

INFORMASJONSHEFTE

GODE RÅD OG NYTTIGE VERKTØY FOR
Å TRYGGE BARNAS MEDIEHVERDAG



LEGG TIL RETTE FOR GODE OPPLEVELSER!

Fungerende daglig leder i Barnevakten: LEIF GUNNAR VESTBØSTAD VIK



Vi er heldige som lever i en tid der vi oversvømmes av anledninger til å oppleve spennende og gode ting gjennom digitale medier. Med din hjelp kan barna bruke mediene på en trygg og bevisst måte.

Barnevakten er en foreldreorganisasjon som har jobbet i 15 år for at barn og unge skal kunne bruke mobiltelefoner, datamaskiner, nettbrett, spill, film og andre digitale medier til eget og andres beste. Vi mener at barn og unge i vårt århundre er heldige som kan ta i bruk teknologi som man før i historien knapt kunne drømme om.

Som foreldre er vi ansvarlige for at barna skal få en god start på livet. Det innebærer at vi må vise oppriktig interesse og begeistring for det barna er opptatt av, slik at de opplever at vi bryr oss om dem samtidig som et tillitsforhold utvikles. Det innebærer også at det må settes noen rammer for bruk som er relatert til barnets alder og modenhet.

Våre foredragsholdere er tilgjengelige i hele Norge. Vi holder foredrag i barnehager, på skoler og høyskoler for å oppmuntre foreldre og lærere til å legge til rette for barn og unges medieglede, og vi møter barn og unge med råd og informasjon.

barnevakten.no - Les nyheter, råd og tips, spill- og filmanmeldelser. Registrer deg og motta vårt **nyhetsbrev** en gang i uken.

INNHold

04	BESTILL FOREDRAG
06	LIVET MED SKJERM
10	SIKKERHET PÅ NETT
14	NETTMOBBING
16	SKJERM RÅD
18	BARN OG MOBILTELEFON
22	SPILL RÅD
28	TV- OG FILM RÅD
32	FORELDREPRATEN
34	MEDIESAMTALEN
39	NYTTIGE LENKER

I år treffer vi over 50 000 barn, ungdom og voksne ansikt til ansikt. Vi ønsker med våre skolebesøk å sette fokus på både gleder og utfordringer, og bevisstgjøre til at barn og unge selv skal ta smarte og gode valg i den digitale hverdagen. Vi bidrar også med fakta, veiledning og ressurser, og med innspill til samtaler mellom foreldre og barn.

I dette heftet finner du en oversikt over Barnevaktens budskap til foreldre. I kombinasjon med å delta på ett av våre foredrag, vil du kunne komme litt videre i forhold til å utvikle din egen bevissthet om hvordan du legger til rette for barnas medieglede. Du oppfordres også til å bli medlem i Barnevakten. Da får du fri rådgiving per telefon eller epost når du trenger det. Du blir med i trenkningen av anbefalte spill og filmer, og du får fagartikler som gir deg dybdekunnskap om barn og digitale medier. Du er også med i en stor foreldrebevegelse som jobber for at alle barn som vokser opp i Norge skal kunne bruke den moderne teknologien til beste for seg selv og andre.

VÅR VISJON:

Trygghet og brukerglede.

Vi vil at barn og unge skal bruke mediene på en trygg og bevisst måte.

VI TILBYR:

- **Foredrag** om barn og digitale medier i barnehage, på barneskole, ungdomsskole og høyskoler
- **Medlemskap** for voksne med fri tilgang på rådgiving og informasjon
- **Anmeldelser** av alle barnefilmer som vises på kino, og utvalgte spill og apper rettet mot barn og unge

VERDIER:

Barn i fokus.

Vi er en foreldreorganisasjon som bygger på skolens verdigrunnlag og FNs barnekonvensjon.

VÅRE MÅLGRUPPER:

- **Foreldre.** Vi vil hjelpe foreldre til å delta aktivt i barnas mediehverdag
- **Barn og unge.** Vi vil utruste barn og unge til å kunne ta smarte og selvstendige valg på den digitale arena
- **Lærere og andre fagpersoner** som jobber med barn og unge



VÅR ORGANISASJON:

Nyttig, synlig og troverdig

Barnevakten.no oppdateres flere ganger i uken med nyheter, anmeldelser, nyttige tips og råd, samt forslag til samtalepunkter for både foreldre og barn. Vi utarbeider også film-, spill- og appanmeldelser for å gjøre det lettere for foreldre å finne gode produkter. De beste utgivelsene tildeles Barnevaktens anbefalingsmerke.

Barnevaktens rådgiver bistår foreldre med råd og tips knyttet til barn og unges mediebruk. Rådgiveren formidler foreldresynspunkter og har god dialog med mange av de store medieaktørene. Dialogen fører ofte til både små og store justeringer.

Barnevakten har et stort nettverk av foredragsholdere, og gjennom disse tilbyr vi tema-kvelder for foreldre, elevundervisning i skolen og foredrag for fagpersoner over store deler av landet.

Barnevakten er organisert som en forening og finansieres i hovedsak gjennom medlemskap. Som medlem er du med på å støtte arbeidet med å skape et trygt, positivt og spennende medietilbud til barn. Les mer om medlemsfordeler og meld deg inn på **barnevakten.no/medlem**



BESTILL FOREDRAG

Barnevakten tilbyr spennende og nyttige medieforedrag for barn, unge og voksne.

Barnevakten har rundt 25 foredragsholdere, og vi tilbyr temakvelder og foredrag til skoler og barnehager over store deler av landet. Vi ønsker å gi nyansert informasjon om barn og unges mediehverdag, og kombinere dette med råd om hvordan vi som foreldre og voksne kan veilede barn og unge. Gjennom spørsmål og samtale på temakvelder får foreldre mulighet til å utveksle synspunkter og erfaringer. Barnevakten tilbyr også undervisningsopplegg rettet mot elever i grunnskolen, samt kveldsskoler med elever og foreldre sammen. Hvert skoleår møter vi tilsammen om lag 50.000 foreldre og elever. I tillegg tilbyr vi foredrag for høyskoler, universitet, mediekonferanser, politi, helse- og sosialpersonell, lærere og andre som har kontakt med barn og ungdom.

Dette er temaområder vi har fokus på i våre foredrag, og vi tilpasser innhold etter behov og ønske.



SMART PÅ NETT OG MOBIL

Barn og unge tilbringer stadig mer tid på nett og mobil. Hvilke muligheter og utfordringer finnes, og hvordan kan de bli trygge og bevisste brukere?



VILL PÅ SPILL

Spilling har en stor plass i hverdagen til mange barn og unge. Hva liker de å spille, og hva lærer de av å spille? Hvordan sette rammer for spilling, og hva gjør man når spillinteressen blir for altoppslukende?



SKJERM-TID

Mange kjenner på utfordringer knyttet til regulering av skjermtid. Hvordan finne en god balanse mellom skjermbruk og annet viktig i livet?



SMÅBARNAS MEDIEHVERDAG

Eget foredrag spesielt tilrettelagt for småbarnsforeldre. Hvilke medier og inntrykk vil barnet møte? Hvordan veilede, beskytte og bevisstgjøre barnet?



NETTMOBBING

Skjermens skille mellom sender og mottaker gjør at mange blir mer modige og røffe i den digitale kommunikasjonen. Hva er nettmobbing, og hvordan forebygge og håndtere mobbing via nett og mobil?



TV-MEDIET

Tv og film er ofte det første og største mediet i barns digitale hverdag. Tilgang til flere kanaler og flere skjermer i hjemmene gir nye muligheter og utfordringer. Hvordan kan vi sørge for at barna våre får gode tv- og filmopplevelser?



MEDIAS UTSEENDEPRESS

Barn og unge eksponeres for medier med mye fokus på kropp og sex. Hvordan påvirker det medieskapte utseendepresset barn og unges syn på seg selv? Hvordan kan foreldre realitetsorientere barn og unge, og gi dem et godt selvilde?

Vi tilbyr foredrag for:
Barnehage
Barneskole
Ungdomsskole
Høgskole

For mer informasjon og bestilling:
barnevakten.no
ring oss på
53 51 93 80
eller skriv til
post@barnevakten.no

Kontaktinformasjon til noen tv-kanaler

NRK

Postboks 8500 Majorstuen
0340 Oslo
Tlf: 23 04 70 00
info@nrk.no
nrk.no

TV 2

Postboks 7222
5020 Bergen
Tlf: 02255
info@tv2.no
tv2.no

TV3

Postboks TV3 Youngstorget
0028 Oslo
Tlf: 22 99 00 33
info@mtgtv.no
tv3.no

TVNorge

Postboks 4800 Nydalen
0422 Oslo
Tlf: 21 02 20 00
kontakt@sbsdiscovery.no
tvnorge.no

Reaksjoner på NRKs tilbud på tv, radio eller nett kan rettes til Kringkastingsrådet.

Kringkastingsrådet

NRK
0340 OSLO
Telefon: 23 04 66 44
Mobil: 916 08 425
Epost: kringkastingsradet@nrk.no

Medietilsynet vil gjerne ha tips dersom du ser innhold på tv før kl. 21.00 som du mener kan være skadelig for barn og unge under 15 år.

Medietilsynet

Nygata 4
1607 Fredrikstad
Tlf: 69 30 12 00

Tips:

beskyttelsesloven@medietilsynet.no

Formell klage:

post@medietilsynet.no

SI HVA DU MENER!



Du kan hjelpe oss med å gjøre mediene bedre og tryggere for barn. Si din mening direkte til mediene eller send oss et tips hvis det er noe du reagerer på.

Barnevakten ønsker at barn og unge skal ha et trygt og positivt møte med ulike medier. Derfor er det viktig for oss å ha dialog med tv-kanaler, spill- og mobilbransjen, nettleverandører og andre aktører, slik at de tar hensyn til barn og unge når de utvikler sine produkter og sender ut sine tilbud.

Barnevakten har god erfaring med at det nytter å melde fra om det som ikke er bra. Fremheving av det gode og å komme med konstruktive innspill er like verdifullt. Da kan man bidra til å få enda mer av det som er bra.

Tips oss gjerne også om gode tv-programmer, spill, apper og nettsider for barn. Tips og spørsmål kan sendes til post@barnevakten.no

Delta aktivt i mediehverdagen



LIVET MED SKJERM

Det har skjedd en rivende teknologisk utvikling siden den dagen i 1960 da statsminister Einar Gerhardsen holdt sin tale for å markere åpningen av tv i Norge. Vi kan smile av innholdet i talen, men det var noe Gerhardsen sa som har gyldighet også i dag.

«...at en til å begynne med, så lenge det hele var nytt, skal ha med seg mest mulig . Etterhvert lærer vi nok å velge og vrake slik at vi hver for oss velger ut det som vi mener er av særlig verdi. Først da vil fjernsyn og radio bli til virkelig nytte og glede.»

Einar Gerhardsen, tidligere statsminister

Det er jo nettopp dette vi foreldre ønsker: At barn og unge skal lære seg å velge og vrake, og at mediene skal være til glede og nytte for den oppvoksende generasjonen.

Mange foreldre erfarer at barna ligger foran dem i teknisk kompetanse. Barn og unge er digitale innfødte som lærer, leker og utforsker verden gjennom internett, mobiltelefon, nettbrett og spillplattformer. De deler bilder, filmer, musikk, informasjon, spillopplevelser, tanker, meninger og følelser – både med venner og andre «netizens». Snapping, phubbing og YouTubing har kanskje ikke du hørt om, men for barn og unge er det en naturlig del av hverdagen.

Vis interesse og prat med barna

Derfor er det viktig å vise interesse og prate med barna om deres digitale hverdag. Like viktig som å spørre om hvordan det går på skolen og på treningen, er det å spørre «hvordan har du hatt

det på nett i dag?» Det er også viktig å skaffe seg informasjon og riktige fakta, slik at man kan sette gode rammer basert på barnets alder og modenhet. Foreldre er de som er hovedansvarlige for barna, også i den digitale verden. Dette er utfordrende fordi utviklingen går så fort, og vi erfarer at det er et stort behov for informasjon og veiledning.

Fremelsk gode holdninger

Dialog og tilstedeværelse i barn og unges hverdag på nettet er sentrale stikkord. Foreldre har en unik mulighet til å innarbeide gode holdninger, og til å lære barn og unge å sette grenser for seg selv og overfor andre. Understrek at de samme reglene for positiv og fornuftig oppførsel vi forventer ellers i livet, også må gjelde på nettet. Hjelp barna til å utvikle en sunn kritisk sans med tanke på innhold og hva de velger å bruke tiden sin til. Snakk sammen om hva dere synes om negativt eller voksent medieinnhold, og vær tydelig på hva du selv mener.



Medieglede

Skjermaktiviteter gir mange muligheter for fellesskap, læring og god underholdning. Som foreldre er det viktig å sette seg inn i gledene og mulighetene som finnes, og aktivt foreslå og fremelske de positive medieopplevelsene.

På [barnevakten.no](https://www.barnevakten.no) finner dere et stort utvalg av artikler med nyttige råd og gode ressurser, samt en rikholdig samling med spill-, app- og filmanmeldelser.

Snakk med andre foreldre

Som foreldre hører vi ofte at «alle andre har» og «alle andre får lov». Vi vet av erfaring at dette som regel ikke stemmer, men noen ganger kan vi også erfare at det er riktig. Det kan være lurt å snakke med andre foreldre og eventuelt gjøre noen avtaler om felles holdninger og rammer rundt barnas skjermaktivitet. Bruk gjerne foreldremøtene på skolen til å snakke sammen, og noen ganger er det nyttig å dele seg i gutte- og jenteforeldre. Forslag til samtalepunkter finner dere på side 32.



SUNNE RAMMER

For barn i dag er det en selvfølge med et mangfold av skjermer. Foreldre har en unik mulighet til å spille på lag med barna, formidle gode holdninger og gi trygge rammer rundt skjermbruk.

«Sett rammene i fredstid.»

Hélène Fellman, gestaltterapeut

Økt tilgang til skjermer

Stadig flere barn eier eller har tilgang til nettbrett og smarttelefoner. I tillegg er spillkonsoller og datamaskiner en selvfølge i de fleste hjem. Mange foreldre erfarer at det kan bli mye skjermaktivitet på barna, og at det kan gå på bekostning av lek, hverdagslige gjøremål og å være sammen med andre. Det kan også bli utfordrende å finne sosiale settinger hvor man kan være sammen som familie. Vi kan krysse av for at vi er hjemme og familien er «under samme tak», men realiteten er at både barn og voksne bruker mye tid i hver sine verdener på ulike skjermer. Innimellom kan nok foreldre kjenne på at dette er helt greit, for mange skjermaktiviteter er positive, og vi voksne bruker selv mye tid bak skjermer.

Sørg for balanse i hverdagen

Det er viktig å reflektere over hvordan man vil ha det som familie, og at gode relasjoner blir ivaretatt. Foreldre har som ansvar å sørge for balanse mellom plikter, lekser, fritidsaktiviteter, søvn og skjermaktiviteter, og at man investerer i kvalitetstid sammen med barna uten skjermer. Det er vanskelig å gi konkrete svar på hva som er anbefalt skjermtid for barn i ulike aldre. Barn er forskjellige

og trenger ulike rammer. Et godt råd er å sette rammene i fredstid, og at man tar med barn og unge på råd når man skal finne løsninger som er gjennomførbare.

Søk på «tidsbruk» på barnevakten.no og les hva ulike eksperter sier om skjermtid. [Husfred.no](http://husfred.no) er også en nyttig ressurs som vi kan anbefale.

Skjermaktiviteter sammen med barna

Vis interesse for barn og unges digitale hverdag, og gjør gjerne skjermaktiviteter sammen med barna. Gjennom å delta i spill kan du oppdage nye sider ved barna, og det er lett å få i gang den gode praten. Rollene blir litt snudd - her er det ofte barna som er ekspertene. Spill er en ypperlig arena å være sammen på.

Vær et godt forbilde

Det vi gjør taler sterkere enn det vi sier. Vær et godt forbilde i hvordan du som voksen bruker skjermer, både med tanke på egen tidsbruk og på hva du deler med andre i sosiale medier. Spør alltid barna om lov før du legger ut bilder og film av dem på nett, og respekter svaret.



SIKKERHET PÅ NETT

Det viktigste filteret er det du bygger inn i barnets hode og hjerte. Men det finnes også noen tekniske grep du kan ta for å gjøre nettreisen sikrere.

Beskytt maskinen

Sørg for at datamaskinen har brannmur og antivirusprogram, og lær deg selv mest mulig om internetsikkerhet. Bruk gjerne verktøy for familiesikkerhet til å opprette passende profiler for hvert familiemedlem. Undersøk jevnlig at du har de siste oppdateringer av operativsystem og sikkerhetsprogrammer, og ikke last ned programvare fra en nettside du ikke stoler på.

Nettbrett og smarttelefoner blir stadig mer populære mål for datakriminelle. En analyse fra European Network and Information Security Agency (Enisa) viser at datamaskiner generelt er langt bedre beskyttet enn mobile enheter. Spesielt enheter som bruker det åpne Android operativsystemet er utsatte. Av den grunn er det viktig å oppdatere programvare jevnlig, og sjekk at en app anbefales av andre brukere før den lastes ned.

Leverandører av datamaskiner, mobil og nettbrett vil kunne gi informasjon om hvordan man på best mulig måte kan beskytte datautstyr mot sikkerhetstrusler.

Passord

Det er viktig å lære barna å lage sterke passord, og å minne dem på at passord ikke må deles verken med bestevenner eller andre. Mange barn velger passord som er personlige og som er lette å gjette for både venner og ukjente, som navn på

fotballag eller kjæledyr. Disse passordene er lette å misbruke av andre som vil tulle eller som vil hevne seg for noe. Noen barn og unge opplever også at andre misbraker passord til å stjele ting de har opparbeidet seg i spill, og kanskje til og med betalt for.

Et sterkt passord er et ord som er vanskelig å gjette seg frem til fordi det ser ut som en rekke tilfeldige tegn. Det er lurt å kombinere bokstaver, tall og symboler, og å blande store og små bokstaver. Jo flere forskjellige typer symboler man bruker, desto sterkere er passordet. Passordet bør ha minst åtte tegn, men 14 tegn eller mer er det beste.

Finn gode innstillinger

Nettlesere, sosiale medier, musikk- og videodelingstjenester, søkemotorer, operativsystemer til mobiler og nettbrett, samt andre nettilbud, har i de aller fleste tilfeller muligheter for å gjøre ulike former for innholdskontroll. Man kan få mye igjen for å gjøre seg kjent med slike innstillinger, men husk at disse på ingen måte må anses som sikre. Selv om man kan legge styringer på hva barn og unge har tilgang til, kan dette på ingen måte erstatte barnas utvikling av egen dømmekraft. På barnevakten.no/sikkerhet har vi samlet noen artikler som gir gode råd om hvordan man kan legge til rette for en litt tryggere nettopplevelse.

Finn flere gode råd og tips om nyttige sikkerhetsinnstillinger på barnevakten.no/sikkerhet

LOVER MAN BØR KJENNE TIL

Straffeloven

Straffeloven har flere bestemmelser som kan brukes ved sjikane, krenkelser og overgrep på nett. Dette gjelder spesielt trusler og seksuelt relaterte meldinger. Straffeloven inkluderer også en paragraf som omhandler tilfeller der barn blir ledet til å utføre handlinger som svarer til seksuell omgang med seg selv.

Personopplysningsloven

Formålet med loven er å beskytte mot at opplysninger som navn, adresse, telefonnummer og fødselsdato blir brukt på en måte som krenker ditt personvern. Andre har i utgangspunktet ikke lov til å bruke dine personopplysninger uten at du først har gitt ditt samtykke. Det er også forbudt å legge ut sensitive opplysninger om andre, noe som inkluderer blant annet helse, seksuelle- eller straffbare forhold.

Åndsverkloven

Denne loven gjelder blant annet når du laster ned musikk og video. Dette er som regel ulovlig når du ikke betaler noe for det. Det er også ulovlig å gjøre musikk og video tilgjengelig for andre med fildelingsprogrammer.

Fotografi og film som avbilder en person kan ikke gjengis eller vises offentlig uten samtykke av den avbildede i henhold til Åndsverkloven. Her finnes unntak, eksempelvis når avbildningen av personen er mindre viktig enn hovedinnholdet i bildet, eller bildet gjengir forsamlinger og hendelser som har allmenn interesse. Det som er straffbart etter denne bestemmelsen er å offentliggjøre et bilde av en annen person uten vedkommendes samtykke. Dersom avbildede person er 15 år eller yngre må også vedkommendes foreldre gi samtykke til publisering.



SOSIALE MEDIER

Det er mye positivt med delingskulturen vi finner blant barn og unge på nettet i dag, og sosiale nettaktiviteter kan resultere i nye vennskap, bedre kommunikasjonsevner og gode skriveferdigheter.

Den nye delingskulturen

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 ulike aldersgrenser, innhold og muligheter. Noen sosiale medier er mer fokusert på spill, mens andre handler om sosial kontakt eller deling av bilder, video og felles interesser. Barn og unge bruker disse tjenestene mye via mobilene sine, men også via nettbrett og datamaskin.

Sosial og leken på nett

Hvilke sosiale medier som er mest populære endrer seg raskt. Her er noen eksempler som er godt kjent i barne- og ungdomsskoler:

- YouTube
- Viber
- Vine
- Kik
- Instagram
- Snapchat
- Skype
- Kuddle

I tillegg finnes mange spill for barn på nett og i apper som kombinerer spilling og kommunikasjon: Momio, HayDay, Clash of Clans, MovieStarPlanet, Panfu og ClubPenguin er noen eksempler.

Personlig informasjon og bildebruk

Det er viktig at barn og unge forstår at mye av det man deler via sosiale medier og sosiale spill lett blir tilgjengelig for mange

mennesker, og at informasjon og bilder man legger ut om seg selv eller andre blir værende på nettet for bestandig. Dessverre kan informasjon, bilder og filmer barn og unge publiserer gjøre dem sårbare overfor nettmobbing, svindelforsøk, hacking og i noen tilfeller nettovergrepere.

Bevisstgjør barna på hvor mye informasjon de kan dele om seg selv, og tilrettelegg råd etter barnets alder og til hvilken app eller nettsted de er på. Lær barna at vi på internett er underlagt de samme grensene for ytringsfrihet som alle andre offentlige ytringer. Se mer informasjon om aktuelle lover på side 11.

Aldersgrenser

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.

Som foresatt er det ditt ansvar å sette deg inn i brukervilkår og å vurdere om det er greit å bruke tjenesten. Husk at aldersgrensen er satt med hensikt. Et godt råd er å snakke sammen om sosiale medier på foreldremøter allerede fra småskolealder. Det er mye lettere å sette rammer for bruk hvis man som foreldregruppe snakker sammen og blir enige om noe konkret i forkant.

Snakk med barna om...

- Hva som er greit og ikke greit å si på nett når de chatter eller kommenterer bilder, filmer eller statusoppdateringer.
- At de alltid må spørre om lov før de legger ut bilder, film eller informasjon om andre.
- Hva som bør være privatliv, og avtal regler for hva som er greit å dele og ikke dele.
- Å være kritisk til venneforespørsler fra folk de ikke kjenner.
- At de skal bryte kontakten dersom de ikke liker ting som blir sagt eller bilder/filmer som blir delt, eller dersom en annen person sier ting de ikke liker.
- Hvordan de kan blokkere og rapportere andre brukere.
- At norsk lov også gjelder på nett og mobil, og at nettmobbing er helt uakseptabelt.
- Hvordan de kan lagre krenkende meldinger som bevis på trakassering. Vis hvordan de tar et skjermbilde på PC og mobil/nettbrett.
- At det er greit å komme til deg med små og store problemer.
- Muligheten for pengebruk i spill, og lag regler sammen om hva de skal gjøre dersom de ønsker å kjøpe ting.
- Reklame og tilpasset reklame på digitale medier.



NETTMOBBING

Mobbing på internett og mobil handler ikke om digital teknikk, men om menneskelige holdninger.

Mobbing på nettet kan være å spre rykter, skrive stygge kommentarer, opprette falske profiler på andre, spre bilder og film uten samtykke, eller å sjikanere og true andre. Foreldre, skole og bransje har et viktig fellesoppdrag i å skape bevisste og trygge brukere, og barn og unge må læres opp til selv å ville ta ansvar for at nettet blir en trivelig plass å være for alle.

I følge undersøkelser er det mange barn som sier at de har sett andre som er blitt plaget og mobbet på nett og mobil. Det er viktig å utfordre denne gruppen av vitner til å si fra. Minn dem på at det å si fra om mobbing ikke er å sladre, men å ta ansvar. Kommunikasjon med barna om hvordan de har det på nettet, og å bygge gode skolemiljø, er avgjørende i kampen mot alle former for mobbing.

Bruk Hue

Bruk Hue er Norges største skoleturné mot nettmobbing, og har besøkt ungdomsskoler siden 2009. Fra høsten 2015 besøker turneen også 6. og 7. trinn i barneskolen. Bruk Hue er et samarbeid mellom Telenor, Medietilsynet, Røde Kors v/Kors på halsen og Barnevakten. Les mer på brukhue.com



Barn og unge som trenger voksne å snakke med om mobbing kan kontakte:

korspahalsen.no
snakkommobbing.no



Som voksen kan du bidra til å forebygge mobbing på nett og mobil:

- Tenk over hvordan du oppfører deg på nett - vær en **god rollemodell**
- Sett deg ned og **snakk med** de unge om livet på nett - på samme måte som du snakker om hvordan de har det ellers
- Vær en **god lytter** - da er det tryggere å fortelle om både gleder og utfordringer
- Hjelp barn og unge til å **sette grenser** for seg selv og overfor andre, og minn dem om at norsk lov og våre rettigheter også gjelder på nett og mobil
- Hvis du selv har barn; **bry deg** også om andres barn, og bygg gode relasjoner til dine barns omgangskrets og deres foreldre

Jeg vet om unge som mobbes på nett eller mobil, hva gjør jeg?

- Om den unge kommer til deg - **gi støtte**, å kutte nettilgangen er ikke en løsning
- Be den unge om å **ikke svare** på trakasserende eller opprørende meldinger. Det vil sannsynligvis oppmuntre til mer mobbing
- Oppfordre den unge til å **blokkere avsenderen** eller fjerne vedkommende fra vennelister, og understrek at man ikke trenger å finne seg i at noen trakasserer
- **Ta vare på bevis** (logg, SMS, eller «screenshot»). Lagrer dere trakasseringen har dere viktige bevis for hendelsen om dere søker hjelp eller vil rapportere det
- Der det er mulig, forsøk først å **løse problemet på lavest mulig nivå først**, for eksempel ved å snakke med den/de som trakasserer eller en lærer
- Lokalt politi og konfliktråd kan også **hjelpe** i konkrete mobbesaker

Rådene er fritt gjengitt fra holdningskampanjen Bruk Hue

Aktuelle lover man bør kjenne til kan du lese mer om på side 11. For mer informasjon om dine rettigheter og hvordan man kan få ryddet opp på nettet, se slettmeg.no og eraseme.no. Se også konfliktraadet.no



BARN OG INTERNETT

Barn og unge er ikke gamle når de starter å bruke skjermer, og i dag kan de fleste digitale plattformer brukes til nettaktiviteter.

Unge medskapere

Spilling, chatting, se på film, leksearbeid og nedlasting av programmer, er barn og unges hovedaktiviteter på nettet. De er aktive, innovative og nyskapende mediebrukere, og de er på nettet via mobil, nettbrett, datamaskiner og spillkonsoller. De utforsker, skaper innhold og gir åpenhertig respons til omverdenen. Mange barn og unge har gode digitale ferdigheter, men samtidig er det mange som trenger å få trent opp gode holdninger. I dag handler internett om stort sett alle former for skjermbruk; mobil, nettbrett og datamaskiner, samt alle former for nettspilling.

Trygg bruk

Medietilsynets Trygg bruk er en nasjonal koordinator for arbeidet med trygg bruk av digitale medier for barn og unge. På tryggbruk.no finner du nyttig informasjon og gode råd.

Du bestemmer

Dubestemmer.no er en ressurs for barn og unge fra ni til 17 år. Målet er å øke barn og unges kunnskap om personvern, og å heve deres bevissthet om valg man gjør når man er på nettet. Du bestemmer er et samarbeid mellom Teknologirådet, datatilsynet og Senter for IKT i utdanningen.

Andre nyttige nettsider for barn og unge:
nysgjerrigper.no
moava.no
kvasir.no/barnogung



NYTTIGE SKJERMÅD

En god skjermstart

Så snart barna begynner å bruke skjermer på egenhånd, er det viktig å vise interesse og kommunisere med barna. Det er lurt å bli enige om noen rammer for bruk som er tilpasset barnas alder og behov. Disse bør omfatte hvilke nettsider, apper, spill og tjenester barna kan få bruke, og hvordan de eventuelt skal bruke dem. Ha kontroll på tid og sted, og våg å sette rammer rundt barnas bruk og tilgang til skjermer. Les mer på medietilsynet.no/engodstart

Rollemodell

Vær en god rollemodell på nett og mobil, også når det gjelder skjermtid. Barn legger merke til det voksne kommenterer og deler på sosiale medier, og tar lett etter. Spør alltid barna om lov før du legger ut bilder av dem på nett, og respekter svaret.

Ukjente nettvenner

Insister på at barna aldri møter noen de bare har kommunisert med i sosiale medier og gjennom spill, uten at de klarer dette med dere som foreldre. Dersom de skal få lov til å møte noen, må barnet ha følge med en voksen eller en venn.

Vilkår og betingelser

Sett deg inn i vilkår og betingelser knyttet til de ulike skjermaktivitetene barna dine ønsker å bruke tid på. Gjør en vurdering på om dette er en grei tjeneste å bruke. Søk gjerne etter informasjon på nettet, og husk at på YouTube kan du finne mye nyttig om spill. På barnevakten.no finnes også mye informasjon om ulike apper, sosiale medier og spill.

Inviter barn og unge til å prate

Vis interesse for barnas aktivitetet på nettet. Inviter barna dine til å snakke med deg dersom de opplever noe leit eller ubehagelig på nettet, eller om de kommer inn på sider med innhold som skremmer eller uroer dem.

Ha kontroll på utgiftene

Det kan være fristende å ville skaffe seg ekstra poeng, utstyr og virtuelle penger i spill. Noen ganger er det medlemskap som frister mest. Det kan bli dyrt å leke seg i cyberspace, og vi anbefaler å gjøre konkrete avtaler med barn og unge om eventuell pengebruk på nett og i spill. Du kan lese mer om overforbruk og utgifter på side 20.

Kildekritikk

Det er lett å produsere informasjon som legges ut på nettet, og å lage nettsteder som ser profesjonelle ut. Det er vi som brukere som må skille godt fra dårlig og brukbart fra ubrukelig.

Både dokumentet og nettstedet det ligger på må vurderes:

- Hvem står bak informasjonen? Leit etter navn, organisasjon/bedrift og annen informasjon om avsender.
- Når er dokumentet datert? Eller er det udatert?
- Hvordan ser siden ut? Vurder design, språk og innhold. Styrker eller svekker presentasjonen budskapet?

Bilde og film

Bruk av kamera kan gjøre dialogen mer levende og direkte, men det er viktig å reflektere over bruken. Snakk sammen om ansvarlig bruk. Publisering av bilder av andre krever samtykke av den avbildede i henhold til Åndsverkloven. Andre kan misbruke bilder eller videoopptak. Man bør derfor ikke gjøre noe foran et kamera som det ikke er greit at hele verden skal kunne se. Les mer om aktuelle lover på side 11.

Lær barna å ta smarte valg.

- Hvem er det greit å kommunisere med på sosiale medier?
- Hva gjør barna dersom fremmede smigrer og ber om bilder?
- Hva er greit å dele og ikke?
- Hvorfor er det viktig å ikke kle av seg på bilder, i film eller på «livechat»?



BARN OG MOBILTELEFON

Hvilke utfordringer bør foreldre være oppmerksomme på når de gir barn mobiltelefon? Når bør barn få telefon, og hva bør man tenke gjennom på forhånd?

Hvorfor vil barn ha mobil?

Mobiltelefonen gir anledning til sosial kontakt og mye underholdning, og for mange er dette hovedårsaken til at man ønsker egen telefon. Mobiltelefoner byr på mange muligheter; spill, kamera og videofunksjon, radio, chatting, lagring av musikk og bilder, surfing på nettet, lese epost, besøke nettsamfunn og blogger. Dette er funksjoner mange unge mobilbrukere ønsker seg. Foreldre bør tenke gjennom hvilke muligheter og begrensninger barnet skal ha før man velger telefon og abonnement.

Barnevakten anbefaler

Muligheten for å ha kontakt med barna er for mange foreldre den viktigste årsaken til at man gir barn egen mobil. Barnevakten anbefaler generelt at barn bør være om lag åtte

til ti år før de får egen telefon. Men det er svært individuelle grunner til når man kjøper den første mobilen, og foreldre må selv gjøre denne vurderingen på vegne av sine barn. Det er likevel viktig at yngre barn opplever en hverdag preget av forutsigbarhet slik at ikke «ring meg etter skolen» erstatter klare avtaler om hvor man går og hvem man møter.

De fleste barn ønsker seg smarttelefoner, og mobilen er nå blitt et så sammensatt og fleksibelt verktøy at uansett brukerens alder, så bør barna følges opp med veiledning fra foreldre eller andre voksne. Det er viktig å være bevisst på hvilke behov man mener telefonen skal fylle, og hvorvidt man mener barna kan ta styring over disse. Det er også viktig å sette seg inn i hvilke begrensninger man eventuelt kan gjøre via abonnementet og i innstillingene på selve mobilen.



MOBILRÅD TIL FORELDRE

Valg av mobil og abonnement

Mange operatører tilbyr kjøp av telefon og abonnement i en pakke, men vær oppmerksom på at totalprisen blir høyere. I tillegg binder du deg til en operatør i ett eller to år. Man må tenke nøye over bruken for å ta en god avgjørelse med tanke på hvilken mobil og hvilket abonnement som egner seg for barn og unge.

I dag tilbyr mange operatører månedsabonnement til fast pris som ofte er rause med hensyn til meldinger og samtaler, men datatrafikk er gjerne litt mer kostbart. Hvis barnet i hovedsak skal bruke data der det er trådløst nettverk, kan man vurdere den rimeligste varianten. Skal telefonen først og fremst brukes til å ringe og sende noen få meldinger, kan kontantkort komme rimeligst ut.

Begrensninger

Barn har ikke lov til å handle på kreditt. Du bør derfor enten velge et kontantkort eller at abonnementet blir registrert på deg som forelder. Sørg likevel for at barnet står som bruker. Da har innholdsleverandøren plikt til å sørge for at innholdet egner seg for barn. Kontantkort forhindrer uansett ikke kjøp av tjenester som etterfaktureres. Det er opp til den som tilbyr en tjeneste å sikre at kjøper er gammel nok, og da er det greit å vise til at mobilen er registrert på et barn.

Et godt tips er å registrere abonnementet i reservasjonsregisteret i Brønnøysund og mot oppføring i telefonkatalogen gjennom mobilleverandøren din.



Mobilavtale

Når barna får sin første mobil er det en fin anledning til å gjøre en avtale om noen rammer for bruk. Husk også på at du som forelder er en viktig rollemodell.

Snakk sammen og kom frem til noen kjøreregler for mobilbruk:

- Lær barna alltid å spørre om lov før de deler bilder, filmer eller informasjon om andre
- Lag klare regler for nedlasting av apper og spill
- Snakk med barnet om hva som er greit og ikke greit å si på nett når de chatter eller kommenterer bilder, filmer og statusoppdateringer
- Gjør klare avtaler på skjermtid og hvilke tidspunkt mobilen skal være slått av
- Gjør det tydelig for barnet at de kan komme til deg og snakke om alt, også hvis de opplever noe ubehagelig eller vanskelig



UTFORDRINGER

Mobiltelefonen byr på mange positive opplevelser for barn og unge, men kan også gi noen utfordringer.

Mobbing via mobil

Barn og unge kan sende eller motta lite hyggelige meldinger. Sjikane, trusler og spredning av bilder og filmer uten samtykke kan være straffbart. Snakk med barna om at norsk lov også gjelder på nett og mobil. Ta vare på meldinger og søk gjerne råd hos politi eller skoleledelse ved konkrete mobbesaker.

Telenor tilbyr sine kunder et mobbefilter som kan stenge for uønskede meldinger på mobilen. Mobbefilteret gir brukerne muligheten til å svarteliste mobilnummer som de ikke vil motta tekst- eller bildemeldinger fra, og installeres ved å ringe Telenors kundeservice på 09000. Les flere råd om nettmobbing på side 14 og 15.

Overforbruk

De siste årene har det vært en del medieoppslag om fortvilte foreldre som har fått høye regninger etter at barna har spilt app-spill som er gratis å laste ned, men der virtuelle produkter i spillet koster penger. I mange av tilfellene er barna selv ofte ikke klar over at de har brukt ekte penger.

Europeiske forbrukermyndigheter har de siste årene jobbet opp mot de store tjenestetilbyderne for å tydeliggjøre når virtuelle produkter koster penger. Både Apple og Android har fjernet bruken av ordet «gratis» i sine app-butikker, samtidig som det oppgis dersom en app tilbyr «Kjøp i app». Hvis uhellet skulle være ute, og poden bruker for mye penger, er det gode muligheter for å få pengene tilbake. Ved å kontakte Apple eller

Google Play kan man be om refundering, og i de fleste tilfeller får man medhold.

For å hindre uønsket forbruk i apper har Forbrukerombudet satt opp noen nyttige råd:

- Logg av App Store og Google Play før du låner bort mobilen eller nettbrettet til barna
- Sett en kode for nedlastinger
- Sørg for at enheten ikke husker passordet ditt
- Deaktiver kjøp i app-er
- Opprett konto uten kredittkort
- Fjern kredittkort som er tilknyttet kontoen din

Du kan lese mer om dette og finne lenker til fremgangsmåte på forbrukerombudet.no

Misbruk av kamera og videofunksjon

Mange barn og unge tar bilder av eller filmer andre, og sender bildene videre eller publiserer dem på nettet uten å innhente tillatelse. Publisering av bilder reguleres av Personopplysningsloven og Åndsverkloven. Bilder og film kan ikke gjengis eller vises offentlig uten tillatelse av den avbildede. Dersom den avbildede er 15 år eller yngre må også vedkommendes foreldre gi samtykke til publisering. Les mer om aktuelle lover på side 11, eller se lovdata.no

Refleksjon og hvile

Det kan være vanskelig å legge fra seg mobilen både for små

Hvordan minske strålingen?

- Velg en mobil som stråler lite
- Bruk øreplugger med ledning eller høytaler når du snakker i mobilen
- Begrens antall telefonsamtaler og samtalers varighet
- Når du kan, send SMS i stedet for å ringe
- Dersom dere har fasttelefon med ledning hjemme, så bruk heller den
- Ikke oppbevar mobilen under hodeputen eller nær kroppen om natten

og store. Samtidig er det lett for at ledige hverdagsøyeblikk fylles med mobilaktivitet. Det er viktig at barn og unge får nok tid til refleksjon, hvile og tid til å bearbeide inntrykk og følelser. Vi anbefaler mobilfrie måltider og mobilfritt ved legging. Det kan også være lurt å skru av pushvarsler på mobilen. Vær bevisst på at en god bok og en god samtale ikke blir erstattet med mobilspilling og chatting. For noen barn kan det være lurt at mobilen ikke tas med inn på rommet når de skal legge seg. Det er viktig at barn og unge får nok hvile og søvn.

Mobilstråling

På grunn av usikkerhet og ulike synspunkter rundt langtidsvirkninger knyttet til stråling fra mobiltelefoner, ønsker Barnevakten å fremme en føre-var holdning. Du kan lese mer om temaet på nettsiden til Statens strålevern, nrpa.no, Folkets strålevern, folkets-stralevern.no og på miljovernforbundet.no



GI BARNA GODE SPILLOPPLEVELSELER

Barn og unge kan ha stor glede av å spille dataspill. Det finnes mange flotte spill som både underholder og kan fremme læring. Gi barna de beste spillene, legg til rette for gode spillopplevelser og våg å sette grenser!



Se våre spillanmeldelser på barnevakten.no

Vis interesse

Spill gjerne med barna, og snakk sammen om hva man opplever gjennom spillene. Hjelp barna til å forholde seg realistisk til det de ser og hører. La barna merke at du er interessert i det de er opptatt av.

Lek og lær

Husk at barn og unge kan lære mye nyttig gjennom spill, og at spill kan stimulere lysten til å lære. Hva barn lærer av spill er avhengig av hvilke spill vi som foreldre gir dem. Lær gjerne om spillmediet av og sammen med barna.

Ta ansvar

Bruk litt tid på å orientere deg om populære spill. Ta initiativ til å kjøpe eller laste ned spill du går god for, og ikke la barna alene avgjøre hva de spiller. Du kan lese Barnevaktens spillanmeldelser på barnevakten.no/spill

Følg alders- og innholdsmerking

Ikke alle spill er egnet eller beregnet for barn. Overhold aldersgrensen spillet er merket med, og sett grenser for hvilke typer spill du synes barna kan spille. Ha et bevisst forhold til hva du og dere synes om spill med vold og skremmende innhold. På PC- og konsollspill synliggjøres sterkt innhold med egne PEGI

innholdsmerker på coveret. Les mer om dette på pegi.info/no/. For apper finnes det egne systemer for aldersmerking til hver plattform (iOS, Android, Windows osv.). Merk at noen internasjonale nettspill bruker den amerikanske ESRB-ordningen. Mer informasjon finnes på esrb.org

Begrens tiden og inngå avtaler

Lag avtaler om når og hvor mye barna kan spille ut fra alder og hvor mye tid de trenger til lekser og andre aktiviteter. Våg å være tydelig. Når barna spiller sammen med andre på nettet kan man bli enige med andre foreldre om felles regler for når barna kan spille og hvor lenge. Husk at interessen for å spille kan gå i bølger. Ikke få panikk dersom barna i perioder ønsker å bruke mye tid på spill. På husfred.no finner du gode råd og tips.

Spill i fellesrom

Ved å plassere spillkonsoller, tv og PC synlig i hjemmet er det lettere å ta del i barnas opplevelser og å være en aktiv veileder. Det gjør det også lettere å følge med på hva, hvor mye og når barna spiller.

Pass på sittestilling

Legg til rette for at barna kan sitte riktig og godt når de spiller.



Snakk med andre foreldre

Det er ikke alltid sikkert at «alle andre får lov...» eller at «alle andre har...». Del erfaringer, råd og tanker med andre foreldre. Samarbeid gjerne om felles grenser med tanke på tidsbruk og spillinnhold, og prøv å bli enig med andre foreldre om å følge aldersanbefalingene spillene er merket med.

Skap alternativer

Ikke la dataspill bli den viktigste hobbyen til barna. Fysisk aktivitet og tid med venner og familie er viktig for barn og unges utvikling. Det finnes også mange spill som inneholder mye bevegelse, for eksempel spill til PlayStation Move, Xbox Kinect og Nintendo Wii U. Legg til rette for en positiv spillkultur for barna.



PEGI-MERKINGEN HJELPER DEG

Systemet med aldersmerking i The Pan European Game Information (PEGI) ble opprettet for å gi foreldre i Europa informasjon som skulle gjøre det lettere å ta avgjørelser ved innkjøp av dataspill.

PEGI ble lansert våren 2003, og flere nasjonale systemer for aldersmerking ble dermed erstattet med ett enkelt system over nesten hele Europa. Det er spillbransjen selv som merker spillene, og alle spill som utgis i Europa er merket etter PEGIs merkeordning. PEGI gir deg nyttig informasjon om anbefalt alder og hvilken type innhold et spill har. Merkene finnes på for- og baksiden av omslaget.

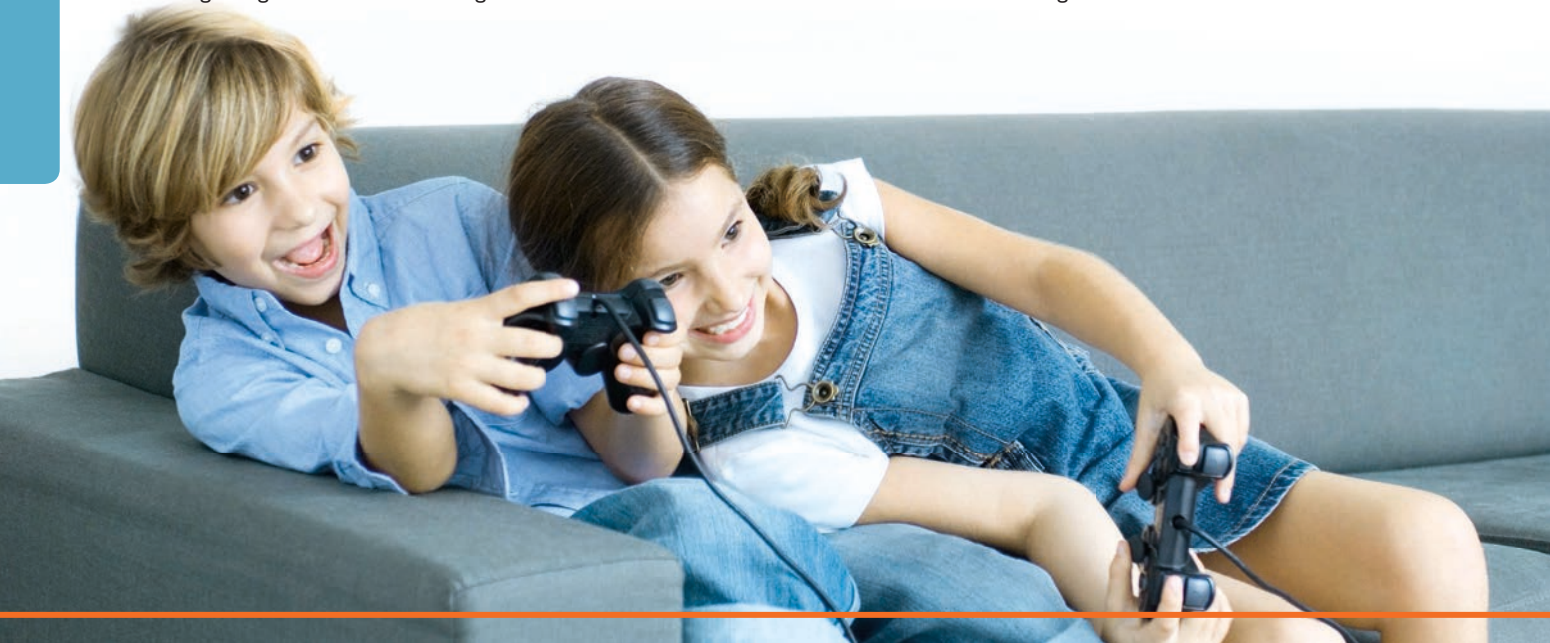
Veiledende aldersgrenser

Aldersgrensen er ment som en anbefaling med hensyn til hvilken alder spillets innhold er egnet for, men sier ikke noe om vanskelighetsgrad eller hvilke ferdigheter som kreves for å

mestre spillet. Et spill som for eksempel er merket med 3, kan være for vanskelig for en treåring å bruke. Bruk Barnevaktens spillanmeldelser på barnevakten.no/spill for å finne ut hvilken aldersgruppe et bestemt spill passer best for. Vi informerer både om PEGIs merking og vår vurdering av spillets innhold og vanskelighetsgrad.

Klagenemnd

På PEGIs nettside peginfo.no/ kan du lese mer om merkeordningen og sjekke aldersgrensene for ulike spill. Her er det også mulig å klage hvis du mener at et spill bør ha en annen alders- eller innholdsmerking enn det har fått.



Aldersmerking



PEGI 3

Innholdet i spill med denne aldersmerkingen antas å passe alle aldersgrupper. En del vold i en komisk kontekst (f.eks. tegneserievold av typen Tom og Jerry) er akseptabelt. Barnet bør ikke kunne forbinde figuren på skjermen med figurer i virkeligheten, de bør være fantasifigurer. Spillet bør ikke inneholde lyder eller bilder som kan skremme små barn. Stygt språk bør ikke forekomme.



PEGI 7

Ethvert spill som normalt ville fått aldersmerkingen 3, men inneholder scener eller lyder som kan være skremmende, kan passe i denne kategorien.



PEGI 12

Videospill som viser noe mer utførlig beskrevet vold som blir utøvd mot fantasifigurer og/eller ikke utførlig beskrevet vold som utøves mot menneskelignende figurer eller lett gjenkjennelige dyr, samt videospill som viser noe mer utførlig beskrevet nakenhet, havner i denne kategorien. Eventuelt stygt språk må være mildt, og ikke inneholde seksuelle skjellsord.



PEGI 16

Denne aldersmerkingen gjelder når voldsskildringen (eller skildring av seksuell aktivitet) når et nivå som ligner det man forventer seg i virkeligheten. Ungdommer i denne aldersgruppen bør også være i stand til å kunne håndtere et mer ekstremt stygt språk, se bruk av tobakk og narkotika samt skildringer av kriminell aktivitet.



PEGI 18

Aldersmerkingen for voksne gjelder når volden når et nivå som gjør det til en skildring av grov vold og/eller inneholder innslag av visse typer vold. Grov vold er vanskeligst å definere, siden det i mange tilfeller vil dreie seg om subjektive oppfatninger, men kan generelt sett defineres som voldsskildringer som kan få seeren til å føle avsmak.

Innholdsmerking



Vold

Spillet inneholder fremstilling av vold.



Stygt språk

Spillet inneholder stygt språk.



Frykt

Spillet kan virke skremmende på små barn.



Seksuelt innhold

Spillet fremstiller nakenhet og/eller seksuell adferd eller seksuelle henvisninger



Narkotika

Spillet henviser til eller skildrer bruk av narkotika.



Diskriminering

Spillet inneholder beskrivelser av eller elementer som kan oppmuntre til diskriminering.



Gambling

Spill som oppmuntrer til eller gir opplæring i pengespill.



Online spill

Spillet kan spilles på nettet.

PEGI-merking på nett:



PEGI OK-etiketten

Når en nettside med småspill eller enkeltstående nettspill er tildelt etiketten «PEGI OK», betyr dette at det kan garanteres overfor PEGI at spillet ikke inneholder upassende materiale.



PEGI Online

Bare spillutviklere som forplikter seg til å ta de nødvendige forholdsregler for å beskytte mindreårige i spillmiljøer på nettet får tillatelse til å bruke PEGI Online-etiketten.



Å SPILLE VIA NETTET

I dag er svært mange dataspill tilrettelagt for å spille mot en eller flere spillere på nettet.

Dataspill som spilles via internett varierer fra enkle arkadespill til omfattende rollespill, der en lang rekke spillere kan være involvert samtidig i store og avanserte verdener.

Selv om det har vært mulig å spille med venner og familie siden de første dataspillene så dagens lys, var det først med internett at de digitale spillsamfunnene dukket opp. I dag spilles stadig flere spill på nettet via alle plattformer: PC- og konsollspill, apper på mobil og nettbrett, og spill som spilles via en nettleser.

Mange gleder, men også risiko

Barn og unge har stor glede av å spille via nettet sammen med og mot andre. Mange bygger relasjoner og vennskap, også på tvers av landegrenser. I tillegg blir man god i språk, utvikler evner til samarbeid, får trening i å tenke strategisk og man får tekniske ferdigheter. Men samtidig som slike virtuelle møteplasser gir mange gleder, kan spillere også utsettes for risiko når man spiller mot personer man ikke kjenner i den «virkelige verden».

Eksempler på risiko kan være upassende eller støtende språk, mobbing og trakassering, grooming, aggressivitet mot andre spillere og usportslig opptreden som fusking og triksing. Man kan også komme over lenker til upassende nettsider, og noen kan oppleve press på å bruke penger i spill.

Personvern

Advar barna mot å gi andre spillere personlig informasjon. Sørg for at barna bruker et passende profilnavn som ikke avslører personlige opplysninger eller inspirerer til trakassering.

Avtal pengebruk

Snakk sammen om pengebruk i spill, og gjør konkrete avtaler med barna.

Ta forholdsregler

Advar barna mot å opprette mer personlig kontakt gjennom chat, og at man aldri møter spillere personlig, med mindre det er avtalt med foreldre, og de er i følge med en voksen eller en venn.

Snakk med barna

Ha en åpen dialog med barna, og oppmuntre dem til å ta opp emner som mobbing og ting som er vanskelig.

Rapportere misbruk

Meld fra om dårlig oppførsel ved hjelp av klagemuligheter i spillet, eller meld fra til andre instanser.

Vær tydelig

Sett tydelige rammer for skjermtid, og pass på at barn og unge får nok søvn og har sunne døgnrytmer.



NOEN TEGN PÅ AT SPILLINGEN TAR OVERHÅND

- **Slutter med alle andre aktiviteter**
- **Nedprioriterer eller kutter ut sosialt liv med venner og familie**
- **Slutter å trene**
- **Skulker skolen, dropper lekser og mister eksamener**
- **Får nye usunne matvaner**
- **Spiller om natten og sover om dagen**
- **Prøver å slutte eller trappe ned, men får det ikke til**
- **Krangler med familien om spillingen**

OVERDREVEN SPILLING

Dataspill handler stort sett om lek og moro. Men for noen barn og unge kan spilling i perioder bli viktigere enn alt annet i livet.

Mens man i tradisjonelle spill står fritt til å ta pause, avbryte og fortsette i eget tempo, kjennetegnes typiske rollespill på nett ved at man deltar i en digital verden som lever sitt eget liv og aldri når en endelig slutt. Derfor er det viktig å sette rammer i fredstid, og å vise interesse for barn og unges begeistring for spill. Foreldre har også en unik mulighet for å påvirke til positiv spilling, og til å styre unna de mest vanedannende spillene.

Foreldres interesse og tilstedeværelse, samt at barn og unge har gode nettverk og fritidsaktiviteter, forebygger problematisk bruk også når det gjelder overdreven spilling. Å sette grenser på tid og på hvilke typer spill barna kan spille er viktige grep som bør gjøres i ung alder.

Muligheter og behandling

Det er ikke alltid lett å vite hvor grensen går mellom å være «bare veldig begeistret», og å ha et problematisk forhold til spilling. I de fleste tilfeller der barn og unge har hatt en overdreven og problematisk bruk av dataspill, er samtaler med sine nærmeste, nedtrapping og eventuelt kutting av spillingen det som skal til. Men det finnes også unge og familier som trenger hjelp utenfra for å komme videre, og for å klare å få til en nedtrapping av problematisk spilling. For noen barn og unge er utfordringen mer sammensatt, og gjelder mer enn bare spilling.

**for mer informasjon:
problemspilling.no
hjelpelinjen.no
nettapi.no
spillavhengighet.no**



BARNAS TV- OG FILMHVERDAG



Se våre filmanmeldelser
på barnevakten.no

Norske familiers bruk av tv og film har gått gjennom store endringer de siste årene, med bedre lyd og bilde, flere distribusjonskanaler og større tilgjengelighet. Den 1. juli 2015 trådte en ny lov i kraft, med nye aldersgrenser og tydelige regler for å beskytte barn mot skadelig innhold.

I dagens digitale tv-hverdag har man flere kanaler og større fleksibilitet enn før, samtidig som tv og film blir tilgjengelig gjennom ulike typer tjenester. Ikke minst er tjenester som YouTube, NRK, TV 2 Sumo, Netflix og Viaplay blitt svært populære. Resultatet er et større, mindre filtrert og mer internasjonalt tilbud enn tidligere. På en side er variasjonen

og mangfoldet en positivt konsekvens, men samtidig kan barn og unge lettere få tilgang til programmer og filmer som ikke er beregnet for deres aldersgruppe. Dette utfordrer foreldre til å prioritere tid til å sette seg inn i og å velge tilbudene med høyest kvalitet innen underholdning, læring og informasjon.



BESKYTTELSESLOVEN

Aldersgrenser

I Norge er det Medietilsynet som setter aldersgrensene på kinofilm. Aldersgrenser på tv-programmer og filmer som ikke er blitt vist på kino skal settes av den som distribuerer eller viser disse på det norske markedet. Aldersgrensene er som følger:

- **A (Tillatt for alle)**
- **6 år**
- **9 år**
- **12 år**
- **15 år**
- **18 år**

Hvor gjelder loven?

Beskyttelsesloven gjelder for tilgjengeliggjøring av bildeprogram (film, video, tv-programmer) gjennom:

- Tv/fjernsyn
- Bestillingstjenester på nett, det vil si tjenester som NRK Nett-tv, TV 2 Sumo, avisers tv-tjenester og andre video- og filmtilbud på nett
- Kino, tv-skjermer i butikker, skole, barnehage, SFO, filmklubber og så videre
- Salg, utleie og gratis utdeling av DVD/BluRay

Loven gjelder bare norske tjenester og visningssteder. Det innebærer at tjenester som YouTube og Netflix ikke er underlagt loven. Det finnes også programtyper som ikke trenger å få en aldersgrense. Det gjelder direktesendinger, nyhets- og aktualitetsstoff, undervisnings- og forskningsstoff, musikkstoff, idrettsstoff, hobby- og fritidsstoff, samt informasjonsstoff om ideell, politisk eller religiøs virksomhet.

Ledsagerregelen

På kino gis barn med voksent følge adgang til kinovisninger med aldersgrense ett trinn høyere enn oppnådd alder tilsier. Dette gjelder ikke 18-årsgrensen, som er absolutt.

TV-RÅD TIL FORELDRE

Tenk gjennom kanalvalg

Leverandørene av digital-tv tilbyr privatforbrukere ulike kanalpakker. Vær bevisst på hvilke kanaler du ønsker i hjemmet ditt. Bestillingstjenester som NRK, TV 2 Sumo, Netflix og Viaplay har ulikt utvalg og egne løsninger med tanke på barnevennlighet og foreldrekontroll. Gjør deg kjent med tjenestene før du gir barna tilgang til slike tilbud.

Ta i bruk gode foreldreverktøy

De fleste tv-dekodere og bestillingstjenester har muligheter til å begrense tilgang til uønskede programmer. Noen tjenester gir mulighet til å legge pin-koder på innhold man ikke ønsker at barna skal ha fri tilgang til, mens andre tilbyr blokkering av innhold basert på aldersgrenser. Slike innstillinger finner man informasjon om i bruksanvisning og/eller kontoinformasjon.

Skap gode tv-vaner

Ta initiativ til å se gode filmer og programmer sammen med barna, og la de oppleve at tv kan være sosialt og nyttig. Følg med på programtilbudet og vær tydelig på hvilke grenser dere har hjemme. Tydelige foreldre gir tryggere barn. Det er naturlig at barn i ulike aldre har forskjellige rammer for hva og hvor mye de kan se.

Snakk med barna dine

Snakk med barna dine om gode tv-vaner, lær dem å gjenkjenne reklame, og gi barna bevisste holdninger til hva de velger å se. Inviter barna dine til å snakke med deg dersom de opplever noe skummelt, trist eller ekkelt på tv eller film. Det er også kjekt og viktig å snakke med barna om hva de opplever som morsomt og spennende.

Snakk med andre foreldre

Det er nyttig å utveksle erfaringer med andre foreldre, og å gi hverandre råd. Ikke la deg lure av at «alle andre får lov...».



BARN OG NYHETER

Nyheter formidlet gjennom tv, avisforsider og internett kan gi sterke inntrykk. Samtidig finnes det nyheter som barn kan lære mye av, men barn bør ikke se nyheter alene.



Skremmende inntrykk

Barn blir fortore redd av vold i nyheter enn vold i tegnefilmer. Små barn bør skjermes helt for sterke nyheter om for eksempel krig, vold, terror, overgrep og tragiske nyheter som involverer barn. Små barn oppfatter ikke hva som er repriser, men kan tro at det er nye ulykker som skjer hver kveld. Se eventuelt nyheter etter at barna har lagt seg.

Forklar nyhetene

Store hendelser som alle snakker om bør også barn få et innblikk i. Se eventuelt noen nyhetssendinger sammen med barn, og forklar dem hva som skjer. Bruk enkle ord, og spar barna for grusomme detaljer.

Bruk god tid

Barn trenger tid til å bearbeide sterke inntrykk. Noen barn er mer følsomme for sterke inntrykk enn andre. Vær ekstra på vakt ved store og tragiske hendelser som barn hører om og ser på tv, avisforsider eller internett.

La barn forklare

Det er viktig at barna selv

også setter ord på det de ser og hører. Hva oppfatter de, og hva tenker de om det som har skjedd? La dem gjerne tegne ting de har sett på nyhetene, eller skrive små brev eller dikt om det de ser og hører. På den måten får barna selv bearbeide sterke inntrykk.

Vær tydelig

Dersom barna har sett eller hørt om noe som uroer dem, så si klart fra om hva du som voksen mener om det som har skjedd. Vær nøye med å fortelle hva nyheten betyr for barnas hverdag. Nyheter kan skape unødig frykt for en virkelighet som kanskje ikke eksisterer der barna bor.

Fortell om gode nyheter

Midt i en katastrofe finnes det også gode nyheter som vi alle trenger, nemlig rapportene om giverglede, innsatsen til hjelpemannskapene, pengene fra myndighetene, men også hva vi som enkeltpersoner kan gjøre.

Barns rettigheter

Barn har rett til å bruke mediene, og det er viktig at voksne stimulerer barn til å bruke tv, dataspill, internett

og mobiltelefon på en bevisst og trygg måte. I møte med mediene har barn også krav på beskyttelse.

Supernytt

Supernytt er NRK Super sitt tilrettelagte nyhetstilbud for barn mellom åtte og tolv år. Vi anbefaler voksne å se nyhetene på Supernytt sammen med barna.

Terror- og krigsreportasjer

Barnepsykolog Magne Raundalen har gitt noen gode råd om hva barn tåler å se av krigsreportasjer på tv.

Under 4 år:

Bør ikke være noen aktuell problemstilling. Foreldre kan se kveldsnyheter på tv etter at barna har lagt seg.

4-7 år:

Barna trenger så god nyhetsbeskyttelse som mulig. Bør ikke se terror- og krigsinnslag. Om de ser det, er forklaring fra voksne obligatorisk.

7-10 år:

Også i denne aldersgruppen bør barna ha best mulig nyhetsbeskyttelse, men i denne aldersgruppen er total beskyttelse svært vanskelig. Rådet må bli «se mindre, snakk mer». Enda mer nødvendig å forklare barna hva krig og terror er, og at de voksne i så fall ser nyheter sammen med barna.

Vannskilleprinsippet FNs barnekonvensjon slår fast at

«barn har rett til å bli beskyttet mot skadelig informasjon».

I 2000 kom det et nytt EØS-direktiv som påla tv-kanalene å beskytte barn mot medie vold. Dette førte til en endring i

forskriftene til den norske kringkastingsloven. Det såkalte vannskilleprinsippet trådte i kraft i Norge 1. oktober 2001, og i sammenheng med innføringen av nye aldersgrenser for alle medieplattformer i 2015 ble vannskilleprinsippet tilpasset den nye beskyttelsesloven. Vannskillereglene er i dag som følger:

- Innhold som tilsvare aldersgrensene «Tillatt for alle», 6 år og 9 år kan sendes hele døgnet.
- Innhold som tilsvare aldersgrensene 12 år må sendes i perioden kl. 19.00 - 05.30.
- Innhold som tilsvare aldersgrensene 15 og 18 år må sendes i perioden kl. 21.00 - 05.30.



FORELDREPRATEN

Tidsaktuelle innspill til samtale mellom voksne. Her finner du problemstillinger relatert til barns bruk av digitale medier som kan være svært nyttige å prate sammen om på foreldremøter. Spørsmålene er mest aktuelle for barneskoleforeldre, men mange passer også i ungdomsskolen.

INTERNETT

Spørsmål: Hva er positivt med nettet?

Spørsmål: Hva synes du er viktig å snakke med barn om vedrørende trygg bruk av internett?

Dilemma: Barnet ditt ønsker å treffe noen det har møtt på nettet. Hva gjør du?

Problemstilling: Barnet ditt har sett porno eller vold på internett. Hva gjør du?

Spørsmål: Hvordan kan foreldre utvikle en sunn kritisk sans hos barn?

Påstand: Barn trenger litt privatliv – også på nettet. Hva mener du?

Dilemma: Mange foreldre mener at barn sitter altfor mye foran skjermer. Hva mener du er passe skjermtid?

Problemstilling: En venn av barnet ditt har lagt ut et dristig bilde av seg selv på nettet. Hva gjør du?

Problemstilling: Mange barn og unge lurer foreldrene sine til å tro at de sover, men i virkeligheten spiller og kommuniserer de via skjermer og sovner seint. Hva gjør du?

Spørsmål: Hva synes du er viktig å snakke med barn om vedrørende trygg bruk av internett?

Spørsmål: Hvordan skal vi forholde oss til aldersmerking i sosiale medier?

MOBILTELEFON

Spørsmål: Hvilke avtaler mener dere er gode å ha vedrørende mobilbruk?

Påstand: Foreldre bør ha kontroll på hvilke apper barn laster ned. Hva mener du?

Spørsmål: Hva bør foreldre tenke på når man skal velge telefon og abonnement til barn?

Spørsmål: Bør foreldre sjekke innholdet på mobiltelefonen til sine barn?

Påstand: Mobiltelefon er en viktig sosial arena for barn. Hva mener du?

Problemstilling: Når bør barn få egen mobiltelefon?

Dilemma: Barnet ditt har brukt masse penger i et app-spill på mobilen. Hva gjør du?

Problemstilling: Barnet ditt kommuniserer med venner via mobil langt utover kvelden. Hva gjør du?

Spørsmål: Hvordan kan barn bruke mobiltelefon på en positiv måte?

Påstand: Søvnkvaliteten blir bedre om man har en time skjertifri før man sover. Hva tror du?

Dilemma: Mange barn mener at foreldre sitter for mye foran skjermer. Hvordan kan voksne være gode forbilder?

DATASPILL

Påstand: Barn kan lære mye av å spille dataspill. Hva mener du?

Dilemma: Barnet ditt vil heller spille dataspill enn å være med på andre aktiviteter sammen med venner. Hva gjør du?

Dilemma: Barnet ditt spiller 18-årsspill hos naboen. Hva gjør du?

Påstand: Voldsspill kan påvirke mer enn voldfilmer fordi barnet deltar mer aktivt gjennom spill. Hva tror du?

Påstand: Foreldre kjenner lite til hva barna spiller. Hva mener du?

Påstand: Dataspillenes aldersmerking bør overholdes. Hva mener du?

Dilemma: Barnet ditt ønsker seg et 18-års spill, og sier at nesten alle andre har det. Hva gjør du?

Spørsmål: Hvordan kan man sette sunne rammer for spilling?

Påstand: Foreldre bør spille sammen med barna sine. Hva mener du?

Spørsmål: Hvor mye er det greit at barn spiller i løpet av en dag/uke?

TV OG FILM

Spørsmål: Hvordan kan foreldre bidra til å skape gode tv-opplevelser for barna?

Dilemma: Barnet ditt har sett en skremmende 15-årsfilm hos en venn. Hva gjør du?

Spørsmål: Hvor mye tid er det greit at barn bruker på tv og film i løpet av en dag/uke?

Påstand: Det er viktig å forholde seg til aldersgrenser på film. Hva mener du?

Påstand: Barn arver foreldrenes tv-vaner. Hva tror du?

Påstand: Barns tv- og filmhelter bruker mer vold nå enn før. Hva mener du?

Dilemma: Barnet ditt vil ha tv og spillkonsoll på rommet sitt. Hva gjør du?

Påstand: Ved mye voldseksposering gjennom mediene kan barn få økt toleranse for vold i virkeligheten. Hva tror du?

Påstand: Det er viktigere å fokusere på hva barna ser på, enn hvor mye tid de bruker foran tv. Hva mener du?

Påstand: En alt for tidlig eksponering for film laget for voksne, kan skade barns forhold til viktige verdier og menneskeverd. Hva mener du?

NETTMOBBING

Problemstilling: Barnet ditt har fått en trusselmelding på mobilen. Hva gjør du?

Problemstilling: Du oppdager at barnet ditt baksnakker og plager andre via mobil og nett. Hva gjør du?

Påstand: Foreldre har ansvar for hvordan barna oppfører seg i sosiale medier. Hva mener du?

Problemstilling: Barnet ditt er blitt filmet i gymgarderoben og filmen er lagt ut på nettet. Hva gjør du?

Påstand: Barn er styggere med hverandre på internett og mobil enn de kan være i skolegården. Hva mener du?

Påstand: Nettmobbing er vanskelig å oppdage for de voksne. Hva mener du?

Spørsmål: Hvordan kan vi lære barna at norsk lov også gjelder på nett og mobil?

Påstand: Mange barn vil ikke snakke med foreldrene sine om triste eller ekle opplevelser på nettet. Hva tror du er grunnen til det?

Påstand: På nett kan barn bli tøffere med hverandre enn når de kommuniserer ansikt til ansikt. Hvorfor er det slik?

Påstand: Et barn som mobber andre trenger også hjelp. Hva mener du?



MEDIESAMTALEN

Her er noen raske spørsmål uten enkle svar som er fine å bruke i samtale mellom barn og voksne. Sett dere sammen, prat i vei – lykke til!

NETTMOBBING:

- **Grenser:** Hvor går grensen mellom tulling og mobbing?
- **Spre rykter:** Er det greit å spre rykter om andre via nett og mobil?
- **Identitetstyveri:** Hva er identitetstyveri? Er det lov å logge seg inn på andres nettprofil?
- **Lov og rett:** Hva innebærer det at norsk lov gjelder på nett og mobil? Hva bør du gjøre før du deler opplysninger eller bilder av andre?
- **Å bry seg:** Mange barn er vitne til nettmobbing. Hva kan du gjøre når du ser at andre blir plaget på nett og mobil?
- **Gi beskjed:** Hvorfor kan det være vanskelig å si ifra dersom man blir mobbet selv? Hva gjør du hvis du opplever noe som plager eller sårer deg på nett eller mobil?
- **Selvinnsikt:** Hvorfor plager vi av og til andre? Hva kan vi gjøre for ikke å plage andre selv om vi kan være sint, lei, misunnelig og frustrert?

NETT OG MOBIL:

- **Nett- og mobilbruk:** Hvordan bruke nett og mobil på en positiv måte?
- **Apper:** Hvilke regler kan være lure å følge dersom du vil laste ned apper?
- **Synlighet:** Skal alle kunne se det du legger ut, eller vil du helst at bare vennene dine skal ha tilgang? Hvilken type profil vil du ha, åpen eller privat? Hva er smart?
- **Sosiale nettområder:** Hvilke opplysninger om deg selv er det greit å dele? Hva bør du tenke på og hva bør du gjøre før du legger ut opplysninger, bilder eller filmer av andre?
- **Slette?:** Hva betyr det at når du har lagt noe ut på nett, så er det for sent å angre?
- **Chatting:** Hvilke regler er smart å følge for at chatting skal være trygt og trivelig?
- **Nettvenner:** Hva gjør du om noen du møter på nettet spør om å få treffe deg i virkeligheten?
- **Likes:** Er det viktig med mange «likes» og kommentarer, og å ha mange følgere? Hvorfor/hvorfor ikke?
- **Sikkerhet:** Hvordan kan du lage gode passord? Er det greit å dele passord og koder med andre?
- **Aldersgrenser:** En del sosiale medier har 13 års aldersgrense. Hva tenker du om det?
- **Regler:** Er det viktig å ha regler for bruk av internett og mobil hjemme og på skolen? Hvorfor/hvorfor ikke?
- **Skole og mobil:** Hvilke regler for mobilbruk gjelder på skolen din? Fungerer det?
- **Kildekritikk:** Hvordan kan du vite om informasjon eller et tilbud er til å stole på?
- **Trist/leit:** Hva gjør du hvis du opplever noe ekkelt eller ubehagelig på nett og mobil?
- **Stråling:** Bør man ta noen forholdsregler for å redusere mobilstråling?



TV-DEBATTEN:

• **Opplevelser:** Hva er din beste filmopplevelse? Hvilke tv-programmer liker du best?

• **Aldersgrenser:** Hvorfor er det aldersgrenser på film? Bør de overholdes?

• **Innhold:** Er det noen filmer eller programmer dere ikke synes er OK? Hvor går grensen for hva slags innhold som er greit?

• **Trist/leit:** Hva kan du gjøre om du ser noe du

synes er skremmende eller ubehagelig?

• **Påvirkning:** Kan vi bli påvirket av innhold på tv og film? Hvordan blir vi påvirket av reklame?

SKJERMTID:

• **Tidsbruk:** Hvor mye tid er det greit å bruke på nett, mobil, spill og tv? Når på døgnet er det greit å være på skjerm?

• **Samarbeid:** Kan du gjøre avtale med venner om å være skjermfri sammen med dem?

• **Leggetid:** Er det lett å lure foreldre til å tro man sover, mens man i virkeligheten koser seg på mobilen etter leggetid? Når bør telefonen være av/på?



SPILLPRATEN:

• **Opplevelser:** Hvilke spill liker du best? Hva kan man lære av å spille?

• **Aldersgrenser:** Hvorfor er det aldersgrenser på spill? Bør de overholdes?

• **Påvirkning:** Kan vi bli påvirket av innhold i spill?

• **Spillinnhold:** Er det noen spill dere ikke synes

er OK? Hvor går grensen for hva slags innhold som er greit?

• **Pengebruk:** Hva gjør du hvis du blir fristet til å bruke penger i spill?

• **Trist/leit:** Hva kan du gjøre om du ser noe du synes er ekkelt eller ubehagelig, eller om noen oppfører seg dårlig mot deg i et nettspill?





INNSPILL TIL SAMTALE PÅ KVELDSSKOLE I MELLOMTRINNET:

Her har vi samlet de viktigste samtalepunktene man kan snakke om på kveldsopplegg for foreldre og barn på mellomtrinnet.

• **Tidsbruk:** Hvor mye tid er det greit å bruke på nett, mobil, spill og tv? Når på døgnet er det greit å være på skjerm?

• **Aldersgrenser:** En del sosiale medier har 13 års aldersgrense. Hva tenker du om det? Hvorfor er det aldersanbefalinger på spill? Bør de overholdes?

• **Sosiale nettområder:** Hvilke opplysninger om seg selv er det greit å legge ut? Hva bør du tenke på og hva bør du gjøre før du legger ut opplysninger, bilder eller filmer av andre?

• **Grenser:** Hvor går grensen mellom tulling og mobbing?

• **Chatting:** Hvilke regler er smart å følge for at chatting skal være trygt og trivelig?

• **Opplevelser:** Hvilke spill liker du best? Hva kan man lære av å spille?

• **Likes:** Er det viktig med mange «likes» og kommentarer, og å ha mange følgere? Hvorfor/hvorfor ikke?

• **Påvirkning:** Kan vi bli påvirket av medieinnhold?

• **Leggetid:** Er det lett å lure foreldre til å tro man sover, mens man i virkeligheten koser seg på mobilen etter leggetid? Når bør telefonen være av/på?

• **Trist/leit:** Hva gjør du hvis du opplever noe ekkelt eller ubehagelig på nett og mobil?

• **Å bry seg:** Mange barn er vitne til nettmobbing. Hva kan du gjøre når du ser at andre blir plaget på nett og mobil?

• **Gi beskjed:** Hvorfor kan det være vanskelig å si ifra dersom man blir mobbet selv? Hva gjør du hvis du opplever noe som plager eller sårer deg på nett eller mobil?

• **Selvinnsikt:** Hvorfor plager vi av og til andre? Hva kan vi gjøre for ikke å plage andre selv om vi kan være sint, lei, misunnelig og frustrert?

Bestill foredrag - se side 4

NYTTIGE LENKER

Det er mange som jobber for at barn og unge skal ha gode oppvekstkår relatert til mediene. Her følger en oversikt over en del av dem.

brukhue.com: Bruk Hue er en skoleturné mot nettmobbing i 6.-10. trinn. Et samarbeid mellom Telenor, Barnevakten, Røde Kors og Medietilsynet.

medietilsynet.no: Medietilsynet er et statlig tilsyns- og forvaltningsorgan. Oppgavene omfatter for eksempel bevisstgjøring av barns bruk av internett, dataspill, aldersgrensesetting for kinofilm og videogramregistrering.

tryggbruk.no: Medietilsynet Trygg bruk er Norges Safer Internet Centre, som jobber for trygg bruk av digitale medier for barn og unge.

dubestemmer.no: Et pedagogisk verktøy for å øke barn og unges kunnskap om personvern og heve deres bevissthet om valg man gjør når man bruker digitale medier. Et samarbeid mellom Teknologirådet, Datatilsynet og Utdanningsdirektoratet.

husfred.no: Hvordan skape god dialog og spilleregler som gir husfred? En oppfordring til skoler og familier om å snakke om spill. Utviklet av Lotteri-tilsynet og Medietilsynet.

medietilsynet.no/engodstart: Gode råd og innspill til refleksjon for småbarnsforeldre. Utviklet av FUB, Redd Barna, Medietilsynet, Barnevakten og flere andre aktører.

barneombudet.no: Barneombudets hovedoppgave er å fremme barns interesser overfor det offentlige og private, og å følge med i utviklingen av barns oppvekstkår.

nettvett.no: Post- og teletilsynets nettsted hvor du finner informasjon, råd og veiledning om sikker bruk av internett.

slettmeg.no: NorSIS sin rådgivning for deg som føler deg krenket på nett. «Slett meg» kan også kontaktes på 911 29 392.

eraseme.no: Gir hjelp til privatpersoner og bedrifter som ønsker bistand til endring, fjerning eller sletting av person- eller virksomhetsrelatert informasjon på sosiale media, nettsteder, databaser og søkemotorer.

pegi.info/no/: PEGI er et europeisk aldersmerkingssystem som skal sikre at innholdet i dataspill er merket for å tydeliggjøre hvilken aldersgruppe de er mest egnet for.

nettvett.reddbarna.no: Redd Barnas sider om nettvett, og særlig om overgrepssproblematikk. Sidene retter seg mot barn, ungdom og voksne.

datatilsynet.no: Datatilsynet er opprettet for å se til at personopplysningsloven blir fulgt.

tips.kripos.no: Politiets tipsmottak for seksuell utnyttning av barn, menneskehandel, rasistiske ytringer, radikalisering og voldelig ekstremisme på internett.

pegionline.eu/no/: Har til hensikt å gi mindreårige i Europa bedre beskyttelse mot upassende innhold i nettspill, samt å opplyse foreldre, slik at de kan sørge for at mindreårige spiller trygt på nettet.

hjelpelinjen.no: Nettside om spillavhengighet. Et tilbud om råd og hjelp. Hjelpelinjen for spillavhengige kan også kontaktes på 800 800 40.

spillavhengighet.no: En organisasjon for både spillavhengige og pårørende.

nettapi.no: En spesialisert klinikk for behandling av ulike former for internettavhengighet. Nettsiden formidler nyttig informasjon og gode råd.

korspahalsen.no: Røde Kors sitt landsdekkende dialogtilbud til barn og ungdom. Man kan ringe, chatte, diskutere og sende inn spørsmål om det man lurer på.

brukerklagenemnda.no: Brukerklagenemnda behandler tvister mellom brukere og tilbydere av elektronisk kommunikasjon.

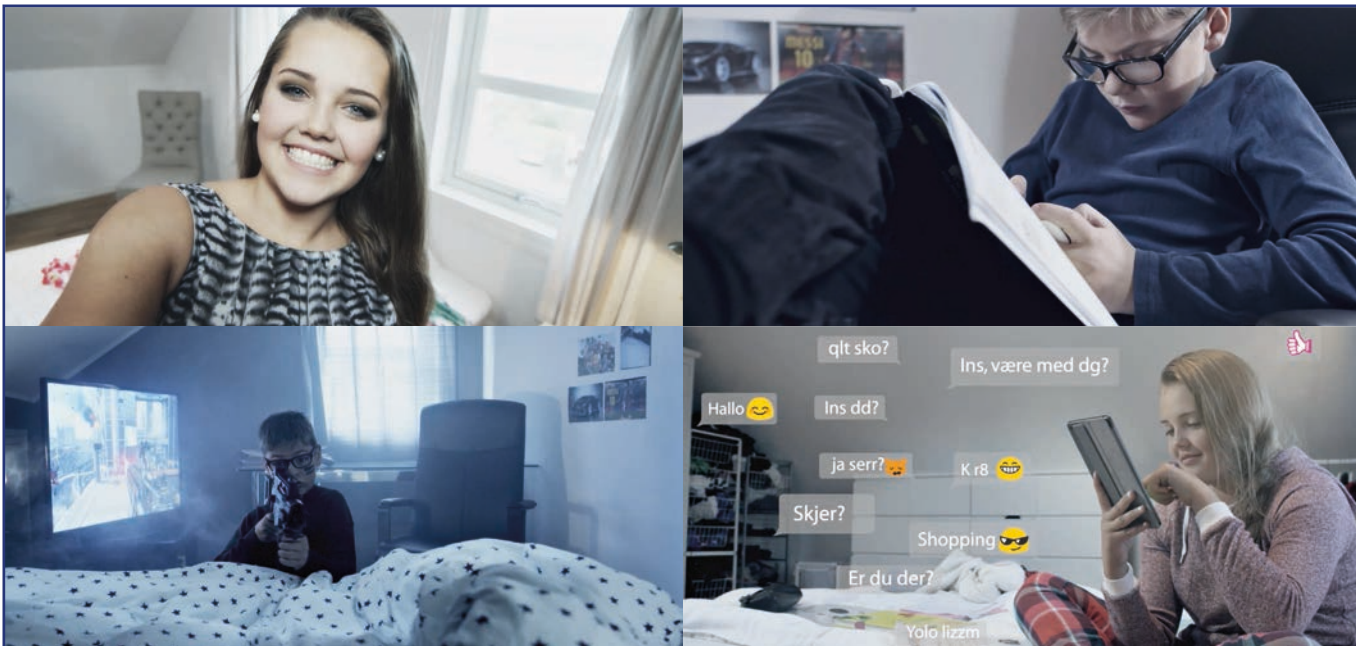
ung.no: Det offentlige informasjonskanal for ungdom. Gir informasjon om rettigheter, muligheter og plikter, også relatert til media.

forbrukerombudet.no: Jobber for en enklere og tryggere forbrukerhverdag gjennom blant annet å forebygge og stoppe ulovlig markedsføring og urimelige kontrakter.

fug.no: Foreldreutvalget for grunnopplæringen (FUG) er et nasjonalt utvalg for og med foreldre som har barn i skolen.

fubhg.no: Foreldreutvalget for barnehager (FUB) er et nasjonalt utvalg for og med foreldre med barn i barnehage.





ER DET VANSKELIG Å FØLGE MED I BARNAS DIGITALE HVERDAG?

BLI MEDLEM OG FÅ VEILEDNING, ANBEFALTE SPILL OG FILMER,
ARTIKLER OG NYTTIGE TIPS!



SE FILM



[BARNEVAKTEN.NO/BLI-MEDLEM/](https://barnevakten.no/bli-medlem/)



BLI MEDLEM

Kontakt oss

Postadresse:
Postboks 2420 Solheimsviken
5824 Bergen

Besøksadresse:
Fjøsangerveien 45
5054 Bergen

Tlf: 53 51 93 80
post@barnevakten.no

4. utgave, Desember 2015
Ansvarlig redaktør: Leif Gunnar Vestbøstad Vik
Alle illustrasjonsfoto: Colourbox