



Har du barn  
på sosiale  
medier?



Dette trenger du å vite



Medietilsynet  
NORWEGIAN MEDIA AUTHORITY

**B**arn og unge lærer, leker og utforsker verden gjennom internett, mobiltelefon og nettbrett. De deler bilder, video, musikk, informasjon og tanker – enten med venner eller hele verden. Derfor er det viktig å kjenne til og prate med barna om bruk av sosiale medier. Gjør det til en daglig og dagligdags samtale.

Her får du med deg noen tips på veien.



# Hva er sosiale medier?



Sosiale medier er tjenester på internett, mobil og nettbrett som åpner for kommunikasjon og deling av innhold med flere mennesker samtidig. Det finnes mange forskjellige typer sosiale medier med forskjellige aldersgrenser, innhold og muligheter. Noen sosiale medier er mer fokusert på spill, mens andre handler om sosial kontakt eller om deling av bilder, video og felles interesser. Barn og unge bruker disse tjenestene enten via datamaskin eller nettbrett/mobiltelefon-apper.



Hvilke sosiale medier som brukes endrer seg raskt, men noen eksempler kan være:





## Hvilke aldersgrenser gjelder?



Aldersgrensene på sosiale medier varierer. Facebook og Instagram har for eksempel 13-årsgrense, Kik og Vine 17-årsgrense, mens MovieStarPlanet og GoSupermodel retter seg mot de mellom 8 og 12 år. For å finne ut av hvilken aldersgrense en tjeneste har, sjekk bruker-vilkårene (Terms of service).

Mange barn bruker sosiale medier som har en høyere aldersgrense enn den alderen de selv har. Hvis barn utgir seg for å være eldre enn de er, må de være forberedt på at andre kan oppfatte dem som eldre og behandle dem som det. Dette er det viktig at du som voksen formidler.

Yngre barn trenger mer veiledning fra voksne enn eldre barn om hvordan sosiale medier fungerer og hva som er lurt og ikke lurt å gjøre og si.

# Bør barn ha profil på en sosial tjeneste?



Sosiale medier kan være både nyttig og gøy og de er ofte et sosialt lim mellom barn. Men det er viktig å vite hva du gir barnet lov til å være med på. En god begynnelse kan være å spørre barnet om hvorfor det ønsker å bruke tjenesten, i tillegg til å sjekke følgende:

- Hva er aldersgrensen?
- Finnes det god informasjon om tjenesten med kontaktinformasjon, og om hvordan tjenesten behandler personopplysninger?
- Hva slags språk brukes?
- Har tjenesten informasjon til voksne?
- Har voksne mulighet til å sette begrensninger på barnas profiler?
- Hva slags informasjon må brukeren gi fra seg for å opprette en profil?
- Finnes det rapporteringsmuligheter om upassende innhold eller oppførsel?
- Hva har andre delt av innhold på tjenesten?

Som foresatt er det ditt ansvar å vurdere om tjenesten er OK. Husk at aldersgrenser er satt med hensikt.



Hvordan kan jeg hjelpe barnet med å opprette en

PR O

F >

> IL ?



Foto: Jelleke Vanooteghem



Gå gjennom sikkerhets- og personverninnstillinger sammen med barnet og diskuter hva dere bør sette opp og hvorfor dere gjør dette.

#### VI ANBEFALER AT DERE:

- Setter innstillingene slik at barnets profil ikke er synlig for alle, men bare for hans/hennes venner
- Vurderer hvilke personlige opplysninger (telefonnummer, e-post, skole osv) som skal legges inn og sørger for at de ikke er synlige for andre enn venner
- Snakker med barnet og blir enige om hvem barnet kan være venner med. Avhengig av alder og modenhet, vurderer om du mener barnet skal spørre om lov før de legger til venner i sitt nettverk



Foto: Toa Heftiba

Forklar barnet at et passord er like viktig som en husnøkkel. Passordet skal være vanskelig å gjette for andre, men enkelt å huske for barnet.

#### **LÆR BARNET:**

- Å lage et godt passord. Det finnes gode oppskrifter på internett
- Å skifte passord ofte
- At det aldri skal fortelle passordet til andre, heller ikke til sin beste venn, kjæreste, eller en spill-kjæreste
- Å logge ut når det er ferdig med å bruke tjenesten, særlig på datamaskiner eller nettbrett/mobiler barnet har lånt. Det kan være en god idé å fjerne markeringen i boksen «forbli pålogget»

Dersom dere blir enige om at foresatte skal vite om barnets passord, respekter barnets rett på privatliv og vær tydelige på i hvilke tilfeller dere eventuelt skal bruke passordet.



V

Skal jeg være

E

N

N

med barnet på sosiale medier?

De yngste barna synes ofte det er greit å være venn med foresatte på nett, mens større barn (tenåringer) gjerne vil ha mer privatliv. Respekter barnet hvis det ikke vil være venn med deg på nett, og vær et godt forbilde ved alltid å spørre før du legger ut bilder/filmer, tagger eller kommenterer barnet på sosiale medier.





# Hva med spill, apper og reklame?



En del sosiale medier, både på nett og mobil/nettbrett, gir tilgang til mange spill og apper/programmer som er populære blant barn og unge.

## **DU BØR DERFOR:**

- Sjekke appens vurderinger fra andre brukere i butikken og sjekke informasjonen knyttet til personvern
- Avtale med barnet at det ikke deltar i konkurranser eller laster ned spill og apper/programmer uten å snakke med deg først
- Fortelle barnet om person- og aldersrettet reklame. Reklame på nett er ofte målrettet mot brukerne og spesielle profiler som lages på bakgrunn av for eksempel kjønn, alder, interesser. Barn og unge kan derfor få reklame rettet mot sin aldersgruppe
- Sette opp mobiltelefon/nettbrett (klikkbare lenker) slik at du begrenser kjøp av tjenester via apper

# Hva bør jeg snakke med barnet om før det begynner å bruke sosiale medier alene?



## **TAKT OG TONE PÅ NETT**

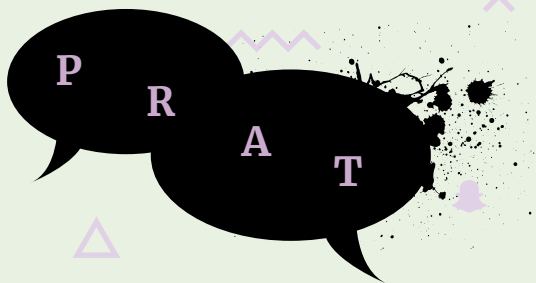
— Snakk med barnet om hva som er greit og ikke greit å si på nett når hun/han chatter eller kommenterer bilder eller statusoppdateringer – og hvorfor. Ting man sier eller poster som er ment som tull kan gjøre andre lei seg fordi man ikke ser hverandres ansikter

— Lær barnet at man alltid må spørre om lov før man legger ut bilder eller annet informasjon om andre. Dette sees og kan lett spres av alle som bruker internett/mobil

— Snakk med barnet om at hvis noen ber det fjerne et bilde det har lagt ut, så må han/hun fjerne det, selv om personen i utgangspunktet har sagt ja

— Vær en god rollemodell – også på nett og mobil. Barn legger merke til det du kommenterer og legger ut på sosiale medier og tar etter din oppførsel. Spør alltid barnet om lov før du legger ut bilder av det på nett og respekter svaret





## **PRIVATLIV**

— Snakk med barnet om privatliv og avtal regler for hvilke bilder og statusoppdateringer det er greit å dele, og hvilken personinformasjon det kan eller ikke bør gi fra seg

— Diskuter med barnet for eksempel om hvilke bilder han/hun vil at klassekamerater skal finne eller om bildet kan henges opp på butikken i nærheten eller i klasserommet

## **KONTAKTER OG VENNER PÅ NETT OG MOBIL**

— Lær barnet å være kritisk til venneforespørsler fra folk det ikke kjenner. Gjør prat om internett og mobiltelefon til en dagligdags ting og snakk med barnet om hvem det er venner med

— Lær barnet at det skal avbryte kontakten dersom det ikke liker ting som blir sagt, bilder som blir sendt, lenker som blir delt eller dersom en annen person begynner å snakke om sex

## MOBBING, RAPPORTERING OG BLOKKERING



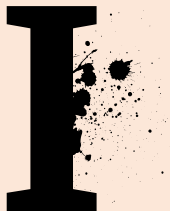
- Snakk om at det å besvare mobbemeldinger kan gjøre at mobbingen øker i stedet for å avta
- Vis barnet hvordan det kan blokkere og rapportere andre brukere som opptrer krenkende eller opplevelser det ikke liker, for eksempel mobbing, vold og seksuell oppmerksomhet
- Vis barnet hvordan det kan lagre krenkende meldinger som bevis på trakassering. Vis hvordan man tar et skjermbilde på PC og mobil/nettbrett. Det er viktig å ha bevis for hendelsen når du søker hjelp eller vil rapportere det
- Vis barnet at det kan komme til deg med små og store problemer, også uten at du stenger for bruken av internett eller mobiltelefonen. Det er lov å gjøre feil, og jo lenger barn venter med å be om hjelp fra en voksen, desto verre kan situasjonen og følgene bli. En god kontakt mellom barn og voksne om det digitale livet løser mange problemer. Fortell barnet ditt at det finnes andre voksne å prate med (se bakerst for en liste)
- Samarbeid gjerne med andre foresatte, både i klassen og på fritidsaktiviteter, om grenser og oppførsel på sosiale medier, slik at barna møter de samme holdningene og rådene flere steder
- Spør skolen om hvordan de jobber med digital dømmekraft og digital mobbing



## PENGEBRUK OG KJØP I PROGRAM

- Snakk med barnet om at penger som brukes ved kjøp i spill/programmer/apper er ordentlige penger, og lag regler sammen om hva det skal gjøre dersom de ønsker å kjøpe ting; spørre om lov, sette en beløpsgrense og så videre
- Snakk med barnet om reklame og tilpasset reklame på digitale medier





Finn mer  
informasjon  
og tips



[Barneombudet.no](http://Barneombudet.no)  
[Barnevakten.no](http://Barnevakten.no)  
[Datatilsynet.no](http://Datatilsynet.no)  
[Dubestemmer.no](http://Dubestemmer.no)  
[Iktsenteret.no](http://Iktsenteret.no)  
[Nettvett.no](http://Nettvett.no)  
[Reddbarna.no](http://Reddbarna.no)  
[Slettmeg.no](http://Slettmeg.no)  
[Tryggbruk.no](http://Tryggbruk.no)  
[Ung.no](http://Ung.no)



# F

## Snakk med oss:



Mange organisasjoner og tjenester gir tilbud om hjelp, informasjon, svar på spørsmål eller bare noen å prate med til barn og unge og voksne.



Alarmtelefonen 116111 (for barn og unge)  
Barneombudet.no (for barn og unge)  
Barnevakten.no (for foreldre)  
Korspahalsen, Røde Kors samtaletilbud  
for barn og unge [www.korspahalsen.no](http://www.korspahalsen.no)  
Slettmeget.no (for alle)  
[tips.kripos.no](http://tips.kripos.no) (for alle)  
Ung.no (for barn og unge)  
Ungdomstelefonen 810 00 277  
(Skeiv ungdom – for ungdom)

# O



Medietilsynet  
NORWEGIAN MEDIA AUTHORITY

Trygg bruk

K O R S  
P Å H A L S E N

---

 Røde Kors

---



Samfinansiert av den Europeiske Union  
Connecting Europe Facility