver og involvere sivilsamfunnet i utformingen av løsninger.¹¹ Ungdommene vi har snakket med ser tilsvarende fora som nødvendige for å balansere teknologisk utvikling med deres behov og verdier. De understreker at reelle brukerinnsikter fra unge er avgjørende for å utforme rettferdige og treffsikre KI-tiltak.

“Det er viktig at barn og unge blir hørt og får være med å utvikle KI, særlig med tanke på personvern.”

Gutt, 16 år

“Det er viktig at barn og unge får si sin mening, siden det er de som vil bruke KI mest.”

Gutt, 14 år

“Vi har mindre kunnskap, men mange ideer.”

Gutt, 13 år

Foreldres ambivalente holdninger til barns bruk av KI

Foreldrene har et sammensatt syn på hvordan kunstig intelligens påvirker barn og unge. Tieto gjennomførte sommeren 2025 en foreldreundersøkelse der UNICEF bidro med innspill til spørsmålene. Undersøkelsen viste at over halvparten av foreldrene så positive muligheter ved bruk av KI. Dette var særlig knyttet til økt inkludering, tilpasset opplæring og bedre støtte i skolearbeidet, som verktøy for å skape tryggere digitale miljøer og bedre tilgang til helsetjenester, spesielt for barn med funksjonsnedsettelse.¹² Dette samsvarer med funn UNICEF globalt har gjort i rapporten «The State of the World's Children», hvor KI fremheves som en mulighet for inkludering og tilpasset læring.¹³

Samtidig uttrykker nesten halvparten av foreldre en bekymring for at KI kan svekke barns kritiske tenkning og gjøre dem til passive brukere av teknologi. Det er en bekymring for at manglende digital kompetanse hos både barn, foreldre og skole vil gjøre det vanskelig å møte de nye utfordringene KI bringer med seg. Dette avdekker et tydelig behov for opplæring og bevisstgjøring både hjemme og i skolen, slik at barn lærer å forstå, bruke og utfordre KI på en reflektert måte.

¹¹ Microsoft. Uplifting and empowering young people for an AI future (2025), Courtney Gregoire - Chief Digital Safety Officer,

¹² YouGov på vegne av Tieto (2025). Foreldreundersøkelse. Overraskende mange foreldre ser positivt på barnas bruk av KI

¹³ UNICEF. State of the World's Children (2024)

Del 3. ANBEFALINGER

Ungdommenes anbefalinger

Anbefalingene fra funnene er utviklet av UNICEF Norge med utgangspunkt i en samlet analyse av alle intervjuene og tilbakemeldingene fra ungdommene som har deltatt i undersøkelsen. Gjennom kvalitative intervjuer er det identifisert gjennomgående temaer, bekymringer og muligheter knyttet til bruk av KI i både skole og fritid. Anbefalingene reflekterer et bilde av hva ungdommene mener er viktig for å sikre trygg, rettferdig og meningsfull bruk av KI. Den er ment å gi beslutningstakere, utdanningssektoren og teknologiselskaper kunnskap som danner grunnlag for videre arbeid.

1. Myndighetene må utarbeide retningslinjer og lowverk som styrer utvikling og bruk av KI. Selskaper bak kraftige verktøy bør ha plikt til å iverksette sikkerhetsmekanismer og alderskontroller.
2. Myndighetene må utvikle nasjonale retningslinjer for KI-bruk i skolen. De må redusere usikkerhet ved å definere hva som er tillatt, hvordan man kan bruke læringsverktøy, og hvordan plagierings- og jukseregler skal praktiseres. Retningslinjene må inkludere eventuelle aldersgrenser. Det må utarbeides barnevennlige utgaver av retningslinjene.
3. Myndighetene må sørge for at alle elever har tilgang til grunnleggende KI-verktøy, uavhengig av økonomisk bakgrunn.
4. Lærere må ha kompetanse og verktøy slik at de kan innføre KI-opplæring som en naturlig del av skolegangen. Start tidlig med undervisning i kunstig intelligens, etikk og kritisk kildevurdering. Sørg for at lærere får nødvendig faglig påfyll, slik at de kan veilede elever og utarbeide gode retningslinjer.
5. Sikre undervisning om medieforståelse og verktøy for å gjenkjenne manipulerte bilder og videoer. Skolene må hjelpe elevene å beskytte seg mot skadelig innhold og deepfakes ved å diskutere behovet for tydelig merking av KI-skapt innhold.

6. Foreldre må engasjere seg mer i barnas bruk av KI.
7. Det må opprettes arenaer der ungdom kan delta i debatten om teknologiens fremtid og utforming av retningslinjer.

UNICEF Norges anbefalinger

Vi i UNICEF Norge har utarbeidet våre anbefalinger basert på kunnskapen fra barn og unge, sammenstilt med kunnskap fra andre kilder som er oppgitt som referanser i denne rapporten. Anbefalingene er kvalitetssikret opp mot UNICEFs oppdaterte retningslinjer for barnefokusert KI, som legger stor vekt på trygghet, personvern, åpenhet og barns rettigheter i teknologisk utvikling.¹⁴

Vi retter våre anbefalinger mot fem målgrupper, som hver har sin rolle i å sikre trygg og meningsfull bruk av KI for barn og unge; selskaper, myndigheter, skole og lærere, foreldre og til slutt barn og unge selv.

Hva selskaper kan gjøre

- Teknologiselskaper som utvikler KI- løsninger, må ta et særlig ansvar for å ivareta barns rettigheter.¹⁵ UNICEF Norge har i samarbeid med Oljefondet utviklet retningslinjer som hvordan selskaper kan rapportere sin påvirkning på barns digitale rettigheter. Først og fremst anbefales det å utvikle sterke rammeverk og rutiner for tilsyn, slik at KI-systemer utformes og driftes på en måte som sikrer barns trygghet og beskytter deres data og personvern. Dette innebærer blant annet å sørge for at KI-modeller ikke samler inn mer informasjon enn nødvendig, og at databehandling skjer i samsvar med internasjonale standarder for barns rettigheter.
- Selskaper bør prioritere åpenhet i utviklingen av KI. Det innebærer å gjøre systemene forståelig for både barn og voksne, samt å legge til rette for at barn og deres foresatte kan forstå hvordan deres data brukes og hvilke konsekvenser KI-beslutninger kan ha.¹⁶
- Selskaper bør involvere barn og unge i utvikling av KI-verktøy, for eksempel gjennom

¹⁴ UNICEF. Policy Guidance on AI and Children. <https://www.unicef.org/innocenti/reports/policy-guidance-ai-children>

¹⁵ Ny veileder om barns rettigheter på nett | Norges Bank Investment Management

¹⁶ Guidance on AI and children | Office of Strategy and Evidence Innocenti



© UNICEF/JUN036675/Sharma

ungdomspaneler eller høringer. Dette vil bidra til at løsningene blir mer inkluderende og tilpasset barns (kundens) behov.

Hva myndighetene kan gjøre

- Digitaliserings- og forvaltningsdepartementet må utarbeide og håndheve tydelige lover og retningslinjer for kunstig intelligens (KI) som sikrer etiske standarder. Myndighetene har plikt til å stille krav til datasikkerhet, forebygging av diskriminering og oppfølging av barns rettigheter. Det bør sikres åpenhet i utvikling og bruk av KI, og innføres plikt for selskaper som utvikler KI-verktøy til å etablere effektive sikkerhetsmekanismer og alderskontroller. Barn og unge bør delta i arbeidet.
- Kunnskapsdepartementet plikter å følge opp at skolene ivaretar barns digitale rettigheter, og må sikre at det utarbeides regler og retningslinjer for bruk av KI. Alle skoler må ha lærere med tilstrekkelig KI-kompetanse til å veilede elevene på en god måte. Departementet må unngå å gjøre samme feil som ved digitaliseringen av skolen og være langt mer offensive i hvordan skolen tar i bruk KI. Tilbakemeldingene fra ungdommene tyder på at dette nå er like tilfeldig som ved digitalisering av skolen.
- Departementet må sørge for at entreprenørskap, problemløsning og teknologiforståelse integreres i utdanningen på alle nivåer. Videre bør det utformes tiltak og ordninger som sikrer at alle elever og lærere får mulighet til å tilegne seg relevante ferdigheter.
- Barne- og familiedepartementet plikter å følge opp at utvikling og bruk av KI tar hensyn til barn og deres rettigheter. Departementet må være en pådriver for at myndigheter på ulikt nivå inkluderer barn og unge i utformingen av fremtidige retningslinjer for KI, slik at deres perspektiver og erfaringer blir vektlagt når politikk og lovverk utvikles. Det bør skapes inkluderende arenaer der ungdom får delta i diskusjoner og beslutningsprosesser om teknologiens rolle i samfunnet.

Hva skole og lærere kan gjøre

- Skoler må innlemme opplæring om KI i undervisningen, med et særlig fokus på etisk bruk, kritisk tenkning og barns rettigheter. Det er viktig å sørge for at elevene får innsikt i hvordan KI fungerer, hvilke muligheter og utfordringer teknologien gir, samt hvordan KI-systemer kan påvirke dem og samfunnet.
- Skolen må ha klare rutiner for å beskytte elevenes data og personvern ved bruk av KI-verktøy, og sikre at all databehandling skjer i samsvar med internasjonale standarder. Skolen må informere elever og foresatte om hvordan KI benyttes, og involvere dem i beslutninger rundt teknologibruk.

- Skoler må være åpne om hvilke KI-verktøy de bruker. Bruk av elevpaneler eller høringer for å bidra til å gjøre KI-løsninger tryggere og mer relevante og inkluderende for barn og unge.

Hva foreldre kan gjøre

- Foreldre bør ta initiativ til å lære sammen med barna om hvordan KI fungerer, og oppmuntre til kritisk refleksjon og spørsmål rundt informasjon og innhold barna møter.
- Foreldre må etterspørre og støtte opplæring i digital kompetanse på skolen, slik at barna får kunnskap og ferdigheter til å bruke, forstå og utfordre KI på en trygg og selvstendig måte i skolearbeidet.
- Foreldre må være tydelige stemmer inn mot skole og samfunn om viktigheten av at KI-løsninger utvikles med barns beste i sentrum, og at både barn og foreldres perspektiver blir hørt og tatt på alvor.

Hva barn og unge selv kan gjøre

- Barn og unge kan være en tydelig stemme opp mot foreldre, lærere, skole og myndigheter om at de må lytte til barn og unges erfaringer og tanker om KI.
- Barn og unge må si ifra når det er ting som mangler, for eksempel gode retningslinjer, kunnskap og veiledning i skolen.
- Sørg for at du er en god venn som hjelper andre, og er en engasjert og samtidig kritisk KI-bruker

Om undersøkelsen, rekruttering og metode

Denne rapporten er basert på semi-strukturerte intervjuer med 85 ungdommer mellom 12 og 19 år fra østlandsområdet fordelt på 59 jenter og 16 gutter. Målet med rapporten har vært å gi innsikt i hvordan KI påvirker deres hverdag. Intervjuene, som ble gjennomført i oktober-november 2025, hadde som mål å belyse sentrale temaer for UNICEF og å skape forståelse for hvordan unge opplever og bruker KI, både i skolesammenheng og på fritiden.

Utvalget bestod av ungdommer rekruttert fra ulike skoler og fritidsklubber, samt UNICEF Norge sitt eget ungdomspanel. Disse ungdommene ble rekruttert gjennom direkte kontakt og samarbeid med kommunale koordinatore og lærere ved ulike ungdomsskoler på østlandet. I tillegg ble det gjennom teknologiselskapet Tieto arrangert et eget seminar for jenter med teknologi som studiefag, hvor seks gruppeintervjuer ble gjennomført.

Hver intervjugruppe besto av mellom 6 og 8 ungdommer, noe som skapte gode rammer for åpne samtaler og deling av erfaringer. Alle deltakerne fikk tilnærmet like spørsmål og tema om bruk av KI-verktøy, deres erfaringer med KI i skolesammenheng og på fritiden. Hvert intervju varte i cirka 45-60 minutter. Samtalene ble ledet av to ansatte i UNICEF Norge med kompetanse på samtaler med barn.

UNICEF Norge har stått for rekruttering og gjennomføring av intervjuer. Etter intervjuene ble samtalene transkribert og analysert tematisk. Funnene ble satt i sammenheng med internasjonale studier og retningslinjer fra UNICEF og UNESCO, for å sikre at rapporten både reflekterer lokale opplevelser og den globale diskusjonen rundt barns rettigheter og bruk av KI.

Denne metodiske tilnærmingen gir et bilde av hvordan akkurat disse ungdommene forholder seg til KI, hvilke muligheter og utfordringer de opplever, og hvordan deres stemmer kan bidra til å forme fremtidens teknologi på en ansvarlig og inkluderende måte. Bildet er ikke representativt for alle ungdommer i Norge, men gir et innblikk vi kan bygge videre på.

Sitater fra intervjuer er gjengitt med sitatstrek og alle respondenter er anonymisert. Under utarbeidelsen av rapporten har det blitt benyttet Copilot som støtte til å strukturere innholdet og oppsummere hovedpoengene. Copilot har blitt benyttet som et hjelpemiddel til å organisere tekst og fremheve relevante funn. Den endelige vurderingen og tolkningen er godkjent av ansatte i UNICEF Norge.

For hvert barn,

Hvem hun enn er.

Uansett hvor han bor.

Hvert barn fortjener en barndom.

En fremtid.

En sjanse.

Det er derfor UNICEF er der.

For hvert eneste barn.

Vi jobber dag ut og dag inn.

I mer enn 190 land og territorier.

For å nå de vanskeligste å nå.

De som er lengst unna hjelp.

De mest ekskluderte.

Det er derfor vi blir til slutten.

Og gir aldri opp.

Publisert av UNICEF Norge

Avdeling Barns rettigheter

www.unicef.no

Med støtte fra Tieto

www.tieto.com

UNICEF støtter ikke noe selskap,
merke, produkt eller tjeneste.

© UNICEF Norge - januar 2026

tieto

til støtte for

unicef 
for hvert barn