



# BARN OG UNGES MEDIEBRUK

TIPS,  
SAMTALEINNSPILL,  
OG RÅD!

[barnevakten.no](http://barnevakten.no)

# DIGITAL TRIVSEL

## FOR BARN OG UNGE



### Gøy og nyttig med nett, men alle bør bruke vett.

Barnevakten besøker barnehager og skoler over hele landet og holder dialogbaserte foredrag om barn og skjermbruk.

På [barnevakten.no](http://barnevakten.no) ligger mengder av tips og råd om nettvett. Der finner du også mange anmeldelser av filmer, apper og spill. For andre språk enn norsk, se [kidsandmedia.com](http://kidsandmedia.com).

Barnevakten tar utgangspunkt i FNs barnekonvensjon og er positive til at barn og unge bruker nettet, spiller dataspill og så videre. Men som ellers i livet er det viktig med balanse og at innholdet er tilpasset barnets alder og modenhet. Barnekonvensjonen artikkel 17 sier:

*«Alle barn og unge har rett til å få informasjon som er tilpasset dem, og de skal beskyttes mot skadelig innhold.»*

Utviklingen går fort og det er mye å finne ut av og ta stilling til. Nettvett er blitt så omfattende at vi må lære noe nytt nesten ukentlig. Plutselig

er upassende innhold blitt et tema i hjemmet. Eller så har skjermbruken gått ut over søvnen. Eller kanskje tenåringsen føler seg utenfor vennegjengen.

Hvordan kan vi i dette landskapet styrke barna våre til å ta smarte og gode valg, og til å ta vare på seg selv og andre?

### Foredrag om skjermbruk og nettvett

Barnevakten tilbyr foredrag og samlinger for elever, foreldre og lærere, enten hver for seg eller sammen. Våre besøk strekker seg fra barnehage til og med ungdomsskole i tillegg til opplegg for fagpersoner.

**Les mer på [barnevakten.no/foredrag](http://barnevakten.no/foredrag) og finn ut hva som passer for dere.**



## Om Barnevakten

- En fri og selvstendig stiftelse som formidler fakta og råd om barn, unge og medier.
- Visjon: «Barn og unge skal bruke mediene på en trygg og bevisst måte.»
- Holder foredrag og samlinger for barn, foreldre og lærere.
- Tilbyr informasjon og råd gjennom nettsted, magasin, sosiale medier og medlemskap.
- Samarbeider bredt med myndigheter, organisasjoner, bedrifter og digitale aktører.
- Lever av medlemskontingent, gaver, foredrag, subsidier og kunnskapsleveranser.
- Les mer på [barnevakten.no](https://barnevakten.no)

## TIPS!

### Snakk med barna om:

- Hva som er greit og ikke greit å si og kommentere på nett og i spill.
- At de alltid må spørre om lov før de legger ut eller deler videre bilder og film av andre.
- Hva som bør være privatliv, og at private profiler er best.
- Nettvenner, og å være kritisk til venneforespørsler fra ukjente.
- At de aldri må kle av seg på bilder, i filmer og i direktesendinger.
- At de må si fra til en voksen dersom noen maser, smigrer eller truer for å få viljen sin på nett.
- Hvordan de kan rapportere og blokkere brukere.
- At vonde hemmeligheter kan og bør man dele med noen man stoler på, og at du som voksen alltid er der for å lytte og hjelpe.
- Pengebruk i spill, og lag gode regler sammen.
- Medieskapt utseendepress, algoritmer og reklame.



**NYTTIG  
LENKESAMLING:**

[barnevakten.no/lenkesamling](https://barnevakten.no/lenkesamling)

# SAMTALETIPS

# FORELDRE

**Innspill til samtale om barn og medier på foreldremøter eller hjemme.**

## TRYGGHET

### En voksen å snakke med

Barn og unge unngår ofte å snakke med foreldrene når de har opplevd noe negativt på nettet. Hvorfor er det slik? Hva kan man gjøre med det?

### Språkbruk

Hvordan kan vi bidra til å forebygge grovt og krenkende språk på skolen og på nett/i spill?

### Trygt klassemiljø

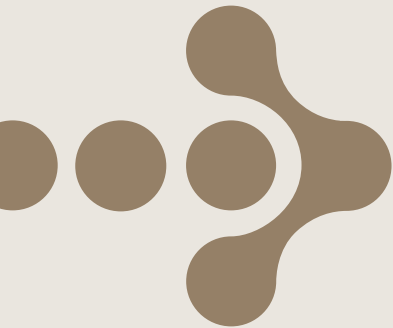
Hva kan vi gjøre for å forebygge mistrivsel, utrygghet og mobbing i klassen og på nett?

### Forebygge

Hva er viktig å snakke med barna om for å være trygg på nett?

### Overvåking

Barn og unge har rett til privatliv og samtidig har vi ansvar for en trygg og sunn utvikling. Hvordan kan vi best balansere barnas rettigheter på nettet opp mot vårt ansvar som foreldre?



# BEVISSTHET

## Skjermtid

Hva tenker vi er passe skjermtid? Er det soner i huset eller tidspunkter på døgnet det er bra med skjermfritt? Del tanker og erfaringer.

## Aldersgrense

Hva tenker vi om sosiale medier for barn og 13-årsgrensen?

## Chat i klassen

Diskuter hva som er bra og hva som er negativt i klassechatter. Hva kan vi gjøre med det som er utfordrende?

## Forbilder

Hva tenker vi voksne om egen skjermtid og skjermbruk? Hvordan kan vi være gode forbilder for barna?

## Pengebruk i spill

Noen barn opplever pengebruk i spill som press og statusjag. Hva tenker vi om bruk av penger i spill?

## Inkludere

Enkelte blir aldri invitert til å game eller chatte sammen med andre. Hvilke regler bør vi ha?



# HJEM-SKOLE

## Felles rammer

Er det noe vi ønsker at klasseforeldre kan samarbeide konkret om? Eksempler: skjermfri samtidig, aldersgrenser, varsling ved krenkelser og mobbing, tiltak for å bygge vennskap, med mer.

## Foreldregruppen

Hva tenker vi om å kommunisere med hverandre som klasseforeldre via sosiale medier? Hva er positivt og hva kan være utfordrende?

## Bildedeling

Hvilke retningslinjer bør det være for deling av bilder og filmer av barna i skoleregi og på fritiden?

## Foreldreansvar

Mange lærere forteller at krangel på sosiale medier og i spill på fritiden tas med inn i skolehverdagen, og at dette går ut over lærings- og klassemiljøet. Hvordan kan vi foreldre bidra til å løse konfliktene før barna kommer på skolen?

# SAMTALETIPS

# BARN OG VOKSNE

Samtale mellom barn og voksne  
på 3.-7. trinn.

## Gøy

Hva er positivt med gaming og sosiale medier?

## Forebygge

Hva kan voksne og elever gjøre for å skape et godt miljø på skolen og på nett, som forebygger mobbing og utenforskap?

## Vanskelig

Hva skal til for at det blir ok å snakke med voksne om vanskelige og dumme ting som skjer på nett?

## Favoritter

Hvilke apper eller spill liker du best?

## Penger

Er det mye press om å kjøpe ting i spill? Hva kan være gode avtaler om pengebruk i spill?

## Si i fra

På noen skoler tør man ikke si fra til voksne om dumme ting fordi man er redd for å bli stemplet som en snitcher (en som sladrer). Hva kan man gjøre for å få slutt på det?



## Billedeling

Noen har delt et ekkelt bilde med deg. Hva gjør du?

## Forbilde

Hva synes du om voksnes skjermbruk?

## Skjermfri

Ekspertene mener at barn og voksne bør ha skjermfrie soverom og skjempause fra ca. en time før vi skal sove. Hva tenker vi om det?

## Felleskap

Ønsker dere å være mer sammen med venner eller familie? Hva er kjekt å gjøre sammen, uten skjerm?

## Språk

Er det mye stygg språkbruk i klassen og på nett? Hvorfor er det slik? Hva kan vi gjøre med det?

## Kjipt

Nevn noe som er irriterende i spill, sosiale medier eller chat. Hva kan gjøres med det?

## Skjermtid

Hva er passelig skjermtid? Har vi forslag til gode skjermregler?

## Trivsel

Hva kan hver enkelt gjøre for at alle skal ha det bra på nett?

FRI TILGANG  
TIL WEBINARER

Ikke-medlem: 59,-

Meld deg inn her!

## BLI MEDLEM I BARNEVAKTEN



### Medlemskap for foreldre

- Fri tilgang til webinarer, både live og opptak
- Anmeldelser, nyheter, tips og råd i **Torsdagsposten** hver uke
- Mulighet for **personlig veiledning** fra Barnevaktens rådgivere
- Magasinet **Digital Barndom** to ganger i året
- **Plussartikler** bare for medlemmer

**Digitalt medlemskap: 299 kroner per år**

**Digitalt medlemskap med papirmagasin: 399 kroner per år**

Medlemskapet faktureres årlig. Mer informasjon og medlemsvilkår på [barnevakten.no/medlemskap](http://barnevakten.no/medlemskap)

