



BARNEVAKTEN TEMAMAGASIN, NR. 1, 20. ÅRG. MAI 2020, LØSSALG: 85.-

20 år
2000-2020

DIGITAL BARNDOM



TEMA

MOBILEN

TIL GLEDE ELLER FORBANNELSE?

HVILKEN TELEFON?

Toppmodell eller
budsjettmobil?

SOSIALE MEDIER

Bør barn under 13
være der?

GODE RAMMER

Snakk med barn og unge
om mobilbruk



ENKLERE TIDER?

FINN NYTTIGE TIPS OG GODE RÅD

barnevakten.no
facebook.com/barnevakten.no

Foto: Shutterstock



EN STOR UTFORDRING

I ÅR fyller Barnevakten 20 år. Det har vært en spennende reise så langt. Når Barnevakten ble startet i år 2000 var det ennå hele syv år til Steve Jobs og Apple lanserte smarttelefonen. Den revolusjonerende dingsen som i dag setter slikt preg på hverdagen vår. Les mer om Barnevaktens spennende historie på side 60.

DET SOM er interessant å se, er at Barnevaktens tilnærming til utfordringer ved mediebruk stort sett er den samme i dag som for 20 år siden. Det handler om å styrke og bevisstgjøre barna og ungdommene, slik at de selv blir trygge og kritiske mediebrukere. Den store utfordringen er hvordan man skal gjøre dette i praksis. Men tilnærmingen vår har vist seg effektiv og ønsket. Vi oppfordrer til dialog, både med barna, andre foreldre og skolen. Vi oppmuntrer til engasjement i de unges mediehverdag. Vi formidler nyansert informasjon om ulike problemstillinger. Vi sier at man må tørre å være litt kjip iblant. Vi oppmuntrer til å spille sammen med barna. Og til å snakke med barna om hva som er kult på nett. Men også bevisstgjøre barn og unge på hva de må passe seg for.



RUNE H. RASMUSSEN, FAGKONSULENT

DETTE MAGASINET handler om disse revolusjonerende mobiltelefonene. Mobilen byr på utrolig mye positivt og konstruktivt, men den fører også med seg utfordringer og potensielle farer. Medietilsynets Barn og medier-undersøkelse viser at 97 prosent av barn og unge i alderen 9-18 år har mobiltelefon. Allerede i niårsalderen er prosentandelen godt over 80. Så man kan trygt si at i Norge, her har «alle» mobil – sitt eget vindu mot verden og en viktig sosial samfunnsarena.

FOR FORELDRE er det mye å tenke gjennom og ta stilling til. Det kan være alt fra når poden skal få sin første mobil, og hvilken telefon og abonnement som egner seg, til hvilke apper, spill og sosiale medier som passer for barna. Hva kan man gjøre for å sikre at barna er trygge når de bruker mobilen? Dette er ikke enkle spørsmål å finne svar på. Vi kan ikke gi deg fasiten, men vi skal prøve å gi en hjelpende hånd gjennom en rekke artikler med nyttig informasjon, tips og intervjuer med eksperter. Det er mer enn nok av spennende temaer å sette seg inn i, og alle utgjør en bit av puslespillet som kan gi barn og unge en god hverdag på mobilen.


barnevakten

Vi er en ideell stiftelse som jobber for at barn og unge skal bruke mediene på en trygg og bevisst måte.

Nettside
barnevakten.no
facebook.com/barnevakten.no/

Besøksadresse
Fjøsangerveien 45
5054 Bergen

Postadresse
Postboks 2420 Solheimsviken
5824 Bergen

Redaktør
Rune H. Rasmussen

Ansvarlig redaktør
Leif Gunnar Vestbøstad Vik

Grafisk design
Rune H. Rasmussen

Illustrasjonsfoto
Shutterstock

Foto av ansatte
Studio 1 fotografene

Trykk
Bodoni

Kontakt
Tlf.: 53 00 95 30
E-post: post@barnevakten.no



12 HVILKET MOBILABONNEMENT SKAL JEG VELGE TIL BARN?



20 VISSTE DU DETTE OM TIKTOK?

NÅR SKAL PODEN FÅ SIN FØRSTE MOBIL? 16



INNHold

6 **TOPPMODELL?**
Eller en billig mobil til barna?

19 **KORTNYTT**
Litt av hvert

22 **SNAPCHAT**
På godt og vondt

24 **YOUTUBE**
Kan det bli litt mye?

26 **ENGASJERT TIKTOKER**
Gjør karriere på SoMe

33 **– VENT MED MOBIL**
Tydelig barne- og familieminister

42 **BYTTE MOBIL?**
Få gode tips

46 **GØY PÅ NETT**
Nyttige oppgaver for barna

28

BØR BARN VÆRE PÅ
SOSIALE MEDIER FØR
DE FYLLER 13?



TIPS TIL DEN GODE MOBILSAMTALEN 38



HVORDAN TRYGGJE BARN? 34



BARNEVAKTEN JUBILERER 60



50 FAMILIEQUIZ

Hvem vet mest om mobilbruk?



54 FILM



56 SPILL



58 APP

64 SPØR KJELLAUG



66 AKTIVITETER

Fargelegging og labyrint





HVILKEN MOBIL SKAL BARNET FÅ?

Enten det er barnets første mobil eller et behov for oppgradering til ungdommen – få med deg konkrete forslag til mobiltelefoner og andre verdifulle råd som hjelper deg på veien.

«Det er viktig å ta en prat med barnet om at en mobil er en kostbar eiendel og mest sannsynlig det dyreste barnet har»

TOPPMODELL ELLER BUDSJETTMOBIL?

TEKST: KRIS MUNTHE

Nesten alle barn mellom ni og 18 år har egen mobiltelefon. Ja, faktisk så mange som 97 prosent ifølge Medietilsynets undersøkelser (Barn og Medier 2020).

Samtidig florerer det av mobiltyp-er på markedet, og «ferskt og nytt» kan tynge lommeboka. Så hva skal man se etter, og må barna alltid ha

det nyeste for å henge med?

– Barnets første telefon trenger så absolutt ikke å være dyreste og nyeste modell, sier Ellen Cecilie Scheen, informa-

Foto: Telia Norge



sjonssjef i Telia Norge.

– De mest kostbare variantene har

ofte svært godt kamera, avansert funksjonalitet, mye minne og annet, men som barn strengt tatt ikke har bruk for. Det de primært behøver er å kunne ringe, sende meldinger og kanskje bruke enkle apper. En eldre, rimeligere modell vil dekke dette behovet uten problemer.

Små forskjeller

John Sebastian Schmidt Slørdahl, som er administrerende direktør i Talkmore, trekker frem som eksempel at årets og fjorårets telefonmodeller ofte byr på små forskjeller.

– De bruker stort sett samme operativsystem og har derfor mer eller mindre de samme mulighetene. Nyeste modell vil ha litt bedre kamera, noe raskere prosessor og

lignende, men antakelig trenger ikke barna dette. Dersom nyere modeller har for eksempel bedre beskyttelse mot vann, så kan det være en fordel for barn. Men de færreste barn trenger andre funksjoner som de nyeste modellene byr på, mener John Sebastian Schmidt Slørdahl.

Funksjoner mobilen bør ha?

Hva som er «godt nok» må ses i forhold til hva barna ønsker av en mobiltelefon og hvordan de kommer til å bruke den, sier Ana Brodtkorb, leder for samfunnsansvar og bære-



Foto: Martin Fjellanger



kraft i Telenor Norge.

– Kamera er vel noe som omtrent alle bruker og kan være viktig når man velger mobil. Lagringsplass teller om man kommer til å laste ned mye spill, lagrer mye video eller musikk. Mobilen må ikke være vanntett, men det kan anbefales å ha en mobil som tåler litt vann. Hva man skal bruke mobilen til, er det som er avgjørende for hvilken type mobil man kjøper. Skal man kun ringe, som jo ofte er det de yngste barna bruker mobilen til, behøver



man ikke en avansert mobil. Om man skal kjøpe en smarttelefon anbefaler vi allikevel å ikke velge noe som er for gammelt, siden produsentene etter en viss tid

slutter å oppdatere mobilene med ny funksjonalitet og sikkerhetsoppdateringer, sier **Ana Brodtkorb**.

«Det som er praktisk med å ha samme operativsystem, er at det er lettere for foreldre å ha kontroll over barnets mobilbruk fordi man kjenner telefonens oppsett»

Behov og mobilbruk varierer også etter alder, sier Jannicken Lampe, som er kommunikasjonsansvarlig i Ice. For de minste holder det kanskje med en mobiltelefon som primært kan ringe og sende SMS.

– For eldre barn er kamera og minne mer avgjørende. De er aktive på sosiale medier og uttrykker seg i stor grad gjennom bilder. Da gir det jo ekstra glede med et godt kamera. For enkelte er selvsagt også kapasitet

viktig for spill på mobil, og valg av operativsystem, da enkelte populære spill kun støtter bestemte modeller, forklarer **Jannicken Lampe**.

– Det som også er viktig å kjenne til, er at den teknologiske utviklingen går fort, og det gamle 3G-nettet fases nå ut. Det betyr at det fremover er 4G som skal bære all datatrafikk og telefonsamtaler. Og har man en da en gammel telefon som ikke har støtte for 4G eller 4G tale, vil dette påvirke kvaliteten på telefonsamtaler, dekning og batteritid, presiserer Lampe.

I disse dager har også 5G-teknologi rullet ut for fullt. Men mulighet for å bruke dette på barnets mobil behøver ikke å være et ankerpunkt for kjøp, sier Ellen Cecilie Scheen i Telia.

– Det er ikke nødvendig for barn



Foto: Ice

å ha en 5G-telefon. De klarer seg veldig fint med en som støtter 4G. 4G kommer til å sameksistere med 5G i lang tid fremover, og teknologien fortsatt gir mange muligheter som vil øke kundeopplevelsen de neste årene, betrygger Scheen.

Apple eller Android?

Her blir det smak og behag, siden man strengt tatt får gjort de viktige tingene uansett om det er Android eller iOS, mener Ana Brodtkorb i Telenor.

– Én fordel ved at alle i familien bruker samme operativsystem, er at man lærer det samme og kan hjelpe hverandre ved behov. Det er også greit å ha samme operativsystem på mobilen som man har på familiens nettbrett, slik at man slipper å kjøpe apper to ganger. Når det er sagt, så vil en familie kunne leve godt med ulike systemer i hjemmet, mener Brodtkorb.

Å ha lignende mobiltype i fami-

«Barnets første telefon trenger så absolutt ikke å være dyreste og nyeste modell»

lien kan dessuten gi foreldre bedre kjennskap til hvordan barnas mobil er bygget opp.

– Barn har teknologi i fingrene, og tilpasser seg til de ulike brukergrensesnittene i løpet av kort tid. Vi ser allikevel at familier ofte velger samme operativsystem. Gjerne fordi barna arver telefon fra foreldre. Det som er praktisk med å ha samme operativsystem, er at det er lettere for foreldre å ha kontroll over barnets mobilbruk fordi man kjenner telefonens oppsett. I tillegg er det enkelte funksjoner som kun fungerer innenfor samme operativsystem. Apple har blant annet en funksjon for å styre barnets skjermtid og

tilganger. Dette opplever mange som en trygghet. For Android finnes ikke tilsvarende funksjonalitet innebygget i telefonen, men det er mulig å laste ned ulike apper som gir denne muligheten, forklarer Lampe.

Forlenge mobilens levetid

Som oftest må man ut med noen tusenlapper når man kjøper en mobiltelefon. Så hvordan kan foreldre forebygge skader og reparasjoner på barnets mobil?

– Vårt tips er å kjøpe et solid deksel til barnets mobiltelefon som tåler litt røffere bruk fra små hender. Det er ikke gøy for hverken foreldre eller barn om skjermen knuser, eller telefonen på andre måter ødelegges etter en tur på lekeplassen eller fotballbanen. Det finnes mange gode deksler, og vi anbefaler også en skjermbeskytter som klistres utenpå skjermen. Det er jo den skjøre delen av telefonen, og som er svært utsatt. Men selv polstret med deksel

6-9 ÅR: BARNETS FØRSTE MOBILTELEFON

Alle prisanslag gjelder kjøp i butikk uten abonnement. Prisene kan bli endret og er bare ment som veiledning.



Nokia 4.2

For de minste er Nokia 4.2 (pris fra ca. 1300 kr) en fin start, mener Jannicken Lampe i Ice og forteller at mobilen ikke er for dyr, og har nødvendig funksjonalitet.



Nokia 2720

Ana Brodtkorb i Telenor foreslår som en førstegangsmobil ment til å ringe med, at foreldre kan vurdere mobiler som Nokia 2720 Flip (fra ca. 1000 kr) eller Doro 7011 (fra ca. 1200 kr).



Doro 7011

og skjermbeskytter lever mobiltelefonen farlig, så det er også viktig å ta en prat med barnet om at en mobil er en kostbar eiendel og mest sannsynlig det dyreste barnet har. Derfor må den passes godt på, legges på et lurt sted i jakken med glidelåsen igjen, eller i sekken, sier Scheen.

Hun oppfordrer også foreldre til å minne barna på å ikke legge fra seg mobiltelefonen på offentlige steder.

– Det er dessverre slik at ikke alle mennesker er ærlige, og hvis man glemmer igjen telefonen sin i garderoben på skolen, på bussen eller et annet sted, er det fullt mulig at barnet ikke får den tilbake. Da er det ekstra leit hvis man har investert i en svært dyr mobil. Tastelås er dessuten viktig, slik at ingen kommer inn på telefonen og kan bruke den. Koden er selvfølgelig helt privat, det samme er alle passord som barnet lager. Den praten er det viktig å ta tidlig, forklarer Scheen.

Noen mobiltelefoner kan være dekket av innboforsikring ved skade eller tap. Her bør foreldre sette seg inn i hvilke betingelser som gjelder

for eget forsikringselskap. Eventuelt kan man vurdere egne mobilforsikringer.

Hva med merkepress?

Dersom foreldre velger å kjøpe en rimelig mobiltelefon til barna; våger barna å vise den frem på skolen?

– De yngste er nok ofte bare glad for å få en telefon, og en arvet mobil kan være like velkommen som en ny. Men når det gjelder tenåringer er det ikke til å stikke under en stol at mobiltelefon kan bli et statussymbol, og at tenåringstiden er en vanskelig periode hvor presset er stort og ytre faktorer som «nyeste» mobiltelefon kan gi sosial trygghet. Det er en jo en veldig stor investering å kjøpe de dyreste telefonene. Hos eldre ungdommer ser vi heldigvis en trend mot økt miljøbevissthet. De er fremdeles opptatt av kvalitet, men de beholder mobilen lengre før de bytter, sier Lampe.

Som alle andre arenaer i barnets liv, mener Scheen i Telia at det er viktig å ruste barna til å håndtere kommentarer og press, i stedet for

å bare dukke unna problemstillingen.

– En generell prat om at det er forskjellige regler fra familie til familie vil nok hjelpe mange på vei. Dette er jo problemstillinger de fleste står i på en eller annen måte, enten det handler om mobil, fotballsko, sykkel eller hva det måtte være, påpeker Scheen.

Ana Brodtkorb i Telenor mener at det er viktig at voksne også tar dialogen i foreldregruppa for å unngå at barna kjenner for mye på dette presset.

– I noen miljøer finnes det nok et press knyttet til merker og til å ha det aller nyeste, også når det gjelder mobiltelefoner. Vi har erfart gjennom vårt Bruk Hue-program om nettvett og nettmobbing at foreldre ofte kan finne felles kjøreregler bare de tar seg tid til å snakke sammen. Nå i vår vil vi lansere Bruk Hue for foreldre, et foreldremøte der man snakker om dilemmaer knyttet til barns bruk av nett og mobil. Det kan være en fin arena for foreldre å få snakket sammen, også om barns forventninger knyttet til mobiltelefoner, avslutter Brodtkorb. ■

10-12 ÅR: BARNETS «ANDRE» MOBILTELEFON

Modellene i denne artikkelen er foreslått av teleoperatørene. Det finnes en rekke flere gode mobiler å velge blant.



Samsung Galaxy A40

Når barna begynner å ønske seg smarttelefon kan man for eksempel se i retning av den litt dyrere Samsung Galaxy A40, sier Ana Brodtkorb i Telenor.



iPhone 7

To telefoner som også er populære og gir mye for pengene er Iphone 7 (fra ca. 3600 kr) og Huawei P Smart (fra ca. 1600 kr), mener Jannicken Lampe i Ice.



Huawei P Smart

13+: MOBIL TIL TENÅRINGER

Tipsene for 10-12 år er også gode mobiler for tenåringer.



Samsung Galaxy A80

Når man får tenåringer så vil nok kravet til mobiltelefonen øke, og man kan blant annet ta en titt på resten av Samsung Galaxy A-serien eller Apple Iphone 7, sier Ana Brodtkorb i Telenor.



iPhone Xr

Brodtkorb trekker også frem Apple Iphone Xr (fra ca. 6800 kr) eller Samsung Galaxy S10-serien (fra ca. 7100 kr). for de som vil ha nyere varianter av mobiltelefoner.



Samsung Galaxy S10

KJØPE NYTT ELLER BRUKT?

Før foreldre åpner lommeboka kan det også være lurt å tenke både pris og miljø. Ved å arve mobiltelefoner kan man spare på begge, eller så kan man kjøpe brukt. Flere av mobiloperatørene har ordninger der de tar imot brukte mobiler og sjekker gjennom disse før videresalg.



MOBILABONNEMENT TIL BARNA:

TELENOR ER TRYGGEST

Barnevakten har sjekket hva leverandørene av mobilabonnementer tilbyr som kan gjøre mobilbruken sikrere for barn og unge. Telenor vinner vår undersøkelse.

TEKST: STEFAN N. HALCK

SLIK SAMMENLIGNET VI ABONNEMENTENE:

I vår sammenligning har vi lagt vekt på følgende elementer:

FINNE INFORMASJON

Vi har sjekket hvor lett det er for deg å finne informasjon om trygge tjenester hos hver leverandør.

TRYGG BRUK

Vi har lagt vekt på trygge muligheter for barn, vi har ikke sett på priser. Vi har ikke tatt stilling til andre positive eller negative sider ved tjenestene som leverandørene tilbyr.

NÅR?

Det skjer stadig noe i dette markedet. Denne undersøkelsen ble gjennomført i starten av mars 2020.

TJENESTER FOR SIKKER BRUK

Det er en del tjenester som går igjen hos mange av teleselskapene. Og noen som skiller seg ut. De vanligste tjenestene er:

Kostnadskontroll

Tilbys som regel som inkluderte tjenester. Hensikten er at du som forelder ikke skal få ubehagelige overraskelser på dine barns telefonregninger. Det finnes gjerne noen ulike typer kostnadskontroll:

- **Datakontroll:** Beskytter mot overforbruk av data. Denne tjenesten finnes enten som en funksjon som skruer av muligheten for å bruke data når den inkluderte mengden er brukt opp, eller den struper hastigheten kraftig
- **Sperring av SMS- eller teletorgtjenester,** og lignende. Dette gjør at barnet ditt ikke kan ringe slike numre, som gjerne er dyre i bruk. Noen tilbyr også å sette en begrensning

Filter (SMS/MMS)

Enkelte leverandører har filtre mot uønsket kontakt, såkalte «mobbefiltre» der du kan sette opp et antall telefonnumre som ikke kan sende SMS/MMS til ditt barns mobil. Dette kan ha noe for seg, men husk at mye uønsket kontakt også går via sosiale medier, spill og andre apper. Og der hjelper ikke slike filtre.

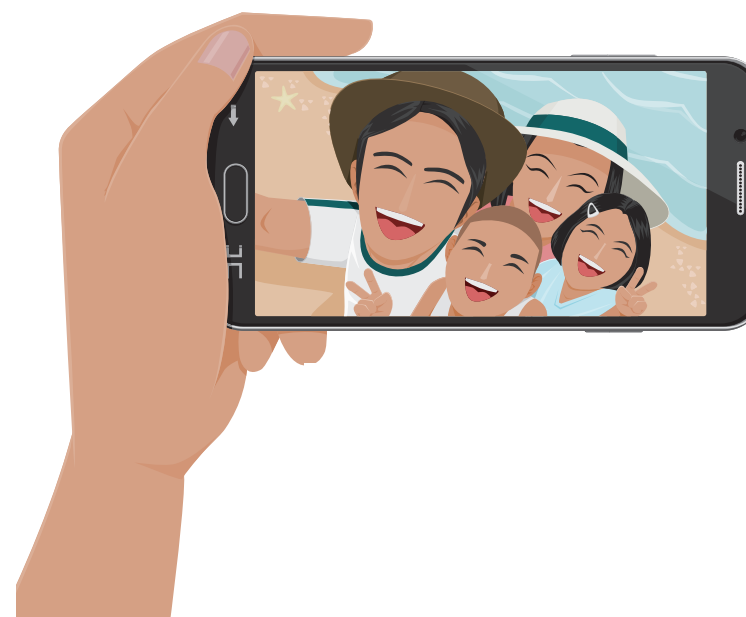
Bistand

Hjelp ved ID-tyveri eller krenkende hendelser og mobbing tilbys av et fåtall av teleselskapene. Enten en del av abonnementet, eller kan kjøpes for en tilleggs kostnad. Ved ID-tyveri eller for eksempel nettmobbing tar du kontakt med teleselskapet. Enten håndterer leverandøren selv dette, eller det sendes videre til en samarbeidspartner (et forsikringsselskap, eller lignende) som bistår deg. Her er det viktig å sette seg inn i for hvilke situasjoner slik bistand gjelder, så dette ikke blir en falsk trygghet. En slik tjeneste er uansett ingen erstatning for å være bevisst hva som foregår i ditt barns digitale hverdag.

Hvordan aktivere tjenestene?

De aller fleste tjenestene aktiveres eller bestilles via «Min(e) Side(r)» hos teleselskapet eller gjennom egen app. Disse får man som abonnement og/eller forelder tilgang til. Det meste styres av foreldre, men noe kan barna selv endre på. Så vær obs på dette!

Bare tre selskaper har i større grad tatt sikker bruk på alvor



GJENNOMGANG AV TELESELSKAPENE

FOR DÅRLIG:

Happybytes, Hudya, Norgesenergi Mobil, One Call, Sponz, Telia og Telipol.

Her kan nevnes at Hudya har et abonnement rettet mot barn, men vi finner ingen spesiell grunn til å ta de med i en annen kategori da de kun tilbyr helt enkle kontroll- og sperringstjenester.

DÅRLIGERE ENN DE DÅRLIGSTE:

Chilimobil, My Call, Saga Mobil og Tise Mobil.

Disse teleselskapene skuffer stort, da vi ikke finner noen tjenester som tilbyr selv de enkleste former for sikker bruk (kostnadskontroll eller lignende). Disse burde virkelig skjerpe seg, da de markedsfører sine produkter mot barn og unge.

DE SOM TAR DETTE PÅ ALVOR:

Fjordkraft mobil

Det er enkelt å finne fram til informasjon om blant annet datakontroll og ID-sikring. Sistnevnte er en tjeneste der Fjordkraft hjelper deg ved ID-tyveri eller uønsket spredning av privat innhold (bilder, eller lignende). Denne koster i skrivende stund kr 10,- per måned. Fjordkraft har også lenker til sider som hjelper deg med å velge rett abonnement for barn. I tillegg har Fjordkraft bygget opp det de kaller Mobilskolen. Her finner man, i tillegg til utfyllende informasjon om ulike tjenester, også gode råd for trygg surfing på mobilen. De har også lenket til eksterne aktører som slettmeg.no, dubestemmer.no og barnevakten.no.

TILBYR BARNEABONNEMENT:

I denne kategorien finner vi teleoperatører som tilbyr abonnement for barn, med enkle tekniske tjenester som sperring, eller lignende.

Gudbrandsdal Energi - Mobil

Har ett abonnement som rettes mot de under 18 år, og som det er enkelt å finne fram til. Dette inneholder sperre for dyre mobiltjenester, men ikke noe annet som skulle tilsi at dette er spesielt trygt for barn. Tjenesten er dårlig merket, og tilleggsinformasjon er utfordrende å få tak i.

Ice

Flagger tydelig et abonnement rettet mot barn under 13 år. Dette finnes i en gratisversjon som er en nedstrippet versjon av betalversjonen. Der er det en begrensning på tre numre som barnet kan ringe ut, men alle kan ringe til abonnenten. Inkluderer ikke data, som kan ses på som en slags trygghet dersom foreldre ønsker et enkelt abonnement for å kunne få tak i barnet og der barnet kan ringe til mamma, pappa og en person til (f.eks. søsken). Dette inkluderer sperrer for kostnadskontroll. *NB! For å gi enda bedre nettvetråd til sine kunder, har Ice inngått et samarbeid med Barnevakten.*

TESTVINNER

TELENOR

Veldig god og enkel merking av abonnementer for barn, helt fra man går inn på undersiden «Mobilabonnement». Har også flere kategorier innenfor disse abonnementene, slik at det er enkelt å finne fram til det abonnementet som passer for ditt barns aldersgruppe (abonnementet «U11» for barn under 11 år eller «U18» for barn under 18 år). Stort pluss til Telenor for ha tenkt gjennom hvordan dette presenteres, slik at det er veldig enkelt for deg som forelder å finne fram til et abonnement som er tilpasset barn og sikker bruk!

Abonnementene for barn er også merket tydelig med «Nettslett», som er Telenors tjeneste for å få hjelp til å fjerne uønsket innhold fra nettet. Dette leveres gjennom et samarbeid med forsikringsselskapet Help, og er inkludert gratis i abonnementene for barn. I likhet med enkelte andre aktører har Telenor også noe de kaller «Mobbefilter». Her kan man sperre for uønsket kontakt via SMS/MMS. I tillegg har Telenor de vanlige mulighetene for kostnadskon-

Telenor har virkelig anstrengt seg for å gjøre det enkelt for foreldre å finne fram til gode abonnement for barn

troll (sperring mot overforbruk av data eller uønsket bruk som SMS-tjenester og lignende).

Telenor har også en annen tjeneste som heter Safe. Denne er mest aktuell for voksne eller hele familier (kan fås per husstand), og koster en del mer (i skrivende stund kr 129,- per måned). For foreldre som ønsker et ekstra nivå av sikker bruk for barna og seg selv, så kan dette være en løsning. Denne pakken inkluderer sikker surfing på trådløse nett og et ekstra lag sikkerhet når det gjelder ID-sikring og ID-tyveri.

KONKLUSJON

DET STÅR DÅRLIG TIL HOS MANGE

Dessverre finner vi majoriteten (11 av 16) av teleselskapene blant de som ikke har fokus på dette i det hele tatt eller kun enkle tekniske tjenester for kostnadskontroll. Vi mener dette er alt for dårlig! Når det gjelder sikker bruk og barn kan vi ikke anbefale disse. Disse bør skjerpe seg!

MIDT PÅ TREET

Blant de to leverandørene som har egne abonnement for barn, men ellers lite fokus på sikker bruk er det kun Ice som skiller seg ut med sitt Icejunior-abonnement. Samtidig er nok dette kun aktuelt for de som ønsker et «sikkert» abonnement i den forstand at det ikke tilbyr inkludert data. Dette blir egentlig mer å regne som et kontantkort, men med kontroll på hvem barnet kan ringe ut til. Så her må vi gjenta vår oppfordring til teleselskapene om å fokusere mer på sikker bruk for barn.

NOEN SOM OVERRASKER POSITIVT

Så står vi igjen med tre selskaper som i større grad har tatt sikker bruk på alvor. Fjordkraft, Talkmore og Telenor.

Her er det også store variasjoner: Fjordkraft som gjør det enkelt å finne fram til abonnement for barn, samt tilleggstjenester som ID-sikring og Mobilskolen. Talkmore med Nettvern og forsikringsløsningen sin Digital Trygghet.

Øverst på tronen finner vi uten tvil Telenor: De har virkelig anstrengt seg for å gjøre det enkelt for foreldre å finne fram til gode abonnement. I tillegg har de gode koblinger til tydelig og god informasjon for foreldre. Både om abonnementene og inkluderte tjenester som Sikker Bruk og Nettslett, men også til mange gode ressurser om temaet barn og sikker bruk. Totalt sett ser man tydelig at Telenor har bygget opp en helhet som gir troverdighet når det gjelder sikker bruk og barn. En tydelig og verdig vinner av vår sammenligning! ■

NÅR SKAL BARNA FÅ SIN FØRSTE MOBIL?

– OG HVA MED SMARTKLOKKE?

En konkret aldersanbefaling vil ikke offentlige aktører komme med, men foreldre oppfordres til å ta hensyn til når barna er modne for det.

TEKST: CAROLINE M. SVENDSEN

NORSIS

Seniorrådgiver Hans Marius Tessem i Norsk Senter for informasjonssikring (Norsis) mener spørsmålet heller bør være hvor lenge foreldre egentlig tør vente med å gi barnet sitt mobil.

– Jo yngre barnet er, jo mer positivt syns de det vil være å komme til foreldrene å be om hjelp hvis det har skjedd noe dumt på mobilen, men hvis barna er eldre, vil de jo etter hvert ønske å skjule mer for foreldrene, forteller han.

– På den måten kan du skape trygghet, slik at barnet blir vant med, og trygg på å komme til deg for å få hjelp. I tillegg er en ung bruker som ikke kan lese eller skrive en veldig trygg bruker.

Skeptisk til smartklokker

Tessem er derimot mer skeptisk til å gi smartklokker til barna.

– Det går på at de nærmest er laget for å overvåke barnets bevegelser. Det er noen etiske dilemmaer her, sier

han, men legger til at det er positivt at det er mulig å skru av funksjonaliteten som tillater overvåkning. Tessem er opptatt av at alle barn skal ha et privatliv.

– Samtidig kan jo en slik overvåkningsfunksjon i enkelte tilfeller brukes som et sikkerhetsverktøy i noen situasjoner der man øker tryggheten for barnet. For eksempel i slalombakken eller på kjøpesenteret.

– Da anbefaler jeg å ha en avtale med barnet om hvorfor du slår på overvåkingen, og slå det av igjen når det ikke er nødvendig, sier Tessem.

– Dette er det også god oppdragelse i, slik at barn skjønner at det ikke er greit å overvåke eller bli overvåket helt uten videre.

Han ønsker ikke å tidfeste hvilke alder barnet skal være for å få egen mobil.

– Barn er så forskjellige at å oppgi en bestemt aldersgrense er vanskelig, sier han.

LURT Å TENKE OVER

...når poden skal få sin første mobil eller smartklokke:

- Tåler mobilen/ smartklokken røff bruk?
- Hvor brukervennlig er mobilen/ smartklokken?
- Er den enkel å håndtere for barnet?
- Vil barnet vokse fra mobilen/ smartklokken i løpet av svært kort tid?

Kilde: Forbrukertilsynet



MEDIETILSYNET

– En smarttelefon er verken en barnevakt eller en leke, men et verktøy som for mange barn blir det første steget ut i den digitale virkeligheten, sier direktør Mari Velsand i Medietilsynet.

Ifølge Medietilsynets undersøkelse Barn og medier 2020 har nesten 90 prosent av 9-10-åringene egen mobil. Barn og ungdom bruker i likhet med mange av oss voksne telefonen til det meste: De ser filmer, hører musikk, gamer, leser nyheter og kommuniserer med andre.

Kildekritikk viktig

– Å kunne utforske det digitale universet gjennom en smarttelefon kan være både positivt og viktig for utviklingen av barnas kritiske medieforståelse. Men vi skal selvsagt heller ikke bagatellisere utfordringene, som digital mobbing, kommersielt press, kroppspress eller faren for å bli eksponert for skadelig innhold, sier hun.

Medietilsynet har kritisk medieforståelse som et prioritert arbeidsområde.

– Fra ung alder må nettvett og kildekritikk bli en del av basiskompetansen til barna. Barn og unge må vite hvordan de beskytter egne personopplysninger. De må vite hvilke regler som gjelder for deling av bilder og annet innhold. De må forstå at det ikke er lurt å bli venn med noen på nett som de ikke kjenner i det virkelige liv. De må skjønne at det føles like vondt å bli utestengt fra en gruppe på Snapchat som i skolegården. De må vite hvordan de kan sjekke om det de leser på nett er sant eller ikke. Alt dette stiller høye krav til oss voksne. Det er nemlig vi som må lære og veilede barna, sier Velsand. re seg i hva barna gjør på mobilen, stille spørsmål og sette grenser.

– Og ikke minst må vi skape trygghet og tillit slik at de unge lære dem, sier Mari Velsand. ■

FORBRUKERTILSYNET

Forbrukertilsynet har ikke gått inn og sett på hvor sikkert valget er ut fra personvern hensyn, når det gjelder markedsføring og øvrige vilkår for smartklokker.

– Det vi har vært opptatt av er at ikke det skal brukes markedsføringsteknikker eller påstander som hevder at smartklokker for barn er sikrere enn andre mobiler, eller spille på for eksempel foreldres frykt for å miste barna av synet, sier Bente Øverli, nestleder i Forbrukertilsynet.

Hun forteller at det er viktig når foreldre skal ta stilling til om de vil gi barna sin første mobil at de ikke stoler blindt på teknologien og setter seg godt inn i produktet de kjøper.

– De bør også tenke på at det må inngås et abonnement, og da bør en tenke seg godt om hvilket en skal velge for barnet sitt. Hva åpner abonnementet for?

– Sett sperrer om det er mulig og snakk gjerne med ulike tilbydere for å høre hva de kan tilby av

abonnement som kan passe for barnet og din familie. Her er det veldig masse å velge mellom, sier Øverli.

Foreldre bør også spørre seg om de vil at barnet skal ha datatrafikk inkludert og i så fall hvor mye, sier hun.

– Det er ikke noe «riktig» svar her når det gjelder valg av første mobil til barna. Men mer snakk om at de voksne må ta seg tid til å sette seg inn i det de kjøper og sammenligne ut fra sitt barns og sin families behov, sier Øverli.

Ta mobilpraten

Foreldre må også ta mobilpraten med barna.

– Du gir ikke barna et bankkort uten å ha snakket om konsekvensene ved bruk. Gi eksempler på bruk, hva som er akseptabelt og hva de bør tenke på før de slippes løs. Det kan være god lærdom også for foreldre. De vet ofte heller ikke hvilke muligheter og begrensinger som ligger i de ulike modellene/abonnementene, avslutter hun.



Velg en karakter

Hva er Mobillappen?

TELENOR.NO/MOBILLAPPEN

Mobillappen er en leken øvelse laget for at barn kan lære mer om mobilbruk og bevisstgjøres på å ta smarte valg – enten de allerede har eller ønsker seg egen mobil. Mange barn og foreldre har spørsmål og diskusjoner rundt mobilbruk og regler, så det kan være fint å ta testen sammen med barna. Barnevakten har samarbeidet med Telenor om å utvikle Mobillappen, og vi håper at testen vil gjøre det enklere og tryggere for barn å komme i gang med sin første mobil. Testen har også noen gode tips til foreldre.





Litt av hvert fra den digitale verden.

VISSTE DU AT...



Youtube i 2019 begynte å begrense spredningen av **konspirasjonsvideoer**? Grunnen var at svært mange begynte å tro at jorden er flat etter å ha sett videoer om dette på Youtube.

Halvparten av nordmenn mellom 15 og 24 år sier at sosiale medier **inspirerer dem til å gå på tur**? Instagram topper listen foran Facebook og Snapchat i en undersøkelse fra Norsk Friluftsliv.



Intel har laget en datachip som kan **gjenkjenne lukter** gjennom 72 forskjellige sensorer. Blant luktene den kan lære er sprengstoff, ulike narkotiske stoffer og sykdommer.

GODT FOR MILJØET

EU vil legge bedre til rette for at du kan **oppgradere mobilen** i stedet for å kjøpe en ny. EU-kommisjonen la nylig frem en handlingsplan for sirkulærøkonomi, eller for å si det på en annen måte; en plan for mer fokus på bærekraft, miljøvern, gjenbruk og resirkulering. Mindre enn 40 prosent av elektronisk avfall i Europa blir resirkulert, og avfallsmengden vil øke med 70 prosent innen 2050.



VERNER PRIVATLIVET

Google tar nå grep for å gjøre det vanskeligere for apper å hente ut informasjon om hvor en bruker befinner seg. Fra 3. august må alle apper til Android være godkjent av Google for å kunne benytte og dele **lokasjonsdata**.



«Selfie, selfie, på veggen der, hvilket er vakrest av alle her?»

VET DU NOK OM TIKTOK?

I Tiktok kan man lage morsomme syngevideoer og sketsjer. Man kan også oppleve at andre brukere maser om penger.

TEKST: SJUR JANSEN



Det aller meste er morsomme innslag, men det finnes også ting som kan skremme yngre barn

Med den kinesiske appen Tiktok kan man mime og danse til kjente poplåter eller lage andre videoer som kan deles. Appen har også chattefunksjoner. Det er mye moro man kan ha med den populære Tiktok-appen, men det er også en del man må passe seg for. Norsk politi har advart mot pengemas i denne appen.

Nyhetsstrøm av innslag

Tiktok har samme type nyhetsstrøm som Facebook og Instagram der man kan se hva andre har lagt ut. Man kan se videoer som andre har laget, enten i kategorien «anbefalt for deg» eller fra personer man følger. I appen er det også livesendinger.

Tiktok har mange millioner månedlige brukere som deler egenproduserte filmklipp av typen sketsjer og dansetrinn, men også opptak fra ulike hendelser og arrangement. Det aller meste er morsomme innslag, men det finnes også innslag som kan skremme yngre barn.

Det er mye herming og challenges på Tiktok, så det gjelder at barna

ikke hermer etter farlige stunts eller mobbing.

Vennelister og chat

I Tiktok kan man opprette vennelister og få følgere. Lager man populære videoer, kan man bli verdensberømt. Den norske ungdommen Emilie Lein har to millioner følgere.

Målet for mange barn er kanskje å få størst mulig publikum, men da øker også risikoen for sårende kritikk.

Aldersgrense 13 år

Brukervilkårene til Tiktok sier at man må være 13 år for å benytte appen. Husk at brukerne deler mange personlige opplysninger når de filmer seg selv og andre. Tiktok skriver også at selv om man har en privat konto, vil profilinformasjon, brukernavn, brukerbilde og bio være synlig for alle andre brukere. Så pass på hva som står der.

Norske personvernregler sier at man må være 13 år for å benytte apper som henter inn personopplys-

ninger. I appbutikkene er Tiktok merket 12+ eller «Parental guidance», disse merkeordningene er basert på innhold og egnethet.

Foreldreinnstillinger i Tiktok

Tiktok innfører «Family Safety Mode». Det er en ny funksjon som skal hjelpe foreldre å sørge for at deres tenåringer er trygge i appen, forklarer Tiktok. Her er det to poenger som foreldre bør legge merke til.

Det ene er at nok en gang bruker Tiktok ordet tenåringer i sin kommunikasjon, det signaliserer at selskapet ikke ønsker yngre barn inn i appen. Det andre er at man med denne nye funksjonen innrømmer at appen i utgangspunktet ikke er barnevennlig. Men slik er det med de fleste sosiale medier, de er ikke konstruert for barn.

Men med privat bruker, rette innstillinger i appen og tett voksenoppfølging er likevel Tiktok en kreativ og morsom plass å være for mange barn og unge. ■

SLIK VIRKER INNSTILLINGENE

De nye foreldreinnstillingene er ikke kommet til Norge når denne artikkelen skrives. Men slik skal funksjonen etter planen virke:

- Først må foreldrene skaffe seg sin egen Tiktok-konto.
- Så må foreldrene åpne Tiktok på begge telefonene.
- Gå til *Profil* og trykk på de tre prikkene oppe i høyre hjørne.
- Rull ned til *Digital Wellbeing* eller en norsk oversettelse av det ordet.
- Velg *Family Safety Mode*.
- Velg om telefonen tilhører den voksne eller barnet.
- Skann en QR-kode slik at telefonene lenkes sammen.
- Nå kan den voksne legge inn passord på sin telefon. Den voksne kan så utføre innstillinger på barnets telefon og så benytte passordet sitt der for å bekrefte.

I skrivende stund er det usikkert hvor mange trygghetsfunksjoner det vil bli. Men hvert fall disse innstillingene blir mulige:

- Hvor lenge barnet bruker appen hver dag.
- Hvem barnet kan sende direktemeldinger til.
- Stenge for noe innhold. Tiktok omtaler det slik: «may not be appropriate for all audiences».

Vel, det er kanskje ikke all verden, men i alle fall noe. I tillegg til foreldreinnstillingene bør foreldrene veilede barna når det gjelder innstillingene som barnet kan sette uten foreldrenes passord. Det kan være snakk om å skru av kommentarer eller gjøre kontoen sin mindre synlig.



TIPS TIL TIKTOK

Tips og råd ved bruk av apper må tilpasses barnets alder, her er uansett et utgangspunkt:

- Sørg for privat profil for de yngste.
- Snakk om mulig pengemas.
- Forklar at netthets og slemme kommentarer ikke er greit – og kan være straffbart.
- Fortell at aktivitetene i noen videoer er for risikable eller uetiske å herme etter.
- Snakk om at det ikke er lov å dele bilder eller filmer av andre uten deres samtykke.
- Vis hvordan man rapporterer ufine kommentarer og hvordan man kan blokkere brukere.

- Snakk med barna om å ignorere kontakt fra ukjente og at de yngste kun legger til brukere man kjenner.
- Vær en voksen som barnet kan snakke med om alt.
- Gå gjennom innstillingene sammen med barnet, og tilpass kontoen etter barnets alder og modenhet.

Du kommer til innstillingene slik: Trykk på de tre prikkene øverst til høyre i appen. Trykk så på *Privacy and Safety*.

SNAPCHAT – PÅ GODT OG VONDT

Snapchat er den raskeste og mest populære måten å dele et øyeblikk på. Snapchat kan være både positivt og oppbyggende, eller negativt og destruktivt – alt etter hva som deles.

TEKST: KRIS MUNTHE OG KJELLAUG TONHEIM TØNNESEN

80 prosent av barn og unge mellom ni og 18 år bruker Snapchat ifølge Medietilsynets undersøkelser (Barn og Medier 2020). Det betyr at Snapchat troner førsteplassen som det mest brukte sosiale mediet blant norsk ungdom.

Det er ikke uten grunn at Snapchat er blitt så populært. Tjenesten er intuitiv å bruke og gjør det enkelt å holde kontakt med venner og familie, i tillegg til at man kan følge kjente personer over hele verden. Det er også en visuell måte å få inn nyheter på. Men disse aspektene betyr også at barn og unge kan bli utsatt for uheldig innhold.

Mange funksjoner

Snapchat skiller seg fra Facebook og Instagram ved at man kommuniserer en-til-en og i grupper mer enn ut mot massive flater. Men det er strengt tatt ikke noen begrensning for hvor mange et innlegg kan nå så snart det er delt på nett.

Man kan chatte med venner med tekst, film og bilder. Konseptet går ut på at man sender snapper til enkeltpersoner eller grupper. Man kan også dele snappene sine på «Min Story», som er bilder eller filmer man deler med alle vennene sine, og som ligger

tilgjengelig i 24 timer.

Tekst i chat forsvinner når man forlater chat (med mindre den lagres), og bilder og filmer kan også deles slik at de forsvinner etter en stund. I tillegg er det mulig å ringe andre med tale og videochat (opptil 16 personer om gangen), og det finnes også flere andre funksjoner og småspill.

Filtre, stories og snapmap

En av Snapchat sine store funksjoner er muligheten til å legge på filtre på eget ansikt, noe som er både morsomt og kreativt. Legg på kaninører, et «The Joker»-ansikt, eller se ut som en baby. Alle effekter blir animert opp på ansiktet/kroppen din i sanntid.

Ellers er «Utforsk» en betydningsfull del av Snapchat. Her kan man selv legge ut eller se en sammenfatning av bilder og video fra andre.

Ved å sveipe til høyre i hovedmenyen får man tilgang til «Utforsk». Her dukker det opp innhold fra alt fra influensere til nyhetssider og personer man abonnerer på. Man kan også videresende denne type innhold og andre videoer/bilder til venner.

«Our Story» er også noe man kan legge ut. Snapper i «Our Story» kan dukke opp på Utforsk, på Snapkartet

TIPS TIL FORELDRE

En samtale om sosiale medier må tilpasses alderen på barnet. Her er likevel et utgangspunkt for hva man bør snakke om:

- Legg bare til venner som man kjenner eller har forbindelse med fra det virkelige livet.
- Ikke bruk grupper til å baksnakke eller ekskludere andre.
- Si fra om dårlig eller kriminell oppførsel og om mobbing.
- Snakk om reklame og påvirkning, og at det også er en del ulovlig reklame i Snapchat og andre sosiale medier.
- Hva er greit å dele og ikke?

eller til og med på tredjeparters plattformer, for eksempel storskjermen under en fotballkamp.

«Snap Map» er en annen viktig funksjon i Snapchat. Der kan man se hvor venner befinner seg på et kart dersom de deler sin steds plassering med deg. Motsatt, så kan man jo også dele egen posisjon med andre.

NYTTIGE INNSTILLINGER

Ved å trykke på profilbildet (øverst i hjørnet i appen) kan man velge nyttige innstillinger på vegne av barna. Man kan for eksempel:

- Skru på tofaktorautentisering: Få tilsendt en verifiseringskode hver gang du logger på Snapchat på en ny enhet/nytt sted.
- Aktivere/deaktivere varslinger.
- Endre hvem som kan kontakte deg; alle/mine venner.
- Endre hvem som kan se «Min Story»; alle/mine venner/tilpass til kun utvalgte venner.
- Juster hvem som kan se din posisjon (når spøkelsesmodus er aktivert kan ikke dine venner se deg på kartet). Du kan også velge mine venner/mine venner unntatt/kun disse vennene.
- Slå av på at venner kan be om å få din posisjon (stedsforespørsler i chat).
- Endre hvem som kan bruke din cameo-selfie i to-persons cameoer (dette er bruk av ditt profilbilde lagt oppå avatarer som danser/gjør ulike handlinger).
- Skru av/på din synlighet i andres «legg til rask»-lister slik at du enten dukker eller ikke dukker opp som venneforslag (det kan være lurt å ha denne funksjonen av).

Det finnes også funksjoner for å rapportere, slette og blokkere brukere. Trykk på og hold inne brukernavnet til vedkommende i kontaktlisten. Velg «mer» og «rapporter», «blokker» eller «fjern venn». Det er også mulig å rapportere bilder direkte ved å trykke på flaggikonet nederst i hjørne når man ser på bildet.

Så dette kan by på personvernutfordringer (kanskje vil man ikke at andre skal vite hvor man befinner seg til enhver tid), men det finnes funksjoner for å skru av dette.

Ikke bare familiemoro

Snapchat er i utgangspunktet gratis å laste ned og bruke. Appen er merket «foreldreveiledning anbefales» av PEGI og 12+ i App Store. I utviklernes vilkår angis en grense på minimum 13 år for bruk av tjenesten. Vi oppfordrer foreldre til å lese vilkår og til å sette seg inn i personvernklæringen.

Snapchat er en fin plattform for kommunikasjon med venner og familie, men også et vindu ut mot hele verden. Som alle andre sosiale medier, så former brukerne innholdet. Her kan man derfor også komme over innhold som man ikke ønsker at barn skal bli eksponert for.

I høyrespalten «Utforsk» finnes «Stories» fra venner og innslag fra millioner av brukere, der man finner alt fra nyheter fra hele verden til norske komikere, kjendiser og internasjonale influensere. Man kan abonnere (gratis) på innholdet under «Utforsk». Det som postes av abonnentene kommer da tydeligere frem rett under «Stories» fra venner, og det ligger tilgjengelig i 24 timer.

I «Utforsk» er det altså en miks av seriøse aktører som Helsesista, NRK Super og Ung.no, sammen med mye sladder, reklame, mote og mye mer.

Det finnes også veldig mye reklame innimellom alt som ligger på «Utforsk», også ulovlig reklame. Ifølge Sifos undersøkelse fra 2019 hadde nesten 80 prosent av ungdom-

mene i undersøkelsen fått reklame for pengespill. Omkring halvparten hadde fått reklame for plastisk kirurgi eller kosmetisk behandling. En firedel hadde fått alkoholreklame.

Krever bevisste brukere

Hvordan skal man så forholde seg til dette mangesidige universet, der morsomt og positivt innhold finnes side om side med sladder, motepress og til og med ulovlig innhold?

Å sette seg inn i nyttige innstillinger er et godt sted å starte. Samtidig er det like viktig å ha en dialog med barnet om hvordan man skal forholde seg til bruken av Snapchat og den store mengden av ulik og variert informasjon som man kan møte på denne sosiale arenaen. ■

BLIR DET MYE YOUTUBE?

TEKST: SJUR JANSEN

Det er ingen aldersgrense for å se Youtube-innslag via nettleseren. Men med Youtube-appen eller Youtube-konto må barnet ha tillatelse fra foreldrene.

Det er mye moro og nyttig på Youtube, men det er også mange innslag som er upassende for barn. Ønsker du å begrense hva barna kan se, får du noen tips her.

Mange måter å begrense på

Når du skal begrense hva barna kan se på nettet, uten at det handler om Youtube spesielt, kan det skje i flere steg:

- I ruterer
- I hver dings barna bruker
- I hver app som barna bruker
- I nettleserne
- Med husregler
- Ved hjelp av holdninger som du gir barna

Aldersgrense for Youtube

Skal barnet laste ned Youtube-appen eller logge seg inn for å dele egne filmer eller kommentarer, er aldersgrensen 13 år, det står i vilkårene. Og selv om barnet er 13 år eller eldre, må det ha tillatelse fra foreldrene, skriver Youtube: «Hvis du er under 18 år gammel, må du få tillatelse fra en forelder eller verge til å bruke Tjenesten.»

En måte å begrense Youtube-surfingen på, er at du setter en aldersgrense hjemme for når barna kan begynne å se på Youtube-filmer, eller at de bruker Youtube Kids.

Hindre de verste innslagene

Har du godtatt at barnet oppretter Google-konto for å kunne dele filmer på Youtube, kan du be barnet klikke

på profilbildet sitt, gå til *Innstillinger* og velge *Slå på begrenset innhold-modus*, da vil Youtube fjerne en god del av de upassende innslagene. Selvsagt kan barnet skru av den knappen så snart du har gått ut på kjøkkenet, men Barnevakten erfarer at mange barn ønsker å ha denne begrensningen på.

Når begrensknappen skruses på, gir Google deg en liten advarsel – knappen virker kun i den nettleseren du var inne i akkurat da.

Ha egne kontoer på maskinen

Bruker barnet ditt din maskin innimellom, kan du ha ulike innstillinger for deg og barnet, da må du i tilfelle først opprette flere brukerkontoer for å logge på maskinen med ulike navn. Slik får heller ikke barnet tilgang til dine jobbfiler og e-poster.

Et alternativ for de yngste

Med appen Youtube Kids, som er laget for barn fra tre til ni år, kan du med nesten full kontroll bestemme hva barna kan se. Med den strengeste innstillingen vises kun innslag du selv har godkjent. Velger du en liberal innstilling, kan det dukke opp noen innslag som ikke passer for barn, men det aller meste siles bort. Fordelen med denne appen er at barna ikke kan overstyre dine innstillinger.

Family Link eller kontotilsyn

Google har en app som heter Family Link, med den kan

BARN UNDER 13 ÅR SKAL BESKYTTES BEDRE

I januar 2020 innførte Youtube nye retningslinjer. Alle som legger ut filmklipp må nå merke innslag som er laget for barn. Da vil Youtube blant annet gjøre dette:

- Stenge kommentarfeltet under innslaget
- Ikke samle inn personopplysninger fra de som ser innslaget
- Stenge direktechat
- Ikke vise persontilpasset reklame
- Ikke gi seerne mulighet til å benytte «se senere»-knapp eller «lagre til spilleliste»
- Fjerne knapp for donasjoner
- Fjerne muligheten for å kjøpe Super Stickers

Youtube Premium er et betalt abonnement som fjerner all reklame og reduserer kjøpepress

du styre innstillingene til barna. Har du ikke appen, kan du styre via nettleseren. Du kan:

- Blokkere eller tillate bestemte apper eller nettsteder
- Holde øye med hvilke apper barnet bruker – og hvor lenge
- Låse enheter når det er tid for å gjøre lekser eller sove
- Se hvor barnet befinner seg
- Se hvilke apper barnet bruker
- Blokkere nettsteder
- Slå sikkert søk av eller på
- Styre hva man kan se i appbutikken Google Play

Foreldrene kan ikke se barnets logg og e-poster. Barnet kan avslutte foreldrenes styring, men da får foreldrene beskjed. Det er noen hull i Family Link, det er for eksempel kun i Googles egen nettleser Chrome at du kan blokkere nettsteder.

Barn har rett på privatliv. Det er heller ikke noen god følelse å føle seg overvåket og at foreldrene ikke stoler på en. Eventuelle tekniske løsninger som skal begrense surfingen, bør etter hvert veksles inn i gode holdninger slik at barnet selv styrer surfingen med eget nettvett.

Hva med all reklamen?

Youtube Premium er et betalt abonnement som fjerner all reklame, unntatt det noen brukere kan snike inn i sine innslag. Det er mulig å opprette et familiemedlemskap

for inntil seks personer. Dersom man ønsker at barna skal utsettes for mindre påvirkning og kjøpepress, kan dette være et abonnement som kan være til hjelp.

Kjøpepresset øker

Google meldte i 2019 at det blir mer reklame omkring hver videofilm på Youtube, altså ikke bare inne i filmene. Youtube viser flere shoppingannonser, det er annonser som vises nedenfor filmen og som gjerne leder deg rett inn i en nettbutikk.

Selskapet har også gjort det mulig å sende inn digitale klistremerker i livesendinger, dette kalles Super Stickers. Ved å kjøpe slike klistremerker kan barnet ditt kanskje få litt oppmerksomhet fra youtuberen i felleschatten, kanskje youtuberen til og med nevner barnets navn i livesendingen. Norsk politi advarte barn i 2019 om slike klistremerker i appen Tiktok. Barn kan lett bli manipulert til å kjøpe slike digitale mikroprodukter på nytt og på nytt fordi influenseren lover gull og grønne skoger i retur for pengene som renner inn.

Barn som har Youtube-kanal

Foreldre bør følge opp sine barn som legger ut videoer på Youtube slik at man følger lovene. Norske innslag må for eksempel aldersmerkes og eventuelt merkes hvis filmene inneholder plasseringsreklame. ■

Du kan lese mer om Youtube på barnevakten.no/youtube

«Jeg er opptatt av å utfordre de voksne til å ta et mye større ansvar»

VÆR TILSTEDE PÅ SOSIALE MEDIER



Silje Sirnes Winje mener det er utrolig viktig at voksne engasjerer seg på sosiale medier og møter barn der de er. Selv har hun gjort det til en karrierevei.

TEKST: CAROLINE M. SVENDSEN

Du kjenner kanskje Silje Sirnes Winje fra da hun var programleder i NRK Super. Nå leder hun barne- og familiekanalen Nordic Family på Youtube sammen med Stian Barsnes Simonsen. Men for de yngre mediebrukerne er hun kanskje mest kjent på Tiktok der hun har 53 700 følgere. Til daglig jobber hun som programleder og innholdsansvarlig i Nordic Family for Nordic Screens.

– Tiktok er en veldig brukervennlig app, og det er lett å både lage og redigere videoer med kul musikk, forklarer hun. Dette er kanskje også noe av årsaken til at plattformen har blitt så populær.

Silje Sirnes Winje forteller at interessen for Tiktok kom da hun

skjønnte at det var en sosial medieplattform som var svært populær hos de unge brukerne.



Foto: Petter Nisje

– Utviklingen har skjedd veldig fort og de unges medievaner har forandret seg. Jeg mener at de voksne bør være tilstede der de unge faktisk er og jeg ønsket også å bidra med å lage bra innhold, sier hun.

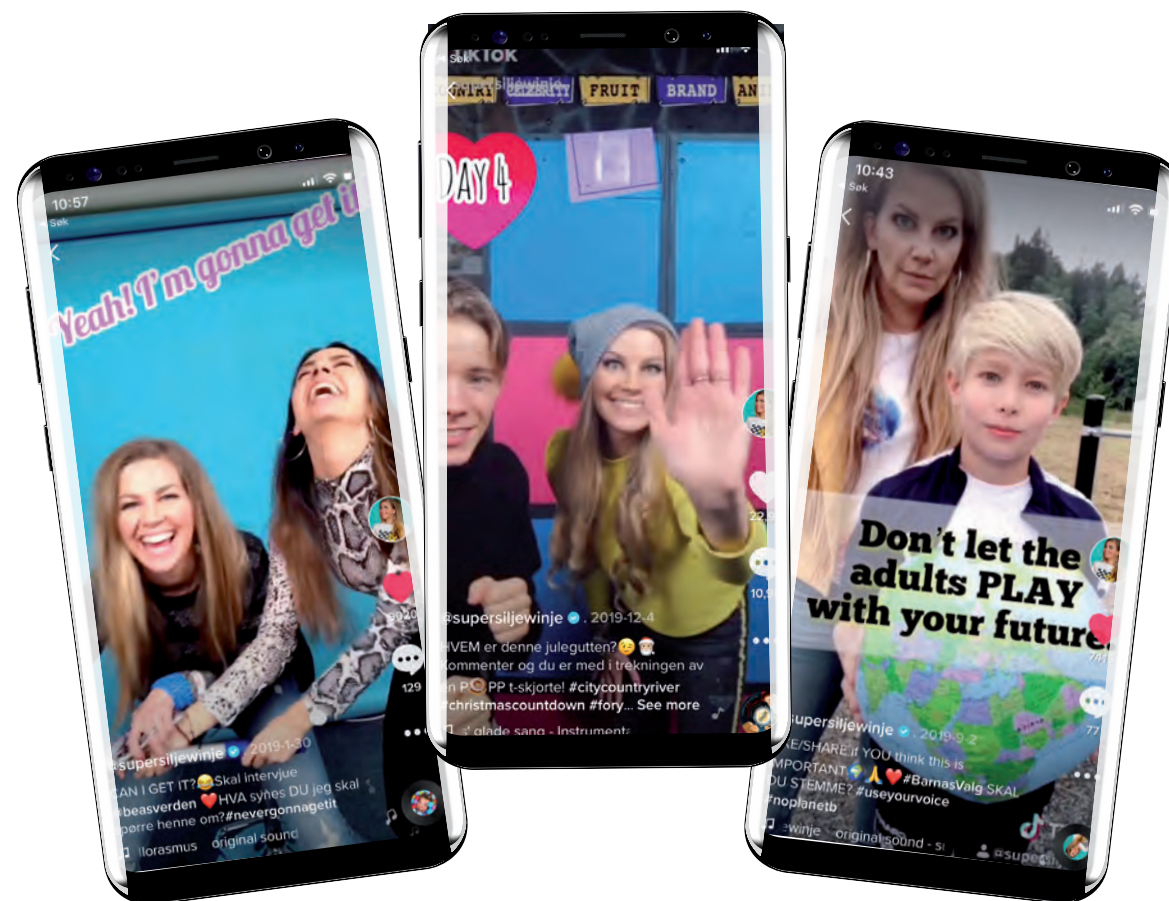
Vær kreativ

Winje tror at noe av nøkkelen til å lykkes på Tiktok er å tørre å være kreativ, og å lage litt annerledes innhold. Men det aller viktigste er å kunne ha det gøy.

– Jeg tror noe av nøkkelen med å få innholdet til å bli delt og likt mye er å ta tak i noe som en selv synes er gøy, og så lage morsomt innhold ut av det, sier hun.

Tiktok lanserer flere hashtags og

Foto/illustrasjon: Silje Sirnes Winje/TikTok/Shutterstock



«Jeg vil inspirere til kreativitet, humor og ablegøyer»

«challenges» hver uke.

– Det gjør det enkelt for en nybegynner å lage innhold basert på det, sier hun. Årsaken til at innhold går viralt er ofte en blanding av litt flaks og evne til å ligge litt i forkant av trendene. Tiktok gjør det også mulig å bruke sounds (lyder) som allerede ligger i appen og bygge videre på det.

– De har et veldig bra system for bruk av både populær musikk og originale sounds.

Stor suksess

Selv har Silje Sirnes Winje hatt stor suksess på Tiktok.

– Jeg forsøker å lage små morsomme videoer med et lite skråblikk på trendene. Det er også et mål for meg å lage videoer som skal inspirere til kreativitet, humor og ablegøyer.

Jeg er også opptatt av å være til stede for alle som følger meg og bruker mye tid på å svare dem med små oppmuntrende kommentarer.

Winje minner om at plattformen er algorit mestyrt og at innhold som bruker de aktuelle hashtagene og svarer på trendene ofte blir prioritert. I tillegg er det viktig å poste innhold jevnlig.

– Det er viktig å holde liv i kontoen, sier Winje og opplyser at hun selv publiserer rundt en til to ganger i uken.

Eggchallenge

En av hennes videoer som nylig har trendet har fått emneknaggen #eggchallenge.

– Her brukte jeg en sound som en annen populær tiktoker hadde laget

og gjorde min vri på denne. Det er en rytmisk og tøysete video hvor jeg knuser egg på badet. Jeg synes resultatet ble en veldig morsom video. Og det synes tydeligvis andre og, folk fra hele verden har kommentert på den, sier hun. Videoen er nå sett over 777 400 ganger.

Winje har også nylig laget en Tiktok video med barne- og familieminister Kjell Ingolf Ropstad der hun utfordret ham til å danse #handwashingmove. Dette er en dansetrend som tar sikte på å lære alle å vaske hendene grundig og riktig for å unngå spredning av covid-19.

– Jeg er opptatt av å utfordre de voksne til å ta et mye større ansvar for å interesse seg for hva barna gjør på disse plattformene, avslutter Silje Sirnes Winje. ■

«Barna må lære seg digitale ferdigheter fra den dagen de får sin egen mobiltelefon, og det å ikke diskutere dette aspektet, men heller snakke om aldersgrenser er kunnskapsløst og å stikke hodet i sanden»

Guro Skåltveit, Datatilsynet

BØR BARN VÆRE PÅ SOSIALE MEDIER FØR DE ER 13?

Barne- og familieministeren mener barn bør vente så lenge som mulig med å være på sosiale medier. Datatilsynet er blant dem som vil at barn skal lære seg sosiale medier så tidlig som mulig. Midt i mellom denne diskusjonen står foreldrene.

TEKST: CAROLINE M. SVENDSEN

Senior kommunikasjonsrådgiver **Guro Skåltveit** i Datatilsynet sier at hun skulle ønske debatten dreiet seg om kompetanse snarere enn hvilken alder barn skal ha på sosiale medier. Hun har jobbet mye med problematikken og kjenner feltet godt.

– Barna må lære seg disse digitale ferdighetene fra den dagen de får sin egen mobiltelefon, og det å ikke diskutere dette aspektet, men heller snakke om aldersgrenser er kunnskapsløst og å stikke hodet i sanden, sier hun. Skåltveit påpeker at fra barna får en smarttelefon kan

de bruke den til å ta, sende og å motta bilder og annen informasjon. Om de bruker sosiale medier til å dele informasjonen seg imellom blir på en måte en sidediskusjon, de har uansett et verktøy tilgjengelig det er lett å misbruke, minner hun om.

Hun tror noe av det viktigste foreldre kan gjøre er å hjelpe barna til å lære hvordan de kan bruke sosiale medier allerede fra de får mobiltelefonen, slik at de kan utforske dette sammen i trygge rammer.

Skåltveit påpeker at før barna er 13 år har foreldrene et mulighetsrom der de kan sette seg ned med barna, sette rammer og se på personverninnstillinger på de sosiale plattformene. Etter fylte 13 år faller denne

«Jeg mener at barn under 13 år ikke har noen ting på sosiale medier å gjøre, og det bekymrer meg at såpass mange barn er der»

Barne- og familieminister Kjell Ingolf Ropstad



muligheten vekk. Dette er det svært viktig å være oppmerksom på.

– Alle gjør feil på sosiale medier, og det er bedre å gjøre disse feilene når barnet er ti år slik at de kan lære av dem. Hvis en 13-åring begynner å bruke sosiale medier for første gang og ikke har øvd på det, samtidig som de er nye på ungdomsskolen, kan de ikke bare risikere å bli tapere i det sosiale spillet, men feil som gjøres vil kunne få mye større konsekvenser, sier Skåltveit.

Skal beskytte personopplysninger

Ut fra personopplysningsloven kan foreldre gi samtykke til at barn under 13 år kan bruke sosiale medier. Og veldig mange foreldre gir sine barn lov til å være på sosiale medier. For når det er der mye av barnets sosiale liv foregår, føler mange

foreldre at de ikke har noe valg.

– Aldersgrensen på 13 år for å kunne opprette egen profil på sosiale medier uten samtykke fra foreldrene er satt for å beskytte barns

personopplysninger, som for eksempel kan bli brukt kommersielt, sier **Mari Velsand**, direktør i Medietilsynet.

«Aldersgrensen på 13 år er satt for å beskytte barns personopplysninger»

Hun opplyser at det ikke er ulovlig for barn å være på sosiale medier før de er 13 år, men dersom de skal opprette egen profil, må de altså ha tillatelse fra foreldrene.

Dermed er det foreldrene som til syvende og sist har ansvar for å avgjøre når deres barn skal få opprette egen profil på sosiale medier.

– Den viktigste årsaken til aldersgrensen er at barnet skal ha mulighet til å forstå konsekvensene av at han eller hennes personopplysninger kan brukes kommersielt. Den nye personopplysningsloven er klar på at tilbyderne av tjenester som sosiale medier plikter å gi all informasjon på et klart og enkelt språk som barnet kan forstå, sier Velsand.

Hun anbefaler at foreldre setter seg godt inn i de ulike tjenestene og bakgrunnen for aldersbestemmelsen på sosiale medier.

– Før foreldre sier ja til at barnet skal få opprette egen profil på sosiale medier, er det lurt at de gjør seg kjent med bakgrunnen for de ulike aldersgrensene/anbefalingene og den spesifikke tjenesten barnet ønsker å bruke, sier Velsand.

Hun mener at det er viktig å snakke med barna om hvilke sikkerhets- og personverninnstillinger det er lurt å velge og hvorfor.

– I tillegg bør det tas opp hva som er greit og ikke greit



«Aktørene som tilbyr tjenester på sosiale medier må tilrettelegge for gode og enkle samtykkeløsninger»

Mari Velsand, Medietilsynet

på sosiale medier, for eksempel når det gjelder hvem de kan akseptere venneforespørsler fra og regler for bilde- deling. Det kan også være fornuftig å snakke med andre foreldre, for eksempel i klassen til barnet. Ofte er det ikke helt riktig at «alle andre får» – og det kan være til hjelp både for foreldre og barn å vurdere felles ordninger og regler, sier Mari Velsand.

Følge regler

– Jeg tenker det er et viktig prinsipp at barn opplever at vi voksne ønsker å følge regler og gjøre det som er rett, selv om «alle de andre» ikke gjør det. For et barn er det gjerne viktigere i øyeblikket å oppleve seg innenfor i vennegjengen og da delta i de samme sosiale mediene som vennene sine enn å tenke etisk, sier daglig leder **Leif Gunnar Vestbøstad Vik** i Barnevakten.

Han mener videre at vi voksne har et felles ansvar for å forstå hvordan sosiale medier fungerer og bevisstgjøre oss på hvordan vi holder oppe både en etisk standard samtidig som vi forholder oss til hvor viktig det er med sosial samhandling med andre.

Snakk sammen

På grunn av dilemmaet om aldersgrenser på sosiale medier er det Barnevaktens ønske at foreldre og foresatte møtes og snakker om utfordringene og over seg opp i å forstå ulike behov hos barna i klassen, forteller Vestbøstad Vik. I mange tilfeller vil da foresatte kunne

bli enige om å utsette tidspunktet barna får tilgang til sosiale medier, eller at de blir enige om å få tilgang til et begrenset utvalg av medier, og holder igjen på andre medier til barna er over 13 år. Skolen og lærere har også et betydelig ansvar her, for å legge til rette for et godt foreldresamarbeid.

Leif Gunnar Vestbøstad Vik minner om at foreldre kan gi samtykke til at barn under 13 år kan bruke sosiale medier, men de får i mange tilfeller ikke mulighet til å gjøre dette.

– I sosiale medier som Snapchat, Instagram, Tiktok og Messenger har ikke foreldre anledning til å gi samtykke for at barna skal kunne opprette konto. Det betyr at barna må velge en alder som er over 13 år for å opprette brukerkonto, sier han.

Etterlyser verifiseringsløsning

Derfor er Barnevakten en av de aktørene som går inn for en verifiseringsløsning, der foreldre kan verifisere at de har gitt samtykke til at barna er på sosiale medier. Men for å få det til må de de som lager innholdet på plattformer som Snapchat, Tiktok og Instagram utfordres, for en verifiseringsløsning er ikke noe norske myndigheter kan vedta av seg selv.

– Vi i Barnevakten har hatt en dialog med blant annet Facebook og Google om dette. I USA har de dessuten en løsning som heter Messenger Kids, og vi har utfordret dem på om det er mulig å få det i Norge og. Barnevakten har også utfordret Youtube til å tilby Youtube Kids i Norge, der tjenesten er mer tilpasset barn og unge, sier han.

«Tilbyderne bør ta hensyn til at barn kan være tilstede i flater som ikke nødvendigvis er myntet på dem – og vurdere nøye hvor strenge tiltak de skal ha»

Heidi Austlid, IKT Norge

Ifølge Vestbøstad Vik har Facebook sagt at de skal vurdere å lansere Messenger Kids i Norge, hvis det er et marked for det.

– Dette er komplisert og det handler også om å ansvarliggjøre apputviklere. De må begynne å ta barns behov på alvor og ikke overlate alt til foreldrene, sier Vestbøstad Vik. Barnevakten mener det er barnas beste som må styre teknologien og ikke utviklerne og økonomiske interesser som avgjør. Han sier også at norske myndigheter må engasjere seg mer for å påvirke apputviklerne og få mer kunnskap om barnets beste.

I Datatilsynet svarer senior kommunikasjonsrådgiver Guro Skåltveit følgende om verifiseringsløsninger:

– Dersom de ulike tjenestene finner løsninger for aldersverifisering, er det selvsagt en fin løsning og noe som er helt opp til dem. Men, det er viktig å ikke hvile på den soveputa. Kompetansebygging fra tidlig alder er uansett like viktig.

Medietilsynet mener at aktørene bak de ulike sosiale mediene må ta et større ansvar enn de gjør i dag:

– Aktørene som tilbyr tjenester på sosiale medier må tilrettelegge for gode og enkle samtykkeløsninger. Det er det få som gjør per i dag, og det mener vi aktørene må ta et større ansvar for å få på plass, sier Velsand.

Trenger veiledning

IKT-Norge er en uavhengig interesseorganisasjon og har medlemmer bestående av små og store bedrifter over hele landet. De har et felles ståsted innen teknologi og digitale løsninger. Der sier administrerende direktør Heidi Austlid i en kommentar: – Det er viktig at voksne og barn snakker sammen om fornuftig og god bruk av digitale medier. Det digitale er en sentral del av alles liv, og som med alt i livet trenger barn voksne som er til stede og deltar, gir veiledning

og støtte. Da kan man gjøre gode vurderinger på hvor modent barnet er, og ha kontinuerlig dialog om barnas bruk av tjenestene. Det er viktig både før og etter man fyller 13 år.

Heidi Austlid peker også på tilbyderens ansvar her.

– For tilbyderne av tjenestene er det en utfordring å ikke vite sikkert hvilken alder brukerne har. Men det må også avveies mot inngripende tiltak som vanskeliggjør tilgang til tjenestene. Tilbyderne bør ta hensyn til at barn kan være tilstede i flater som ikke nødvendigvis er myntet på dem – og vurdere nøye hvor strenge tiltak de skal ha, sier Austlid.

Motstående interesser

Leif Gunnar Vestbøstad Vik påpeker at ganske mange ulike interesser står mot hverandre:

– Medietilsynet og Datatilsynet har uttalt at de mener det ikke er hensiktsmessig å jobbe for at barn under 13 ikke skal være på sosiale medier, mens andre krefter ønsker mer begrensninger. Politiet er for eksempel en motsats her og ønsker at debuten på sosiale medier skal utsettes så lenge som mulig. Også mange psykologer vil ha debuten på sosiale medier utsatt, forklarer han. – Jeg tror vi er tjent med at ulike interesser i samfunnet våger å møte hverandre og diskutere og forhandle åpenlyst om hva som er barns beste

på sosiale medier. En god offentlig samhandling av ansvarlige myndigheter og ideelle organisasjoner vil kunne gjøre barn trygge på at de voksne tar barns nettbruk på alvor. Det er et av de beste forebyggende tiltak mot nettmobbing og negativ nettbruk, avslutter Leif Gunnar Vestbøstad Vik. ➔



Foto: Veslemøy Vråskar

Foto: Studio 1 fotografene



«Apputviklerne må begynne å ta barns behov på alvor og ikke overlate alt til foreldrene»

SETT AV TID TIL DEN GODE PRATEN –
OGSÅ OM LIVET PÅ NETT

FÅ GODE SAMTALETIPS

barnevakten.no
facebook.com/barnevakten.no

Foto: Shutterstock

«Den digitale hverdagen innhenter barna uansett på et tidspunkt, så la barna få bruke de verdifulle første barneårene borte fra mobilskjermen»

VIL AT BARN VENTER MED SMARTTELEFON

Barne- og familieminister Kjell Ingolf Ropstad har også kastet seg inn i debatten om barn under 13 år bør være på sosiale medier, og har uttalt seg til flere medier om saken.

TEKST: CAROLINE M. SVENDSEN

– Jeg mener at barn under 13 år ikke har noen ting på sosiale medier å gjøre, og det bekymrer meg at såpass mange barn er der, sier Kjell Ingolf Ropstad til Barnevakten.

– De fleste sosiale medier har en 13-års aldersgrense. Aldersgrensen er satt for å beskytte barns personopplysninger. Før barnet er fylt 13 år må foreldrene derfor samtykke for at barnet skal kunne opprette en profil og dele personopplysninger.

– Telefonen stjeler tid

Ropstad mener at man bør holde igjen med å gi barna smarttelefon så lenge man klarer.

– Barna skal stort sett ringe eller sende meldinger, og da mener jeg at de gamle mobiltelefonene som vi hadde, vil fungere veldig bra. Telefonen stjeler tid som heller burde brukes til andre ting, som lek og sosialisering med andre barn. Den digitale hverdagen innhenter barna uansett på et tidspunkt, så la barna få bruke de verdifulle første barneårene borte fra mobilskjermen,

sier barne og familieministeren.

Ropstad konstaterer samtidig at det er et faktum at en del barn er på sosiale medier før de er gamle nok, og spiller ballen tilbake til foreldrene.

– Dette må foreldrene håndtere. Barn har en grunnleggende rett til respekt for sitt privatliv, men de har også krav på omsorg og beskyttelse fra foreldrene sine. Dette gjelder særlig der det er nødvendig å beskytte barnet mot skadelig inn-

hold, eller i verste fall overgrep på nett, sier han.

Lager strategi

Kjell Ingolf Ropstad svarer ikke på om han ønsker en egen verifiseringsløsning, men viser til at regjeringen er i gang med en nasjonal strategi mot internettrelaterte overgrep mot barn, der flere departement samarbeider om strategien.

Strategien skal omfatte en rekke problemstillinger, fra barn som eksponerer seg selv via sosiale medier, til grov nettrelatert seksuell utpressing, overgrep og voldtekt. Strategien skal legge et grunnlag for at politi, hjelpeapparat, øvrige aktører og befolkningen skal kunne ha kjennskap til og håndtere nettrelatert risiko. Den skal i tillegg peke på viktige innsatsområder som forskning, kapasitet og kompetanse i hjelpeapparat, ivaretagelse av utsatte, utvikling og innovasjon gjennom offentlig-privat samarbeid og kunnskap om tematikken i befolkningen. Strategien skal etter planen legges frem høsten 2020. ■



Foto: Astrid Waller

HELE VERDEN FOR SINE FØTTER

Ved anskaffelse av mobil til barna så har man som foresatt skaffet seg en hel del ekstra forpliktelser, ansvar og arbeid.

KJELLAUG TONHEIM TØNNESEN, FAGLIG LEDER I BARNEVAKTEN



«Den beste forebyggingen vi kan gjøre er å styrke barn og unges selvfølelse»

Med en smarttelefon i hånden har barna og ungdommene våre hele verden for sine føtter. All mulig underholdning, informasjon og kommunikasjon. Mobilen er blitt allemannseie og det er et stort skille på før og etter barna får sin egen smarttelefon.

Balanse, kunnskap og kommunikasjon

Det er mange gleder og utfordringer som venter. Og la meg si det først som sist; det som gjelder nå, er å finne den gode balansen. Så lett og så vanskelig. Rett og slett gjøre det man kan for ikke å havne i en eller annen grøft hvor man enten er for streng eller kanskje for likegyldig, enten er for redd eller tenker at alt går fint, at man ikke får lov til noe eller at man får tilgang til alt. Altså noe midt imellom. For å klare å balansere dette så trenger vi riktig og balansert kunnskap og informasjon. Kunnskap og kjennskap er avgjørende for å klare å sette relevante rammer som er til å leve med for små og store. En annen og like viktig faktor er å vise interesse og å kommunisere om livet, inkludert gleder og utfordringer på nett. Dette er et kontinuerlig arbeid, og målet må være at barnet selv tar reflektere og smarte valg og blir i stand til å sette grenser for seg selv og å sette grenser overfor andre. Like

viktig er det å ville andre vel og å være en god venn også på nett.

Styrke selvfølelsen

Og for å gjøre barn trygge, motstandsdyktige og kloke, så handler det om å se hele mennesket fra de er helt små, elske dem ubetinget og å gi dem de beste forutsetninger for å bli trygge små mennesker som har respekt for seg selv og andre, og som har erfart hva omsorg og empati er. Og her har vi en jobb å gjøre som voksne, ikke bare overfor egne barn. Det er mange barn blant oss som mangler den trygge settingen å vokse opp i, eller som av ulike grunner er litt annerledes enn majoriteten. De sårbare barna blir også lett offer for det negative på nett, og derfor har vi et spesielt ansvar for også å se andres barn, og ikke bare bestevennene til våre egne barn.

Den beste forebyggingen vi kan gjøre er å styrke barn og unges selvfølelse, slik at de ikke på bakgrunn av utrygghet og behov for bekreftelse, tar feile valg eller blir utnyttet og krenket på nett.

Samarbeid hjem-hjem og hjem-skole

Et afrikansk ordtak sier at «det kreves en hel landsby



SÅ LITT OM DE VIKTIGE FAKTAENE:

for å oppdra et barn». Dette gjelder også på nett. Men utfordringen på barn og unges arenaer på nett er at her mangler voksne som på en naturlig måte kunne bidratt til å filtrere, reflektere og justere. Derfor er det viktig at foresatte viser interesse og snakker med barna og utfordrer dem på smarte valg. Målet må være å forebygge og avverge negative erfaringer, og å kunne være en de kommer til når det buttrer imot. Tett og god kommunikasjon mellom hjem og skole og at vi som foreldregruppe blir kjent med hverandre og vil hverandre vel, er avgjørende når vi skal backe sosialiseringen som skjer på nett.

Ikke hysteri, tell heller til ti

Så må vi ikke glemme at det er fort gjort å gjøre ting man kan angre på, og at konsekvensenknningen ikke er ferdig utviklet hos barn og unge. Men frykten for å være moraliserende eller utdatert må ikke hindre oss i å være tydelige i våre råd og rammer. Vi voksne kan fint klare å balansere det å gi tydelige råd og samtidig være tydelige på at hvis det likevel skjer noe som blir dumt og vanskelig og man kanskje angrer på, så kan de uansett komme til oss og snakke om det og få hjelp.

Nei, ikke mange barn deler nakenbilder

Leser vi kun tabloide nyheter, så kan vi lett få et inntrykk av at alle barn og unge deler nakenbilder, og at det er et stort samfunnsproblem.

Men tall fra Redd Barna og Medietilsynets undersøkelser i 2018 viser at «kun» 10-13 prosent av tenåringer i alderen 13-18 år har delt nakenbilder. Ja, vi skal ta det på alvor, for det er riktignok noen tusen, men vi bør i større grad merke oss at 87-90 prosent ikke deler nakenbilder. Pressen kan dermed bidra til å normalisere oppførselen til et mindretall, og dette kan gi barn og unge et indirekte press om å dele nakenbilder for å «være normal». En del barn sier at de opplever mas og press om å dele (spesielt jenter), men en måte å styrke barn og unge til å kunne si «nei» er nettopp å snakke om at det mest vanlig og normalt er å ikke dele nudes.

Nei, det er ikke ekstremt mye nettmobbing

Dette er også et temaområde hvor den massive pressdekningen for noen år siden fikk oss nærmest til å tro at dette var mye mer utbredt enn det var. Ja, målet vårt skal være mobbefrie skoler, og å bli mobbet på



«Kunnskap og kjennskap er avgjørende for å klare å sette relevante rammer som er til å leve med for små og store»

«Tips heller politiet en gang for mye. Da kan du være med å beskytte barn på nett»

nett kan forårsake angst og er vanskelig å forholde seg til fordi man aldri får pause og fred. Men i vårt arbeid med forebygging er det viktig å minne på at det meste av mobbingen i skolen skjer i følge Elevundersøkelsen 2019 i gangen, i kasserommet og ute i friminuttet. 6 prosent sier at de mobbes i en eller annen form flere ganger i måneden (= 27 000 elever). Av disse opplever 1,8 prosent nettmobbing flere ganger i måneden. Vår viktigste innsats mot nettmobbing bør være å styrke oppvekstmiljøet til barna i skolen og på fritiden, og involvere oss i hjem-skole samarbeid. Hvis det ikke fungerer i det virkelige livet, så funker det heller ikke på nett.

Men ja, norske barn ser mye skadelig innhold 43 prosent av 13-18-åringer har én eller flere ganger det siste året sett innhold eller diskusjoner om skremmende eller voldelige bilder av dyr eller mennesker, og hatmeldinger som angriper bestemte grupper på nett. 34 prosent har sett innhold eller diskusjoner der folk snakker om eller viser måter å være svært tynn på, og 30 prosent har minst én gang sett innhold eller diskusjoner om selvskading (Medietilsynet 2020).

Sammenlignet med resten av Europa så er norske barn i europatoppen på erfaring med brukergenerert skadelig innhold som hatmeldinger og rasisme, selvmord, selvskading, måter å slanke seg på og erfaring med narkotika (EU Kids Online 2018). Dette er graverende tall som uroer oss alle. Ett av tiltakene er mer forskning og et annet er at regjeringen har satt ned et utvalg som frem til sommeren 2020 skal jobbe frem forslag til tiltak som kan verne barn mot skadelig medieinnhold. Mye av dette deles via sosiale medier, og her er det viktig å ikke være naive som foreldre.

Algoritmestyrte og brukerstyrte innhold gjør at selv om jeg som forelder har samme appene som barna, så vil mitt innhold uansett være annerledes. Her gjelder det å snakke med barna om å si fra om skadelig innhold, og ikke dele videre til andre men heller rapportere det til voksne og politiet.

Og ja, vi kan hindre nettovergrep

Dessverre rapporterer politiet om økning i nettovergrep. Voksne med onde hensikter infiltrerer og bruker tid på å vinne tillit og bli en «god venn» gjennom sosiale medier og i spill, også kalt «grooming». Men på de fleste arenaene hvor der er barn, er det også rapporteringsmuligheter og ulike filtre og sikkerhetssystemer. De som har onde hensikter vil derfor heller prøve å komme over på privat chat med barn og unge som for eksempel Snapchat og Skype.

Det er viktig å få barna til å forstå at de aldri skal avtale fysiske møter med noen på nettet uten at foreldrene er informert og med. Det samme gjelder for «møter» som skjer på nettet. Gi beskjed om at det ikke er greit for barn å bli med folk de kun kjenner fra nett og spill over på privat chat som for eksempel Snapchat. Vær også tydelig på at barnet må si fra hvis noen presser, maser eller smiser for å få dem til å dele bilder eller filmer. Tips på tips.politiet.no eller Politiets nettpatrulje på Facebook, selv om det ikke virker så alvorlig. En groomer prøver seg ikke bare på ett barn, og ved heller å tipse en gang for mye kan du være med å beskytte barn på nett. Straffbare forhold må anmeldes. ■



SNAKK MED BARNA OM...

- Hva som er greit og ikke greit å si på nett når de chatter eller kommenterer statusoppdateringer.
- At netthets og slemme kommentarer ikke er greit – og kan være straffbart.
- At de alltid må spørre om lov før de legger ut eller deler videre 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, og at de ikke oppretter privat chat med personer de kun kjenner fra spill og sosiale medier uten at du som forelder først har kvalitetssikret nett-/spillvennen.
- At de aldri må kle av seg på bilder, i filmer og i direktesendinger som de deler på nett.
- At de skal si fra til en voksen og bryte kontakten dersom de ikke liker ting som blir sagt eller bilder/filmer som blir delt, eller hvis noen bruker smiger eller trusler for å få viljen sin.
- Hvordan de kan blokkere og rapportere andre brukere, og lagre bevis på trakassering og dårlig oppførsel.
- At det er greit å komme til deg med små og store vanskeligheter og at vonde hemmeligheter har vi lov å si videre til en voksen man stoler på.
- Pengebruk og kjøpepress i spill, og lag regler sammen.
- Medieskapt utseendepress, påvirkning og reklame, og at det i sosiale medier også finnes ulovlig reklame for pengespill, alkohol og plastisk kirurgi og så videre. (Sifo 2019)



HAR DERE DEN GODE SAMTALEN?

Hvordan snakker man med barna om mobilbruk, og hva er det viktigste å vektlegge? Et godt startpunkt kan være hvorfor det er 13-årsgrense for bruk av sosiale medier, og hva personvern betyr.

TEKST: CAROLINE M. SVENDSEN

SNAKK MED BARNA OM MOBILBRUK

En gylden regel kan være at dere som foreldre spør barnet om det samme rundt de digitale møtestedene som dere gjør når det gjelder sosiale møter ellers:

- Hvilke sosiale kanaler møter du vennene dine i?
- Hvem møter du?
- Når møtes dere?
- Hvordan har du det der? Hvordan oppfører du deg der?
- Hva gjør dere? Hva liker du best med det? Opplever du noe dumt der?

Det er helt naturlig at du stiller deg spørsmål om hva ditt barn er klar for å gjøre. Disse spørsmålene kan kanskje hjelpe deg med vurderingen:

- Er barnet mitt gammelt nok?
- Er barnet mitt modent nok?
- Når møtes dere?
- Er barnet mitt åpen med meg – vil han eller hun si fra hvis det opplever noe vanskelig?

Kilde: Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet

Samtalen bør helst tilpasses barnets alder.

– Hvis barnet er under 13 år kan foreldre begynne med å sette strenge personverninstillinger på de appene og sosiale mediene som barna bruker. Hvis du som forelder selv kjenner plattformene, vil du i større

grad være i stand til å håndtere det rent tekniske, sier **Ragnhild Daae Bekkevoll**, seniorrådgiver i avdeling for digitale tjenester i Utdanningsdirektoratet. Hun er også medarbei-



Foto: Ole Andreas Hoen

der i tjenesten Du bestemmer. Det er en nettskurs om personvern,

nettvett og digital dømmekraft.

Kaja Hegg har jobbet mye med nettvett og barns tilstedeværelse på nett i Redd Barna.

Hun er helt enig med Daae Bekkevoll om at foreldre bør sette seg inn i de ulike tjenestene.

– I tillegg bør du ha en dialog om dette med andre foreldre, sier Hegg.

Flere undersøkelser

Nå begynner det også å komme flere undersøkelser på barns mobilbruk. Undersøkelsen «Skjermet Barn-dom?» laget av NLA Høgskolen på oppdrag for Barnevakten viser at grensesetting og hvilke regler som skal gjelde for barnas skjermbruk, er en av de største utfordringene for både lærere og foreldre. Dette

gjenspeiles også i mediebildet, der spørsmål om grensesetting diskuteres ved jevne mellomrom.

Medietilsynets nye undersøkelse Barn og medier 2020 viser på sin side at 51 prosent av niåringene i Norge bruker sosiale medier. Blant 9-18-åringene er totalt ni av ti på sosiale medier. Snapchat er mest populært, etterfulgt av Tiktok og Instagram.

– Når barn er på sosiale medier fra så ung alder, er de helt avhengige av både veiledning og grensesetting fra foreldrene sine. Foreldre må engasjere seg, følge med og snakke med barna om nettvett. Det gjelder for eksempel temaer som personvern, deling og hva barna skal gjøre hvis de opplever noe ubehagelig på nett,



sier Mari Velsand, direktør i Medietilsynet.

Husk kommunikasjon

Ragnhild Daae Bekkevoll trekker også frem at kommunikasjon mellom barn og foreldre er utrolig viktig i denne sammenhengen, slik at barna skal forstå hvorfor husholdningen har innført regler for skjermbruk og sosiale medier.

Bildedeling er et annet tema som er viktig å snakke med barna om når de skal begynne å bruke mobilen. Bekkevoll anbefaler å forklare barna at med en gang et bilde er delt digitalt kan barnet lett miste kontrollen med hvordan det deles videre og hvem som ser det.

– Det er også en anledning til å forklare hva en personopplysning er, og hva det vil si å gi et samtykke, sier hun.

Kaja Hegg i Redd Barna trekker på sin side frem alle gruppene som

Foto: Redd Barna



«Det virker beskyttende for barnet hvis foreldre og andre voksne viser interesse for at barna trives og har det bra i gruppene de er med i»

finnes som en del av de ulike sosiale medieplattformene.

– Foreldre må være klar over at veldig mye av kommunikasjonen på sosiale medier foregår i ulike grupper. Det positive ved grupper er at barn ikke deler alt åpent med alle, så utenforstående ikke kan følge med. Men det kan foregå mye mobbing og ekskludering i grupper, og man vet ikke alltid hvem som blir lagt til i grupper og hvilke grupper barn tar del i, sier Kaja Hegg. Derfor minner hun om at foreldre er nødt til å følge med på barns nettbruk.

– Det virker beskyttende for barnet hvis foreldre og andre voksne

viser interesse for at barna trives og har det bra i gruppene de er med i.

Følg med

Å følge med er også noe foreldre bør gjøre med hensyn til mobbing på sosiale medier.

Mari-Kristine Morberg, mobbeombud ved Vestland fylkeskommune, opplyser om at de i 2019 hadde en økning i antall mobbesaker.

– Dette henger nok mest sammen med at ordningen med mobbeombudet har blitt bedre kjent, mer enn at det er en stor økning i tilfeller av digital mobbing, sier Morberg.

Hun forteller at de i fjor fikk over 230 henvendelser i Hordaland og Sogn og Fjordane.

– Dersom barna er over ni år, så er det i nær sagt alle sakene et digitalt element. Det er ikke alltid nødvendigvis det som skjer på sosiale medier og i spill som er «hovedprob-



Foto: Atle Kold Hansen

BLIR BARNA DINE MOBBET PÅ NETT?

Mobbeombud Mari-Kristine Morberg anbefaler foreldre å ta følgende steg:

- Det er lurt å «ta vare på bevis». Film/ta bilde av det som er delt.
- Dersom det er noe som «ligger ute» kan man kontakte personen som har publisert det. Be om at opplysningene fjernes. Dersom du ikke vet hvem som har lagt ut opplysningene, eller de ikke vil høre på deg, kan du kontakte appen eller nettstedet der opplysningene er publisert.
- Slettmeg.no gir råd, veiledning og sletteguider til hvordan du kan fjerne informasjon selv på ulike apper og nettsteder.
- Dersom du har prøvd alt, men den som har publisert informasjon om deg ikke vil fjerne den, kan du ta kontakt med Datatilsynet.
- Konfliktrådet kan også hjelpe deg med å løse fastlåste konflikter, enten det dreier seg om lovbrudd eller sivile konflikter. De tilrettelegger for møter der dere selv gjennom dialog kan finne fram til gode løsninger. Konfliktrådet er en gratis statlig tjeneste for alle i alle aldre. Ta kontakt med ditt lokale konfliktråd for mer informasjon.
- I noen tilfeller er det som har foregått straffbart, da er det aktuelt å melde fra til politiet. Særlig alvorlige episoder bør rapporteres til Kripos. Politiets nettpatrulje forteller at når de blir «tagget» på Tiktok eller Facebook, fjernes ofte det som er lagt ut.

lemet», men det er en del av hele bildet, sier Mari-Kristine Morberg.

På spørsmål om hun har noe råd til hvordan foreldrene kan snakke med barn om mobbing i sosiale medier, svarer hun slik:

– Det handler jo om den gode samtalen her som alle andre steder. Snakke om det når vi snakker om hverdagstingene, hvordan det er å være en god venn eller klassekamerat. Det er ikke greit i skolegården og det er heller ikke greit om det skjer på Tiktok. Det er derfor vi må være «på» både i klasserommet og på Fortnite. De må vite at det ikke er greit. Og hvis det skjer dem eller de ser at noen andre blir utsatt for det, så kan og bør de snakke med voksne om det, sier Morberg og legger til:

– Mobbing, krenking og generell oppførsel på de digitale lekeplassene mener vi også er tema som foreldre bør få snakke sammen om. Barns sosiale miljø er et tema som bør få tid på hvert foreldremøte gjennom hele barnehage- og skoletiden.

Men hun mener også at vi ikke må glemme å snakke med foreldre om at deres barn kan være med å mobbe.

– Hva kan foreldre som oppdager at deres barn ekskluderer, krenker eller henger ut andre, gjøre, spør hun.

– Det er flere barn som er med på å ekskludere enn barn som blir ekskludert. Alle mennesker kan være med på å mobbe andre. Det må foreldre ta innover seg, legger Mari-Kristine Morberg til.

Betyr mye

Medietilsynet er opptatt av at sosiale medier betyr så mye for de unge.

– Vi vet at for mange er sosiale medier en viktig arena for kommunikasjon med venner og kjente. Tall fra Barn og medier 2020 viser at nesten ni av ti av 13-18-åringene har mye kontakt med vennene sine i sosiale medier. Disse tjenestene brukes i stor grad til å pleie vennskap. Så vet vi fra Medietilsynets undersøkelser at en del barn og unge også blir utsatt for skremmende innhold og ubehagelige

opplevelser, som hatmeldinger, mobbing, utestengelse og uønsket bildedeling, sier Mari Velsand.

Tall fra Barn og medier 2020 viser at mer enn fire av ti 13-18-åringer har i løpet av det siste året sett skremmende eller voldelig innhold eller diskusjoner på nett. Like mange har sett hatmeldinger. Velsand viser til at selv om andelen som har blitt utsatt for dette synker med alderen, og det derfor vil være betydelig færre av de yngste som blir utsatt for det, er det klart at de yngste også blir eksponert for denne typen skadelig innhold når de er på sosiale medier.

– Derfor er Medietilsynet opptatt av at det er viktig at foreldrene snakker med barna om de utfordringer de kan møte på sosiale medier, og gir barna råd om hvordan de kan håndtere disse på best mulig vis, sier Mari Velsand. ■



Foto: Medietilsynet/Thomas Ekström

BYTTE MOBIL?

HER ER TIPSENE

Skal du bytte mobil eller nettbrett? Unngå å miste bilder og viktig data, og nullstill enheten slik at tyver ikke kan stjele informasjon fra barnets mobil eller nettbrett.

TEKST: KRIS MUNTHE



En mobiltelefon eller et nettbrett vil over tid nå et punkt der det må byttes ut med noe nytt. Årsaken kan være at det begynner å bli gammelt og kjører tregt, at det har oppstått skader eller at man ønsker funksjoner som blir utviklet i takt med ny teknologi.

Samtidig brukes mobilen til så mangt. Bilder man vil ta vare på, en kontaktliste som man har bygget opp eller fremgang i spill og apper som man ikke vil miste.

Ikke minst ligger det mye personlig informasjon som man har lagt igjen på mobiltelefonen. Det kan være brukernavn og passord til sosiale medier, innlogging til nettbank og e-postkontoer og andre typer sensitiv informasjon.

Ved uvetting kast av gamle enheter kan tyver potensielt få tak i denne type informasjon på samme måte som om man legger igjen en lommebok et sted.

Derfor finnes det noen steg man kan ta for både å overføre bilder og data fra en enhet til en annen, og for å slette informasjon slik at dette ikke ligger igjen for uvedkommende.

Må du kaste?

Jevnlig kommer det nye telefoner og nettbrett på marke-

det. Apple lanserer årlig, og store aktører som Samsung og Huawei gir ut sine flaggskip i samme takt. Det er allikevel ofte minimale endringer fra det ene året til det neste.

Nye mobiltelefoner og nettbrett er i dag utstyrt med nokså kraftig maskinvare, i hvert fall de bedre modellene, slik at disse varer i flere år før maskinvaren ikke lenger holder mål.

Selv for de som «alltid må ha det nyeste» er det liten grunn til å bytte stadig vekk. Det er også kostbart og lite positivt med tanke på miljøet.

I tillegg er det verdt å tenke over:

- Kan noen andre i familien arve den gamle mobiltelefonen?
- Kan skader utbedres? Skjerm og batteri kan byttes slik at man får lengre liv i enheten.
- Kan enheten brukes til noe annet? Et rent fotokamera for eksempel, en musikkspiller, eller en spillmaskin for minstemann.
- Kan man selge den videre til noen andre?
- Kan man levere den gamle enheten inn til godkjent mottaker for resirkulering?

Apple har for eksempel en ordning på apple.com/no/trade-in der de tar imot en godkjent enhet i bytte mot Apple Store-gavekort. Så da får man også noe igjen. Samsung har en lignende ordning, samt en del teleoperatører.

I noen tilfeller er det helt tydelig at en mobiltelefon eller et nettbrett må kastes. Kanskje er maskinvaren så gammel at du så vidt får åpnet en app eller et spill, at batteriet går tomt stadig vekk eller at er skaden så omfattende at det ikke er håp om å restaurere enheten.

Slik tar du vare på bildene dine

Bilder og data som ligger inne på mobiltelefonen kan være en grunn til at mange kvier seg for å bytte den ut.

Det finnes flere muligheter til å overføre eller lagre denne type innhold.

Bilder og video kan overføres til en datamaskin ved å koble en ledning fra mobil og nettbrett til en pc. Da kan man ha en ekstern harddisk og lagre dette, eller så kan man lagre filene på selve pc-en.

Fordelen med fysisk lagring er jo at man har full kontroll på bildene og styring over eierskap og rettigheter til disse. Noe man i større eller mindre grad gir fra seg når

man slipper inn andre tjenester som tilbyr skylagring. Ulempen er jo at det er mer tungvint – ikke alle har en pc hjemme, og datamaskiner og eksterne harddisker kan gå tapt i brann eller bli ødelagt på andre måter.

Lagre bildene på nett

Skylagring er derfor også en mulighet. Fordelen her er at dersom mobiltelefonen eller nettbrettet blir ødelagt eller mistet, så ligger alle bildene trygt på nett slik at man kan hente dem senere. I tillegg kan man få tilgang til bildene fra en hvilken som helst annen pc eller mobiltelefon.

Her finnes det utallige leverandører der noen er gratis og andre krever kjøp av abonnement. Google Foto er et alternativ som er gratis (gjelder standard lagring av bilder) og som synkroniserer bilder og video automatisk. Det vil rent praktisk si at bildene lagres på Google sine servere.

Dropbox er et annet alternativ, eller Microsoft OneDrive. Apple har iCloud som gjør det mulig å synkronisere bilder, notater og filer. iCloud har også et familieabonnement slik at alle i husholdningen kan dele på lagringsplassen.

Vi ønsker ikke å gå god for eller foreslå et alternativ

fremfor et annet. Men det er greit å være klar over at det finnes flere alternativer. Det kan være lurt å sammenligne pris med funksjoner og total lagringsplass. Bilder og videoer tar ganske så mye plass etter hvert.

Google Foto er som eksempel gratis, men man må betale for et abonnement for å lagre bildene i full oppløsning. Det koster 20 kroner per måned med 100 GB lagringsplass for bilder og andre typer filer. Med Apple Icloud får man 5 GB til å lagre filer gratis og 200 GB koster 29 kroner i måneden i tillegg til at lagringsplassen kan deles med familien. Microsoft tilbyr 100 GB for 20 kroner i måneden.

Det er lurt å sette seg inn i vilkårene til de ulike tilbyderne og hva slags policy de har for oppbevaring av bildene dine.

Ikke kast mobiltelefonen ennå...

En god grunn til å holde igjen på nettbrettet eller mobiltelefonen frem til den nye ligger på kjøkkenbordet, er at noen produsenter tilbyr enkel overføring fra gammelt til nytt produkt.

Apple lar deg overføre brukerinformasjon fra en gammel til en ny enhet ved å ha begge enhetene i nærheten av hverandre. Men apper og informasjon må gjerne overføres ved å lage en sikkerhetskopi via iTunes på en pc eller Icloud. Les mer om dette på: support.apple.com/no-no/HT201269

Fremgangsmåte for sikkerhetskopiering på Android-enheter finner du ved å søke på «sikkerhetskopier innhold» på Android Hjelp.

Iphone og Ipad har også noe som kalles airdrop som gjør det enkelt å sende bilder og video trådløst til andre iOS-enheter som er i nærheten.

Samsung har en kabel som gjør det mulig å bytte filer mellom Android-telefoner og fra Iphone til Samsung for eksempel. Apple har laget en app for dette.

Dersom enheten er ødelagt slik at den ikke skrur seg på, må man kanskje innom et verksted for å få reddet data. Da er det forebygging som er beste tips, og å sikkerhetskopiere ofte slik at bilder og annen viktig info ikke går tapt.

Apper kjøpt i App Store og Google Play følger brukeren automatisk og kan lastes ned på ny senere.

Progresjon i spill kan på Ipad/Iphone i visse tilfeller overføres og lagres ved hjelp av Game Center. Påse at denne er påslått på enheten (se Innstillinger). Android-enheter har en lignende app for dette som heter Google Play Games. ■

Ved uvetting kast av gamle enheter kan tyver potensielt få tak i personlig informasjon



SLIK NULLSTILLER DU TELEFONEN

Man bør gjerne fjerne SIM-kort og minnebrikker (SD-kort) fra mobiltelefoner og nettbrett før disse kastes/selges videre. I tillegg bør man nullstille mobiltelefonen. Dette sletter informasjon og setter enheten tilbake som ny.

Pass på at alle filer og bilder er sikkerhetskopiert i forkant. Dette får man ikke tilbake igjen senere.

APPLE (IOS)

- Fjern sammenkoblingen med Apple Watch.
- Sikkerhetskopier enheten (Icloud eller iTunes på pc).
- Logg av Icloud og iTunes og App Store: Velg *Innstillinger*, trykk på navnet ditt, trykk på *Logg av*. Følg instruksjonene.
- Nullstill enheten ved å gå til *Innstillinger*, *Generelt* og *Slett alt innhold og alle innstillinger*.
- Avregistrer Imessage dersom du bytter til en telefon som ikke er fra Apple.

ANDROID

Vedrørende Android-enheter hevdes det på noen guider på nett at selv om all data er slettet, så kan uvedkommende med spesialprogrammer få tilgang til informasjonen allikevel. Derfor anbefales det at man også krypterer (sikrer) innholdet før man tilbakestiller telefonen. Og det kan i tillegg være lurt å fjerne Google-kontoer og lignende fra enheten.

På nyere enheter skal kryptering være på automatisk. Men man finner denne funksjonen inne i *Innstillinger*. Fremgangsmåten varierer fra modell til modell, men på noen kan man:

- Gå inn på *Innstillinger*
- Velg *Sikkerhet og Krypter innhold*

For å nullstille enheten:

- Gå inn på *Innstillinger*
- Velg *System*, så *Avansert*
- Velg *Alternativer for tilbakestilling og Slett alle data* (tilbakestilling til fabrikkstandard)

Les også veileder om «Tilbakestill Android-enheten din» fra Google på Android Help.



OPPGAVER Å GJØRE: BLI BEVISST PÅ EGEN SKJERMBRUK

Faktasjekk ☐ Hva bruker du tiden på? ☐ Før leggetid

Hva bruker du tiden til i løpet av en dag? Hvor mye går til skole, fritid, sosiale medier, spill og lek med venner? Her er noen enkle oppgaver du kan gjøre, enten alene eller sammen med en voksen.

Faktasjekk



Kryss av det du tror er riktig, og sjekk svarene under etterpå.



	Ja	Nei	Vet ikke
1. Å alltid være på skjerm og ikke se og bry seg om andre har fått et eget ord.	☐	☐	☐
2. Mange foreldre tror at barna sover, men så er barna egentlig på mobilen.	☐	☐	☐
3. Det er straffbart i Norge å bruke skjerm rett før en skal legge seg.	☐	☐	☐
4. Ekspertene på søvn anbefaler foreldrene dine å ta mobil og nettbrett ut fra soverommet når du skal sove.	☐	☐	☐
5. Vi kan bli avhengige av skjerm.	☐	☐	☐
6. De som lager dataspillene ønsker helst at vi skal spille hele tiden.	☐	☐	☐
7. Det er vanskelig å selv finne på å gjøre noe annet enn å spille dataspill og være på mobilen.	☐	☐	☐

Sjekk svarene

- «Phone snubbing» (snubbing = ignorering/å være kald mot) eller «phubbing».
- Mange barn påstår at de lurer foreldrene til å tro at de sover, mens de egentlig koser seg med sosiale medier, spill, film og så videre.
- Dette stemmer ikke.
- Skjermbruk kan påvirke søvnen vår:
 - En forklaring er at skjermbruk fører til at det tar lenger tid å sovne
 - Man kan bli oppspilt av skjermbruken, og dermed ikke få sove eller få dårligere søvnkvalitet. Dopaminnivået i hjernen er i høygir ved spilling og intens chatting.
 - Lyset fra skjermen påvirker søvnhormonet melatonin, slik at det kan bli vanskeligere å sovne og gi dårligere søvnkvalitet. For noen barn og unge kan det bli slik at man finner

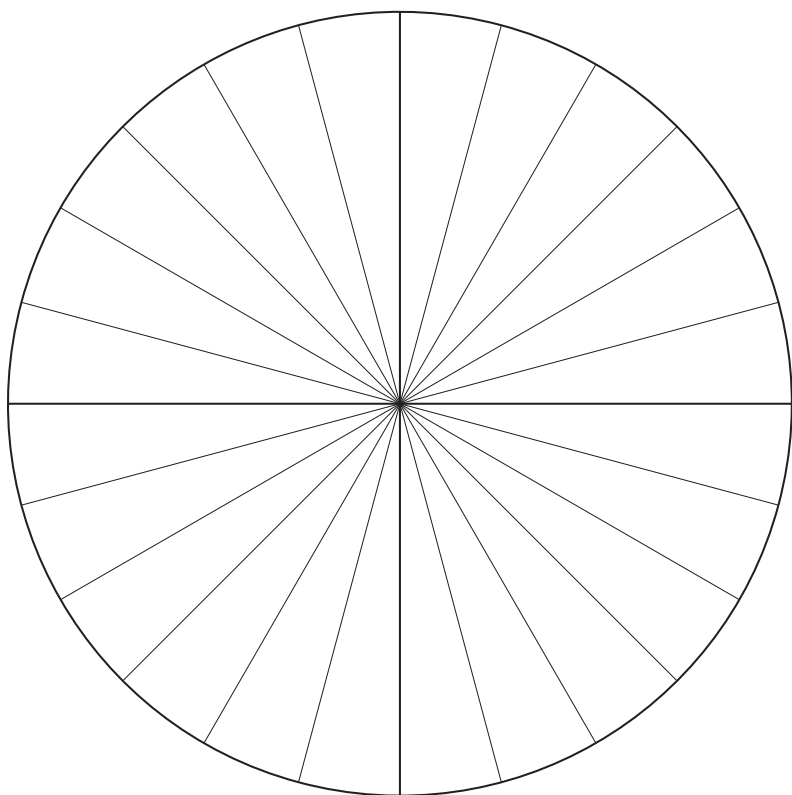
frem skjermen igjen om man ikke får sove. Uansett er det nok en selvforsterkende sirkel: Skjermbruk fører til søvnløshet, som igjen fører til mer skjermbruk.

- I hjernen vår er det også avfallsstoffer som bør fjernes, og eneste måte å få «vasket vekk» avfallsstoffene i hjernen er ved å sove nok og hvile nok. Hjernen trenger nok tid til å hvile for å fungere. Vi anbefaler å ta skjermene ut fra soverommet på kvelden.
- Mange dataspill er laget på en slik måte at vi skal bli hektet på spillet og fristet til å stadig komme tilbake til spillet for å fortsette.
 - For mange kan det være vanskelig å legge vekk mobil eller spill for å finne på andre aktiviteter. Kanskje kan det være vanskelig å vite hva annet man skal finne på?

Hva bruker du tiden på?



Hvert felt er lik en time av døgnet. Fargelegg sirkelen med en farge for hver ting du gjør hvert døgnet, for eksempel sove, spise, chillen på mobilen, spille, lekser, husarbeid, tur med hunden eller gå på trening. Det kan også være å gjøre ingenting eller å kjede seg. Navnet på aktiviteten kan du skrive inn under, og fargelegge boksen med tilhørende farge.



Skriv inn hvilken dag du har valgt: _____

Aktivitet:

Farge:

Refleksjonsspørsmål:

- Se på tidssirkelen over, og tenk gjennom følgende spørsmål:
- Er dette en god balanse? Hvorfor? – Hvorfor ikke?
 - Tenk deg at du endrer på det du ikke er helt fornøyd med. Hvordan vil sirkelen da se ut? Hva ønsker du å bruke mer tid på? Hva er bra å bruke mindre tid på? Hvor mye skjermtid er passe i ukedagene? I helgene? På skolen?
 - Er det annerledes å bruke mye tid på spilling i forhold til å bruke mye tid på å se på YouTube eller gjøre lekser på skjerm?

Hva vil du bruke tiden på?



Hvis du skulle endret på noe, hvordan ville du brukt tiden din da?

Aktivitet:

Farge:

Før leggetid

Hva kan du bruke tiden din på den siste timen før du legger deg til å sove? Skriv opp hva du gjør før du legger deg (for eksempel pusse tenner og spise kveldsmat) og velg en farge til hver aktivitet.

Fyll ut tidslinjen under med en farge for hver aktivitet. En rute tilsvarer fem minutter.

Tidslinje:

En time til leggetid

Leggetid



QUIZ

HVEM VET MEST OM MOBILBRUK I FAMILIEN?

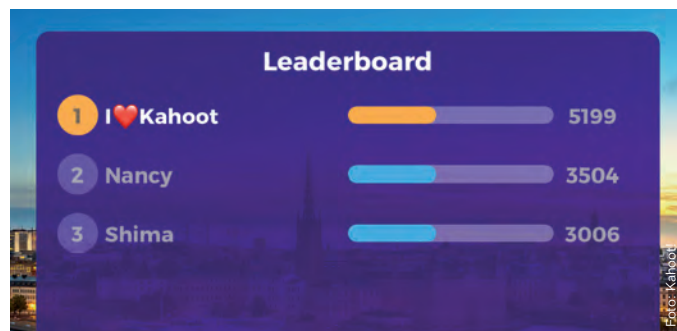
Her finner dere spørsmål som hele familien kan bryne seg på. Antatt målgruppe for hver kategori står i parantes. Svarene finner dere på side 53. Lykke til!

MOBILSPILL (6+)



1. I hvilket mobilspill styrer spilleren «sinte fugler»?
2. Hvor foregår handlingen i spillet Hay Day?
3. Hva heter monsteret i Super Mario-spillene?
4. I Minecraft finnes det en skapning med lange armer og ben, den er mørk og har lilla øyne. Hva heter skapningen?
5. Hvilket skolefag kan spilleren bli bedre i ved å spille Dragonbox?
6. Hvilket dyr skal spilleren styre i mobilspillet Snake?
7. Det finnes over 30 apper i Toca Boca-universet. Ja eller nei?
8. Hvilken farge har spillfiguren Sonic?

MOBILSPILL (12+)



1. Kahoot har blitt en populær plattform i skolen og på fritiden. Hva er en «Kahoot»?
2. Hvilke farger har logoen til den populære spillplattformen Roblox?
3. Hvilken norsk politiker innrømmet i 2013 å bruke pausene på stortinget til å spille Candy Crush?
4. Hvilken farge er figuren spilleren styrer i mobilspillet Pac-Man?
5. Hvilket brettspill kan man spille i appene til selskapet Play Magnus, og hvem står bak selskapet?
6. Hva er det viktigste målet man skal oppnå i de to appene i Simplerockets-serien?
7. Fullfør tittelen til dette kritikerroste spillet: «Monument _____»

UT PÅ TUR MED MOBIL (6+)

Appene Inaturalist, Geocaching, Pokémon Go, What-bird og Hidden er alle laget for å brukes ute i naturen.

1. Hvilken av disse appene lar deg oppsøke skjulte steder fra norsk folketro og eventyr og finne ut hva som virkelig skjedde der?
2. I en av appene må spilleren ut på tur for å finne virtuelle monstre, hvilken?
3. Hvilken app bruker mobilens mikrofon for å plukke opp og identifisere fuglesang?
4. Rundt om i verden har brukerne av denne appen gemt små skatter. Aktiviteten kan minne om orientering, men istedenfor kart og kompass bruker man GPS. Hva heter appen?
5. Hvilken app kan gjenkjenne dyr, insekter og planter og si deg nøyaktig hvilken art du har foran deg?



VÆR TRYGG PÅ MOBIL! (6+)



1. Kan voksne spille på mobiltelefonen samtidig som de kjører bil?
2. Kan du blokkere et telefonnummer slik at nummeret ikke kan ringe deg?
3. Hvis et spill er gratis å laste ned, betyr det at det også er helt gratis å bruke spillet?
4. Hva heter versjonen av Youtube som passer for barn?
5. Hva kan du gjøre dersom du mottar stygge meldinger på et spill?

VÆR TRYGG PÅ MOBIL! (12+)



1. Kan du velge hvem som ser profilen din på sosiale medier?
2. Hvilken nettside kan i noen tilfeller hjelpe deg med å slette bilder og innhold fra internett?
3. Hvorfor er aldersgrensen på sosiale medier 13 år?
4. Snapchat har en funksjon som heter Snap Map, hva kan brukerne gjøre på Snap Map?

LOV OG RETT PÅ NETT (6+)



Hva vil det si at du må be om «samtykke» før du deler et bilde av noen?

TA SMARTE VALG! (6+)

Gratulerer!! Du har vunnet en iPad Pro. Alt du må gjøre er å trykke på denne lenken: <https://goo.gle/ipad/W7iB34>

Ok!

1. Jeg mottar meldingen over. Hva gjør jeg?
 - a. Jeg trykker på knappen, det kan jo hende at jeg får en Ipad.
 - b. Jeg trykker ikke på knappen, dette er lureri.
2. Hvilken av alternativene under er *ikke* mobbing?
 - a. Lage en falsk profil på et spill og skrive stygge kommentarer til andre.
 - b. Publisere pinlige bilder av andre.
 - c. Fortelle til en voksen at du mottar stygge kommentarer fra andre.
3. Jeg spiller et nettspill, og en annen bruker gir meg et VIP-medlemskap i gave. Nå sier brukeren at jeg skylder ham å sende et bilde av meg selv. Hva gjør jeg?
 - a. Brukeren har brukt ekte penger på å kjøpe en gave til meg, og et bilde er vel ikke så mye å be om i retur. Jeg sender et bilde av meg selv.
 - b. Selv om brukeren har brukt ekte penger på en gave til meg, så må jeg ikke sende ham et bilde. En takk holder i stedet.

PEGI-MERKINGEN HJELPER DEG (6+)

Alle dataspill som utgis i Europa er merket med anbefalte aldersgrenser og innholdsmerking fra PEGI. Hva betyr disse PEGI-ikonene?



1. Hva betyr dette symbolet?
 - a. Det er mye roping og skriking i appen (Exclamation).
 - b. Foreldreveiledning anbefales (Parental Guidance).



2. Hva betyr denne innholdsmerkingen?
 - a. Redsel. Spillet kan være skremmende.
 - b. Insekter. Man kan lære mye om ulike insekter i naturen.



3. Hva betyr denne snakkeboblen?
 - a. Chat. Man kan snakke sammen med andre spillere.
 - b. Ufint språk. Det er mye banning i spillet.

TA SMARTE VALG! (12+)



1. Jeg har laget en kreativ og morsom video til Tiktok. Målet mitt er å være på foryou, og jeg tror denne videoen kan havne der! I bakgrunnen kan man se huset som jeg bor i, men man kan ikke se adressen. Bør jeg publisere videoen?
 - a. Så lenge man ikke kan se adressen, er det trygt. Jeg kan publisere videoen.
 - b. Man bør ikke publisere bilde/video av huset man bor i på nett, uansett.
2. En bruker på sosiale medier sender meg en venneforespørsel. Brukeren sier at hun kjenner mange av vennene mine, og profild bildet er av en på samme alder som meg. Skal jeg akseptere venneforespørselen?
 - a. Brukeren har profild bilde av en på min alder og sier at hun kjenner mine venner. Det er greit å akseptere venneforespørselen.
 - b. Jeg kan ikke vite hvem personen egentlig er, fordi det er lett å manipulere bilder og profiler på nett. Jeg bør ikke akseptere venneforespørselen.
3. En venn og jeg har endelig lært oss en ny dans som trender på Tiktok. Jeg legger ut videoen, den havner på foryou, får 15,4k likes og 60k views. I dag mottok jeg en melding fra moren til vennen min som ber meg om å slette videoen fra Tiktok. Vi er begge 13 år. Må jeg slette videoen?
 - a. Jeg trenger ikke å slette videoen nå som den allerede er publisert og folk har sett den. Vennen min sa også at det er greit at jeg legger ut videoen. Foreldre trenger ikke å samtykke så lenge personen er over 13 år, så jeg må ikke slette videoen.
 - b. Foreldrene må gi samtykke til å publisere av bilde/video hvis barnet er 15 år eller yngre, jeg må slette videoen.

SNAKKER DU INTERNETTSPRÅKET? (6+)



Hva er, eller menes med ordene under?

- | | |
|---------------|-----------|
| 1. Emoji | 5. Anonym |
| 2. Selfie | 6. App |
| 3. Screenshot | 7. Filter |
| 4. Chatting | 8. Tweet |

SNAKKER DU INTERNETTSPRÅKET? (12+)



Hva er, eller menes med ordene under?

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. Meme | 5. Viralt |
| 2. Clickbait | 6. Net troll |
| 3. Bitmoji | 7. Spons/annonse |
| 4. Fake news | 8. Hashtag |

FOR EKSPERTENE (12+)



Hva regnes for å være den første smarttelefonen, og i hvilket år ble den lansert?

HADDE DU RETT?

Den første smarttelefonen het «spøkelsesmodus» på innstillingen. Den ble designet av IBM i 1992 og lansert for salg i 1994.

For ekspertene (12+)

1. Ja, du kan stort sett regulere hvem som får besøke profilen din.
 2. Slett meg, no.
 3. Fordi nettfjerner ikke har lov til å samle inn personlig informasjon om barn under 13 år uten at foreldrene har sagt ja.
 4. Snap Map er et kart der brukerne kan se nøyaktig hvor andre brukere befinner seg, med mindre de har aktivert «spøkelsesmodus» på innstillingen.
- Du må spørre om lov, og få tillatelse. Hvis personen er under 15 år må også foreldrene/foresatte gi lov til å dele.

Vær trygg på mobil (12+):

1. Ja, det er ulovlig å kjøre bil og bruke mobilen samtidig.
2. Ja.
3. Nei, noe kan koste penger inne i spillet.
4. Youtube Kids.
5. Flere riktige svar her: Blokkere, rapportere, ta skjermbilde, vise til en voksen du stoler på, ikke svar.

Vær trygg på mobil (6+)

1. Hidden.
2. Pokémon Go.
3. Whatbird.
4. Geocaching.
5. Inaturalist.

Ut på tur med mobil (6+)

1. Quiz/Spørrespill.
2. Rød og hvit.
3. Erna Solberg.
4. Gul.
5. Spakk/Magnus Carlsen.
6. Du skal bygge et fungerende fartøy fra bunnen; det kan være romskip, fly, månebil og mer.
7. Monument Valley.

Mobilspill (12+)

1. Blå.
2. Ja.
3. En slange.
4. Matematikk.
5. Mardeman.
6. Bowser.
7. På en gård.
8. Angry Birds.

Mobilspill (6+)

Ta smarte valg! (6+)

Ta smarte valg! (12+)

Pege-merkingen hjelper deg

SIDE 52-53

SIDE 50-51

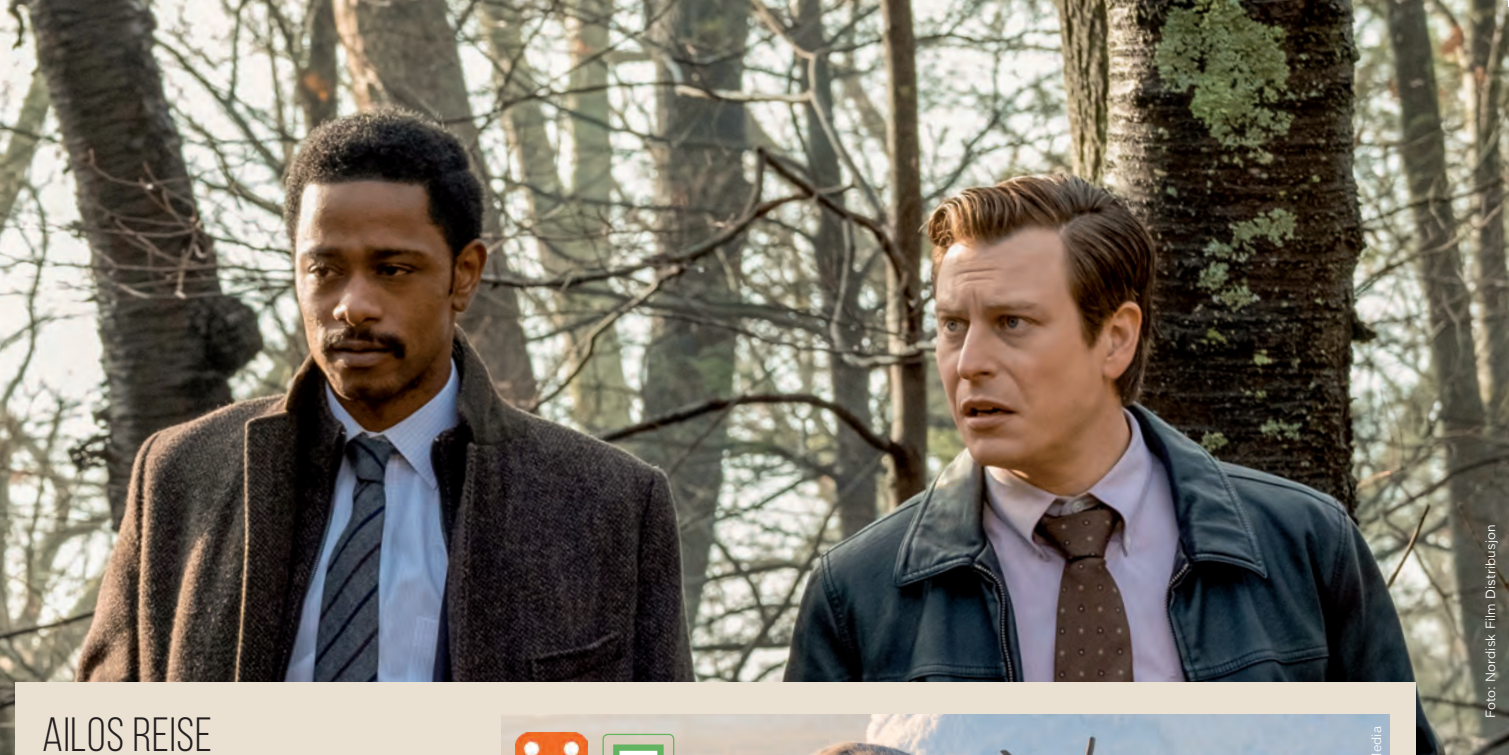


Foto: Nordisk Film Distribusjon

KNIVES OUT

Amerikansk thriller, 2019, anbefales fra tolv år

Denne hyllesten til Agatha Christie blander klassisk krim og moderne spenning i et friskt og engasjerende mordmysterium.

Når den søkkrike krimforfatteren Harlan Throbey blir funnet død i herskapshuset sitt på sin 85-årsdag, mangler det ikke på ubesvarte spørsmål. Tok den vellykkede mannen virkelig sitt eget liv? Hvorfor sier alle i den skakkjorte familien knapt et sant ord? Hva er tjenernes rolle i alt dette? Og hvem i all verden hyret inn den snodige, men briljante detektiven Benoit Blanc til å løse gåtene?

Sannheten bak Harlans død blir ikke lett å avsløre, og veien dit skjuler mange farer og skjulte agendaer. Som i ethvert godt mordmysterium dukker det opp mange overraskelser, og alle er selvsagt mistenkte.

Morsomt og velskrevet
«Knives Out» er fornøydlig film å se. Manuset er velskrevet, handlingen engasjerende, regien stram og de mange kjente skuespillerne er med på å gjøre dette til en solid underholdningsfilm. Historien fortelles med en frisk blanding av humor og

spenning, og det er først og fremst de fargerike karakterene som bærer filmen. Familien Throbey er litt av en gjeng, og det er ikke måte på hva de sier om og skjuler fra hverandre. Ingen av dem er særlig sympatiske, men de egoistiske holdningene deres er langt fra kjedelige.

Hyllesten til Agatha Christie sine krimromaner er tydelig. Benoit Blanc er like briljant og eksentrisk



Foto: Nordisk Film Distribusjon

som Hercule Poirot, men han har samtidig en egen og mer moderne identitet. Det samme gjelder filmen som helhet. Historien har et bredere perspektiv enn de klassiske kriminalfortellingene. Man gir flere karakterer plass til å utfolde seg, og det er mer fokus på aktiv handling og spenning enn dialog.

Det er mye ondskap og kynisk egoisme i filmen, men det man sitter igjen med er et fint budskap om barmhjertighet og godhet.

For ungdom og voksne

Aldersgrensen er tolv år, og målgruppen er ungdom og voksne. Vi får se knivbruk, blod og slåsskamper. Det er også en skummel scene der man bruker skrekkeffekter og viser et offer for en overdose. Vær oppmerksom på at karakterene snakker veldig stygt om og til hverandre underveis, men samtidig setter budskapet i filmen det riktige perspektivet på denne oppførselen.

AILOS REISE

2019, anbefales for alle

«Ailos reise – Et nordnorsk eventyr» er en vakker naturfilm der vi følger reinsdyret Ailo og mange flotte dyr gjennom et år i den fantastiske naturen i Nord-Norge. Vi får se en sunn og frodig villmark som kan inspirere barn til å tilbringe mer tid i skog og mark, og som kan vekke engasjement for å bevare reinsdyrenes leveområder, samt for store og viktige miljøspørsmål.



Foto: Salmer Media



Foto: SF Studios

THE ADDAMS FAMILY

2019, anbefales fra seks år

Barnevennlig uhygge og mye humor er hovedingrediensene i denne artige filmen som passer fint for hele familien. Filmen har et flott budskap om at det ikke er riktig at man må være lik alle andre for å bli akseptert, at alle må få lov til å være seg selv og at man ikke må se ned på andre fordi de er annerledes. Noen figurer er litt nifse, men dette er først og fremst en morsom og sjarmerende film.



Foto: SF Studios/Sony Pictures

JUMANJI – THE NEXT LEVEL

2019, anbefales fra ni år

Dette er et uhøytidelig eventyr som ikke gir seg ut for å være noe mer enn det er – lettbeint underholdning med mye humor og spenning. Konseptet med å være fanget i et dataspill, der spilllets regler må følges for å overleve, fungerer utmerket, og det lages mye moro ut av typiske ting man møter i en spillverden. Det er også et godt budskap om vennskap, samarbeid og lojalitet.



Foto: United International Pictures

DORA OG DEN GYLDNE BYEN

2019, anbefales fra seks år

Fartsfylt og uhøytidelig eventyr i jungelen som passer fint for barn opp til tolv år. «Dora the Explorer» er kjent blant mange barn, og i denne muntre og spennende filmen drar Dora og vennene hennes på jakt etter en fantastisk skatt. Filmen har et tydelig budskap om å ikke bekymre seg så mye for å passe inn, og bare være seg selv. Det er litt dramatik, men aller mest artig og kult.

SPILL

BARNEVAKTEN.NO/SPILL

7
www.pegi.info



LOST EMBER

Playstation 4, Xbox One, Windows, Nintendo Switch

Anbefales fra syv år

Opplev nydelig musikk, en fargerik verden og en historie om en sjel og en ulv som forsøker å finne veien «hjem».

«Lost Ember» er et eventyrspill med gåteløsning og et natur/semireligiøst innhold. Man følger historien til en sivilisasjon som for lengst har dødd ut. Etter at menneskene har forlatt kloden ledes de til etterlivet og et sted som kalles «The City of Light». Kun de som har levd gode liv ender opp her, mens de andre returnerer til kloden som ville dyr.

En ånd har allikevel klart å gå seg bort på Jorden og forsøker så godt han kan å komme til lysbyen igjen. Fortapt leter han etter noen som kan hjelpe ham. Og det er her han møter en vennligsinnet ulv som forstår det han sier.

Magi og historie

Som spiller tar man rollen som ulven. Den har magiske evner til å gjøre seg om til andre dyr. Ved å møte på andre skapninger, kan ulven overta nye dyr som gir muligheter til å komme til nye steder.

I tillegg til å bevege seg i landska-

pet, skal man også oppdage viktige punkter som formidler historien til folket som levde der, og ulvens egen bakgrunn når den var et menneske. Ånden, i form som en lyskule, samarbeider med ulven. De må hjelpe hverandre langs veien. Historien til ulven handler om egen fortid og om å gjøre opp for egne handlinger.

Eventyrlig grafikk

Noe av det flotteste med spillet er grafikken. Man starter i en nokså



kjedelig grotte, men blir snart eksponert for en fargesprakende kontrast når man møter den fantastiske naturen utenfor, med trær, blomster, fjell, vann og dyreliv. Grafikken er ikke akkurat realistisk, men heller eventyrlig og magisk.

Spillet har ingen tidsgrense eller fiender som skal overvinnes. Dette er et spill som er fritt for slåssing og vold. I stedet har spillet et nærmest meditativt preg som handler om å nyte omgivelsene og ta inn musikken mens man vandrer omkring.

Underveis må man løse noen logiske hindringer, for eksempel finne nye knutepunkter som låser opp historien, og i tillegg kan man lete etter skjulte skatter og unike dyr.

Det er ingen innslag av vold i spillet, men det er noen scener der historien implisitt formidler at voldelige hendelser har skjedd. All tekst og dialog er på engelsk, og historien er tidvis komplisert historie å følge for små barn.

LUIGI'S MANSION 3

Nintendo Switch
Anbefales fra syv år

Bli med Mario, Luigi og vennene deres i dette flotte action-eventyrspillet der du skal på spøkelsesjakt og løse spennende gåter.

Spillet foregår på et hjemsoekt hotell, og det er litt uhyggelig stemning og kveppescener, men dette er aller

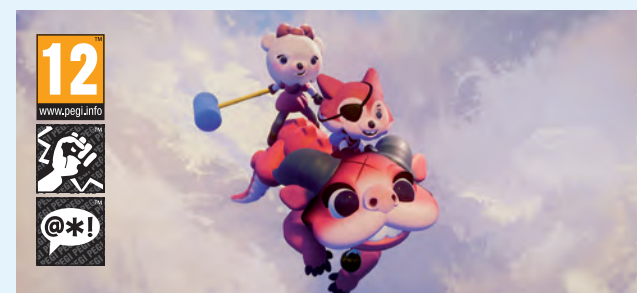
mest et sjarmerende og lystbetont spill. Ingen etasje på hotellet er lik den neste, og for hver etasje man fullfører blir spillet mer avansert.

Grafikken er fenomenal. Det er mange detaljer i bilde og mye dybde, til tross for at perspektivet er sett fra siden. Det kan være trapper, lanterner, bilder, interiør, tåke, lyssetting, karakteranimasjoner og mer. Alle rom er fylt med gjenstander som beriker hvert sted man besøker.

Alle spøkelsene og lederskikkelse-

ne har alle sin egen personlighet, og det er veldig gøy å slenge rundt på spøkelser når man skal fange dem med «støvsugeren». Og for de som virkelig vil ha mer utfordring, kan man bruke mye tid på å lete etter skjulte skatter.

Spillet inneholder noen kamplementer, men med tydelig tegneseriegrafikk, og fiendene forsvinner fra skjermen etter at man har overvunnet dem (eller så støvsuger man dem opp).



DREAMS

Playstation 4
Anbefales fra tolv år

Slipp kreativiteten løs og lag dine egne spill, musikkstykker eller visuelle verk. Eller utforsk et samfunn der mange andre deler innhold som de har skapt.

«Dreams» kan beskrives som en blanding av spill og skaperverksted. Målet er å bidra inn mot eller utforske et samfunn der tusenvis av andre deler sine verk. Det kan være spill, animerte kortfilmer, musikk og bilder.

Potensialet er altså der til å laste ned spill og innhold som andre har laget, helt gratis. Samfunnet deler også innhold med hverandre. Så noen kan lage et flott musikkstykke eller et møbel som for eksempel kan implementeres i spillet du holder på med å lage.

Skaperverktøyene kan være vanskelige å forstå i starten, men etter hvert åpner det seg store muligheter.



SNACK WORLD: THE DUNGEON CRAWL – GOLD

Nintendo Switch
Anbefales fra syv år

Skreddersy din egen helt og dra ut på eventyr for å redde kongeriket Tutti Frutti i dette fargerike og morsomme spillet som blander rollespill med action.

Du lager din egen helt og angir kjønn, navn og utseende, så samler du våpen og utstyr og går til kamp. Oppgaven din er å redde landet fra sultanen Vinegar, som truer landet når han forsøker å gjenopplive dragen Smörg Åsbord. På din vei møter du sjarmerende figurer som skal ut og slåss mot minst like fantasifulle skapninger. Det er mye slåssing i spillet, men dette er skildret med tegneseriegrafikk og er ikke realistisk. Grafikken er for øvrig flott og innbydende.

APP

BARNEVAKTEN.NO/APP



TOCA NATURE

iOS/Android
Anbefales fra tre år

I «Toca Nature» skal barna utforske naturen. Man starter med et overblikksbilde av flatmark, der man med enkle grep kan plassere ut trær. Ulike sorter tiltrekker seg forskjellige dyr som rådyr, bjørner, rever, fugler og kaniner.

Ved å heve landskapet lager man fjell som legger til rette for ulv, og når man senker landskapet får man daler eller vann som tiltrekker bevere, fisk og andre dyr. Det går også an å plukke opp mat i naturen og forsøke å mate det til dyrene.

Det er enkle kontrollere for å rotere kameraet (snu på globusen). I tillegg er det minimalt med menyer og tekst. Det betyr at små barn kan få utbytte av appen så lenge de har grunnleggende motorikk for skjermberøring.

Dette er en flott app som barn og foreldre kan utforske sammen. Man kan snakke om det dyrene gjør, hva slags mat de liker og forskjellen mellom dyr og naturlandskap.

Utforskningen skjer i et behagelig tempo uten tidsgrenser som nærmest kan sammenlignes med (men ikke erstatte) en tur i skogen. Blomster, vann og trær kommer til live med fine farger og behagelig musikk.



SYNG MEG I SØVN

iOS
Anbefales for alle

I denne appen presenteres kjente og kjære nattasanger for barn med nydelig sangstemme, musikk og eventyrlige bilder.

Her får man elleve godnattsanger som er sunget på norsk, presentert i en digital bildebok der barna utforsker en vakker skog med dyr og interaktive elementer. De flotte illustrasjonene er håndtegnet, og animasjonene er forseggjorte med mange interaktive elementer.

Musikken er også fenomenal. En nydelig sangstemme leverer barne-sangene slik at de blir like magiske for store som små. Og mengden instrumenter er akkurat passe slik at det blir et rolig og behagelig preg over det hele.

Appen starter med en hovedmeny der man møter en liten skapning med vinger som holder en lykt. Dette blir barnas «følgesvenn» når de sveiper seg bortover på skjermen i møte med dyr og skapninger som skal synges for.

Med «Syng meg i søvn» får barna oppleve et stykke kunst på deres premisser, og appen kan gi store og små i hjemmet en mulighet til å få positive (og koselige) opplevelser med skjerm sammen.



SIMPLEROCKETS 2

iOS, Android, Windows
Anbefales fra tolv år

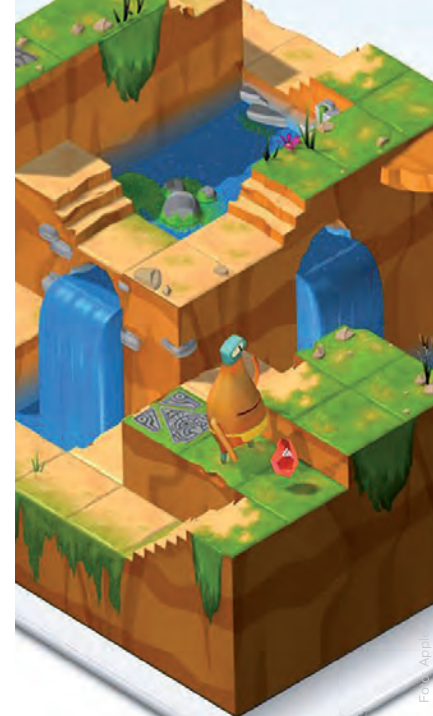
I «SimpleRockets 2» kan du bygge raketter, fly og månebiler helt fra bunnen av. Målet er å bygge noe som kan fly ut i verdensrommet.

Du bygger et fartøy ved å feste deler som vinger, raketter, drivstoff-tanker, hjul, fallskjerm og mer til et skrog. Her må du tenke på vekt og drivstoff, og de to elementene påvirker hverandre. Du kan feste på så mange drivstofftanker du vil, men da er det ikke sikkert at fartøyet vil lette.

Når du er ferdig kan du teste det og forbedre eventuelle feil. Måten du styrer fartøyene på er litt komplisert, der for eksempel rakettene har flere «steg» der de slipper av deler før de gjør seg klar til navigering i verdensrommet. Da må du forholde deg til blant annet høyde og hastighetsmål for å lykkes.

I tillegg til å lage fartøy fra bunnen, finnes det også ferdiglagde som du kan hoppe rett inn i. Det er også egne oppdrag som du kan gjennomføre, for eksempel foreta en månelanding og gå i bane rundt en planet.

Merk at appen har litt kompliserte menyer og kontroller, og alt språk er på engelsk, men bortsett fra det er dette et morsomt spill der man kan lære mye om romfart og fysikk.



SWIFT PLAYGROUNDS

iOS
Anbefales fra ti år

Apple gjør koding til en lek med denne opplæringsappen. La barna lære dataspråk og forstå mer om hvordan spill og apper er bygget opp.

Vedrørende Swift, som er programmeringsspråket til Apple-produkter, skriver Apple: «Teknologi har et språk. Det kalles kode. Og vi mener at koding er en grunnleggende ferdighet. Når du lærer å kode, lærer du å løse problemer og samarbeide med andre på kreative måter. [...] Derfor har vi utviklet et program som gjør at alle kan forstå og skrive kode – og undervise i det.»

Apple har utviklet appen Swift Playgrounds for å gi en grunnleggende innføring i koding, slik at man potensielt senere kan lære å utvikle egne Apple-apper. Appen er gratis å laste ned, og har en barnevennlig utforming med lekne romvesenfigurer.

Hoveddelen av appen består av et bibliotek med ulike kurs. Det kan være alt fra å lære grafikk og koordinater, til å designe sitt eget program for å redigere bilder. Kursene har en god oppbygning med stegvis progresjon, og man kan gå tilbake igjen dersom man gjør feil.



FOLDIFY

iOS
Anbefales fra ni år

Foldify er en app som oppfordrer barn til å være kreative med klipp og brett-figurer på papir. Design noe kreativt, skriv det ut på ark med printeren, klipp ut og sett sammen til en tredimensjonal modell.

Med denne appen kan barna lage alt det fantasien måtte se for seg, eller så kan de laste ned innhold som andre har laget. Appen begynner med en opplæring i form av tekst (på engelsk). Deretter kommer man til en hovedmeny som viser noen figurer som følger med appen til inspirasjon, eventuelt kan man gå inn på et bibliotek som viser det andre har laget og lastet opp.

I tillegg er det mulig å legge inn bilder oppå figuren man lager. Man kan enten knipse et bilde med Ipadens kamera der og da eller så kan man legge inn bilder fra kameraalbumet.

Appen byr i den sammenheng på kreativ lek både på og utenfor skjerm. Barna kan fint bruke appen uten tilgang til en printer, men mest utbytte får de dersom de kan skrive ut og bygge 3D-modellene. Ferdige ark kan deles fra Ipad til skriver ved hjelp av airprint (trådløs tilkobling) eller e-post.



PICKATALE

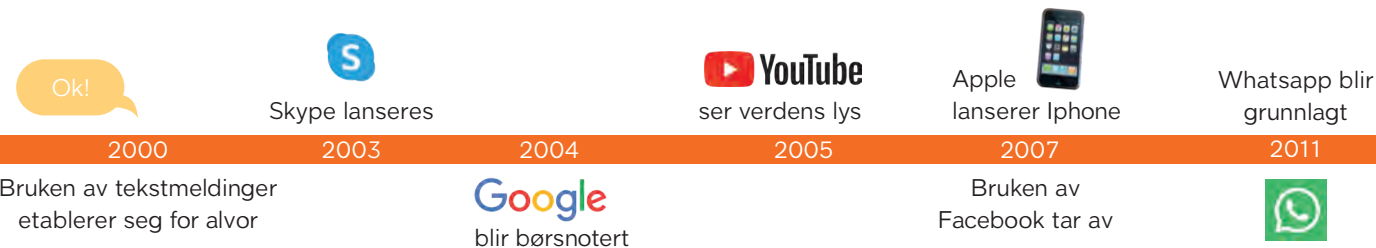
iOS, Android
Anbefales for alle

Få tilgang til hundrevis av barnebøker på både norsk og engelsk. Les selv, eller få bøkene opplest med visuell støtte.

Pickatale, en norskutviklet lese-app, fungerer som en slags Netflix – men for bøker! Ved å abonnere kan man få tilgang til flere hundre bøker på både norsk og engelsk. Det er mulig å prøve appen gratis i to uker, eller så kan man abonnere på måneds- eller årsbasis.

Det finnes mye kvalitetslitteratur å velge fra. Brillebjørn, Nora, Tambar, Pulverheksa, Lillesøster og Odd er et egg, er alle på plass i kategorien «norske forlag». Ellers er det faktabøker om alt fra steinalderen til UFOer og planeter. Andre kategorier er kjente figurer, nyheter og popkultur, pekebøker og engelske bøker.

Man kan ha opptil fire profiler på en konto. Og det er mulig å taste inn barnets navn og alder. Ved å oppgi barnets alder får man anbefalinger tilpasset barnets nivå. Bøkene har også en graf som viser vanskelighetsgrad fra grunnleggende til avansert. Det er mulig å laste ned bøker til bruk uten nettilkobling. Målgruppen er null til tolv år, men treffer særlig yngre barn mellom tre og ti år.



DET STARTET MED EN KRIGERPRINSESSE

Digitaliseringen i samfunnet har gjort Barnevakten mer aktuell enn grunnleggerne kunne drømme om for 20 år siden.



LEIF GUNNAR VESTBØSTAD VIK, DAGLIG LEDER I BARNEVAKTEN

«Ideen om Barnevakten ble raskt omgjort til en foreldrebevegelse som fikk både nasjonal og internasjonal betydning»

På slutten av 90-tallet gjennomgikk Norge en medie-revolusjon. NRK-monopolet ble opphevet og flere nye tv-kanaler ble lansert. Nye og brukervennlige spillkonsoller kom på markedet og mange barn og unge gledet seg over å kunne bruke fritiden sin med ny teknologi og fengende dataspill.

Krav om regulering for barns beste

Mange var glade for liberaliseringen og det økende mediemangfoldet, men det var også foreldre som bekymret seg for hvordan barn og unges liv ville bli påvirket negativt av den nye og massive mediebruken. Bekymringen rettet seg i hovedsak mot hvordan unges tanker og følelser ville takle eksponering av medievold, seksualisert innhold og et grovere språk enn det NRK hadde gitt rom

for. Det var en rekke verdibaserte organisasjoner som engasjerte seg i mediepolitikken og påpekte at barnas perspektiv ikke ble tatt hensyn til i stor nok grad. Særlig sterk var kritikken mot manglende reguleringer av utenlandske tv-kanaler.

Avkappede hoder

En søndag ettermiddag om høsten i år 2000 satt Roar Røise fra Tønsberg og så på TV3-serien Xena. Hoder ble kappet av og struper skåret over. Han ble opprørt over at slike serier kunne vises i beste sendetid der mange barn var benket rundt tv-apparatene. Røise kontaktet tv-kanalen og ba om at serien måtte flyttes til et senere tidspunkt, uten å bli tatt på alvor. Da gikk han til annonsørene som reagerte spontant og trakk seg, og

Aksjonen mot sendetidspunktet for serien om krigerprinsessen Xena ble starten for Barnevakten, mens protesten mot Big Brother gjorde organisasjonen landskjent.



«Initiativet til det som skulle bli Barnevakten ble tatt en søndag ettermiddag hjemme i stuen til Roar i år 2000»

TV3 fjernet serien fra skjermen. Resultatet skapte ideen om Barnevakten; en organisasjon som skulle jobbe for å beskytte barn mot medievold.

Påvirket produsentene

Kristelig Kringkastingslag, i dag Tro og Medier, var en av organisasjonene som jobbet for et såkalt vannskillelovverk blant norske tv-kanaler; at programmer for voksne skulle sendes etter klokken 21 om kvelden. Organisasjonen ble utfordret til å finansiere etableringen av Barnevakten som en selvstendig og uavhengig organisasjon som skulle bygge på FNs barnekonvensjon og skolens verdigrunnlag. Det første året i Barnevaktens historie ble brukt til å utmeisle en grunnleggende visjon for den nyfødte organisasjonen. Visjonen skulle balansere både barnets krav til beskyttelse mot skadelig innhold og barnets rett til å bruke mediene. Barnevakten utviklet en langsiktig strategi der hovedfokuset var å gi kunnskap til foreldre og foresatte ved å framheve positivt medieinnhold, ha en tydelig visjon, ha foreldre som den viktigste målgruppen og søke dialog med produsentene av medieinnhold for å få aktørene til å bli mer bevisste på barn og unge som mediebrukere. Det ble etablert et fagråd for å styrke Barnevaktens faglige kompetanse. Fagrådet

bestod av blant andre barnepsykolog Magne Raundalen og voldsforsker Ragnhild Bjørnebekk. Med fagrådet i ryggen framsto Barnevakten som en seriøs og kompetent organisasjon. Temakvelder viste seg raskt å være en viktig kanal for å nå ut til foreldre med informasjon. Den store pågangen gjorde at det måtte etableres et nettverk av foredragsholdere som kunne dekke etterspørselen fra store deler av landet.

Positivt medieinnhold

Det var den mye omdiskuterte tv-serien Big Brother som gjorde Barnevakten kjent i hele Norge. Serien ble lansert 1. mai 2001 og norske medier skrev at den nystartende organisasjonen Barnevakten mente at serien burde flyttes til senere på kvelden fordi den ikke var egnet for barn og unge.

Barnevaktens stab og styre var opptatt at Barnevakten fra starten skulle gi balanserte råd om barn og medier. I de første 10 årene av Barnevaktens liv ble det etablert en omfattende anmelderavdeling i Barnevakten med mål om å kunne peke på spill og filmer som hadde et godt budskap, hadde god faglig kvalitet og som var tilpasset barnets modenhet og alder. Vi samarbeidet tett med norske tv-produsenter og delte årlig ut pris til det vi mente



2010

Ipad kommer på markedet

2011

Snapchat inntar skjermene

2012

Oculus VR gjør verden tredimensjonal

2013

Apple Watch gjør klokke smarte

2015

2016

Pokémon Go skaper furor

2017

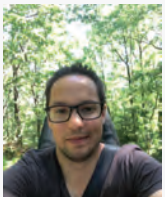
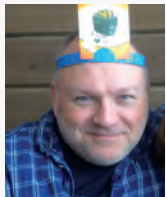
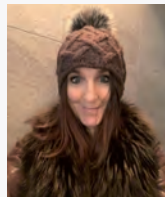
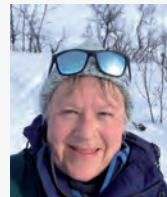
Fortnite skaper mer furor

2019

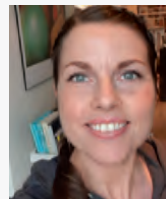
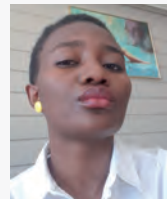
Netflix dominerer. Disney+ og Apple TV+ lanseres



Ledelsen



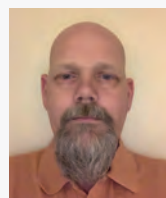
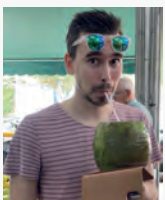
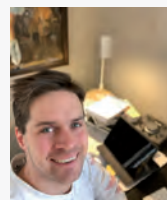
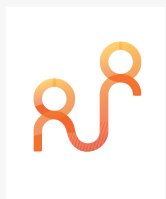
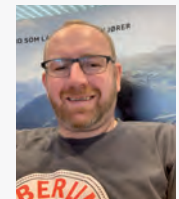
Staben



Styret



VI ER BARNEVAKTEN!



Foredragsholderne

var den beste tv-produksjonen for barn og unge. Ved å ha fokus både på barnets rett til frihet og samfunnets ansvar for å beskytte barna mot skadelig innhold, ble vi respektert og lyttet til av politikere, medier, pedagoger og helsepersonell.

Påvirket produsentene

Barnevakten var en av de første ideelle aktørene i et globalt perspektiv som hadde barn og mediebruk som hovedfokus. I 2004 var ledelsen i organisasjonen på besøk til ulike mediemiljøer og familieorganisasjoner i USA, blant annet Focus on the Family. Samme året reiste lederne på studietur til Japan for å få mer kunnskap om spillmiljøet i landet. Japans næringsliv var på den tiden ledende i utviklingen av ny digital teknologi og dataspill. Det ble opprettet gode relasjoner. Flere delegasjoner av skoleledere fra Japan besøkte Barnevakten i Bergen flere ganger i årene etter for å hente inspirasjon tilbake fra Barnevakten og vår norske måte å tenke foreldreskap og samhandling mellom barn og voksne i det digitale.

Partnerskap med næringslivet

I 2010 ble Barnevakten for alvor en internasjonal aktør. Kavlifondet bidro med finansiering av en engelskspråklig nettside som hadde besøkende fra over 140 nasjoner. I 2011 ble nettsiden nominert til det prestisjetunge Nominet Trust i England. I årene etter inngikk vi også langsiktige samarbeidsprosjekt med Telenor og Canal Digital. Sammen med Telenor, Medietilsynet og Røde Kors startet vi turneen Bruk Hue som underviste årlig tusenvis av ungdomsskoleelever om hvordan en kan være en god venn på nett. Bruk Hue-turneen rullet rundt i Norge i tillegg til at Barnevakten hadde egne foredragsholdere stasjonert rundt om i hele landet og møtte foreldre og elever i barnehage, barneskole og i ungdomsskolen.

I flere år gjennomførte Barnevakten større samfunnsbyggende prosjekt som var ledet av EU. Her fikk vi god erfaring med forskningsbaserte prosjekter og viktigheten av å jobbe med nettvett på tvers av landegrenser. I 2019 besøkte staben i Barnevakten hovedkontorene til Google og Apple i Silicon Valley i USA. Vi møtte også en

engasjert og entusiastisk ledelse i vår søsterorganisasjon Common Sense Media i San Fransisco.

Tar barn på alvor

I løpet av Barnevaktens 20-års historie har smarttelefonen og nettbrettet blitt oppfunnet. Sosiale medier er allemannseie, nettspill er vanlig og skolene bruker digitale enheter i undervisning av elevene. Barnevaktens visjon om trygge og bevisste mediebrukere er mer aktuell enn noen gang i et mangfoldig, globalt og heldigitalt samfunn. Som et ledd i vår 20-års markering lanserte vi undersøkelsen «Skjermbarndom?» våren 2020. Undersøkelsen stiller spørsmål ved foreldre og læreres holdninger til barn og unges skjermbruk. Barnevakten ønsker å ta barna på alvor ved å gi foreldre, foresatte og lærere god kunnskap om digitale medier, hvordan barn bruker mediene og tips om gode spill, filmer og apper. Vi vil også stimulere til økt etisk refleksjon rundt barns bruk av digitale medier i et samfunnsperspektiv.

«Vi ønsker å oppmuntre alle foreldre til å jobbe sammen at alle barn og unge skal være trygge og bevisste mediebrukere»

Veien videre

Barnevakten ble etablert av en helt vanlig privatperson som ble engasjert og valgte å gjøre noe for at barn og unge skulle få det bedre. Initiativet fra Roar Røise har fått store ringvirkninger. På den ene siden ved å etablere en organisasjon som reagerer og aksjonerer, og på den andre siden har tett dialog med foreldre og mye kontakt med barn og unge. Det er familien som vet hvor «skoen trykker», og det er de som hele tiden utfordrer oss til å søke ny kunnskap og gi gode råd.

I årene som kommer vil Barnevakten utvide staben med flere foredragsholdere for å kunne tilby enda flere foredrag og kurs. Vi vil tilby gode læringsressurser i nettvett/digital dømmekraft til bruk i skolen og i hjemmet. Næringslivet vil bli utfordret til å lage gode digitale produkter for barn, og vi vil ikke minst jobbe for et enda tettere bånd mellom hjem og skole med fokus på barn og unges mediebruk. Vi ser på oss selv som foreldreorganisasjonen som ønsker å oppmuntre alle foreldre til å jobber sammen for at visjonen om at alle barn og unge skal være trygge og bevisste mediebrukere, skal bli oppfylt. ■

SPØR KJELLAUG

FAGLIG LEDER KJELLAUG TONHEIM TØNNESEN
POST@BARNEVAKTEN.NO

Har du spørsmål om barn og unges mediebruk?
Ta kontakt med Barnevaktens rådgiver



ZOOBA: ZOO BATTLE ARENA har fått aldersanbefaling fra ni år i App Store (iOS) og tre år i Google Play (Android). Spillet inneholder sjelden/mild animasjons- eller fantasivold som er preget av tegneseriegrafikk og er uten blod og gørr. Og så er det hovedsakelig dyr som skyter på hverandre i stedet for mennesker.

Det man bør være obs på er at spillet tynges ned av reklame og

kjøp i spill. Man bør derfor ha påslått innstillinger som forhindrer at barn kjøper innhold uten foreldres tillatelse.

Vi så ingen muligheter for chat i spillet, og tok også kontakt med spillutvikleren for å forhøre oss. Men man kan opprette grupper («clan») og invitere venner inn i vennelister.

Men det er altså mye mas om å

bruke ekte penger, og barn kan bli fristet til å spørre om lommepenger for å få raskere progresjon i spillet.

Vi har også laget en anmeldelse på spillet som «svar» på din e-post. Søk på nettsiden vår så finner du den. Ved å klikke på «app» på barnevakten.no finner du vår søkemotor for spill til mobil. Her ligger mange anmeldelser på mobilapper. ■

Mobilavhengig

«Jeg blir gal av den smarttelefonen, og vi voksne i huset er aldeles avhengige av den selv også! De to eldste på 11 og 13 år er på smarttelefonen i hvert ledig øyeblikk på døgnet. Og minstemann i barnehagen som ikke har mobil, leker at en duploklosse er mobilen hans... Hjelp, har dere noen tips?!»

Frustrert mamma

DU ER IKKE ALENE om å kjenne det slik, og takk for at du er ærlig.

Halvparten av norske barn mener de selv sitter for mye med mobilen, og 25 prosent av barn mellom 9 og 18 år mener foreldrene sitter for mye på mobil (Medietilsynet 2018).

De som produserer smarttelefoner bruker mye tid på å gjøre den mest mulig appellerende. Det handler om alt fra formen på smarttelefonen til lyd, lys og farger på skjermen. Det samme gjelder for innhold som apper, tjenester og spill.

For mange av oss er mobilen en viktig plattform for kommunikasjon og avtaler, i tillegg til underholdning. Den er også hendig og er lett å ha med overalt, og et verktøy for alt fra å betale transport til å finne veien. Men mobilbruk påvirker også kroppen vår rent fysisk. Dopamin frigjøres i blodet vårt hver gang vi plukker opp telefonen, hver gang vi får «like» på en post eller kommer videre i et spill. Dopamin er et hormon i nervesystemet som fremkaller glede. Mobilen kan derfor virke avhengighetsskapende.

Så her må vi tenke oss om, evaluere bruken og kjenne etter hvordan

vi vil ha det i familien. Gir mobilbruken meg mer eller mindre energi? Styrker den kommunikasjonen og samholdet i familien og med venner, eller mister vi noe? Gir dette meg mer verdi, eller er det med på å ta bort viktige øyeblikk i livet mitt? Klarer jeg å ha balanse i min egen hverdag, og klarer jeg å sørge for at barna har balanse i sin hverdag? Bør jeg gjøre noen grep? Overdreven skjermbruk kan fort påvirke samspillet og relasjonen med andre, og dette gjelder både barn og voksne.

Men heldigvis har det skjedd en positiv utvikling, og Google og Apple har innlemmet flere nyttige funksjoner som skal gjøre det lettere å bli bevisst egen skjermtid, men også lettere å regulere skjermtid. Vi har samlet mange gode innstillings-tips i en sak som er virkelig verdt å sjekke ut, både for Android og for iOS og diverse annet: barnevakten.no/smar-te-innstillinger.

I tillegg anbefaler jeg dere å ta tid til å snakke sammen om mobilbruken, både voksne og barn. Fordeler og ulemper. Hva den brukes til. Hvordan vi har det nå, og hvordan vi ønsker å ha det. Er

det soner i huset eller tidspunkt på døgnet eller i løpet av uken hvor dere ønsker å ha mobil- eller skjermfritt? Skal det noen ganger være likt for alle? Er det noen tider i løpet av uken hvor dere skal gjøre noe sammen på skjerm? Det kan også være en idé å lage en skriftlig mobilavtale som man fyller ut og underskriver, og som handler om hva den skal brukes til, innstillinger, tidsbruk og så videre.

Jeg har samlet noen gode tips som kan hjelpe oss med å verne om viktige hverdagsøyeblikk uten skjerm:

- Slå av notifikasjoner på alt som ikke er viktig.
- Ikke ta med mobilen inn på soverommet når du skal sove. Skjermlyset kan påvirke søvnkvaliteten, og du kan bli fristet til å plukke opp mobilen så det går ut over tiden man trenger for å få nok søvn. Kjøp heller en enkel vekkerklokke ved behov.
- Unngå å ha mobilen med ved måltider.
- Last ned en app eller sjekk innstillingene på mobilen som måler tidsbruken, og sammenlign med hverandre i familien. ■



AKTIVITETER FOR BARNA

Fargelegg
Tiril og
Oliver!



DETEKTIVBYRÅ NR. 2

www.defektivene.no

© SF Studios

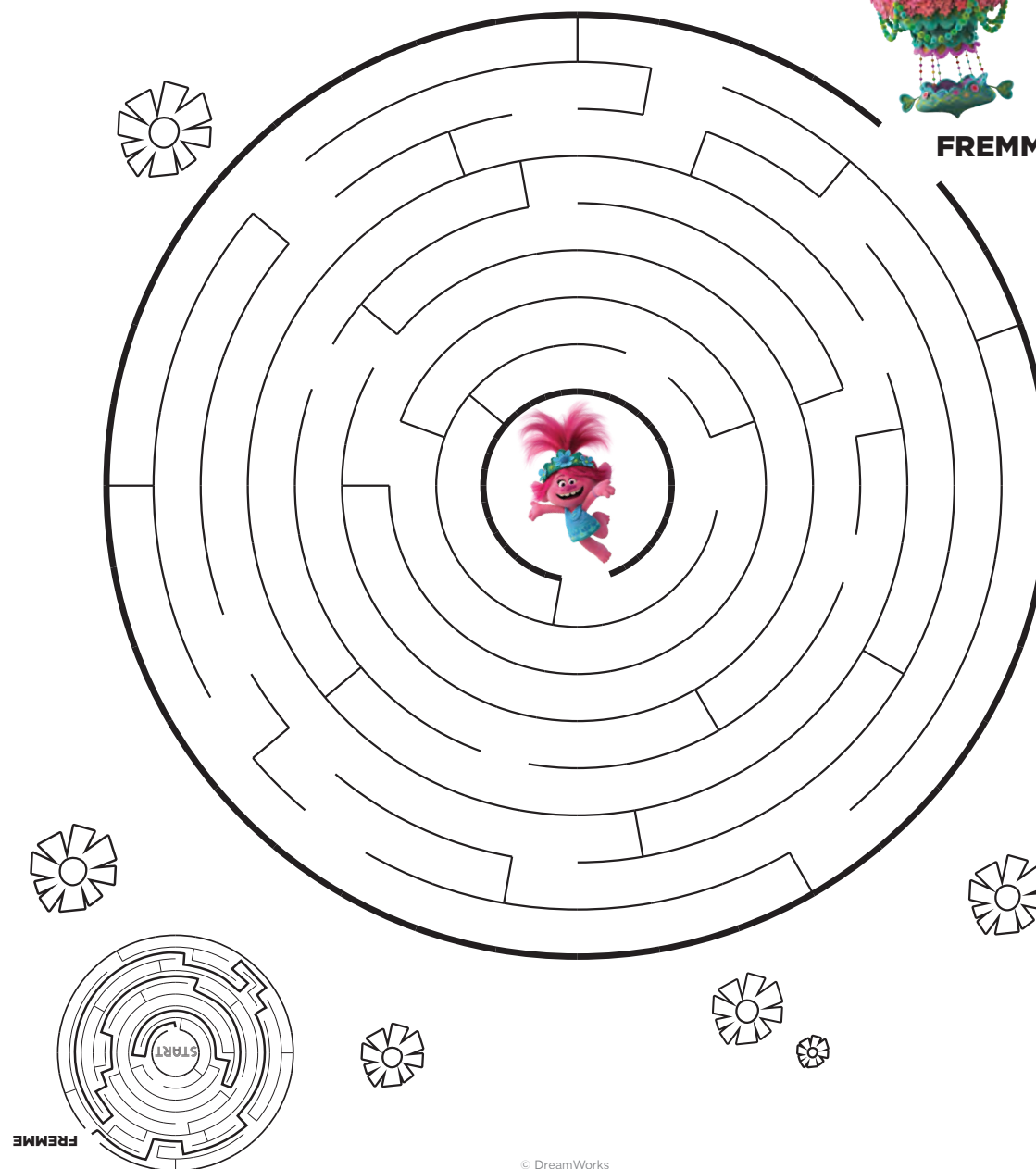
DREAMWORKS
Trolls
VERDENSTURNÉ
PÅ KINO 27. MARS

EN LABYRINT-REISE

Hjelp Poppy med å komme
frem til Sheila B!



FREMME



FREMME

SVAR:

© DreamWorks



OLABIL ELLER BILSPILL?

FINN DEN GODE BALANSEN

barnevakten.no
facebook.com/barnevakten.no