

**DET ER SÅ MYE
FORELDRE IKKE
FORSTÅR...**

**HVA BØR JEG VITE
NÅR BARNET MITT
GÅR PÅ NETT?**

Guide til foreldre med barn
mellom 7 og 12 år



Medietilsynet
NORWEGIAN MEDIA AUTHORITY

Trygg bruk

10 KJAPPE OM Å FORSTÅ BARNAS LIV PÅ NETT

1. Interessér deg for barnet; snakk sammen og involver deg
2. Husk at barn bruker digitale medier av samme grunn som voksne: For å søke informasjon, lese nyheter, bli underholdt, leke, slappe av og være i kontakt med venner
3. Anerkjenn at digitale og sosiale medier er en viktig del av barns sosiale liv og tilgang til fellesskapet
4. Vurdér om det er lurt med mediefrie soner eller tidsbegrensninger på bruk
5. Vær selv en god rollemodell når det gjelder tidsbruk og det å være nærværende
6. Lær dine barn gode vaner på nett; som å snakke og oppføre seg pent, ikke dele privat informasjon, si fra til en voksen man stoler på om uønskede hendelser og eventuelt blokkere mennesker som er ubehagelige eller truende
7. Hjelp barnet med å løse konflikter på nett som ellers

8. Gjør deg kjent med sosiale medier, spill og andre digitale tjenester som barnet ditt ønsker å bruke

9. Hjelp barnet med personverninnstillingene på sosiale medier

10. Lag regler om kjøp av apper og «in-app-kjøp»



DU ER EN VIKTIG ROLLEMODELL



Hvordan er dine egne medievaner?
Er du tilstede og nærværende med menneskene rundt deg?

Har dere mediefrie soner i hjemmet, og holder du deg til dem?

Sitter du foran datamaskinen i timevis uten pauser?

Sender du sms, snakker i mobil, gjør statusoppdateringer, eller besvarer e-post når familien er samlet, eller når du er sammen med barna dine?

Filmer du små og store øyeblikk på mobilen og deler dem på sosiale medier?

Legger du ut bilder på nettet av barna dine uten å spørre dem om lov først?

Forteller du barnet ditt om hva du selv gjør på mobilen; søker på nettet, spiller av spill osv.?

Har du en offentlig profil på sosiale medier (som f.eks. Facebook)?
Eller har du tilpasset personverninnstillingene dine?

GODE VANER PÅ NETT

SNAKK MED BARNET DITT OM

- å snakke pent med alle – offline så vel som online
- hvem barnet er venner med på nett
- å melde fra, blokkere eller eventuelt anmelde personer som er ubehagelige eller oppfører seg truende på nett

- at det lettere kan oppstå misforståelser når man skriver til hverandre online enn når man snakker med hverandre ansikt til ansikt. Det er vanskeligere å oppfatte stemningen, og man ser ikke kroppsspråket til den man snakker med
- at det er fort gjort å skrive noe man angres på når man er sint. Lær barnet ditt å roe seg ned før han/hun skriver en kommentar eller sender en tekstmelding

SNAKK MED BARNET DITT OM Å IKKE DELE PRIVATE OPPLYSNINGER SOM TELEFONNUMMER, ADRESSE OG PERSONNUMMER

- å fortelle en voksen de stoler på om folk som stiller underliges spørsmål eller er veldig pågående

- alltid å spørre om lov før man filmer og tar bilder av andre, og før man deler disse. Lær barnet å respektere et nei!

KONFLIKTER OG MOBBING

Det er vanlig med konflikter blant barn online så vel som offline.

Snakk med barna om hva som plager dem. Mobbing på nett kan skje anonymt og være vanskelig å oppdage. Det kan også være at barna skammer seg for det som har skjedd.

Noen ganger kan det være lettere for barn å snakke med andre enn foreldrene sine om ting som er vanskelig. Da kan helsesøster på skolen eller Kors på halsens hjelpelinje være et godt alternativ.

HVORFOR RAMMER MOBBING PÅ NETTET HARDT?

- Man får aldri fri. Mobbing er ikke begrenset til skolegården eller fritidsarenaen
- Man kan ikke alltid se hvem den som mobber er
- Det er vanskelig å vite om det avsenderen skriver eller legger ut bare er ment for «å tulle»
- Språket kan være styggere enn når man snakker ansikt til ansikt. Det er lettere å erte når man ikke kan se reaksjonen til personen som blir mobbet

SLIK KAN DU HJELPE:

Vis at du som voksen stiller opp og tar problemet på alvor

Bidra til å løse konflikten sammen med andre foreldre

Snakk med lærer eller rektor på skolen hvis mobbingen påvirker barnets skolehverdag

Om barnet ditt trenger hjelp til å slette bilder, meldinger, falske profiler eller annet kan dere kontakte slettmeg.no som gir veiledning i hvordan dere kan gjøre dette

Hvis barnet ditt mottar trusler eller får stygge meldinger kan det være lurt å sørge for å ha bevis ved å ta skjermbilder av meldinger, bilder og videoer før du kontakter for eksempel skolen, helsesøster eller politi

Hvis dere tror det er snakk om straffbare handlinger som for eksempel identitetstyveri, trusler eller spredning av ulovlig materiale – ta kontakt med politiet

- I løpet av et øyeblikk kan ydmykende bilder og meldinger komme på avveie og spres via SMS eller sosiale medier

ALDERSGRENSER PÅ DATASPILL

Dataspill har ulike aldersgrenser avhengig av innholdet og hvordan dette er framstilt. De fleste spill som selges er merket med en aldersgrense. I tillegg har spillene ett eller flere ikoner som viser om det inneholder for eksempel vold, sex, grovt språk eller noe som er skremmende.

Den vanligste merkeordningen i Europa og Norge er PEGI (Pan European Game Information). Dette systemet har aldersgrensene 3, 7, 12, 16 og 18 år.

Grensene er veiledende, så bruk disse og innholdsklassifiseringen som utgangspunkt for valg av spill. Du kjenner ditt barn best!

Spør gjerne barnet om råd hvis du er usikker. Det er ofte de som har mest kunnskap om spilltyper, innhold og om hvordan spillene brukes i ulike sammenhenger.



ALDERSGRENSER PÅ SOSIALE MEDIER

Aldersgrensene på sosiale medier varierer. For å finne ut aldersgrensen må du sjekke brukervilkårene til den enkelte tjenesten. Noen sosiale medier (f.eks. Moviestarplanet og Momio) er utviklet for å kunne brukes av barn i alderen 7 - 8 år, mens andre (f.eks. Facebook, Instagram og Snapchat) er tilpasset en eldre målgruppe og har aldersgrense 13 år eller høyere.



Mange barn ønsker å bruke sosiale medier som har en høyere aldersgrense enn det de selv er. 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 forteller.

Snakk med barnet ditt om sosiale medier de interesserer seg for slik at du bedre forstår hva som er engasjerende og gøy med disse.

Besøk informasjonssidene til de ulike sosiale mediene.

Det er opp til deg å avgjøre om barnet ditt er klar til å ha en egen profil i et nettsamfunn. Ta hensyn til barnets modenhet og vurder om den aldersgrensen tjenesten eller plattformen selv opererer med er «riktig» i forhold til barnet.

Sett sosiale medier på dagsorden på et foreldremøte og lag gjerne felles regler eller retningslinjer for bruk. Respekter disse!

Vær klar over at hvis barna registrerer seg på en tjeneste før de er gamle nok, må de bryte vilkårene og lyve om alderen for å opprette en profil.

APPER & KJØP

Det finnes mange morsomme og interessante apper til mobil og nettbrett. Noen er gratis å laste ned og bruke, mens andre koster penger.

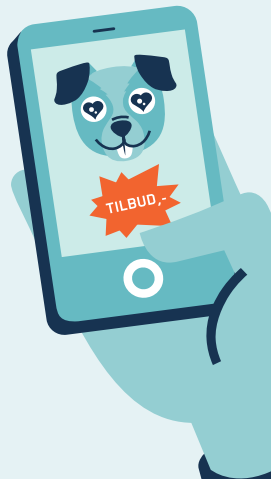
De fleste mobiler og nettbrett kan stilles inn slik at man tar bort muligheten til å gjøre kjøp i appen, eller bare gjøre kjøp mulig ved å bruke en kode.

Det er ofte mulig å stille inn mobiler og nettbrett slik at en av foreldrene, fra egen mobil, kan begrense barns tilgang til utvalgte apper og «in-app-kjøp».

Kjøp av og i apper skjer via en kode som er tilknyttet et kredittkort. Husk at hvis du deler denne koden, er det det samme som å dele kredittkortkoden din.

SNAKK MED BARNET DITT OM

- hvilke apper barnet laster ned, og om det er mulighet for ytterligere kjøp i appen
- konsekvensen av å klikke på "tilbud" i appene, og at dette kan koste penger
- å innføre et mulig maksimalbeløp som barnet kan bruke på apper (pr. uke eller måned)



DIGITALE FOTSPOR OG PERSONVERN

Når vi bruker tjenester og nettsteder gir vi samtidig fra oss små biter med data og informasjon til ulike aktører. Disse opplysningene blir samlet inn og lagret, og kan bli brukt i andre sammenhenger enn det vi ønsker. I løpet av en helt vanlig dag etterlater vi oss mange «digitale spor».

Vær oppmerksom på hva dere gir appen tilgang til å bruke på smarttelefonen og nettbrettet. Gir du for eksempel adgang til kontakter, bilder, kamera, mikrofon eller stedstjenester? I innstillingene på mobilen og nettbrettet kan du slå av tilgangen til den enkelte app.

Hjelp barnet med å tilpasse personverninnstillingene på sosiale medier, og bli enige om hvem som skal få lov til å se det de legger ut.

LÆR BARNET DITT AT KODER OG PASSORD ER, OG SKAL VÆRE, PRIVATE

Se hva som står i vilkårene til tjenesten om personvern, og undersøk hva du og barnet ditt sier ja til før dere oppretter en profil. Det koster vanligvis ikke penger å opprette en profil, men dere «betaler» med personopplysningene som angis. Disse opplysningene kan for eksempel brukes i kommersielle sammenhenger som markedsføring og salg.

Husk at når bilder, videoer, oppdateringer og opplysninger først er lagt ut på nett, er det ikke sikkert at de kan fjernes helt.

Lær barnet ditt til å forholde seg kritisk til det å dele personlige opplysninger og bilder når de er aktive på nettet.

For mer informasjon:
Medietilsynet Trygg bruk
www.medietilsynet.no

Brosjyren er oversatt og bearbeidet fra dansk til norsk, og utgitt i Norge av Norges Safer Internet Centre ved Medietilsynet Trygg bruk og Kors på halsen

Design og illustrasjon:
Provinsen AS
www.provinsen.no

Opphavsrett:
Medierådet for Børn og Unge m.fl. i Danmark. Brosjyren og tilhørende online magasin er laget i samarbeid med SIC partnerne, Red Barnet og Center for Digital Pædagogik og en lang række industripartnere.

Forfatteren har det fulle ansvar for denne brosjyren. Den Europeiske Union fralegger seg ethvert ansvar for bruken av opplysningene i publikasjonen.

K O R S
P Å H A L S E N

 **Røde Kors**

 Samfinansiert av den Europeiske Union
Connecting Europe Facility



Medietilsynet
NORWEGIAN MEDIA AUTHORITY

Trygg bruk