

En
veileder

SMÅBARN og skjermbruk

– en god start



Digitale enheter i hjemmet gir hele familien mange nye medieopplevelser og mulighet til kreativ utfoldelse og læring. Hvordan kan foresatte legge til rette for at barna skal få en god start? Hvilke valg skal man treffe helt i starten? Dette heftet gir deg noen tips og sjekklister til å hjelpe deg i gang.



Hva er viktigst?

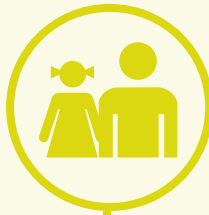
- Vær sammen med barnet om medieopplevelsene
- Tenk igjennom hvilke rammer for medie- og teknologibruk vil dere vil ha hjemme
- Sett deg inn i tjenester, innhold, teknologi og aldersgrenser
- Lær barna gode nettvaner tidlig - du er den viktigste rollemodellen!

Vær sammen med barnet om medieopplevelsene

En god start med felles opplevelser og veiledning fra foresatte og andre voksne kan hjelpe barna til å få mange gode opplevelser. Gjennom å delta i aktivitetene blir du en naturlig person å snakke med hvis barnet opplever noe ubehagelig eller gøy.

VANSKELIGE ORD OG BEGREPER

Internett, penger, tid og menneskers følelser og handlinger kan være vanskelige å forstå for barn. Vær så konkret som mulig og bruk ting i barnas hverdag til å hjelpe dem til å forstå det de opplever og lurer på.



TIPS:

- Bruk tid sammen med barnet: se på TV og film sammen, spill spill, lek og ha det gøy og vis vei i mulighetene. Vær interessert i hva barnet har å fortelle/vise
- Finn ut hva som interesserer og fascinerer, og hva som gjør at barnet mister interessen
- Bruk tid på å snakke om det dere opplever sammen – hva er bra og ikke bra, og hvorfor. Snakk også om at ikke alt som er på internett er sant
- Vær så konkret som mulig når dere snakker med barnet: internett, tid, penger og menneskers følelser og handlinger er alle vanskelige begreper for små barn
- Når du synes det er på tide at barnet får utforske på egenhånd, fortsett å snakke med barnet og la ham/henne vise deg ting
- Snakk også om mulige ubehagelige opplevelser, og om hva han/hun skal gjøre hvis noe skjer
 - Det er fort gjort å klikke seg videre til annet innhold og få andre opplevelser enn det som var tenkt.
 - Barn kan bli opprørt av barn og dyr som lider, mobbing, fattigdom, slåssing vold og pornografi.
 - At ting noen synes er morsomme på nett, kanskje kan gjøre andre triste og lei seg.
 - Hva er tema for det de ser/oplever og hvordan snakker folk til hverandre? Er det elementer av ufint språk og konflikter eller mobbing?
 - Vær tydelig på at de skal si fra til deg eller en annen voksen hvis noe skjer. Ved å snakke med barna om mulige ubehagelige ting viser du til barnet at du er der for ham/henne.
- Hvis du har mistanke om at barnet har blitt redd eller opprørt: spør og forsøk å finne ut av hva som er skjedd

Hvilke rammer for medie- og teknologibruk vil dere ha?

Tydelige og gjennomtenkte rammer og alderstilpasset innhold gjør det lettere for barn å lære og få positive medieopplevelser – og gir en fin start på en god digital hverdag. Her er noen tips til hva du kan tenke på.

GJØR GODE OPPLEVELSER LETT TILGJENGELIG

- Velg gjerne ut sider, tjenester, filmer osv som du mener passer. Lag en egen mappe og vis barnet hvordan han eller hun kan finne mappens inn.
- Prøv ut tjenester før du lar barna bruke dem, og sitt gjerne sammen med dem de første gangene de bruker dem.



TIPS:

- **Hvor i hjemmet vil du at barna skal ha medieopplevelser? Er det noen steder det er lettere å følge med enn andre?**
- **Når og hvor lenge ønsker du at barnet skal bruke enhetene? Er det forskjell på tid brukt på for eksempel TV og nettbrett eller smarttelefon?**
 - Tid kan være vanskelig for små barn å forstå. Vær så konkret som mulig når du forklarer når og hvor lenge barnet kan bruke enhetene.
 - Skal familien ha faste skjermtider?
 - Eller faste skjermfrie tider?
 - Hvordan bruker du som voksen tid på medier og digitale enheter?
- **Hvilke tjenester kan de bruke og ikke bruke?**
 - Velg gjerne ut noen tjenester, filmer, apper og sider de kan bruke og lag en mappe som er lett å finne.
 - Ønsker du at barnet skal laste ned spill og tjenester selv? Hvor mye penger tenker du er greit at de bruker? Snakk om forskjellen på gratisspill og betalte spill og hvilke tjenester som er OK å laste ned og hva som ikke er OK.
- **Møter barna de samme rammene og mulighetene andre steder?**
 - Mange barn bruker de digitale enhetene sammen med eldre søsken – kan de hjelpe deg med å gi de yngre barna en god start?
 - Snakk gjerne med andre foresatte og utveksle erfaringer om gode tjenester og godt innhold, hva slags begrensninger og muligheter som gis.
 - Foreslå gjerne at temaet diskuteres på et foreldremøte i barnehagen.

Sett deg inn i tjenester, innhold, teknologi og aldersgrenser

Mange digitale enheter, tjenester og innholdsleverandører gir foresatte mulighet til å tilpasse dem til barns bruk. Ved å sette deg inn i både teknologi og tjenester kan du velge hva slags innhold, opplevelser og muligheter som passer for ditt barn. Prøv ut mulighetene før barnet får tilgang, og etterpå kan du være med på opplevelsen sammen med barnet.

PASSORD

- Et passord er som husnøkkelen din – det låser opp tjenester, muligheter til å bruke penger, til å laste ned nye spill og tjenester og til å dele og være sosial.
- Passord skal være lette å huske, men vanskelige å gjette og kan for eksempel være en sang eller en setning.
- Lær barna at passord ikke skal deles med noen.
- Passordet ditt kan låse opp mange muligheter – ønsker du at barnet ditt skal ha disse mulighetene?



TIPS:

- **Hvilke muligheter har de enhetene/ tjenestene barnet skal bruke?**
 - Skal barnet ha sin egen enhet, bruke din eller familiens enhet?
 - Finnes det mulighet til å tilpasse enheten/tjenesten til barnets behov?
 - Sjekk om din enhet tillater å låse deler av skjermen – så kan barnet holde seg til en aktivitet.
 - Har tjenesten mulighet til å aktivere sikkert søk, eller finnes det egne barneutgaver av tjenestene?
 - Vær oppmerksom på at filtre og sikre søk ikke begrenser tilgang til alle typer skadelig innhold.
 - Prøv også ut tjenester/sider som du tenker er OK for barna – hva passer for ditt barn?
 - Sjekk ut om aldersgrenser er oppgitt i App-butikken eller i brukervilkårene?
- **Vil du at barnet skal ha mulighet til å:**
 - Bruke internett/wifi?
 - Bruke penger på enheten og i tjenester?
 - Bruke ditt passord til å laste ned nye spill?
 - Være sosial og dele informasjon, bilder og video med andre?
- **Hva slags opplevelser kan barnet få i tjenesten? Hvilket innhold skal barnet ha tilgang til?**
 - Hva slags innhold har tjenesten/spillet/programmet?
 - Hva slags opplevelser kan barnet få på godt og vondt?
 - Kan barnet enkelt komme seg videre til annet innhold ved hjelp av lenker eller forslag?
 - Er det mye reklame? Er den rettet mot barn eller voksne?
 - Tillater tjenesten at man er sosial? Hva slags kommunikasjon og hva slags brukere er det på tjenesten? Hvilke muligheter er det for deling av bilder/film, og er tjenesten moderert?

Kjøp i program/apper

I mange spill kommer man raskere fremover i spillet når man bruker penger, enten det er virtuelle penger, stjerner, gullbarrer eller andre ting som man tjener opp ved å spille, eller virkelige penger. Særlig i spill og tjenester som er gratis å laste ned "betaler" brukerne ved å se reklame, filmer, bli oppfordret til å kjøpe nye spill eller gi fra seg personinformasjon.

Barn kan ha vanskelig for å forstå forskjellen på virtuelle og ekte penger i spill – penger i seg selv er abstrakt. Mange spill er så intuitive at barn kan spille og kjøpe ting uten hjelp fra en voksen. De kan derfor komme til å bruke virkelige penger uten at de selv eller foresatte vet om det.

De aller fleste nettbrett og mobiltelefoner gir mulighet til å begrense kjøp i program og til å kjøpe nye tjenester. Her er noen tips på hva dere kan sjekke ut:

- I App-butikkene er spill og tjenester ofte merket med om det går an å bruke penger. (For eksempel: tillater kjøp i program/ Allows in-app purchase)
- Hvis det kan brukes ekte penger i en tjeneste finnes det en prislister i App-butikkene. Ta en titt på denne før du bestemmer hva slags tilgang barnet skal få til å bruke penger inne i tjenesten.
- Sjekk innstillingene på enheten:
 - Kan du sette begrensninger på kjøp i program?
 - Ønsker du åpne for kjøp i en begrenset tidsramme? Hvilken tidsramme er satt på enheten?
 - Kan du sette begrensninger på kjøp i butikken?
- Vil du at barnet ditt skal ha full tilgang til å kjøpe tjenester og gjøre kjøp i programmene eller ikke?
- Hva slags passord ønsker du å bruke og vil du at barnet skal vite om passordet?
 - Ønsker du at barnet skal spørre deg før det laster ned nye ting eller ikke?



Lær barna gode nettvaner tidlig!

Både barn og voksne synes det kan være morsomt å dele bilder og video på nett for å dele øyeblikk med familie og venner. Det å ta bilder og film med mobiltelefoner og nettbrett er morsomt også for de minste. Det har hendt at barn har publisert bilder på nett eller sendt dem videre uten at de selv eller de foresatte vet om det.

SPØR FØR DU DELER!

- Personopplysningsloven legger rammer for hva som er lov å dele med andre, blant annet skal man alltid spørre før man legger ut bilder eller film av andre.
- Ved å spørre selv før du legger ut bilder av andre – enten det er barn eller voksne – lærer barna at de også skal spørre først før de deler.



Alt innhold på nett, også bilder og video, kan lastes ned og deles av andre i det øyeblikket de er havnet på internett. Det er viktig å øve på gode vaner tidlig. Her er noen tips til hva du kan tenke på:

- Skal barnet kunne dele for eksempel bilder med familie? Skal barnet ha tilgang på delte bilder av familie og venner?
- Skal barnet kunne dele informasjon, bilder og video med andre?
- Tillater tjenestene at barnet bruker deling i anonyme eller ikke-anonyme/åpne fora?
- Hvilke opplysninger blir barnet bedt om å oppgi når hun eller han registrerer seg på et spill?
- Har barnet tilgang på dine sosiale tjenester og kontakter enten direkte eller gjennom programmer/tjenester?
- Er det opprettet en epostadresse koblet til enheten, slik at de kan sende ting fra enheten?
- Skal nettbrettet eller mobiltelefonen være koblet til internett gjennom Wifi/3G/4G?

Det er mange muligheter til å dele bilder med bare noen få som man velger selv, både på sosiale medier eller gjennom fotoalbumer på enhetene. Snakk om at bilder som er delt i lukkede grupper bare er ment for de man har valgt, og ikke skal deles med andre.

Det finnes egne bildedelings-tjenester og sosiale nettverk for barn. Det kan være lurt å skaffe seg en oversikt over disse tjenestene og finne ut av hvordan de fungerer. De fleste sosiale nettverk har 13-årsgrense og er ofte ikke tilpasset eller egnet for yngre barn.

Du er den viktigste rollemodellen!

Voksne er de viktigste rollemodellene for barna. Barn legger merke til hvordan de voksne snakker sammen, snakker om andre, hvordan de bruker digitale enheter, når og hvor mye tid de bruker og hva de deler på nett, og tar etter denne oppførselen. Derfor er du det viktigste forbildet – snakk med barna om dine valg og hjelp dem å treffe egne valg i sin hverdag.

TENK IGJENNOM:

- **Hvem du selv er på nett og mobil**
 - Hvilken informasjon, bilder og filmer har du selv delt - hvordan ser ditt digitale fotspor ut?
 - Hvordan presenterer du deg selv?
- **Hvor og når bruker du de digitale enhetene?**
 - Har dere egne eller samme regler for de voksne og barna hjemme?
 - For barna kan det være vanskelig å forstå at de voksne må bruke de digitale enhetene selv om barna ikke får lov. Tydelige forklaringer kan skape mindre uenighet hjemme.
- **Hvordan dere snakker om og til andre hjemme?**
- **Hvordan snakker dere om og til andre på nett og mobil?**
- **Spør du før du deler bilder og informasjon om andre?**





Les mer:
medietilsynet.no/engodstart



FORBRUKEROMBUDET

IKT NORGE



Redd Barna



Medietilsynet
NORWEGIAN MEDIA AUTHORITY

Trygg bruk

Nettrafikk
Din digitale partner

slett
meg.no

unicef

SINTEF