



Barnevakten temamagasin, Nr. 2, 22. årg. november 2022, løssalg: 85,-

DIGITAL BARNDOM

STRENGE ALDERSGRENSER: BARN KASTES UT AV SOSIALE MEDIER

SUPERPOPULÆR VIDEO-APP

ZOOMERANG

- Foreldreinnstillinger
- Hva barna må unngå
- Aldersgrense 13 år

NYE RÅD OM SKJERMTID

BARN OG NAKENBILDER

SPILLANMELDELSER



www.ravnstudio.no

Spillet om

Spøkelynn Grand Prix

NINTENDO SWITCH™

Ute nå!

PC GAME

Nintendo Switch is a trademark of Nintendo.

ZP ZORDIX
PUBLISHING

ravn
STUDIO



STEAM™

CAPRINO
STUDIOS
CAPRINO FILMCENTER AS



HAR DU ET DIGITALT NYTTÅRSFORSETT?

Ved inngangen til et nytt år er det ikke få av oss som lager seg forsetter om en sunn og forbedret hverdag. For mange gjelder dette trening og kosthold, og vi i Barnevakten vil oppfordre både barn og voksne til også å lage seg digitale forsetter. Våre foredragsholdere, som hver uke møter barn og foreldre på temakvelder om mediebruk, kan for eksempel fortelle at mange barn ønsker hjelp av voksne til å legge rette for at de kan treffe vennene mer ansikt til ansikt. Her ser vi det som kan være et fint forsett for alle; voksne kan tilby å legge til rette for vennebesøk, mens barn og unge selv kan bestemme seg for å ta initiativ til å stikke bort til en venn eller tre.

Det finnes knapt grenser for hva et digitalt forsett kan handle om; det kan være alt fra skjermfrie måltider og å legge telefonen bort en stund før man legger seg, til å melde fra når man er vitne til digital mobbing. Som med alle forsetter er det ikke



RUNE H. RASMUSSEN
MARKEDSLEDER

alle man klarer å holde hundre prosent, men veldig ofte fører de likevel til en positiv utvikling eller holdningsendring.

I dette magasinet kan du finne mye inspirasjon til slike digitale forsetter. Hvis du er en forelder som ikke forstår deg helt på gaming – kanskje du kan sette deg fore å spille litt selv? På side 26 finner du tips til spill som voksne kan kose seg

med, og som kan gi smaken på og forståelse for gleden ved spilling. Hvis du er usikker på hvor mye skjermtid som passer for barna, finner du de nye rådene fra Helsedirektoratet på side 10. Er du redd for at barna skal eksponeres for porno? Les gode råd på side 22 om hvordan den gode samtalen kan ha en beskyttende effekt på barna.

Og dersom du er på jakt etter en god film som kan gi hele familien den gode julestemningen, så anbefaler vi at du slår opp på side 50. Etter filmen kan man også ta en runde med quizen på side 54, der det er forskjellige vanskelighetsgrader slik at hele familien kan bidra. Og som om det ikke var nok med det, om dere liker sang og musikk kan det bli en skikkelig helaften med

de åtte kule appene du finner på side 36. Vi håper dette, og alt det andre vi kan by på i dette magasinet, faller i smak, og at det kan bidra til å gi familien både nyttige tips og inspirasjon til å ha kjekke stunder sammen. Ta gjerne kontakt med oss om du har innspill, kommentarer eller ønsker til magasinet. Vi ønsker dere samtidig en riktig god jul og godt nyttår når det kommer!



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



Trykksak
2041 0379

Redaktør: Rune H. Rasmussen **Ansvarlig redaktør:** Leif Gunnar Vestbøstad Vik **Nettside:** barnevakten.no
facebook.com/barnevakten.no **Besøksadresse:** Fjøsangerveien 45, 5054 Bergen **Tlf.:** 53 00 95 30 **E-post:** post@barnevakten.no
Postadresse: Postboks 2420 Solheimsviken, 5824 Bergen **Grafisk design:** Aksell **Forside:** Foto: Dean Drobot/Shutterstock.com.
Foto av ansatte: Løtvedt Foto **Trykk:** Aksell



06 ER ZOOMERANG TRYGGERE FOR BARN ENN ANDRE SOSIALE MEDIER?

14 GAMING SKAPER FRUSTRASJON I MANGE HJEM



16 BARN UNDER 13 HAR IKKE ALLTID RETT TIL Å BRUKE SOSIALE MEDIER



24 KAN EN FORSIKRINGSAVTALE HJELPE MOT NETTROLL?



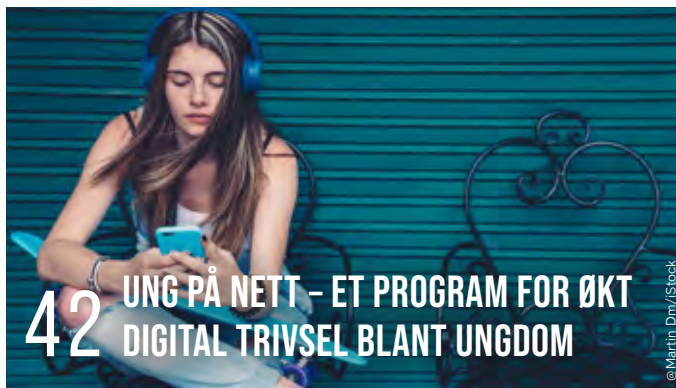
© Pedrosfernandes/Shutterstock.com

36 FLOTTE APPER MED SANG OG MUSIKK



© Storm Films ASa

42 UNG PÅ NETT – ET PROGRAM FOR ØKT DIGITAL TRIVSEL BLANT UNGDOM



© Martin Dm/Stock

50 JULEFILMER FOR HELE FAMILIEN



© The Walt Disney Company Nordic

INNHold

Skjermtid for de yngste Nye råd fra Helsedirektoratet	10
Færre barn på sosiale medier Enda nyere tall fra Medietilsynet	12
Er aldersgrenser moralsk panikk? Ikke alle er enige i at aldersgrenser er bra	19
Ditt og datt Noe nytt og litt moro	21
Snakk med barn og unge om porno Foreldre har en nøkkelrolle	22
Dataspill for voksne Vil du skjønne gaming-greia? Spill selv!	26
Kids and Media Advice on children's media use in foreign languages	28
Nakenbilder Hvordan forholde seg til deling av intime bilder?	30
Spillark: Roblox En kjapp oversikt over alt du bør vite	40
Foreldregruppa på Facebook Hvordan drive en god gruppe på sosiale medier?	46
Familiequiz Uhøytidelig spørrekonkurranse for familien	54
Film Japansk mesterverk, snille gangstere og Kalles bursdag	58
Spill Fargerik malingskrig, hinderløype og katt på eventyr	60
App Albert Åbert, fantastisk sangapp og en lærerik robot	63
Spør Barnevakten Vi svarer på dine spørsmål	64
Aktiviteter Fargelegging med Albert Åberg	66

Alt foreldre bør vite før barna får ZOOMERANG

Antageligvis tryggere enn Tiktok, men like fullt er det en del funksjoner i Zoomerang som foreldre bør være obs på dersom barna skal få bruke den populære appen.

TEKST: KRIS MUNTHE



Lav aldersgrense gjelder hvis man ikke har opprettet konto og kan dele filmer med andre.

”

ZOOMERANG har blitt ganske så populær i skolegården. Det er kanskje ikke så rart når barna med få trykk kan redigere videoer med stilige effekter, overganger og musikk. I tillegg har appen langt lavere aldersanbefaling i app-butikkene enn rene sosiale medier-apper, noe som gjør dette til et mer attraktivt valg som foreldre kan gi tillatelse til.

Hva er Zoomerang?

Zoomerang er en app for å produsere kreative videofilmer. Her kan man legge til musikk, redigere og klippe video, og pynte med over hundre forskjellige effekter. Men man må enten betale for et abonnement eller se mye reklame for å få tilgang til de beste effektene.

Appen er gratis å laste ned. Og dersom man oppretter en profil blir appen plutselig et sosialt medium der man kan laste opp videoer og dele innhold med andre brukere på plattformen.

Med appen kan man se oppskrifter som andre har laget for å lage kreative videoer, steg-for-steg. En slags interaktiv mal som man kan følge. Flere av disse oppskriftene kan man bruke gratis, andre krever at man har et aktivt abonnement, og noen krever at man kjøper og betaler med mynter (app-valuta) for ekte penger. Sistnevnte innlemmet Zoomerang i år.



For å tjene penger på innhold må man ha kjøpt minst 1000 mynter, ha 10 000 følgere eller mer og brukerkontoen må være verifisert ved at man laster opp pass, en selfie og skriver inn e-postadresse og mobilnummer.

Tryggere enn Tiktok?

Sammenlignet med Tiktok, dreier innholdet i Zoomerang seg om video-produksjon, og i mindre grad det massive universet av innhold

FORTS. ➤

Zoomerang

– en kjapp oversikt

- Zoomerang er både et sosialt medium og et videoredigeringsprogram.
- Appen byr på hundrevis av effekter og videoverktøy som enten låses opp ved å se reklame eller ved å betale for et abonnement.
- Brukerne kan dele maler (templates) med hverandre hvor man enkelt følger interaktive veiledninger for å lage tilsvarende videoer.
- Noen maler (templates) koster mynter (app-valuta) som man må betale ekte penger for.
- Dersom barna skal ha en profil, blir videoene de publiserer synlig for andre. Man kan gjøre kontoen privat inne i innstillingene for å begrense hvem som kan følge, se og kommentere på barnas innhold.
- Sett på kjøpesperre på enheten dersom du ikke vil at barna skal handle abonnement og app-valuta uten lov.



ZOOMERANG



Smarte innstillinger

Logg inn i appen > *Velg innstillinger* > *Velg privacy and safety*:

- Her kan du gjøre barnets konto privat slik at kun godkjente følgere kan se innhold som barna legger ut.
- Man kan skjule kommentarer eller velge at kun venner eller ingen får kommentere på barnas videoer.
- Man kan også skjule antall «likes» som barna får slik at andre ikke kan se dette.
- Det finnes også en foreldreinnstilling som kan låses med kode. Her kan man velge å skjule alle kommentarer i appen.
- Det er også mulig å rapportere innhold og blokkere brukere i appen.

» som man finner på Tiktok og *Youtube* med alt fra nyheter, gaming, trening, influensere og mer. Det kan være noe av dette på Zoomerang også, men i langt mindre grad.

På den måten kan man kanskje si at Zoomerang er et tryggere alternativ enn Tiktok. Selv om det alltid er en risiko for upassende innhold så lenge det er brukergenerert innhold. Man kan bli kontaktet av fremmede med uærlige hensikter også på Zoomerang, og andre kan dele videoer som er upassende eller opprørende.

Hva er aldersgrensen?

Zoomerang har fått aldersanbefaling fra 4+ år i App Store (iOS) og 3 år i Google Play (Android) basert på egnethet. Altså de laveste aldersanbefalingene som app-butikkene kan gi.

Men dette gjelder altså dersom man ikke har opprettet konto og kan dele sine filmer med andre og uten at appen samler inn personopplysninger.

Appen har i tillegg fått en grense på 13 år i brukervilkår dersom man er bosatt i USA. Dette gjelder dersom man skal opprette en konto i appen. For resten av verden står det at brukeren må være av «legally minimum age». Vi antar at det menes 13-årsgrense her til lands ettersom vi har en norsk personvernlov som tilsier 13-årsgrense for bruk av sosiale medier.

Rent teknisk må man oppgi en alder høyere enn 12 år for å lage en brukerkonto. Men uten en brukerkonto kan man fortsatt se videoer som andre har laget, samt lage videoer som ikke blir synlige for andre.

Sosialt på godt og vondt

På samme måte som med andre sosiale medier kan man «like» videoer, kommentere og følge personer. Videoinnhold som barna deler offentlig via templates-funksjonen, kan potensielt bli synlig for andre. Og med det en

risiko for at unge blir utsatt for stygge kommentarer.

Det er liten tvil om at Zoomerang er et kraftig verktøy for videoproduksjon. Effektene og redigeringsmulighetene er enkle å bruke og svært tilgjengelige. Det er mye kreativt med alt fra klistremerker til perspektivendring, musikk, fargejustering og et helt hav av animasjoner og effekter.

Med bare noen tastetrykk kan barn og unge kombinere musikk med kreative videogrep. Samtidig preges appen av mye reklame og mas om å kjøpe abonnement. I tillegg til at man kan kjøpe digitale mynter i appen (mikrotransaksjoner). Og til syvende og sist minner appen om å være et sosialt medium (med følgere, likes, kommentarfelt) fremfor bare å være et verktøy for videoproduksjon.

Det er også mulig å redigere (digitalt) på eget utseende i appen. Her kan man bleke tenner, få tynnere kinn, kortere nese og så videre. Man ser endringene i ansiktet samtidig som man gjør dem ved hjelp av mobilens selfie-kamera. Det minner litt om å se på seg selv i speilet. Retusjering av eget utseende kan for noen være med på å forsterke misnøye med egen kropp.

Vær obs på pengebruk

Det finnes noen grep å ta for å gjøre Zoomerang tryggere for barna. Har ikke barna fått lov til å laste ned appen

ennå, kan man først laste ned appen selv og teste den ut litt. Det gir et aldri så lite innblikk i hva denne plattformen dreier seg om.

I tillegg kan det være lurt å sette opp en passordmur for kjøp av innhold på mobiltelefonen til barna, dersom man ikke ønsker at de skal kjøpe en abonnementsløsning eller app-valuta ved uhell.

Man bør også være obs på at det dukker opp mye reklame i appen. Det finnes også innstillinger for å dele videoinnhold kun med venner, eller privat. Eventuelt kan videoinnhold bare lagres lokalt på mobiltelefonen og ikke publiseres på nett i det hele tatt.

Noen ønsker kanskje å få høye seertall og mange likes. Derfor setter mange videoene sine som «offentlig» slik at de når ut til så mange som mulig. Men det gir også mindre privatliv, og personer som befinner seg helt på andre siden av kloden kan se innholdet som barna legger ut. Kanskje er det best om bare venner og de man stoler på ser videoene som barna legger ut. I hvert fall i starten, så kan man eventuelt slippe opp når barna blir eldre.

Alternativer til Zoomerang?

Dersom man ønsker å vente med å gi barna tilgang til Zoomerang, men lysten er stor til å drive med videoproduksjon, finnes det et veldig godt

Det finnes noen grep å ta for å gjøre Zoomerang tryggere for barna.

”

alternativ for Apple-brukere. Appen *Clips* er gratis og følger med i programpakka til Iphone og Ipad.

Allikevel er det en haug med funksjoner, effekter, musikk og kule knep for å lage flotte videoer. Helt uten de sosiale funksjonene og kjøpemulighetene som følger med Zoomerang.

Clips fungerer slik at man filmer små klipp om gangen. Det er mulig å legge på effekter som for eksempel animerte dyreansikt oppå ens eget ansikt. Her kan man se ut som en robot, hund eller dinosaur. Det finnes også egne filtre som endrer på farger og kontrast i bildet. Man kan gjøre bildet om til sort-hvitt, kaleidospeil, eller få opptaket til å se ut som en gammel film.

Det er også mulig å endre på en virtuell bakgrunn slik at det ser ut som om man er i en monsterlab, oase eller i en tegneserie på samme måte som musikkvideoen *Take on me*. Alt i alt er det mange muligheter for å være kreativ uten å hverken måtte se mye reklame, eller benytte seg av sosiale funksjoner. ■

Fakta om barn og skjermtid

- Halvparten av barn 1–5 år har tilgang til nettbrett.
- 91 prosent av barn 9–18 år har egen mobil.
- 6 av 10 foreldre opplever uenighet omkring barnas skjermtid.

Kilde: Barn og Medier, 2020.

Småbarn og medier, 2020.

Foreldre og medier, 2020.



NYE RÅD OM SKJERMTID FRA HELSEDIREKTORATET

Mange foreldre lurer på hvor mye skjermtid som er greit for barna. I år lanserte Helsedirektoratet tydelige råd om nettopp det.

TEKST: KRIS MUNTHE

Medietilsynets undersøkelser viser at det er nokså vanlig for barn i alle aldre å bruke skjerm til blant annet spill, film og Youtube. Helsedirektoratet lanserte i den forbindelse nye skjermråd. Blant annet anbefales så lite skjerm som mulig frem til barnet er to år, og absolutt ingen skjerm før ettårsalder. Fra seksårsalder bør stillesittende skjermbruk begrenses.

Skjermrådene til Helsedirektoratet gjelder ikke pedagogisk bruk av skjerm, for eksempel i barnehage og skole. Rådene handler heller ikke om at skjermbruk er skadelig i seg selv, men at den tar tid fra fysisk aktivitet, lek og samspill. Derfor vil en niårings bruk av mobilspillet *Pokemon Go* for eksempel, være unntatt rådene fordi barnet er aktivt selv om barnet er på skjerm.

Belaster øyne og nakke

Mobil og nettbrett kan fenge med underholdende apper, morsomme filmklipp og spennende spill. Samtidig kan barna bli så opptatt at de glemmer å ta pauser. Kanskje kjenner de ikke etter at rygg og nakke begynner å verke etter lengre økter med stillesittende aktiviteter.

Rådene handler ikke om at skjermbruk er skadelig, men at den tar tid fra fysisk aktivitet, lek og samspill.



Øynene kan også bli slitne. Syn- og søvnforskere anbefaler derfor jevnlig avbrekk for å gi øyne og muskler hvile ettersom det er belastende å fokusere på liten skjerm på nært hold. En større skjerm på avstand kan også være bedre for øynene, for eksempel en tv-skjerm.

Nakke og rygg bør også få avlastning særlig dersom barna sitter i en bøyd stilling og titter på nettbrett i sofaen. I tillegg anbefales det at barna slår av skjermen en time før leggetid for å hjelpe på innsovingen. Blått skjermlys kan nemlig forstyrre søvnhormonet i kroppen. Ikke minst kan barna bli oppspilt av det som skjer på skjermen. Det anbefales heller ikke skjerm før barnehage og skole ettersom det skaper en overgang fra noe som er gøy til fokuset som kreves i skolen.

Få oversikt

Det finnes mange apper og funksjoner for å styre barnets skjermtid via tekniske løsninger. Men blir man for rigid, kan det føre til konflikt med barnet. Av og til kan det være lurt å være fleksibel på skjermtiden.

Også skjermrådene fra Helsedirektoratet sier at det er forskjell på hva som gjøres hver dag eller vanligvis, og det som gjøres av og til eller en sjel-

den gang. Apper som styrer skjermtid kan samtidig være et verktøy for å skape rutiner og for å gi oversikt. Mobiltelefoner, spillkonsoller og nettbrett har slike systemer innebygget.

Men husk at det er stor forskjell i hvor rigid man skal være overfor yngre barn sammenlignet med tenåringer i huset.

På iOS (Iphone/Ipad): *Gå på Innstillinger > Velg skjermtid > Slå på skjermtid.* Her kan du blant annet velge hvilke tidsrom barna kan bruke mobilen, for eksempel ikke før leggetid. Du kan også angi grenser for hvor mange minutter barnet kan bruke en bestemt app per dag, samt se barnets totale skjermtid.

På Android (Google-telefoner):

Bruk Family Link-appen. Her kan du sette opp tidsplaner, angi sengetid (når skjermen ikke kan brukes lenger) og sette tidsgrenser for ulike apper.

Det finnes også apper som har motsatt fokus – altså som belønner skjermfri tid. For eksempel med appen *Forest* (Android/iOS) der man kan plante virtuelle trær i en skog når man er skjermfri.

Påminnelser og øvelse

John Eric Llera er psykologspesialist ved Haugaland A-senter. Han har blant annet jobbet med unge og spill-avhengighet. I den sammenheng har han også påpekt at det ikke er noen enkel sak for barn og unge å regulere skjermtiden selv. Det er ikke medfødt, men noe som må læres. Noe han kaller «skjermreguleringskompetanse».

Derfor anbefaler Llera at barn og unge får øvelse i det å ta jevnlig, korte pauser fra skjermtiden. Det i seg selv vil kunne trene opp barna til å håndtere overganger og avslutninger fra noe som er gøy. Samtidig må ikke pausen nødvendigvis være så lang, men den bør være hyppig.

I tillegg kan det være lurt å gi barna påminnelser før skjermen skal av, slik at barna er forberedt og skjermen ikke plutselig må gå i sort. Ha også klare avtaler om skjermtid, og vær selv et forbilde på det å kunne legge bort skjermen. ■

Råd fra Helsedirektoratet

- For barn under ett år frarådes skjerm.
- Fra barnet er to år bør skjermtid begrenses til en time daglig, men jo mindre, jo bedre.
- Fra seksårsalder bør passiv (stillesittende) skjermbruk på fritiden begrenses.

Kilde: Helsedirektoratet



De ferske tallene fra Medietilsynets nye undersøkelse Barn og medier 2022 viser at av 9–11-åringene er:

- 24 prosent på Snapchat, mot 44 prosent i 2020.
- 7 prosent er på Instagram, mot 18 prosent i 2020.
- 40 prosent er på Tiktok, mot 54 prosent i 2020.

FÆRRE AV DE YNGSTE ER I SOSIALE MEDIER

Halvparten av norske ni- og tiåringer er på sosiale medier, men færre av de yngste bruker sosiale medier nå enn for to år siden. Det viser Medietilsynets nye undersøkelse Barn og medier 2022. Men hva kan være grunnen til at debutalderen i sosiale medier går opp?

KJELLAUG TONHEIM TØNNESEN,
FAGLIG LEDER I BARNEVAKTEN

Bevisste foreldre?

Tidlig i høst var jeg på en barne-skole i Bergen og vi hadde «kveldsskole» med elever, foreldre og lærere i en 6. klasse. Helt på slutten av kvelden hadde vi oppsummering etter gruppesamtaler og en mamma luftet sine betraktninger. Hennes yngste barn gikk i denne klassen, og hun spiller inn i plenum at hun erfarer at foreldre nå er mer bevisst og har tydeligere grenser enn da hennes eldre barn var i barneskolealder. Flere nikket gjenkjennende, og det gjør jeg også.

Nedgangen i Medietilsynets tall bekrefter en observasjon vi har gjort oss i møte med barn og foreldre det siste året. Som mamma til fire og etter mange år i felten for Barnevakten, så vet jeg hvilke press både barn og foreldre står i, om å ha «de rette appene», være «der det skjer» og for all del ikke ramle utenfor. At tallene er gått ned er derfor spennende å reflektere rundt.

Vi vet ikke noe sikkert om årsaken til nedgangen blant de yngste, men det er flere faktorer som kan ha påvirket til dette.

Men først en viktig presisering. Tallene for 2020 ble hentet inn vinteren 2019/2020, før Norge ble koronastengt, og tallene for 2020 er ganske like tallene i 2018 når det gjelder sosiale medier.

Nye skjermvaner?

Siden forrige undersøkelse har vi hatt nesten to år med pandemi, og da er det kanskje logisk å tenke at mange flere fikk tilgang til sosiale medier for kommunikasjon. Det er mulig at foreldre hadde mer tid til å sette seg skikkelig inn i hva de skulle si ja og nei til, og det kan tenkes at det var flere av de yngste som da heller ble etablert i alternative chatte-apper og ikke rett i de klassiske sosiale mediene.

Vi vet også at gaming ble en viktig sosial lekeplass for barn under koronatiden. Den gigantiske spillplattformen

Kan det være at de som nå
er foreldre til ni- til
elleveåringer har mer
kjennskap til og erfaring
med sosiale medier enn
tidligere?

”

Roblox har vært superpopulær i flere år. Kanskje tar Roblox og andre spill unna for behovet for og maset om sosiale medier for de yngste? I Roblox har barn også chattemulighet med hverandre.

Dårlig rykte

At *Tiktok* i stadig økende grad er blitt en plattform for hele verden, kan være en annen faktor som har spilt inn på at det er 15 prosent færre av de yngste på *Tiktok* nå enn for to år siden. Og ikke minst har *Tiktok* vært i hardt vær siden forrige undersøkelse. I september 2020 gikk en selvmordsfilm viralt på *Tiktok*. Samtidig kom det stadige oppslag i mediene om trender som var direkte farlige å teste ut, og i 2021 døde til sammen syv barn og unge fordi de kvalte seg selv i et forsøk på å gjennomføre en såkalt blackout challenge på *Tiktok*.

Trumps trusler om å stenge ned hele kinesiske *Tiktok* i USA, og en massiv kritikk av mangelfullt personvern har kanskje også påvirket foreldre til å være mer kritiske til appen.

Flere alternativer?

Dessuten, en annen lignende app, *Zoomerang*, er blitt et populært alternativ til *Tiktok* for de yngste. Appen er merket med mye lavere alder i appbutikkene enn *Tiktok*. *Zoomerang* ble dessverre ikke inkludert i spørsmålene til barna i den nye undersøkelsen til Medietilsynet.

Det er også flere andre nye alternative chatteapper å bruke for de yngste nå. I kombinasjon med den sosiale spillplattformen Roblox, så er det kanskje også lettere å vente med *Snapchat* for de yngste.

Moden nok?

I 2020 hadde Barnevakten en undersøkelse blant foreldre og lærere, og i rapporten vår «Skjermet barndom?» kom det frem at 70 prosent av foreldrene mente at barn under 13 år ikke var modne nok for sosiale medier. Kunnskap om sosiale medier og refleksjoner rundt «moden nok til hva?» kan også ha ført til større bevissthet. Det er også mer kunnskap i samfunnet om mekanismene bak sosiale medier, på godt og vondt, at barn under 13 ikke hensyntas som brukere i sosiale medier, og en større bevissthet på at aldersgrensene i vilkår ofte er forankret i «lov om fri avtalerett» og ment absolutt. Det er også større bevissthet rundt personvern og algoritmer, både i Norge og i EU forøvrig.

Og sist, men ikke minst, kan det være at de som nå er foreldre til ni- til elleveåringer har mer kjennskap til og erfaring med sosiale medier generelt, og på bakgrunn av det er mer bevisst på å utsette barnas debut i sosiale medier?

Det blir spennende å se utviklingen og tallene for 2024, når den tid kommer. ■



FRUSTRASJON OM SPILLING I HJEMMET

IRL =
in real life

Mamma gamer ikke.
Hun er bare opptatt av
slike IRL-ting...



Når mamma er mest opptatt av IRL-ting og pappa synes gaming er gøy, kan det fort bli uenighet når man skal samkjøre regler for barnas dataspilling. Og har koronatiden hatt innflytelse på spillrutiner og rammer?

KJELLAUG TONHEIM TØNNESEN, FAGLIG LEDER I BARNEVAKTEN

På temakveld om gaming snakker vi om

- Hva er positivt med dataspill og hva kan være utfordrende?
- Smarte valg og gode rammer for barn og unge som gamer.
- Tips og praktiske råd for å engasjere deg i barnets/ungdommens spill.
- Mulighet for erfaringsutveksling, dialog og spørsmål.

Du kan les mer om dette på
barnevakten.no/foredrag

Nærmere 9 av 10 foreldre til barn i alderen 8–15 år sier at de er uenige med hverandre om hvilke regler som bør gjelde for dataspilling i hjemmet. Det viser en fersk undersøkelse utført av IPSOS på vegne av Blå Kors. Dette er høye tall, og vi aner at det er en del frustrasjon, usikkerhet og uenighet knyttet til barn og unges gaming rundt i hjemmene.

I årene med koronarestriksjoner var vi glade for at barn og unge hadde plattformer og spill hvor de kunne fortsette leken og det sosiale til tross for fysisk isolasjon og stengte fritidsarenaer. Dette gjenspeiles også i tall fra Blå Kors som viser at foreldrenes bekymring for at gamingen skal gjøre barna usosiale, har sunket betraktelig sammenlignet med tidligere undersøkelse.

Tilbake til hverdagen

Men hvordan takler vi å komme tilbake til hverdagen? Gamer barn og

unge mer nå, og er det grunn til bekymring eller ikke?

De ferskeste tallene fra IPSOS viser at 44 prosent av foreldrene rapporterer at barnet deres har spilt mer dataspill i kjølvannet av pandemien. Samtidig oppgir over halvparten av foreldrene at de er bekymret over spillingen, og 86 prosent er uenige med barnets andre foresatte om regler for dataspilling.

Tidsbruken og frykten for at barnet skal bli avhengig er de største bekymringsfaktorene foreldrene melder om.

Hvis man som foresatte i tillegg er uenige om det er grunn til bekymring eller ikke, hvilke rammer man skal sette, hvilke spill de skal få spille og så videre, så aner vi at det er vanskelig for mange og en belastning i hverdagen både for barn og voksne.

Omtrent 4 av 10 av barna i undersøkelsen sier også at de noen ganger eller ofte krangler med foreldrene sine om gamingen.

Ja, gaming er blitt mer akseptert i samfunnet, og bra er det, og årene med korona har sikkert bidratt til det. Så akseptert at vi etter korona har snakket med flere foreldre og ungdommer som sier at man nå er nærmest utenfor sosialt hvis man ikke interesserer seg for gaming og har de preferansene sammen med jamaldringer.

Behov for hjelpetilbud

Og noen ganger blir det for mye. Barnevakten får også henvendelser fra foreldre med barn i grunnskolealder som sliter med barn og tenåringer som ikke vil på skolen og som bare vil være hjemme og game.

Vi håper at PPT, BUP, fastleger, helsesykepleier, barnevern, lærere, skoleledere og hjelpeapparatet rundt barn og foreldre har riktig og god kompetanse til å hjelpe disse barna og foreldrene. Vi håper også at hjelpelinjer og de som jobber med problem-spilling, kan tilby veiledning og hjelp også for barn under 16 år, og deres foreldre.

Barnevakten ønsker å bidra inn for å heie på sunn gaming, og å forebygge problematisk spill og konflikter i hjemmet. Barnevakten har derfor sammen med Blå Kors laget temakvelder om gaming og foreldrerollen som vi nå tilbyr til foreldremøter i barneskoler og ungdomsskoler i hele Norge. Vi kan besøke skoler og fritidsklubber «live», eller vi kan ordne det digitalt.

Vi har også laget en ressurs med kortfilmer og samtale spørsmål rundt barn og gaming som kan brukes på foreldremøter. Den heter «Snakk om gaming på foreldremøtet» og du finner den på skolesiden vår: **barnevakten.no/skole/lærings-ressurser** ■



©Nikolayenko Yekaterina/Shutterstock.com

Gamingråd til foreldre

- Bruk gaming som plattform for samtale og relasjonsbygging. Vær nysgjerrig, still spørsmål og kommenter.
- Vis interesse for spillene, og la barnet vise deg. Spill med en gang iblant. Spillanmeldelser og spillforslag på **barnevakten.no**.
- La barnet eller ungdommen få være med på å sette reglene for dataspilling. Det er en del av det å lære å bli voksen og ta ansvar for seg selv. Balanse i hverdagen er en viktig rettesnor. Og husk; aldri avbryt midt i et spill.
- Pass på at barnet ditt får nok søvn. Tilpass rammene du setter etter behov for styring slik at nok søvn blir ivaretatt.
- Snakk sammen om spillvenner, og kvalitetssikre venner fra spill som de ønsker å ha mer kontakt med i personlig chatt eller IRL (in real life).
- Husk også å snakke om eventuelt pengebruk i spill, og gjør konkrete og tydelige avtaler.
- Sett deg inn i foreldreinnstillinger til konsoller og spill, og aktivér tilpasset barnets alder og modenhet.



BARN KASTES UT AV SOSIALE MEDIER

Barn under 13 år har ofte ikke rett til å benytte sosiale medier, derfor hender det at appene rett og slett stenger eller sletter kontoen. Da gjelder det å ha tatt kopi av bilder og filmer.

TEKST: SJUR JANSEN

Det er en utbredt misforståelse at barn under tretten år har full rett til å benytte sosiale apper. Mange foreldre har ganske sikkert hørt at apper har lov til å samle inn personopplysninger til barn under 13 år dersom foreldrene samtykker. Men saken er at sosiale apper ofte skriver vilkår som gjør at barn under 13 år ikke har anledning til å benytte appen. Samtykkemuligheten spilles altså av banen.

Avtalefrihet

Som forelder undres du kanskje over at samtykkemuligheten kan forsvinne med et pennestrøk i vilkårene. Forklaringen er at i Norge og i mange andre land har man fri avtalerett, det betyr at to parter kan inngå avtaler helt fritt, så lenge man ikke gjør folk til slaver, driver med kriminalitet eller lignende. I avtaler er det vilkår. Og noen ganger er det også aldersvilkår, her er noen tenkte eksempler:

- Barnet må være minst 5 år for å fly alene.
- Barnet kan være maks 12 år for å delta på juniorklubben eller barnehåndballen.
- Du må være over 18 år for å besøke rockekonserter.
- Du må være over 17 år for å benytte vår datingapp.
- Du må være over 13 år for å benytte vår sosiale app.

Vilkår finnes mange steder i samfunnet. Du kjører inn på en parkeringsplass og der står et skilt som sier at det koster hundre kroner hvis du vil parkere der to timer. Da er det opp til deg å si ja eller nei til vilkåret. Liker du ikke vilkåret, må du rygge ut igjen.

På samme måte er det med vilkår for apper.

Vilkårene sier nei til barn under 13 år

Barnevakten har sjekket vilkårene til de mest populære sosiale appene og der kommer det frem at appene slett ikke vil ha brukere under tretten år. I enkelte av appene kan man bli usikker på hva som menes med vilkårs teksten, men stort sett står det ganske tydelig at appene ikke vil ha brukere under 13 år.

Kaster ut barn

Barnevakten kontaktet flere av de store sosiale appene og fikk samme svar som hva vilkårene ga uttrykk for. Enkelte foreldre har også kontaktet appene. En norsk pappa fikk dette svaret:

«*Snapchat* is not intended for children under the age of 13. If the reported user's age is verifiable as under 13, we will promptly delete the account.»

Barnets app-konto kan bli kontant slettet uten diskusjon hvis man som forelder forsøker å sende appen et

Hva kan skje?

Dersom barnet lyver på alderen for å opprette konto, kan dette skje:

- Barnet holder kontakt med andre, det kan oppleves som noe positivt.
- Barnet oppdras til å bryte avtaler, man kan diskutere om det er en god oppdragelse.
- Foreldre kan få mindre klagerett hvis barnet opplever noe negativt i appen.
- Dere påfører app-selskapet en viss risiko for dårlig rykte og bøter.

alderssamtykke, dette forteller flere foreldre til Barnevakten etter å ha vært i kontakt med noen av de store sosiale appene.

Forvirrende vilkårstekst

Vilkårene kan være forvirrende, for noen ganger brukes ordet «samtykke» uten at man mener at foreldrene skal sende inn samtykke. I vilkårene til Snapchat står det: «Ingen under 13 år (...) har lov til å lage en konto eller bruke Tjenestene. Om du er under 18 år (...), kan du kun bruke Tjenestene med samtykke fra din forelder eller verge.»

FORTS ➤

➤ Barnevaktens tolkning er: Barn under 13 år har ikke rett til å bruke Snapchat. Barn i alderen 13–17 år må få tillatelse fra foreldrene, men det må ordnes hjemme uten å sende inn beskjed til Snapchat.

Vilkår kan også skrives på en ganske så villedende måte, se bare på denne: «Hvis du har et barn under 13 år som bruker Snapchat, kan du kontakte oss med barnets brukernavn og en bekreftelse på deres personlige forhold.»

Da kan man tro at Snapchat her legger opp til at det er bare å sende inn samtykke, så er alt i orden. Men meningen er at foreldrene skal hjelpe Snapchat å slette kontoer til barn som har opprettet konto de ikke hadde rett til å opprette.

Etisk spørsmål

Å bryte vilkår er et etisk spørsmål. Å droppe å betale for parkeringsplassen kan være etisk riktig hvis det haster å hente livsviktige medisiner på apoteket. På samme måte kan foreldre mene at det er så viktig at barnet kan holde kontakt med de andre i klassen at det derfor må være greit å bryte aldersvilkåret. Det kan handle om å unngå utenforskap.

Når man bryter vilkår, kan det hende man utsetter den andre parten for økonomisk tap, dårlig rykte eller andre belastninger. Når ditt barn bryter aldersvilkåret, øker risikoen for at appleverandøren får bot fra myndighetene. For når ditt barn lyver på alderen, betyr det at appen samler inn persondata fra en person under 13 år, og det er ulovlig.

Sladring eller kunstig intelligens

Noen kan rapportere inn til appen at ditt barn er yngre enn aldersgrensen i vilkårene. Det kan skje i beste mening fordi noen er opptatt av rett og galt, men det kan også skje når barn kran-gler og noen vil hevne seg. Eller så kan kunstig intelligens oppdage at barnet ditt skrev: «Se så fine gaver jeg fikk da jeg fylte ti år!»

Appene kan altså oppdage at aldersvilkåret er brutt – og så kan kontoen bli stengt. Hva skjer da?

- Barn eller foreldre får ingen bot.
- Kontoen kan fryses eller slettes.
- Kontakten med andre i appen kan stoppe opp.
- Arbeidet med å skaffe seg følgere kan være forgyves.
- Bilder og filmer kan forsvinne.

Er det bare skremmeskudd?

Halvparten av alle niåringer i Norge benytter sosiale medier, ifølge undersøkelser gjennomført av Medietilsynet i 2020 og 2022. Det virker altså ikke som at appene aktivt leter etter barn som er under 13 år, for å kaste dem ut, men at man kun baserer seg på innrapportering eller henvendelser fra foreldre.

Dette er muligens i ferd med å endre seg, *Instagram* skal ta i bruk kunstig intelligens som utfører ansiktsanalyser for å gjette alderen på brukerne.

Alderspolitikken til de sosiale appene er altså noe halvhjertet foreløpig, men kan bli mer aktiv etter hvert. Uansett vil det for noen barn ganske sikkert oppleves som en krise når venner og bilder plutselig forsvinner. ■

Barnevaktens råd

Barn under 13 år har altså ikke rett til å benytte mange av de store sosiale mediene. Hvis du likevel vurderer at barnet skal få benytte slike apper, er vårt råd at du setter deg godt inn i hvilke muligheter appen gir, hva den også er merket med i app-butikkene, og at du følger opp barnets digitale liv godt.

Vi anbefaler også at profilene settes til privat for barn under 13 år, at eventuelle barnevennlige innstillinger i appen tas i bruk, og at man kun legger til venner som man kjenner på ekte.

Det er også lurt å fortelle barnet at appen kan når som helst stenge kontoen og at alle minnene som barnet opparbeider seg i form av fotoer, filmer og meldinger forsvinner hvis kontoen slettes helt og ikke bare stenges for videre bruk.

ER ALDERSGRENSER KUN FOR NERVØSE FORELDRE?

Barn skal få lov til å være barn.
Noen få er ikke enig i det.

TEKST: SJUR JANSEN, REDAKTØR AV BARNEVAKTEN.NO

Det er ikke slik at barn som ser medievold, straks går ut og overfaller noen. Men det er ikke derfor strømmeselskapene utstyrt sine produksjoner med anbefalte aldersgrenser. Det er heller ikke derfor vi har aldersgrenser på kino. Og det er ikke derfor Barnekonvensjonen uttrykker en rett til beskyttelse mot skadelig innhold.

Det handler derimot om at barn skal få lov til å være barn. De skal slippe å se scener der noen halshugges eller blir utsatt for tortur. Anbefalte aldersgrenser handler om å redusere risiko for at barn tar skade, de skal slippe å få mareritt eller begynne å tenke for mye på voksne problemstillinger som gjør dem engstelige.

Barnevakten anmelder hver uke nye spill, apper og filmer. Da viser vi de anbefalte aldersgrensene som strømmetjenesten selv har kommet frem til eller som den norske distributøren har landet på ved å følge Medietilsynets retningslinjer. Ved spill viser vi den europeiske aldersmerkeordningen PEGI.

Moralsk panikk

Ikke alle er enige i at det er fint å få informasjon om hvor voldelige enkelte tv-serier er og at det finnes anbefalte aldersgrenser. Enkelte foreldre som er liberale til hva barna ser, kan bli



Det er ikke moralsk panikk
å be niåringer bruke
sykkelhjelm samt unngå
voldsfilmer.



provosert, og hente frem uttrykket «moralsk panikk» som argument mot aldersgrensene.

Uttrykket kan brukes når man mener at samfunnet eller enkeltpersoner overreagerer mot et fenomen. Som eksempler nevner man at tegneserier, tv-apparater og de vrakkende hoftene til Elvis opprinnelig ble møtt med kritikk fra mange. Og at det var bare å vente noen år, så var alt sammen fullt ut akseptert. Folk fikk bare panikk fordi det var noe nytt.

Men da glemmer man at på samme tid kunne det for eksempel stå dårlig til med likestillingen eller holdninger til miljø. I noen land praktiserte man også apartheid. Noe som ble kritisert for mange år siden, blir kritisert også i dag, det var slett ikke noe «moralsk panikk» som ville forsvinne.

Det kan altså hende at foreldre flest også i fremtiden vil ønske å følge med på aldersgrensene.

Din rolle som forelder

Det er foreldrenes oppgave å redusere risiko for at deres barn kan ta skade, enten man skal sykle i biltrafikken eller benytte strømmetjenester. Det er ikke moralsk panikk å be niåringer bruke sykkelhjelm samt unngå voldsfilmer. Det betyr derimot at man er bevisst sin rolle som forelder. ■

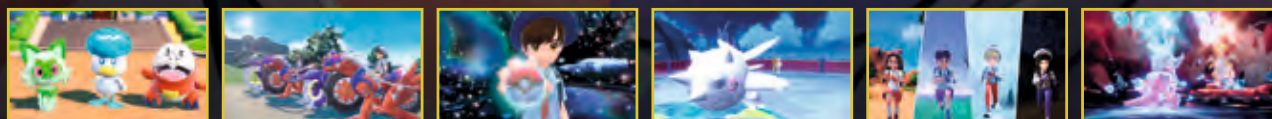


The Pokémon Company Nintendo

POKÉMON SCARLET

POKÉMON VIOLET

7
www.pegi.info



18. november 2022

©2022 Pokémon. ©1995–2022 Nintendo / Creatures Inc. / GAME FREAK inc.
Pokémon and Nintendo Switch are trademarks of Nintendo.

En fargerik verden venter deg!

Dra ut på et episk eventyr i den helt nye Paldea-regionen. Her kan du sammen med venner og familie utforske en verden full av nye Pokémon!

KONSOLLER I NINTENDO SWITCH-FAMILIEN

Nintendo Switch
OLED Model



Nintendo Switch



SPILL HJEMME ELLER NÅR DU ER PÅ FARTEN



Nintendo Switch Lite
**DEDIKERT FOR
HÅNDHOLDT
SPILLING**

DITT & DATT



Litt av hvert fra den digitale verden

VISSTE DU AT ...



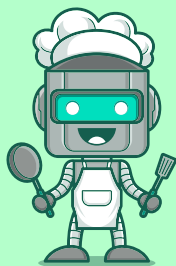
© Colourbox.com

... det er **40 år siden den første bruken av en emoji**. Professor Emeritus Scott Elliott Fahlman foreslo å bruke :-) for å markere vitser på en digital oppslagstavle ved Carnegie Mellon University i USA, skriver helt.digital.

... 26 prosent av norske jenter mellom 12 og 15 år sier de ikke klarer seg uten **Snapchat** en hel dag, ifølge en undersøkelse fra Ipsos.



© Byswa/Shutterstock.com



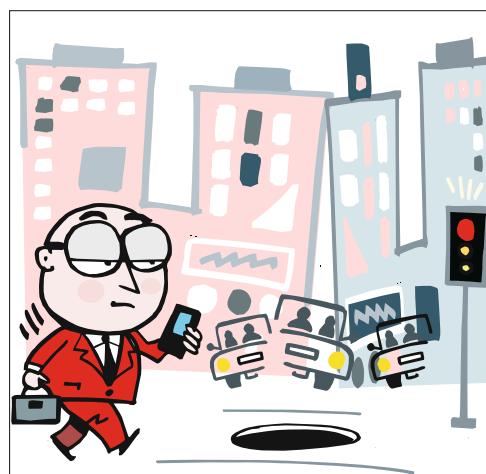
© Tuzudesign/Shutterstock.com

... en **robot lager nå pommes frites** for fire hurtigmatkjeder i USA, ifølge Reuters. Roboten Flippy 2 er direkte koblet opp til restaurantens bestillingssystem, og skal redusere arbeidsbelastningen for de ansatte.

... én av tre AI-forskere mener utvikling av **kunstig intelligens kan føre til en global katastrofe**, skriver New Scientist.



© Olkina Halyna/Shutterstock.com



Trebarnsfaren Kåre ble et bedre forbilde etter ulykken alle snakket om det året.

© Alan Benges/Shutterstock.com



Undersøkelser viser at barn begynner å bruke skjerm i stadig yngre alder.

© Ruslan Ant/Shutterstock.com

UNIVERSET I AR

Gjennom Google-søk på mobilen kan man nå finne **AR-versjoner av 60 ulike planeter, måner og romfartøy**. AR-effektene er et samarbeid mellom Nasa og Google. Du kan også hente opp mer informasjon og undersøke alt fra stedet Apollo 11 landet til hvor Mars Perseverance Rover befinner seg, skriver helt.digital.



Samtalen som beskytter barna MOT PORNO

Det har blitt nokså vanlig at barn og unge ser porno i en eller annen sammenheng. Derfor er det viktigere enn noen gang å ta denne samtalen tidlig.

TEKST: KRIS MUNTHE

Kvinneundertrykking, vold, ensidig fokus på mannens nytelse og timelang sex, det er mye som skiller porno fra virkelighetens sex, sier Stine Solli som er avdelingsleder for kliniske tjenester ved Sex og samfunn. I den sammenheng oppfordrer hun til en realitetsorientering blant barn og unge.

– Det har blitt ganske vanlig at barn og unge ser på porno i større eller mindre grad. Og akkurat det må vi voksne ta innover oss. Som regel får barn sitt første møte med porno lenge før de debutterer seksuelt, påpeker Solli.

Skjevt bilde av sex

Ifølge Barn og Medier-undersøkelsen i 2020, har nesten halvparten av 13–18-åringer sett porno. 57 prosent av de som har sett porno på nett, oppgir at de så dette for første gang før fylte 13 år.

– Noen mener at porno er skadelig, andre tenker at barn ikke tar så stor skade som man skulle tro. Samtidig kan porno gi et feil bilde av sex dersom man har dette som eneste kilde til kunnskap om kropp og seksualitet. Og så er det nok noen barn som er mer utsatt for påvirkning enn andre, mener Solli.

Man kan ta praten om kropp og hvem som bestemmer over kroppen allerede de første årene.

”

Tre måter å blokkere porno

- Direkte på barnas mobiltelefoner og nettbrett. Bruk skjermtid-funksjonen (Apple) og Family Link (Google) for å blokkere upassende nettsider.
- Sett opp en ekstra internettboks i hjemmet som barnas enheter kobler seg til. For eksempel Circle eller Google Wifi. Disse kan settes opp relativt enkelt med filtre som blokkerer upassende nettsider.
- Spillkonsoller og pc-er kan også settes opp med egne barnebrukere for å stenge for upassende nettsidebesøk.

Les mer på barnevakten.no/lage-pornofilter-hjemme/

Stiftelsen Sex og samfunn har seksualundervisning for alle 9-klas-singene i Oslo. I den sammenheng erfarer Solli at en del elever har et skjevt bilde av hva sex er og hva sex skal være, samt hva man bør forvente av seg selv og andre.

Skuespill, ikke på ekte

Noen oppsøker porno frivillig fordi de er nysgjerrige, andre blir eksponert uten å ville det. Med teknologien ligger alt lett tilgjengelig på mobiltelefonen, sier Solli.

– Her er det viktig at barn og unge lærer at det som skjer på skjermen

preges av skuespill. Det er skuespillere foran kamera, sminke, redigering og sex-stillinger som skal se bra ut på film, men som sannsynligvis ikke føles behagelig ut i virkeligheten. Fiksjon og iscenesatt med andre ord, forteller Solli.

Et annet moment ved porno er nedtoningen av samtykke. I de fleste tilfeller vises det ikke et tydelig samtykke fra de som deltar i pornoskuespill. Og nettopp viktigheten av samtykke er viktig å kommunisere til barn og unge for å lære å sette grenser for seg selv, og respektere andres.

– Det er fort gjort å være naiv og tenke at sitt eget barn ikke har sett porno. En annen myte er at porno bare er noe som gutter ser på, men ikke jenter. Men det er lurt å ta praten med barna tidlig, gjerne før man har mistanke om at barna har sett porno, påpeker Solli.

Åpenhet, ikke skam

Hvor tidlig bør man starte med å prate om porno? Her er det viktig å alderstilpasse samtalen, men gjerne så tidlig som mulig.

– Det betyr ikke at porno skal være en naturlig del av samtalen fra tidlig av. Men at man likevel kan ta praten om kropp og hvem som bestemmer over kroppen allerede de første årene. Etter hvert som barna får tilgang til skjerm, kan man også begynne å snakke om at det finnes bilder og videoer på nett som kan inneholde nakenhet, uten å bruke begrepet porno. Når barna blir eldre, kan man gjøre samtalen mer konkret, mener Solli.

Hun oppfordrer foreldre til å unngå å legge ut om egne erfaringer med porno, og heller ikke tvinge ungdommen til å måtte fortelle om de har sett porno eller ei.

– Det kan bli ubehagelig for barna å måtte utlevere seg på denne måten i en presset situasjon. Og i verste fall, om man som voksen reagerer med sinne eller blir redd, kan man lukke muligheten for samtaler senere. Man må unngå å pålegge barnet skyld eller



Det er fort gjort å være naiv og tenke at sitt eget barn ikke har sett porno.

”

skam. Da er det bedre å heller snakke mer generelt om tematikken, ta en avisoverskrift som utgangspunkt, eller en annen tilnærming, presiserer Solli.

Foreldrefilter luker ikke ut alt

Solli er ikke negativ til foreldrefiltre og tekniske løsninger som sperrer for porno på barnas enheter. Allikevel anbefaler hun foreldre å akseptere at barna fortsatt vil kunne møte på porno på andre måter, for eksempel via en venn som viser et bilde eller en video fra sin mobil.

– Man vil kunne begrense tilgang til noen sider, samtidig er det naivt å tro at tekniske løsninger vil hindre tilgang til all porno. Derfor tenker jeg at det er like viktig å snakke med barna om tematikken, og her har både foreldre en nøkkelrolle, samt skolen med å tilby en god seksualundervisning som øker elevenes kunnskap og kritiske sans. Dersom barn og unge får god kunnskap om egen kropp og seksualitet, blir de også mer motstandsdyktige mot feiloppfatninger og påvirkning fra porno, mener Solli. ■

MULIG Å FORSIKRE SEG MOT NETTMOBBING?

Mobiloperatører tilbyr trygghetsforsikringer til familier ved uønskede opplevelser på nett. Men hvor nyttige er de?

TEKST: KRIS MUNTHE

Omtrent en av fire unge i alderen 9–18 år har opplevd at noen har vært slemme mot dem eller mobbet dem ved bruk av nett, mobil eller spill. I tillegg har 14 prosent opplevd at noen har lagt ut et bilde av dem som gjorde dem triste (Barn og Medier, 2020).

Flere tilbydere

Dette kan så klart føre til bekymrede foreldre, og kanskje kan en forsikringsavtale være redningen?

Flere mobiloperatører og minst ett forsikringsselskap tilbyr trygghetsforsikringer når man skaffer seg et mobilabonnement. Blant annet Telenor, ICE, Telia og Tryg.

Telia skriver at man kan få «råd om hvordan du kan unngå at personlig informasjon blir spredt på nettet, i tillegg til veiledning og hjelp til å fjerne uønsket eller krenkende innhold fra nettet samt å stenge falske profiler opprettet i ditt navn».

Blant tilfellene som listes opp, står uønskede bilder, krenkende kommentarer, mobbing og hjelp til å få kontroll over hackede brukerkontoer.

Får ikke mer hjelp

Men ikke alle mener at slike forsikringer har noe for seg:

– Nei, man får ikke mer eller mindre hjelp gjennom denne forsikringen enn det man ville ha få andre steder. Det fremstilles som om dette kan være redningen, samtidig vokter markedsførerne seg i formuleringene for ikke å bli tatt for noe i markedsføringsøyemed, sier Lars-Henrik Gundersen som er administrerende direktør i Norsk senter for informasjonssikring (NorSIS).

Han påpeker at alle de nevnte mobiloperatørene benytter seg av ett og samme forsikringsselskap, Help. Og hjelpen man tilbys dreier seg først og fremst om juridisk bistand.

– De har ingen spesiell teknologisk kompetanse på feltet eller unike kanaler for å fjerne uønsket bildedeling og nettmobbing. De må benytte seg av prosesser som alle andre også har tilgang til, påpeker Gundersen.

Lars-Henrik Gundersen, administrerende direktør i NorSIS. Foto: NorSIS



De har ingen spesiell teknologisk kompetanse på feltet eller unike kanaler for å fjerne uønsket bildedeling og nettmobbing.

Lars-Henrik Gundersen, NorSIS





Tryggheten og kundeverdien ligger i den kompetente veiledningen kunden får.

Julie Hæhre, Telenor



Krever politianmeldelser

Dilemmaet er dessuten at den som deler et bilde eller sprer ufine kommentarer, kan være en klassekamerat eller tidligere kjæreste.

– Samtidig kreves det i forsikringsvilkårene at slike saker må politianmeldes før man kan få juridisk bistand. Men ikke alle ønsker å gå i det sporet. Av og til kan den som ha delt bildet være en kjæreste eller ekskjæreste. Man ønsker ikke nødvendigvis den personen noe vondt, men vil bare ha bildet fjernet, forteller Gundersen.

I tillegg må foreldrene på banen. Kundeforholdet hos mobiloperatøren er inngått av den foresatte på vegne av barnet derfor må de voksne sette i gang prosessen med å få hjelp.

– Også dette kan være en terskel for unge som synes at det er vanskelig eller skambelagt å si ifra til foreldrene sine når de trenger hjelp, sier Gundersen.

Han fortsetter:

– Det som heller ikke kommer tydelig frem i markedsføringen av slike avtaler, er at mye innhold på nett kan være uønsket, men ikke direkte straffbart av den grunn. Vi tolker vilkårene i forsikringsavtalen at man ikke har rett til hjelp i disse tilfellene. Og det kommer heller ikke frem i markedsføringen.

Alternativ «forsikring»

Gundersen påpeker veiledningstjenesten som de selv driver, altså Slettme.no, samt Politiets nettpatrulje, allerede er i god kontakt med unge og rådgir nettopp på denne type problemstillinger.

– Slettme.no er offentlig finansiert og har ingen krav om kundeforhold, noe som også innebærer at unge og foreldre kan kontakte oss direkte for å få hjelp. Her er det heller ingen vilkår om at saken må være politianmeldt først, forteller Gundersen.

Det er også viktig å være realistisk. I mange tilfeller er det vanskelig eller umulig å få fjernet bilder og videoer på nett når de først er blitt delt.

Ikke enig i kritikken

Julie Hæhre, informasjonssjef i Telenor, er ikke enig med Gundersen.

– Det stemmer at forsikringselskapene ikke har noen unike innganger for å få løst ulovlig bildedeling og nettkommentarer, men vår forsikringspartner har et team av advokater som jobber spesielt med denne type saker og sammen med kunder som er utsatt for blant annet netthets. De har

lang erfaring med å komme frem til løsninger og muligheter for sletting og fjerning av uønsket innhold på nett. Enkelte ganger kan det innebære å gå direkte på et nettforum, andre ganger kan advokatene gå i dialog med gjerningspersonen, foresatte eller andre involverte. Tryggheten og kundeverdien ligger i den kompetente veiledningen kunden får, og at de slipper å stå i dette alene, påpeker Hæhre.

Hun sier at det heller ikke er noe krav om politianmeldelse for å få hjelp av advokatene.

– I alle våre forsikringsprodukter tilbyr vi advokatrådgivning inkludert i produktet som et skadeforebyggende element i forsikringen. Det er svært viktig at terskelen skal være lav for å kontakte oss og benytte seg av forsikringen. Forsikringen vår dekker i tillegg til juridisk bistand, enkelte skadeforsikringselementer for tapt arbeidsinntekt, psykologhjelp og annet økonomisk tap, forklarer Hæhre. ■





© Red Thread Games

Draugen

Windows / Xbox One og Series S
og X / Playstation 4 og 5
PEGI 16, vold

16
www.pegi.info

Norske fjorder og krimmysterium

I de første minuttene av det norske spillet *Draugen* padler man innover en majestetisk fjord med fossefall, ragende fjell og fjellhytter. Selv den mest skjerm-skeptiske og ihuga naturelskeren vil få en aldri så liten friluftsopplevelse gjennom dette spillet her.

Ikke nok med det, spillet byr også på et aldri så lite krimmysterium med en bortkommen søster, gammelt fiendskap mellom naboer og en hemmelighet fra fortiden som må avdekkes. Året er ikke mer enn 1920 og man beveger seg gjennom koselige stuer, stavkirker og landhandlere – og nyter bilder av hvordan norsk interiør kunne ha sett ut på denne tiden.

Spillet er heller ikke særlig vanskelig med tanke på styring, og er tilgjengelig på både pc og spillkonsollene Xbox og Playstation.

Sportsfrelst?

Sist, men ikke minst, for de som liker fotball kan også FIFA-serien anbefales. Her kan man hoppe rett inn som spiller i favorittlaget sitt. *Riders Republic* byr på sykkel, snowboard, ski og flyvedrakt i en og samme pakke. Og nyversjonen av *Flåklypa Grand Prix*-spillet er en nostalgibombe uten like.

DATASPILLENE SOM OGSÅ DE VOKSNE BLIR HEKTA PÅ

Vil du forstå mer av barnas spillinteresse, men har aldri holdt i en håndkontroll før? Her er tips til spill som kan fenge de voksne.

TEKST: KRIS MUNTHE

Omtrent alle barn spiller, men det er ikke like lett for voksne å skjønne «greia». Det er kanskje ikke så rart når barna løper rundt i spill med lekegevær, slår på kvadratiske klosser i *Minecraft* eller roper til venner via gaming-headsett.

Dersom man allikevel vil være mer på og forstå seg på gaming-fenomenet, finnes det absolutt spill som treffer voksne. Her får du noen tips.

Lake

Windows / Nintendo Switch/ Playstation 4 og 5 /
Xbox One og series S og X
PEGI 16, ufint språk



Småbydrama og relasjoner

Det koselige spillet *Lake* er kanskje noe av det nærmeste man kommer til en dramaserie på tv. Her møter man karakteren Meredith Weiss som vender tilbake fra storbyen til barndomsstedet sitt.

Her lever beboerne rolige liv, låser ikke dørene og opplever hverdagsdrama og små kniper som må løses. Som spiller skal man reise rundt og levere post ettersom man vikarierer med å gjøre dette en sommer. Underveis tar man opp kontakten med gamle venner, og det er til og med duket for en liten flørt eller to dersom man velger det.

Alt i alt er *Lake* et koselig lite spill med et behagelig tempo, sjarmerende karakterer og nydelig natur og omgivelser. Spillet finnes til de fleste spillkonsoller og PC, og er ikke særlig vanskelig med tanke på styring, spillet vil garantert kunne konkurrere med dramaseriene man ellers ser på.



Gran Turismo 7

Playstation 4 og 5
PEGI 3

Bil, fart og moro

For de som liker rå motorkraft og stilige biler finnes det også spill der man slipper å ta hensyn til fartsgrenser og annen trafikk. Til Playstation finner man den glimrende serien *Gran Turismo Sport* som fokuserer på realisme. Her blir man servert over 420 biler som er gjengitt i slående detaljer. Ikke bare er disse flotte å se på fra utsiden, men de har utrolige detaljer som også kan nytes fra førersetet.

Her er det Bugatti, BMW, Chevrolet, Dodge, Ferrari og Lamborghini pluss mye mer. På den ene siden har man klassikere som Porsche Carrera 1956, på den andre siden har man superbilen Bugatti Vision Gran Turismo.

Dersom man har en pc eller en Xbox finnes det også alternativer å velge fra. Med *Forza Horizon 5* går ferden til eksotiske Mexico med noen av de tøffeste bilene som finnes. Vi snakker om alt fra gatebiler til rallybiler, og både veteranbiler og moderne doninger. Her er det litt av hvert å sette seg inn i. Og bilene er lekre som bare det. Enten man nyter solnedgangen i det fjerne, nattens mørke eller regnvær som dunderer på biltaket, er *Forza* rett og slett stedet å være dersom man er bilfrelst.



Euclidean Skies

iOS (Apple) 9+, Windows

Kunst og problemløsning på mobil

For de som liker logiske hindre og problemer som må løses, kan *Euclidean Skies* anbefales til både mobil (Apple) og pc.

Euclidean Skies er vakkert, visuelt og utfordrende. Ja, selve arkitekturen, fargene og konturene er nydelig fremstilt. I tillegg er det en behagelig stemning med vakker musikk, fuglekviser, vind og annet som gir en slags ro.

Det er heller ikke noe tidspress om å løse oppgavene. Så her kan hjernen jobbe i det tempoet som kreves. Men det er samtidig noen bonusmål å nå, som å løse oppgavene på færrest mulig trekk for eksempel.

Målet med spillet er å bevege en figur trygt fra den ene enden av løypa til den andre. Langs veien er det ulike hindringer og fiender som stenger for veien. Og ved å endre på kameraperspektivet kan man oppdage forskjellige løsningsmåter. God hjernetrim med andre ord.

DO YOU USE A MINORITY LANGUAGE IN NORWAY?

Do you struggle with following up on the kids' use of phones, computers, and apps? Barnevakten is providing advice in your language on the site «Kids and Media».

TEXT: RATAN



VISIT
kidsandmedia.com

About 1 in 5 children attending kindergarten in Norway are from minority language backgrounds. They were either born in Norway or have come to Norway as immigrants along with their parents. But do the minority language parents have the same level of access to information when it comes to trends in Norway and children's media use, such as mobile, computer, television, cinema, internet, and gaming?

The screen – a necessity

Parenting has gone through a major change in recent decades. With the emergence of mobile and the internet, either one wants it or not, the screen has become a necessary part of children's everyday life. As a result, parents today have a new type of responsibility. They need to create a balance between the digital and non-digital life of children. They need to ensure that children pass a good deal of time other than the screen, with friends and families, and get proper physical activities and sleep. Without the proper knowledge, this is a tough job for parents.

There are multiple organizations in Norway working on conscious media use of children, and Barnevakten is one of those leading organizations. It tries to ensure the delivery of knowledge to parents and teachers so that children and adolescents do not have a negative influence from today's media, but rather a positive one. Un-

fortunately, all these organizations have their activities in mostly one language – Norwegian.

Considering the language barrier of the immigrant parents, Barnevakten has taken a whole new project called Kids and Media. Its goal is to reach minority language parents with the resources they need to help develop their children in the digital arena.

Read in several languages

At present Kids and Media publishes English translations of the most important articles published on the Barnevakten website. It has a Google translation bar that makes it possible to read in several languages. The articles include recent research results and knowledge on conscious media use of children published throughout the world, reviews of games, movies, tv series, and apps related to children, and important news regarding children. Most of the articles are shortened in a way so that the readers get the principal points without much hassle.

Take a look at this site: kidsandmedia.com. Barnevakten will also communicate with immigrant parents through lectures in schools in different languages, publishing videos in different languages, and sending a weekly newsletter to the subscribers. This is a new department in Barnevakten and will grow in the following years, we have just started. ■

Welcome to Kids and media

- Articles and reviews that help you ensure that your kids get a safer, educational and fun online life. Apps, movies, tv-series, games.
- Google Translate button further down on our homepage, for other languages.
- Barnevakten (Kids and Media) is a Norwegian nonprofit organization.

The focus points of Kids and Media:

- What does the research say about children's media use?
- What are the opportunities and what challenges may arise?
- How to create a good framework for screen use?
- How to be a positive role model to your child?
- Tips on good media content and useful resources.



NAKENBILDER

Få ungdommer deler nakenbilder av seg selv på internett. Mange ungdommer blir allikevel tilsendt nakenbilder, eller mottar spørsmål om å dele nakenbilder av seg selv.

TEKST: KRIS MUNTHE OG KJELLAUG TONHEIM TØNNESEN



Ungdom om nakenbilder

Motivasjonen for å dele nakenbilder varierer. I en rapport fra Redd Barna i 2018 kommer ungdomsperspektivet frem. Nesten 70 ungdom i alderen 14–19 år ble intervjuet.

Oppsummert forteller ungdom om:

- Å dele nakenbilder er ikke utelukkende negativt. Det kan være en måte å flørte på og som skaper intimitet.
- Jenter uttrykker i større grad enn gutter at mas og press om å sende bilder og også å motta bilder de ikke ønsker, er negativt.
- Behovet for bekreftelse er en viktig motivasjon for deling.
- Å ha nakenbilder av jenter gir gutter status.
- Spenning, press, behov for anerkjennelse og maktutøvelse gjør at det er vanskelig å vite om deling av nakenbilder skjer på et frivillig og likeverdig grunnlag.
- Ungdom har større refleksjon om konsekvenser rundt det å dele bilder av seg selv, kontra det å viderele slike bilder av andre.
- Konsekvensene av å få et bilde videreleddet er større for jenter enn for gutter med henhold til ryktespredning, hets, trakassering i etterkant og så videre.
- Mange ungdom vet ikke nok om lovverket.

Et nakenbilde kan være av hele kroppen, kjønnsorgan eller andre seksualiserte fremstillinger av kroppen. Dette kan bli delt i privat chat mellom to personer som enten kjenner hverandre eller er ukjent for hverandre, men bildet kan også bli delt videre til andre parter etter det.

Utvalgte fakta

Ifølge Medietilsynets Barn og Medierundersøkelse kommer det frem ulike funn blant ungdom 13–18 år. Det er et mindretall på 12 prosent som oppgir å ha delt et nakenbilde. 13 prosent av de som har delt et nakenbilde, har tatt betalt for det enten i form av gaver eller penger.

Antallet som har mottatt et nakenbilde er relativt høyt i Barn og Medierundersøkelsen. 42 prosent i aldersgruppen 13–18 år oppgir å ha mottatt

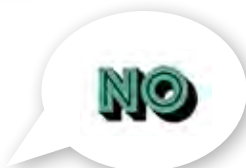
denne type bilder, og nesten halvparten av ungdommene i denne aldersgruppen er blitt spurt om å dele et nakenbilde av seg selv. 42 prosent av de som er blitt spurt fikk forespørselen fra en ukjent.

Mange foreldre er ikke klar over at barna mottar nakenbilder fra andre. Til tross for at 42 prosent av barna 13–18 år har mottatt nakenbilder, sier kun 5 prosent av foreldrene til samme aldersgruppe at dette har skjedd.

Det er en økning i antall som mottar nakenbilder basert på alder. Det er også flere jenter enn gutter som oppgir å ha mottatt slike bilder. Det er flest som mottar nakenbilder fra ukjente (40 prosent), deretter guttevenner (30 prosent), kjærester (29 prosent) og jentevenner (29 prosent).

Det er viktig å merke seg at hvis det sprer seg en oppfatning om at nakenbilledeling er veldig vanlig, kan enkelte kjenne på et press om å gjøre det samme.





- Ungdom som blir spurt om å sende nakenbilder av seg selv får først og fremst forespørsler fra ukjente (42 prosent), guttevenner (34 prosent), bekjente (27 prosent) og kjæresten (24 prosent).

Politiet har de siste årene registrert en økning i antall barn som selger seksualiserte bilder og/eller filmer av seg selv (egenprodusert overgrepsmateriale) på internett. Medietilsynets undersøkelse fra 2020 viser også at omlag 1,5 prosent av ungdom i alderen 13–18 år har fått betalt for å sende nakenbilde-selfier.

Men før vi ser på hva ungdommen selv sier så er det viktig å merke seg at hvis det sprer seg en oppfatning om at nakenbildedeling er veldig vanlig, kan enkelte kjenne på et press om å gjøre det samme. Det er derfor viktig at mediene omtaler dette på en nøktern måte og bruker riktige tall. Vi må alle være flinkere til å påpeke at de fleste ungdommer ikke sender nakenbilder. 88 prosent i aldersgruppen 13–18 år sier de ikke har gjort det det siste året, ifølge Medietilsynet 2020. Dette tallet vil kunne stimulere flere unge og usikre til å sette grenser og å si nei til nakenbildedeling.

Lovverket

Medietilsynet påpeker at det er ulovlig å sende nakenbilder til noen uten at de har bedt om det, og uansett hvis mottakeren er under 16 år. Du kan lese mer om dette på barnevakten.no/straff-ved-bildedeling.

Å sende seksualiserte bilder til noen som ikke ønsker det, kan regnes som seksuelt krenkende adferd i straffelovens paragraf 298 og kan kalles for «digital blotting».

Å ha nakenbilder av barn under 18 år er også ulovlig. Dersom noen har eller deler seksualiserte bilder av barn under 18 år, likestiller loven det med seksuelle overgrep mot barn eller fremstillinger som seksualiserer barn. Dette er straffbart etter straffeloven § 311. Loven er nylig blitt skjerpet og kan blant annet føre til bot eller fengselsstraff på inntil 3 år.



Samtidig er det et unntak i lovverket: «Straffen kan falle bort for den som tar og besitter et bilde av en person mellom 16 og 18 år, dersom denne har gitt sitt samtykke og de to er omtrent jevnbyrdige i alder og utvikling».

Det er også ulovlig å dele videre nakenbilder. Politiet påpeker at om man er over 15 år, og har vist frem eller videresendt slike bilder, kan man i utgangspunktet bli straffet for det. Barn under 15 år (den kriminelle lavalderen) kan ikke bli straffet. Saken kan allikevel bli politiettersøkt. ■



Barnevaktens råd til foreldre

- Husk at det er vanligere blant ungdom å ikke dele nakenbilder enn å gjøre det, og at det er mye vanligere å motta nakenbilder eller bli spurt om nakenbilder av fremmede, enn at unge eksponerer seg selv. Snakk med barnet og ungdommen din om holdninger, verdier og grenser, og å ta vare på seg selv og andre.
- Snakk med barna om konsekvenser av bildedeling på et generelt plan. Når noe er publisert på nettet, kan det alltid komme på avveie, også i de tilfeller der man har delt noe i fortrolighet med en annen person. Kjæresteforhold kan brytes opp og vennskap kan ende i uenighet hvor sensitive bilder kan bli misbrukt eller delt videre.
- Unngå å påføre barna skam hvis de har delt et nakenbilde som de kanskje angre på senere. La barna skjønne at du selv har vært ung og vet at det er lett å gjøre ting man kanskje kan angre på. Husk; det hjelper lite med hysteri, tell heller til ti. Og vær den trygge voksne som barna og de unge tør å snakke med også om det vanskelige. Barn og unge trenger voksne som tåler, forstår og hjelper med å håndtere.
- Snakk med barna om hvordan de kan håndtere press og mas fra andre om bildedeling, og vær tydelig med dem for å forhindre at de selv er en som maser og presser andre. Vær obs på at noen kan tilby penger og gaver i spill eller det virkelige livet i bytte mot nakenbilder/filmer. Snakk med barna om nett- og spillvenner og at det ikke er greit å manipulere, presse og smigre for å få tak i nakenbilder.
- I og med at mange forespørsler eller bilder kommer fra ukjente, kan det være lurt å veilede barn og tenåringer til å bruke gode personverninnstillinger som begrenser hvem som kan kontakte dem. Mange plattformer som Instagram og Tiktok har egne sikkerhetsmekanismer som begrenser eller forebygger privat chat med fremmede. Det kan for eksempel være lurt å sette kontoen til «privat».
- Politiet har en egen side for å sende inn tips om seksuell utnyttelse av barn på internett: **tips-politiet.no**. Du kan også chatte med Politiets nettpatruljer på Facebook eller Instagram og få råd og hjelp. Kontakt politiet på 02800, eller møt opp på nærmeste politistasjon, om det er kriminelle forhold du vil anmelde. På Slettmeg.no kan du få veiledning om sletting.
- Vær selv et godt forbilde på hva du selv deler i sosiale medier. Husk å spørre barna om lov før du deler bilder av dem.



Råd til barn og unge

- **Det er helt greit å si nei**, og husk at de fleste deler aldri nakenbilder. Si klart fra, blokkere eller la være å svare når noen spør etter et nakenbilde. Å mase om nakenbilder fra noen under 18 år kan faktisk være ulovlig. Hvis du mottar uønskede nakenbilder fra andre, kan du bruke dette svaret som Politiet har laget (ta bilde og send).



Illustrasjon: Politiet

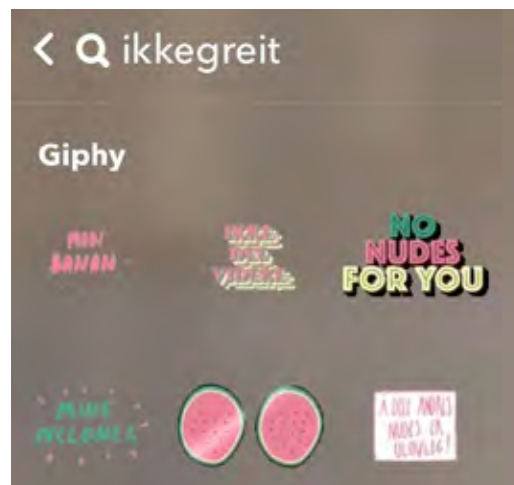
- **Hvis du mottar spørsmål** om sende nakenbilder til andre, kan du bruke dette svaret som Politiet har laget (ta bilde og send).



Illustrasjon: Politiet

- **Bufdir** har også en kampanje med svaralternativer som ligger i giffene på Instagram, Messenger og SnapChat under #ikkegreit.

- **Hvis du ønsker å dele** et intimt og personlig bilde av deg selv, tenk deg først godt om. Tenk over hva du ønsker å oppnå med å dele et nakenbilde. Vurder også hvordan motparten kommer til å reagere, eller hva vedkommende kan gjøre med bildet. Vurder om identiteten din skal være synlig. Vi anbefaler å ikke vise ansiktet.
- **Husk at det er ulovlig å...**
 - Ha nakenbilder av noen under 18 år på mobilen sin hvis det er delt uten samtykke.
 - Sende nakenbilder til noen som ikke har bedt om det.
 - Dele nakenbilder av andre uten at de har sagt ja til det.
- **Har du selv eller har andre delt** et nakenbilde av deg, eller du har mottatt et nakenbilde og du er bekymret eller fortvilet og vet ikke hva du skal gjøre? Snakk med en voksen du stoler på! Det kan være forelder, lærer, helsesykepleier, sosiallærer på skolen, politiets nettpatrulje på Instagram eller Facebook (chatte for å få råd).
- **På ung.no** finner du god informasjon fra ung.no om hva du kan gjøre hvis noen har delt nakenbilder av deg: ung.no/nettvett/3991_Nudes_av_meg_er_delt_hva_gjør_jeg.html
- **Du kan chatte med Politiets nettpatruljer** på Facebook eller Instagram og få råd og hjelp. Kontakt lokalt politi om det er kriminelle forhold du vil anmelde. På slettmeg.no kan du få veiledning om sletting.
- **Du kan også chatte** med voksne anonymt og gratis på snakkommobbing.no og korspahalsen.no.
- **Bruk også** rapporterings- og blokkeringsmuligheter som finnes i spill og sosiale medier ved uønsket kontakt.



Illustrasjon: Bufdir

Det er helt greit
å si nei, og husk at
de fleste deler aldri
nakenbilder.

Ressurser

For foreldre:

- Medietilsynets foreldreguide om nakenbilder og porno
– medietilsynet.no/digitale-medier/barn-og-medier/foreldreguide
- [Tips.politiet.no](https://tips.politiet.no)

For barn og unge:

- Hallo! En ressurs for mellomtrinnet om deling av bilder
– barnevakten.no/hallo-episode-4
- [Dubestemmer.no](https://dubestemmer.no) – lær om hvordan man kan unngå uønskede hendelser, samt en innføring personvern, nettvett og digital dømmekraft.
- [Ensnap.no](https://ensnap.no) – om deling av nakenbilder (ungdomsskole og videregående skole)
- [Ung.no](https://ung.no) har en egen informasjonsside for ungdom om nakenbilder.
- [Delbart.no](https://delbart.no): Politiets ressurs til mellomtrinnet og ungdomsskolen om deling av nakenbilder.
- [Tips.politiet.no](https://tips.politiet.no)
- Politiets nettpatruljer på Facebook og Instagram.
- [Slettmeg.no](https://slettmeg.no) – veiledninger for å få fjernet bilder fra nett.
- [Stopncii.org](https://stopncii.org) – internasjonal stiftelse som jobber for å få fjernet bilder fra nett.

Husk at det er
ulovlig å ha nakenbilder
av noen under 18 år
på mobilen sin hvis
det er delt uten
samtykke.



Kule apper med **SANG** og **MUSIKK**

Lytt til klassiske nattasanger, spill gitar og trommer ellerdiriger et orkester. Her er åtte tips til kule apper med sang og musikk.

TEKST: KRIS MUNTHE

Med mobil og nettbrett kan barna ha et helt band tilgjengelig i lomma. De kan spille på en virtuell gitar, trommer og piano, eller dirigere et orkester. Det finnes også apper som lar barna nyte klassiske, norske barnesanger fremført av dyktige vokalister.

Her er tips til kule barne-apper med sang og musikk. Noen av appene passer for alle aldre (så lenge barn har finmotorikken på plass). I tillegg har vi apper som vi anbefaler fra seks år. Disse appen er ikke minst utmerket for at voksne og barn sammen kan nyte musikkens magiske verden.

Syng

iOS (Apple) 4+
Passer for alle aldre



Klassiske barnesanger

I appen Syng kan barna lytte til klassikere som er nydelig fremført med sang og musikk. *Bjørnen sover, Blinke blinke Stjernelill, Lille kattepus, Mikkell rev, Hjulene på bussen, Bæ bæ lille lam, Ro ro ro din båt og Lille Petter Edderkopp.* Her er det totalt åtte sanger å velge blant.

Alle figurene fra sangene er representert i et landskap, der barna trykker på ønsket karakter for å høre sangen. Så starter små animasjoner der man blant annet får se Petter Edderkopp som klatrer opp og ned, lammene som synger til hverandre og bussen som kjører rundt omkring.

På den måten blir sangene mer levende, og det er spennende å se hvordan figurene gjør bevegelser som henger i hop med musikken. Det er den anerkjente sangeren Maria Haukaas Mittet som pryder vokalen i denne appen. Og det hele låter flott da hun har en imponerende sangstemme. Dette lyder godt både for små og store ører.

Syng meg i søvn

iOS (Apple) 4+

Passer for alle aldre

Eventyrlige nattasanger

Syng meg i søvn er oppfølgeren til *Syng*, som tar for seg nattasanger. 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.

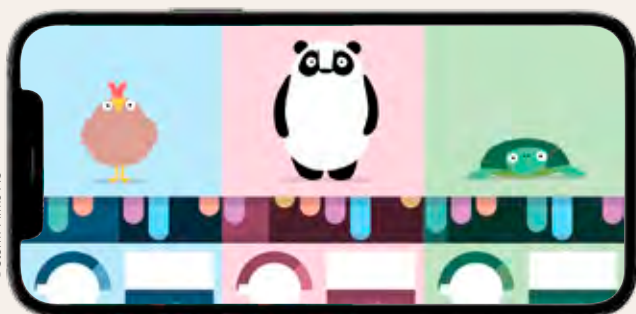
Dyrene skal synges for slik at de legger seg for kvelden, noe som også kan oppmuntre barna til å gjøre seg klar for kveldsrutinene sine. Det kan være en søt snegle, en flaggermus eller en sjarmerende frosk som dukker opp fra en blomst og gynger glad i takt med musikken.

Bildene er fargerike og fremstilt med omtanke for faget og kunsten. Figurene er møysommelig tegnet, detaljerte og vari-



erte. Og landskapet inneholder elementer i for- og bakgrunn. Dette er langt fra statiske og raske løsninger.

Musikken er også fenomenal. Nydelig sangstemme leverer barnesangene 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.



Bandimal

iOS (Apple) 4+

Passer for alle aldre

Et helt band i lomma

I *Bandimal* skal barna komponere sin egen sang. Til hjelp skal de dirigere et band som består av ulike typer dyr. Aller først starter man med et enslig dyr. Det kan være en okse som tilsvarer bass, en sau som trekkspill, eller skilpadde, kylling, slange og lama som lyder og instrumenter på et keyboard. Det er ni dyr å velge blant.

Ved å trykke på dyret får man opp et rutenett der man kan dra ut former som tilsvarer en superforenklet noteskala. Appen spiller automatisk lyden på en tidslinje, men her velger man når, hvor ofte og hvor høyt eller lavt notene skal spilles.

Deretter kan man legge til flere dyr med opptil tre instrumenter totalt. Så her gjelder det å finne ut hva som utfyller hverandre, og hvilken noteplassering som passer overens. Man kan også velge ulike trommesett og disse går mer eller mindre automatisk i takt med musikken.

Loopimal

iOS (Apple) 4+

Passer for alle aldre

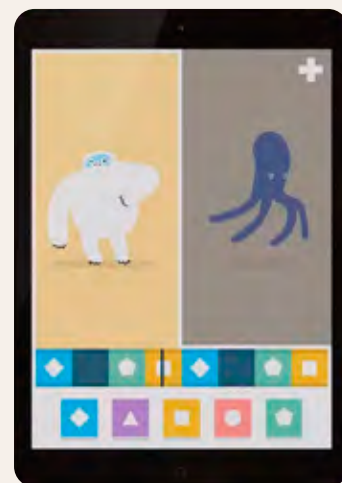
Fargerike musikere

Et mediterende dovendyr spiller på triangel og en dansende blekksprut som bruker tentaklene til å spille bass.

Appen *Loopimal* er full av sjarmerende og morsomme dyr som danser og spiller på hver sine instrumenter. Totalt ni dyr bidrar med sine musikk talenter.

I appen ser barna «klosser» med ulike symboler som legges ut på en tidslinje. Hver kloss representerer en gitt tone, eller en unik måte å spille instrumentet på. Så da kan barn prøve seg frem og plassere ut klossene på tidslinja i ulik rekkefølge. Her er det mange kombinasjoner og mange muligheter for å skape sitt eget musikkuttrykk.

Loopimal er en kreativ måte for barn å utforske musikk på. Samtidig er hele opplevelsen også tilpasset små barn og laget så enkelt at omtrent alle kan mestre dette.





Toca Dance

iOS (Apple) 4+

Passer for alle aldre

Et eget dansestudio

Dans er gøy, men nokså utlgjengelig for de av oss som mangler rytme og trening. Heldigvis finnes det også digitale muligheter, og med *Toca Dance* kan barnet ditt lage tidenes opptreden på få minutter.

Aller først setter man opp dansegruppen sin. Her er det en liten blanding av gutter, jenter og dyr. Så møter man koreografen, og her spiller man inn dansebevegelsene og kan fordele disse på ulike økter.



©Toca Boca AB

Musikkutvalget kan man også endre på, med alt fra funky toner til gladlåter og elektronisk dansemusikk.

Når innspillingen er gjennomført er neste steg opptreden for et publikum. Her gjennomfører danserne de innøvd bevegelsene helt automatisk, så man kan konsentrere seg om å styre effekter og lys.



Incredibox

Android (Google) PEGI 3

iOS (Apple) 4+

Passer fra 6 år.

©So Far So Good



Musikk uten instrumenter

Glad i a cappella? Det er i hvert fall disse gutta. *Incredibox* er utrolig morsomt å prøve ut. Her får barn utforske sjangre som de kanskje ikke gjør så mye ellers, nemlig a capella og beatboksing.

Appen er enkel og intuitiv med ferdiglagde bolker som skal settes sammen. Samtidig får barna en følelse av kreativitet ettersom de setter i hop instrumentblokker, og utfordringen er å finne noe som låter godt sammen.

Oppgaven er like enkel som den er utfordrende – å kombinere melodier, trommer og effekter som låter godt sammen. Her kan man eksperimentere så mye man vil, og takket være et minimalistisk og intuitivt layout er listen lav for å leke seg frem, og det er enkelt å gjøre endringer dersom man trækker feil.



Garageband

iOS (Apple) 4+
Passer fra 10 år

Virtuelle trommer og gitar

Garageband gjør smarttelefonen eller iPaden om til et levende instrument. Her får barna som navnet tilsier, et helt band av instrumenter til egen disposisjon.

Når barna starter appen er alt av språk på norsk, noe som gjør navigasjonen lettere for yngre barn. Her kan man velge keyboard, gitar, trommer, lydopptaker for vokal, strykeinstrumenter, bass og andre instrumenter fra ulike steder i verden. Her kan man til og med spille på eksotiske «pipa» og «erhu».

Garageband er en imponerende app som byr på stort rom for utforskning av ulike instrumenter, samt at barna har mulighet til å lage fullverdige sanger. Her kan barn og unge leke i timevis, og potensielt bli ganske flinke på å spille virtuelle instrumenter, og til og med få noe note- og akkordforståelse.

Epic Orchestra

iOS (Apple) 4+
Passer fra 10 år

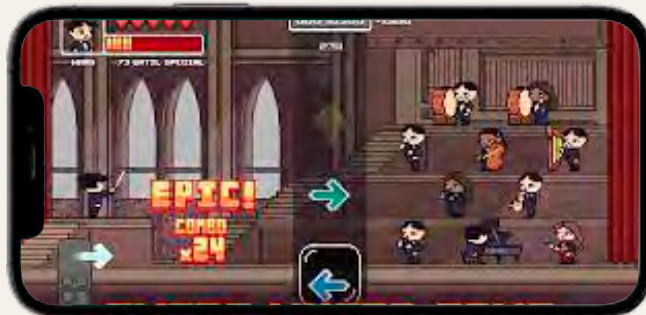
Grieg, Beethoven og Mozart

Epic Orchestra knytter seg opp mot historiske komponister som Grieg, Beethoven, Mozart og mange flere. Her tar man dirigentrollen og skal lede an orkesteret til å spille i takt med musikken.

Man gjør dette ved å utføre sveipebevegelser i takt med musikken. Man må nemlig sveipe i den retningen pilene viser. Sveiperetninger faller ned fra toppen av skjermen og må utføres idet de passerer et lite kvadrat. Så får man tilbakemelding på hvor godt man treffer eller ei. Her får man poeng og lovord, alt etter om man leverer som man skal.

Dette er også en morsom og velkommen inngang til klassisk musikk, en sjanger som nok ellers er lite besøkt av barn generelt. Og så øver man jo selvfølgelig opp evnen til å lytte til musikk.

Appen er gratis å laste ned, men med reklame. Vi anbefaler at man betaler i appen for å bli kvitt reklame.



Les flere app-
anmeldelser på
barnevakten.no/apper

ROBLOX

SPILLGUIDE TIL FORELDRE OG LÆRERE



Android



Vold



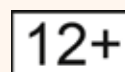
Frykt



Kjøp i spill

Tilgjengelig på: Android (Google), iOS (Apple), Windows, Xbox One

Spillet har tegneseriegrafikk.



iOS

Hva er Roblox?

- En plattform med millioner av spill.
- Mange typer spill som bilspill, skytespill, fotball, restaurantspill, hinderløyper og skrekkspill.
- Gratis, men med kjøpemuligheter.
- Sosiale muligheter med chat (offentlig og privat), grupper og vennelister.
- Både privatpersoner og selskaper lager disse spillene.

Vær oppmerksom på

- Skummelt innhold i noen spill.
- Vold, skyting.
- Mas om å bruke ekte penger.
- Chat med fremmede.
- Utestenging, nettmobbing.
- Spillet samler inn personopplysninger.

Smarte innstillinger

- Voksne kan slå av/begrense chat.
- Eget filter fjerner upassende spill.
- Totrinnsverifisering – slik at andre ikke stjeler kontoen til barna.

Hvilke spill liker du best på Roblox, og hvorfor disse?

Er det noe med Roblox du synes er dumt, eller noe som du ikke liker så godt?

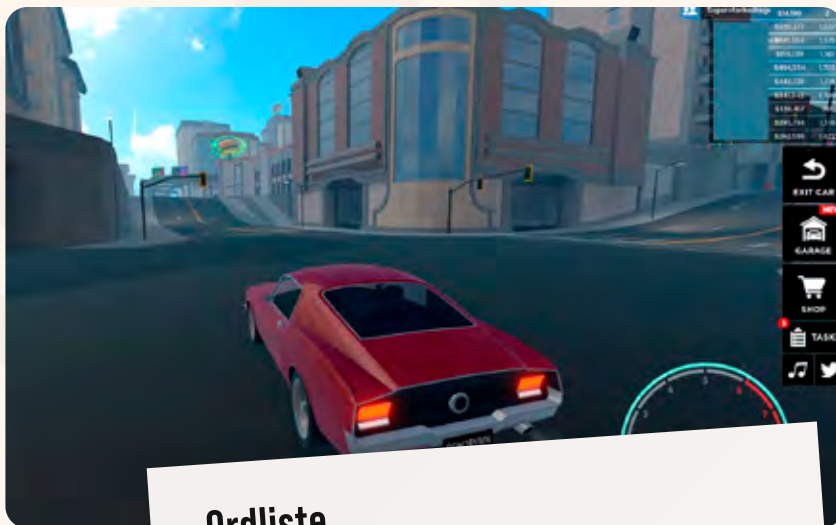
Diskusjonsspørsmål med barna

Hva slags spill kunne du tenke deg å lage i Roblox?

Hvem liker du å spille sammen med?

Hva kan barn og unge lære?

- Man kan lage egne spill og øve på spilldesign.
- Samarbeid og kommunikasjon.
- Noen spill simulerer bruk av ferdigheter fra virkeligheten, for eksempel bruk av penger i en restaurant, kjøre tog.
- Reaksjon, strategi og problemløsning i visse spill.



Ordliste

Robux – man betaler ekte penger for Robux for å kjøpe ting i spillet.

Avatar – hvordan spillfiguren ser ut.

Obby – en type spill som er laget som hinderløyper eller labyrinter.

Tycoon – en type spill der man skal lage en forretning som tjener penger.

Account restrictions – foreldrekontroll som stenger chat og fjerner upassende spill.

Server – stedet der man spiller sammen med andre på Roblox. Kan være privat eller offentlig.

Roblox premium – abonnement der man får robux hver måned og ting til spillfiguren.

Trade – å byttehandle gjenstander man har fått i spillet.



Les mer på barnevakten.no/roblox

TENÅRINGENS ERFARINGER TRIGGER OSS TIL Å TENKE NYTT

Han kom bort til meg og ville fortelle noe viktig. Foreldrene og lærerne hadde gitt ham opp. Leksene ble ikke gjort. Det var stadige krangler hjemme. Selv satt han på rommet hver natt og spilte dataspill uten å kjenne på glede.

TEKST: LEIF GUNNAR VESTBØSTAD VIK, DAGLIG LEDER I BARNEVAKTEN

Dette var en kveld på et stor-foreldremøte på en ungdomsskole. Min rolle var å holde appell for Barnevakten og motivere foreldre til å engasjere seg i ungdommens liv på nett. Med i bagasjen hadde jeg en bunke forskningsrapporter, lang fartstid som leder i Barnevakten og mye erfaring med å være sammen med ungdommer i ulike fritidsklubber og på leir. Etter appellen stilte jeg meg opp ute i foajeen for å snakke med de som kom forbi og utfordre foreldrene til å bli medlem i Barnevakten.

Mistet sønnen

Min agenda var å vekke foreldrene og gi dem noen tips til hvordan de kan møte tenåringene sine og reflektere over nettbruken og dermed koble seg på barnas interesser. Men møtet med denne ungdommen gjorde noe med meg. Han fortalte om foreldre som hadde prøvd det meste. De hadde snakket, laget til gode kveldsmåltid



Foreldre er kanskje den viktigste forebyggende og byggende institusjonen som finnes på jord.



for å få fine stunder sammen, kontaktet skole og andre hjelpeinstanser. Men de opplevde likevel å miste sønnen, og da var gaming-pc-en den store fienden som fikk all skyld.

Bryter kontakten

Før jeg forteller hva som skjedde videre, vil jeg si at jeg ikke har gitt opp troen på at engasjerte foreldre som prøver ulike strategier for å se barna sine, kanskje er den viktigste forebyggende og byggende institusjonen som finnes på jord. Ikke gi opp ungdommen din! Aldri! Den kjærligheten som barna trenger, er foreldre som lever ut foreldrerollen, og dag etter dag viser med handling at barnet er elsket og ikke skal overlates til seg selv. I dette foreldrearbeidet er det lett å oppleve å stå alene; når ungdommen bryter kontakten, når andre foreldre snur ryggen til, når skolen ikke forstår og kanskje ektefellen eller partneren også går sur...



Voksne og tenåringer trenger
å lytte aktivt til hverandres
opplevelser på nettet.



Digital trivsel

Det er flere organisasjoner i Norge som ønsker å være en støtte for foreldre i slike situasjoner. Barnevakten er en av dem, og vi får daglig telefoner fra foreldre som bare trenger å luften seg og prate om det som oppleves krevende uten å få så mange råd i retur.

I høst har vi også prøvd å gjøre noe mer. Konseptet *Ung på nett* ble lansert på Arendalsuka i august. Denne høsten holder vi introduksjonskurs for lærere på ungdomsskoler, og enkeltskoler inviterer foreldre og deres ungdommer til kveldsskole på 8. trinn. På kveldsskolen deler vi fakta om livet på nett. Voksne og tenåringer trenger å lytte aktivt til hverandres opplevelser på nettet.

Prosjektet har fått drahjelp av offentlig sektor gjennom Utdanningsdirektoratet, Barne- og familiedirektoratet, Foreldreutvalget for grunnopplæringen og Bergen kommune. Vi

inviterer også med oss private givere og ideelle støttespillere for å nå ut. Målet er at halvparten av alle ungdomsskolene i Norge skal ha tatt i bruk Ung på nett innen utgangen av 2025. Det er 40 skoler i høst, 80 skoler i 2024 og 80 skoler i 2025.

Større lykke

Forskerne jobber på spreng for å prøve å finne svar på hvordan digitale medier påvirker barn og unge. Jeg deltok nylig på et stort forskningsmøte om barn og medier i regi av Medietilsynet i Norge. Det presenteres ulike svar. En av rapportene som kom like før sommerferien viser at ungdom som er mye på sosiale medier opplever større lykke enn de som bruker mediene lite. Hjerneforskere sier derimot at sosiale medier er å regne som dop og noe vi bør skjerme barna våre for.

Mitt valg

Gutten som fortalte om overdreven spilling, dropout fra skolen og krevende relasjoner hjemme, fortalte at en natt han satt og spilte, fikk han en ny tanke. Den kom som en pil i natten og skulle endre livet hans. Den nye tanken var enkel, at det livet jeg nå lever, ikke er noe godt liv. Slik vil jeg ikke leve. Og dagen etter endret alt seg. Han fortalte foreldrene hvordan han egentlig hadde det, møtte opp på skolen igjen og kjente at han selv tok tak i eget liv og egen framtid. Han spiller fortsatt, men nå er det han selv som er i førersetet. Jeg spurte: Var det foreldrene dine som overbeviste deg? Han svarte: Nei. Det var helt og holdent min egen beslutning. Og det gjør at jeg også klarer å holde faste ved den og ikke går tilbake til slik jeg hadde det før. ■



ung
på nett

**GRATIS
NETTVETT FOR
UNGDOMSSKOLER!**

Alle læringsressurser, foredrag
og opplegg i Ung på nett
er gratis for din skole.

Bestill på ungpanett.no

foto-martin-dm-iStock.jpg

UNG PÅ NETT

Gi elever, lærere og foreldre bedre digital trivsel.

Få kunnskap og gode holdninger som forebygger nettmobbing, hatprat og utenforskap på nett. Ung på nett er et nytt holdnings- og kunnskapsprogram for ungdomstrinnet som bygger på velprøvd metodikk for læring og holdningsdanning. Elevene blir mer bevisst på hvordan ta vare på seg selv og andre i digitale kanaler.

Ung på nett drives av Stiftelsen Barnevakten og er utviklet i samarbeid med blant annet Foreldreutvalget for grunnopplæringen, FUG og Bergen kommune, med støtte fra Udir, Bufdir og private givere.

Kveldsskole

Ønsker du å samle foreldre og elever sammen med fokus på trivsel på nett og forebygging av nettmobbing, utenforskap og hatprat?

Målet med kvelden er å forebygge nettmobbing, utenforskap og hatprat og forebygge kriminalitet på nett.

En totimers kveldsskole ser slik ut:

- Dialogbasert kommunikasjon med blant annet hjelp av et interaktivt verktøy via mobil.
- Fakta og innspill til refleksjon.
- Samtalegrupper med voksne og tenåringer (ikke sitte med egne barn).
- Felles oppsummering.

Vi ønsker å finne ut mer av:

- Hvordan har vi det i livet på nett og i sosiale medier?
- Hva er løsningen på eventuelle utfordringer?
- Hvordan få til gode oppvekstmiljø med trygge tenåringer og voksne som bryr seg på en ok måte?

Kveldsskolen har en ramme på ca. to timer.

Lærerkurs

Barnevakten tilbyr et skredersydd kurs som gjør lærerne ved din ungdomsskole bedre i stand til å undervise om nettvett og digital dømmekraft.

Med lærerkurset ønsker vi å:

- Formidle kunnskap om unges mediebruk.
- Inspirere og gi verktøy til å jobbe med digital dømmekraft og nettvett i ungdomsskolen.
- Fokus på skole-hjem samarbeid.
- Gi konkrete verktøy og ressurser til bruk i undervisningen og på foreldre-møter.

Kurset har en ramme på én til to timer. Vi tilpasser kurset etter behov og avtaler dette direkte med dere som oppdragsgiver.

Temakveld om gaming

Når er spillingen blitt et problem? Hvordan skape sunne rammer for spillingen? Og hva kan være positivt med dataspill?

Foredraget *Gaming til bekymring og begeistring!* er utviklet i samarbeid mellom Barnevakten og Blå Kors. Målgruppen er foreldre i ungdomsskolen, samt lærere, bibliotekarer, ungdomsarbeidere og andre som jobber med unge.

I dette foredraget får du nyttig kunnskap og praktiske råd slik at du kan engasjere deg i ungdommens spilling. Vi deler også fakta og tall om unge og gaming, og vi legger opp til dialog og spørsmål-svar.

Tema i foredraget:

- Hva er positivt med dataspill og hva kan være utfordrende?
- Smarte valg og gode rammer for unge som gamer.
- Tips og praktiske råd for å engasjere deg i ungdommens spilling.
- Mulighet for dialog og spørsmål.

Temakvelden Gaming til bekymring og begeistring kan bestilles både fysisk og digitalt.

MER OM UNG PÅ NETT

Ung på nett gir unges ytringsfrihet på nett en stemme, og unges nettbruk drøftes i fellesskap med foreldre og lærere. Hvordan kan nettet være et godt sted å være for alle? Hvordan håndtere det utfordrende og uforutsette som skjer? Hva gjør vi sammen for å fremme trivsel og menneskeverdet i de digitale kanalene som brukes av tenåringer?

Gjennom samspillet mellom ung og voksen legger Ung på nett til rette for en dannelsesreise i nettvett og digital dømmekraft for ungdom, foreldre og lærere. Programmet har spesielt fokus på nettmobbing, utenforskap, nettvener, hatprat og å ta vare på seg selv og andre.

Læringsmål LK20

Ung på nett er et konsept som gir rektor og lærer hjelp til å oppfylle målene i opplæringsloven om et trygt og godt skolemiljø for alle, med vekt på tenåringens liv på nett.

Videre oppfyller Ung på nett læringsmålene i digital dømmekraft etter 10. trinn:

- Kunne følge regler for personvern og vise hensyn til andre på nett.
- Bruke strategier for å unngå uønskede hendelser.
- Vise evne til etisk refleksjon og vurdering av egen rolle på nett og i sosiale medier.

Gjennom Ung på nett har skolen egnede redskap til å løfte fram kjerneelementene i overordnet del av LK20 ved å bidra til refleksjon om holdninger til menneskeverd, nestekjærlighet og solidaritet. Innholdet tar for seg begrepene folkehelse og livsmestring/demokrati og digitalt medborgerskap i en digital kontekst. Eleven får kunnskap om nettmobbing, hatprat, utenforskap og kriminelle handlinger på nett, og eleven vil sammen med lærere og foreldre utfordres til å utvikle gode strategier for å fremme trivsel og menneskeverdet på nettet.

Ung på nett kan enkelt kombineres med eksisterende mobbe-program og andre forebyggende tiltak som brukes av skolen.

Ung på nett er inspirert av regjeringens strategi for å trygge barn og unge på nett.

Se unpanett.no for bestillingsskjema

FORELDREGRUPPA PÅ FACEBOOK

Dersom foreldrene i klassen skal opprette en foreldregruppe på sosiale medier, finner du her gode tips og råd for hvordan man kan drive en slik gruppe.

TEKST: KRIS MUNTHE OG KJELLAUG TONHEIM TØNNESEN



Verdt å tenke over

- Hvem skal være administrator i gruppen – klassekontaktene (foreldrekontaktene) eller noen andre? Og skal man bytte på hvem som har denne rollen?
- Hva kan deles og ikke deles av informasjon i gruppen?
- Hvilke personverninnstillinger skal gjelde? Gruppen må settes som «privat» slik at kun medlemmer ser innholdet.
- Hvordan sikre likeverdig deltakelse fra alle foresatte?
- Hvordan kan gruppen bygge opp under skole/hjem og hjem/hjem-samarbeidet?
- Klargjør tydelige grupperegler for hva som er ok eller ikke å dele og skrive i en slik gruppe.
- Skal lærer kunne være med i gruppen, eller er det «riktigere» og mer tjenlig at gruppen er kun for foresatte? Og hvis lærer er med i gruppen, hvilken rolle skal lærer ha? (Mer refleksjon om dette lenger nede).

Som administrator av en Facebook-gruppe kan man bruke en innstilling som gjør at alle innlegg fra medlemmene må godkjennes av en gruppemoderator før de blir publisert.

Når barna begynner på skolen, velger en del foreldre/skoler å opprette Facebook-grupper for å lette på kontakt- og informasjonsflyten mellom foresatte i klassen, på trinnet eller hele skolen. Eventuelt ved bruk av andre sosiale medier. Slike fora kan være praktiske, men det kan være lurt å tenke gjennom formålet med gruppen og avklare noen gode kjøreregler i forkant.

Slike grupper skal ikke være en erstatning for plattformene som skolen bruker for å kommunisere med foreldrene.

Hvordan inkludere alle?

Man bør også ha gode rutiner på å sørge for at alle foresatte får tilbudet om å være med i gruppen. Det er viktig å huske på å invitere foreldre til barn som er nye i klassen, og ta bort medlemmer av gruppen dersom barnet flytter/bytter skole. I tillegg – hvordan sikrer man at foreldre som ikke er på Facebook, eller som har et annet morsmål enn norsk blir en del av informasjonsflyten?

Man kan for eksempel:

- Ta en individuell telefon/SMS/
- e-post til foreldre med minoritets-språklig bakgrunn og sikre at de får med seg viktig informasjon. Gjelder også foreldre for øvrig som ikke er på Facebook.
- Høre med skolen om hvordan de kommuniserer med minoritets-språklige foreldre. Udir anbefaler blant annet skoler å legge til rette for bruk av tolk når det er behov. Kanskje kan man også bruke noen av disse møtepunktene mellom skole/foreldre med minoritetspråklig bakgrunn hvor tolk er tilstede for å formidle nøkkelinformasjon.

Lærerdeltagelse i gruppen eller ikke?

Skal læreren være med i gruppen? Det er ulike meninger, erfaringer og praksis rundt dette, og det er ikke bare udelt positivt å mikse lærere og foreldre i slike grupper.

Mange skoleansatte og foresatte taler klart for at kommunikasjonen mellom lærere og foresatte bør foregå i andre kanaler enn på Facebook. **FORTS**

Grupperegler

- Grupperegler kan være til hjelp for å vise hva som er forventet av foreldrene i Facebook-gruppen.
- Man kan gjerne bruke foreldremøtet til å diskutere hva slags grupperegler man skal ha.
- Gruppereglene bør være tydelige, men det kan være lurt å ikke ha for mange. Kanskje bør de heller formuleres som en påminnelse/huskeliste for hva som er forventet av medlemmene.
- I noen kommuner formulerer FAU grupperegler som blir gjeldende på alle skolens foreldregupper.
- Oppgi gjerne kontaktinformasjon til klassekontaktene og relevante kontaktpersoner på skolen.
- Gruppereglene bør være godt synlige i gruppen. For eksempel om disse står i «om oss»-feltet.

Eksempler på hva slike grupper blir brukt til

- Avtale leketid.
- Bursdagsinvitasjoner.
- Felles beskjeder.
- Informasjon til og fra klassekontaktene.
- Info om sosiale aktiviteter både med og uten barn (for eksempel halloween-treff, eller mamma/pappa-treff).
- Lekser/spørsmål om ukeplan som må avklares mellom foreldrene utenom lærerens arbeidstid.
- Deling av nyttige lenker som angår elevenes skolehverdag
- Info fra FAU/skolen.

All viktig informasjon fra trinnkontakter/FAU/skole må i hovedsak bli sendt på mail/skolens plattform, ikke ved å bruke Facebook-gruppa som primær kanal. Generell informasjonen kan så klart i tillegg til dette også bli delt i Facebook-gruppen.

Og husk: En god foreldrekultur bygges ikke bare på nett, men også ved at foreldre møtes og blir kjent med hverandre og hverandres barn.



- Dette for å skape så gode premisser som mulig for et ryddig og godt samarbeid mellom skole og hjem.

I tillegg kan lærere som er medlemmer av slike Facebook-grupper oppleve at de alltid er på jobb – og det kan bli en usikkerhet om til hvilke tider og hvilke kanaler foreldre skal bruke for å kontakte læreren/skolen (sende melding på Messenger eller ta en telefon i kontortiden).

Og sist men ikke minst, vær obs på forskjellen mellom Facebook og skolens plattformer for å kommunisere med foreldre. Skolene har egne plattformer som har funksjoner for å sende tekstmeldinger, eposter og varslinger til foreldre i apper. Disse løsninger er gjerne rammet inn av databehandleravtaler, hvor personvernet er ivaretatt etter norsk lov.

Skolen kan forvente at alle foreldrene er tilgjengelige gjennom disse løsningene. Facebook derimot er en kommersiell aktør som lever av data brukerne legger inn, og av den grunn er det også mer «riktig» for skolene å gjøre sin kommunikasjon med

foreldre gjennom andre kanaler enn Facebook. Man kan heller ikke forvente/stille som krav at alle foresatte skal være på Facebook.

Ivareta barnas beste

Det kan være kjeft for foreldre å dele bilder fra bursdager, 17. mai, skolefremføringer og andre anledninger. Men er ikke sikkert at andre foreldre eller barna selv ønsker å bli eksponert på denne måten. Man bør være bevisst all bildedeling – og husk at loven krever man må innhente samtykke fra foreldre så lenge barna som er avbildet er under 15 år.

Noen ganger deler også skolen/lærere bilder i slike grupper, men dette er ikke det beste forumet for at skolen deler øyeblikk fra skolehverdagen. Reglene for bildedeling i regi av skolen er enda strengere enn når foreldre gjør dette som privatpersoner.

Blant annet:

- Må det innhentes samtykke fra foresatte før bildet i det hele tatt tas. I et samtykkeskjema skal det

komme tydelig frem hva de foresatte faktisk samtykker til.

- Skal foresatte vite hva bildet skal brukes til og hvor det eventuelt publiseres.
- Bør man ha gode rutiner for å jevnlig slette bilder og for når barnet ikke går på samme barnehage/skole lenger.

Les mer om dette her:

barnevakten.no/skoletema/sjekklister-for-deling-av-bilder-i-barnehage-og-skole

Likeverdig deltagelse

I noen tilfeller brukes foreldregrupper til å gi informasjon, andre ganger for å få innspill eller deltagelse. Det bør være et mål i seg selv at alle opplever at de kan si/dele noe i gruppen. For eksempel ved at administrator av gruppen anerkjenner innspill så lenge de er innenfor gruppereglene.

Husk at noen stemmer er mer fremtredende enn andre, men foreldregruppene bør gi rom for alle. Noen er trygge på å uttrykke seg skriftlig, andre



Tips til bildedeling

Man kan fint dele bilder fra elevens skolehverdag uten å ha elevene med i bildet. Man kan vise bilder fra det elever har laget, turområdene, opplegg i klasserommet – og mer, uten å vise ansikter og elever som er avbildet.

Eksempel på hva som ikke bør deles

- Sensitive opplysninger om barn, foresatte og ansatte ved skolen.
- Konflikter og saker som angår enkeltelever/foreldre.
- Diskusjoner som snakker negativt om andre foreldre, barn, skolen og lærere på lite konstruktiv vis.
- Bilder og filmer av elevene uten innhentet samtykke av de avbildede og deres foreldre (les mer om bildedeling på forrige side).

Og selv om gruppen er satt som «privat» i de tekniske innstillingene for gruppen kan diskusjoner, bilder og innhold potensielt bli delt videre.

Husk at voksne er forbilder for barna i måten de oppfører seg på – også på nett! Målet med alt som deles bør også være løsningsorientert – man kommer ingen vei med å forsure stemningen.

er ikke det. Noen er svært aktive på Facebook, andre er ikke pålogget. Alle bør oppleve seg velkommen til å delta i gruppen, og moderatorne bør har et spesielt ansvar for å tilrettelegge for trygg og god kommunikasjon med respekt for hverandre.

Dersom en stemme er veldig fremtredende, kan man forsøke å åpne for andre innspill ved å skrive i kommentarfeltet under innlegget: Er det noen som har andre tanker/erfaringer?

I tillegg til at alle skal få muligheten til å delta, kan det også være lurt å åpne opp for at de som ikke er komfortable med å kommunisere i kommentarfeltet kan komme med sine tanker gjennom en melding i Messenger, SMS eller ta en telefon til foreldrekontakten. Hvis ikke kan Facebook-gruppen bli et verktøy som bekrefter/forsterker forskjellene i foreldregruppen.

Og om noen skriver eller deler noe uheldig i kommentarfeltet – kan man

forsøke å kontakte vedkommende direkte for å høre mer om tanken bak innlegget – eventuelt oppfordre dem til å slette det. Å svare tilbake i kommentarfeltet – kan oppleves som et overtramp, eller eskalere diskusjonen. Å velge gruppeinnstillingen for at alle innlegg må godkjennes før de publiseres – kan også redusere uønskede innlegg.

Og husk: En god foreldrekultur bygges ikke bare på nett, men også ved at foreldre møtes og blir kjent med hverandre og hverandres barn. Det kan være et positivt tiltak for klassemiljøet.

Denne ressursen er utarbeidet og inspirert av momenter fra Påloggas ressurs «Gonline». Barnevakten samarbeider i dag med Pålogga. Vi har også fått verdifulle innspill fra FUG, og innspill fra lærere og foreldre selv i arbeidet med denne veilederen. ■

FLOTTE FILMER Å SE I JULEN



En god film er topp for å finne den gode julestemningen. Her får du tips til gode julefilmer for både barn og familie som passer flott i juletiden!

TEKST: RUNE H. RASMUSSEN



ARTHURS JULEGAVERACE

Amerikansk animasjonsfilm, 2011
Vi anbefaler for hele familien



Visste du at Julenissen har et høyteknologisk operasjonssenter skjult under isen på Nordpolen? I denne filmen møter vi en rar nissefamilie der Arthur er den eneste som ikke er egoistisk. Han ønsker mer enn alt at alle barn skal få oppleve ekte juleglede, og hans bekymring for at ett barn skal bli skuffet får ham til å kjempe mot alt han frykter. Vi gir våre varmeste anbefalinger til dette fartsfylte og morsomme eventyret som garantert vil få julestemningen på plass.



BRILLEBJØRN FEIRER JUL

Norsk barnefilm, 2020
Vi anbefaler for de yngste



Johannes feirer alltid jul med familien hos besteforeldrene, men siden bestefar døde like etter sist jul, så er det bare bestemor igjen. Og siden det var bestefar som var julegeneralen, så må kanskje Johannes ta over den jobben. Han bestemmer seg for å lage en skikkelig flott jul, og sammen med bestemor lager han en liste over alt de skal gjøre klart før resten av familien kommer.

Bli med å feire jul med Johannes og Brillebjørn i en koselig, morsom sjarmerende og lærerik julefilm for de aller yngste, som også vekker julestemningen og fremhever hva som er viktig og kjekt i juletiden.

GUBBEN OG KATTEN

– TIDENES GLADESTE JUL



Tysk barnefilm, 2016
Vi anbefaler for barn



Når Petterson skader seg og ikke vil ta imot hjelp fra naboene, spøker det for julefeiringen. Men det vil ikke Findus ha noe av. Filmen passer flott for de yngste, og har både sprø humor, litt alvor og ikke minst super julestemning.

Historien handler om vennskap, og da spesielt om at man ikke må la egen stolthet komme i veien for gode vennskapsforhold. Pettersen liker ikke å få hjelp fra andre, og det skaper mange problemer – både for ham selv og for bestevennen Findus. Det fører også til at naboene synes han er litt rar, selv om han egentlig er kjempesnill. Det går så langt at Findus ikke tror det blir noen julefeiring i det hele tatt, og det spørs om Pettersen klarer å endre seg før julaften er over.

SOLAN OG LUDVIG

– JUL I FLÅKLYPE

Norsk familiefilm, 2013
Vi anbefaler for hele familien



Solan og Ludvig – Jul i Flåklype er en vellykket oppfølger til legendariske «Flåklype Grand Prix», der vi følger Reodor Felgen, Ludvig og Solans forsøk på å få snø til jul i Flåklype. I denne filmen er det snø, eller mangel på sådan, som er problemet. Reodor vil først ikke lage en snømaskin. «Je tukler itte med naturen», som han sier. Men nysgjerrigheten og stoltheten vinner til slutt, og konsekvensene lar ikke vente på seg. Filmen byr på god familieunderholdning med humor og varm undertone.



KARSTEN OG PETRAS

VIDUNDERLIGE JUL

Norsk barnefilm, 2014
Vi anbefaler for barn



De to perlevennene skaper verdens beste julestemning i en flott film for de yngste. Regissør Arne Lindtner Næss er flink til å skape et univers som er positivt, fantasirikt og morsomt, samtidig som det er litt spenning rundt hvordan historien vil utvikle seg. Filmen passer ypperlig i førjulstiden, og kan inspirere til både kreativitet, medfølelse og familiehygge. Samtidig står tradisjoner veldig sterkt i denne filmen – både verdien av det man har og det flotte med nye nytt. Og alt som er vanskelig blir selvfølgelig mye bedre med en bestevenn!



LAST CHRISTMAS

Amerikansk romantisk komedie, 2019

Vi anbefaler for ungdom



Sjarmerende julefilm med romantikk, mye humor og et fint budskap om å hjelpe andre for å hjelpe seg selv. *Last Christmas* er inspirert av George Michael sin sang med samme navn, og hele filmen er full av Michael og Whams glade 80-talls poplåter. Musikken skaper en flott ramme rundt historien, og legger grunnlaget for det som er en litt melankolsk, men samtidig munter, selvironisk og optimistisk film med massevis av humor og sjarme. Aldersgrensen er tillatt for alle, og filmen kan trygt ses av barn, men merk at det er noe seksuell tematikk og alkoholforbruk som gjør at filmen kanskje passer aller best for ungdom og voksne.

JUL I MUMMIDALEN

Finsk/polsk barnefilm, 2017

Vi anbefaler for barn



Mummi er i det filosofiske hjørnet i denne koselige barnefilmen, der Mummi, familien og vennene hans er opptatt av sol, vinterens gleder og å lage til en flott julefeiring. Det mest interessante med filmen er at den formidler et rent naturorientert syn på julen. Her er alle referanser til en tradisjonell kristen jul fjernet. Det handler om solen, og at man i den mørke årstiden skal tilbringe de lengste nettene med dem man er glade i – med god mat og drikke. Juletreet er viktig i Mummidalen, som et symbol på lykke, men julestjernen i toppen av treet er byttet ut med en rose. Her ligger mye interessant man kan snakke med barna om, og som kan føre til lærerike betraktninger om hvorfor vi feirer jul.



NIKO OG VEIEN TIL STJERNENE

Finsk animasjonsfilm, 2008

Vi anbefaler fra 7 år



Reinsdyrgutten Niko sin store drøm er å bli en av Julenissens flygende hjelpere. Han legger ut på en lang og farefull ferd til Nissefjellet, og på veien opplever han spennende eventyr og lærer litt om livet. Karakterene er sjarmerende og morsomme, og hver enkelt formidler ulike og lærerike innsikter. Filmene passer ikke for de aller yngste, men ellers er dette en flott familiefilm.

STJERNEN (JULESTJERNEN)

Amerikansk animasjonsfilm, 2017

Vi anbefaler fra 6 år



Denne fine familiefilmen presenterer juleevangeliet i en slags lettversjon, gjennom mye humor, litt spenning og et fint innblikk i historien om Jesusbarnet. Humoren passer for alle aldre, og historien har både fart og spenning. Ideen med å formidle juleevangeliet sett fra dyrenes side fungerer utmerket, og gir et godt utgangspunkt for samtale om hvorfor vi feirer jul.



GUTTEN SOM BLE JULENISSEN

Britisk/fransk eventyr, 2021

Vi anbefaler fra 7 år



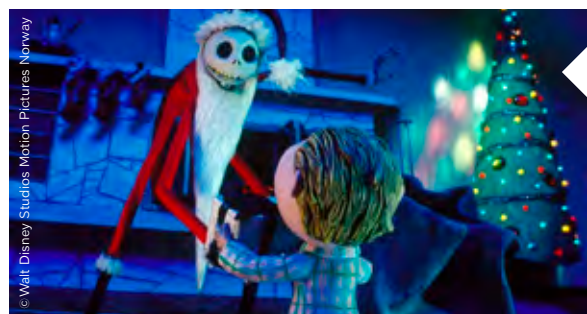
Svært sjarmerende og eventyrlig historie om hvordan Julenissen ble til er perfekt for å komme i julestemning. Filmen har en fin blanding av spenning og humor, samt mye godt budskap. Det handler om alt fra å ha tro på seg selv og ikke tro at noe er umulig, til å sette godhet foran rikdom og alltid hjelpe andre i nød. Balansen mellom godt og ondt, samt sorg, er andre sentrale tema. Nikolas kunne utviklet seg mot bitterhet og ondskap, men i stedet velger han håp, lykke og å glede andre. Det er et inspirerende budskap som varmer hjertet og får smilet til å komme frem i sofakroken.



ET FØRJULSMARERITT

Amerikansk animasjonsfilm, 1993

Vi anbefaler fra 9 år



Filmen handler om den uberegnelige gresskarkongen Jack Skellington, som regjerer over Halloween-byen. Han kontrollerer produksjonen av alt det redselsfulle, uhyggelige og overraskende som byen eksporterer til «den virkelige verden» hvert år. En dag går Jack seg vill og oppdager julebyen. Jack vil gjøre denne vidunderlige verdenen til sin egen, og derfor kidnapper han Julenissen. Denne dukkefilmen er meget godt laget, og er en blanding av skrekk og gru, fantasi, musikal og komedie. Dette er en litt annerledes julefilm med originale karakterer og en flott historie som absolutt fortjener kultstatusen den har fått. Filmen er høyt verdsatt av filmelskere og kritikere. Aldersgrensen er ni år på grunn av flere skremmende skikkelser og skumle scener.

JUST FRIENDS

Amerikansk komedie, 2005

Vi anbefaler fra 11 år



Dette er en helsprø romantisk komedie som foregår i juletider, og som omhandler den frustrerende opplevelsen å bli forelsket i en venn – som bare vil være venner. Dette er langt fra å være stor filmkunst, men de sjarmerende karakterene og den overdrevne helsprø humoren gjør dette til en upretensiøs og underholdende film for ungdom – der Julenissen settes i brann.



HISTORIEN OM JULENISSEN

Finsk barnefilm, 2007

Vi anbefaler for hele familien



Har du lyst til å se filmen som handler om hvordan selveste Julenissen vokste opp? Denne finske filmen er sjarmerende, spennende og passer utmerket for hele familien. «Den største gleden er å glede andre» sies det i filmen, og det er lett å bli inspirert når man får se hvor gode følger en slik innstilling får her.

QUIZ



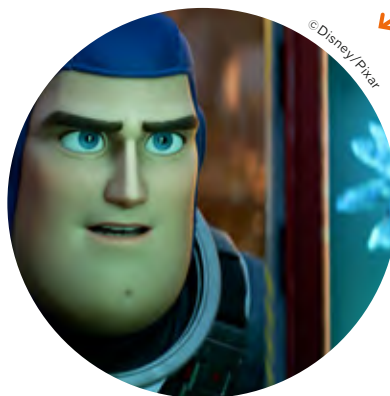
HVEM VET MEST OM SKJERMBRUK I FAMILIEN?

Her finner dere spørsmål som hele familien kan bryne seg på. Svarene finner dere på neste side.

HVEM VET MEST OM FILM?

6+

1. Vet du navnet på den fem år gamle og veldig kjente gutten som har 50-årsjubileum i år – og som du nylig kunne se på kino?
2. I hvilken film vil Hedvig bli den nye Superløven?
3. Hva er navnet til familien som kjemper mot maskinene i den populære filmen på Netflix?
4. Hvem er det Johannes feirer jul med i en morsom norsk barnefilm?
5. Hva heter hovedpersonen i Syng-filmene?
6. Hva kalles de små gule hjelperne til Gru, «skurken» med et hjerte av gull?



9+

1. Hva er etternavnet til Buzz fra *Toy Story*, som nylig fikk sin egen film med samme navn?
2. Hvem kjemper Sonic mot i de to filmene om det superraske utenomjordiske pinnsvinet?
3. Vet du tittelen på filmen om tenåringsjenta Mei, som plutselig blir forvandlet til den stor Panda?
4. Hvem handler filmen *Cruella* om?
5. Hvem har skrevet boken som villmarkseventyret *Call of the Wild* er basert på?
6. Hva er tittelen på den norske krigsfilmen for barn fra 2020?

12+

1. Hva er tittelen på det norske kritikerroste krigsdramaet som kom på kino høsten 2022?
2. Hvilken filmtrilogi, der Owen og Claire er to av heltene, fikk sin avslutning i år?
3. Hvilken klassisk musikal gjorde Steven Spielberg nylig en nyinnspilling av?
4. I hvilket år må Wonder Woman på nytt redde verden i den andre filmen om superheltinnen?
5. Hva er tittelen på det gripende dramaet om maktkampen i Kalmarunionens tidlige år?
6. *CODA* vant Oscar for beste film i 2022. Hva står forkortelsen CODA for?





©Flashbulb Games

HVILKET SPILL ER DETTE?

I denne kategorien har vi hentet beskrivelser av spill som har vært anmeldt av Barnevakten.

6+

1. Dette «snille» skytespillet er en actionfylt fest. Samarbeid med venner, mal et så stort område som mulig i ditt lags farge, og konkurrer om pallplassering på nett.
2. Konkurrer i bowling, volleyball, fotball, tennis og mer ved å bruke hele kroppen. Dette spillet leverer ekte sportsglede for hele familien.
3. Universets kanskje beste go kart-spill ble enda bedre med «Booster Course Pass», som gir spillet en rekke nye baner.
4. Leken trollmann-magi i barnevennlig drakt. Her kan barna utforske fantasiuniverset med LEGO-figurer.
5. Superkult spill lærer barn om fysikk og konstruksjon. Bygg en bil, fly eller båt og utforsk en spennende, åpen verden.
6. Nydelig samarbeidsspill byr på en vakker eventyrverden, stemningsfull musikk og artige hinderløyper, og ikke minst kule tøykledde spillfigurer.



©Anapurna Interactive

12+

1. En katt, en drone og en håndfull roboter forsøker å finne trygg passasje gjennom en innesperret by.
2. Vakkert spill byr på en sterk heltinne i hovedrollen, eventyr og kamp mot uhyggelige monstre. Her skal man hjelpe bortkomne ånder med å passere over fra dette livet.
3. I dette spillet skal man lede massive hærstyrker samtidig som man bygger bosetninger og forsvarsværk. Man må helt tilbake til 1997 for å finne det første spillet i denne serien.
4. Trå til med rokkefoten (og hånda). I dette spillet skal man spille luftgitar i takt med musikk fra band som The Offspring, Weezer og Ozzy Osbourne.
5. Punggrevlingen Crash er tilbake igjen i dette ville og spennende plattformspillet hvor intet mindre enn multiversets skjebne står på spill.
6. Opptil hundre spillere kjemper mot hverandre til en person eller ett lag står igjen som vinner. I tillegg er dette en plattform som gir tilgang til mange forskjellige typer spill.

➤ HVEM ER DETTE?

Kjente figurer fra skjermen.

6+



JA ELLER NEI?

Stemmer påstandene under?

6+

1. Super Mario og Luigi er brødre.
2. I *Minecraft* er det 55 blokker i en stack.
3. *Angry Birds*-spillene har blitt lastet ned over 5 milliarder ganger.
4. Pocahontas er den eneste Disney-prinsessen som er basert på en ekte historisk person.
5. Slemmingene i de to første *Alene hjemme*-filmene heter Larry og Harvey.
6. NRK står for «Norsk Radios Kanaler».



KAN DU NAVNET PÅ DISSE APPENE?

6+

Hva heter appen som...

1. Lar deg utforske Valleby og hjelpe innbyggerne med å løse små og store mysterier.
2. Samler sangskatter for barn på ett sted og lar deg synge med i egne karaokeversjoner, og som eller er fremført på mesterlig vis av anerkjente artister.
3. På en kreativ og morsom måte lar deg leke med hårfrisyrer og sminke.
4. Gir deg det som kanskje er den beste digitale «læreboken» om dyr, der man blant annet kan se anakondaen skifte ham og jaguaren føde.
5. Gjennom et fantastisk konsept lærer deg om komplisert maskinere, problemløsning og ulike energiformer.
6. Lar deg fargelegge tegneark med motiver som blir levende på mobilskjermen.



© Gro Play Digital

12+

1. Anime er en superhelt som er med i *The Avengers*.
2. Mikke Mus ble skapt i 1928.
3. Utvikleren av spillet *Tetris* gav spillet dette navnet etter den greske forstavelsen «tetra», som betyr fire, og tennis, som var favorittsporten hans.
4. Hver dag ses det 1 milliard timer med videoer på Youtube.
5. Netflix het opprinnelig Kibble.
6. AR står for «Abbreviated Reality».

ALDERSGRENSER



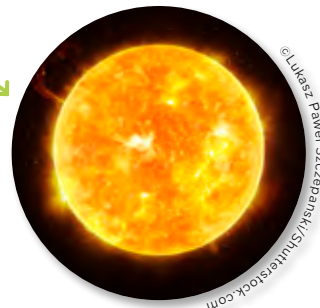
6+

- Hva er de ulike aldersgrensene vi har på film og tv-programmer i Norge?
 - Tillatt for alle, 6, 9, 12, 15, 18
 - Tillatt for alle, 7, 11, 16, 18
 - Tillatt for alle, 7, 9, 11, 15, 18
- Hva betyr dette oransje symbolet?
 - Forbudt for barn
 - Foreldreveiledning anbefales
 - Pass på i trafikken!
- Hva betyr denne innholdsmerkingen?
 - Spillet inneholder vold
 - Det er et boksespill
 - Spillet kan gjøre deg sint
- Hva er PEGI?
 - Et eget merke som sier at et spill er trygt for barn.
 - Det er en betegnelse for spill som ikke har fått aldersgrense.
 - Et felles europeisk aldersmerkings-system for dataspill.

KUNNSKAP FRA SKJERMEN

6+

Hvem klarer å finne svaret først? Kanskje du allerede vet det, kanskje du må surfe litt på nett. Om du surfer på nett, så må du også sjekke at du har funnet svaret hos en troverdig kilde.



- Hvor varm er solen?
- Hva betyr vaklevoren?
- Molva molva er det vitenskapelige navnet på hvilken fisk?
- Hva bruker leoparden den lange halen sin til?
- Når levde Napoleon 1. Bonaparte?



9+

- Hva kalles grunnstoffene i gruppe 17 i periodesystemet?
- Hva er sentrifugalkraft?
- Hva betyr aparte?
- Hva innførte Carl von Linné?
- Hva heter Jupiters fire største måner?

- | | | |
|--|---|--|
| <p>Kunnskap fra skjermen (9+)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Halogener 2. Det er en kraft som bare optirer inne i systemer som roterer eller er i bevegelse! krumme baner, i en karusell vil man for eksempel bli dratt utover fra rotasjonsaksen på grunn av sentrifugalkraften. 3. Uvanlig, sjelden, enestående, underlig. 4. Systemet med latinske navn på dyre- og plantearter. 5. Io, Europa, Ganymedes og Callisto. | <p>Aldersgrenser (6+)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. a 2. b 3. a 4. c | <p>Kunnskap fra skjermen (6+)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nær 5500 grader celsius. 2. Ustø eller ubeslittsom. 3. Lange 4. Å skape balanse når den klatter. 5. Fra 15. august 1769 til 5. mai 1821. |
| <p>Hvem er dette? (6+)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pikachu 2. Prinsesse Peach 3. Rayman 4. Coco Bandicoot | <p>Kan du navnet på disse appene? (6+)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. LasseMajas Detektivbyrå 2. Trall 3. Toca Hair Salon 4 4. Hvordan fungerer dyr? 5. Charge the Robot 6. Quiver - 3 D Coloring App | <p>Ja eller nei? (6+)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ja 2. Nei (64) 3. Ja 4. Ja 5. Nei (Harry og Marv) 6. Nei (Norsk Rikskringkasting) |
| <p>Hvilket spill er dette? (6+)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Splatoon 2. Nintendo Switch Sports 3. Mario Kart 8 Deluxe 4. Lego Harry Potter Collection 5. Trailmakers 6. Sackboy: A Big Adventure | <p>Hvilket spill er dette? (12+)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stray 2. Kena: Bridge of Spirits 3. Age of Empires IV 4. Unplugged - Air Guitar 5. Crash Bandicoot 4: It's About Time 6. Fortnite | <p>Hvem vet mest om film? (9+)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lightyear 2. Dr. Robotnik 3. Rød 4. Cruella De Vil, kjent fra 101 Dalmatinere 5. Jack London 6. Flukten over grensen |
| <p>Hvem vet mest om film? (6+)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Albert Åberg 2. Helt Super 3. Familien Mitchell 4. Brillebjørn 5. Buster Moon 6. Minions | <p>Hvem vet mest om film? (12+)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Krigsseileren 2. Jurassic World-trilogien 3. West Side Story 4. 1984 5. Margrete den første 6. Child of Deaf Adults | |

HADDE DU RETT?



BELLE

Japansk animasjonsfilm, 2022, vi anbefaler fra ni år

Nydelig, sterk og hyperaktuell tegnefilm om selvbylde, sosiale medier, kjærlighet, sorg, smerte og mye mer.

Denne kritikerroste japanske tegnefilmen har en imponerende dybde og beskriver mulighetene og begrensningene i den moderne sosiale mediehverdagen på en strålende måte. Og den norske tilretteleggelsen av sangene er fabelaktig.

Virtuell identitet

Den 17 år gamle jenten Suzu bærer på en stor sorg. For mange år siden døde moren hennes, og siden den tid har Suzu vært deprimert, ensom og ikke hatt selvtillit til å vise hvem hun egentlig er. Men da hun melder seg inn i «U», det ultimate virtuelle nettsamfunnet som har over fem milliarder brukere, finner den sjenerte Suzu en arena å uttrykke seg på. Sangstemmen hennes er knallsterk, og som avataren Belle blir hun umiddelbart en verdensberømt sanger.

Men som i alle nettsamfunn er ikke alle hyggelige. Og det er spesielt den fryktinngytende Dragen som ryster brukerne av U. Ingen vet hvem han er, han virker

umulig å stoppe og hele ryggen hans er dekket av arr. Men mens dette udyret blir jaget av de andre brukerne, så fatter Belle interesse for ham. Hun forstår at under den slumpe fasaden kan det skjule seg en sjel som i den virkelige verden bærer på en annen sannhet – akkurat som hun selv.

Strålende filmverk

Denne rike og intelligente filmfortellingen begynner med å tegne en kontrast mellom den deprimerte og sjenerte Suzu, som i det virkelige liv er en stille og usynlig jente, og avataren hennes Belle, som gir Suzu muligheten til å uttrykke seg til det fulle som en strålende sanger i det anonyme nettsamfunnet. Sosiale medier blir altså en arena der Suzu får mulighet til å vise hva som bor i henne.

Men selv om man finner et fristed i sosiale medier, og det fører med seg mye godt, så er det ikke nok. Et sunt liv innebærer balanse, og uten å frigjøre seg

selv også i det virkelige liv vil Suzu aldri klargjøre å etablere et sunt og godt selvbylde og sin sanne identitet.

Dette budskapet utvikler seg parallelt med at vi blir kjent med Suzus familiehistorie, forholdet til venner og klassekamerater, samt hennes kjærlighet og drømmer – og mye mer. Suzu blir et symbol på dagens tenåringer, om enn satt litt på spissen, og de utfordringene de møter på i den virkelige og i den digitale verden – og ikke minst i dynamikken mellom dem.

Ikke for de yngste

Det er noen skildringer av utrygge familiesituasjoner som kan vekke uro hos yngre barn, samt noen truende skikkelser. Filmen har også en tematikk som er mest aktuell for ungdommer. Filmen kan trygt ses av barn fra ni år, men den egner seg nok aller best for barn fra 11-12-årsalderen.

BARSKER BØLLER

2022, vi anbefaler fra seks år

Forfriskende morsom, fartsfylt og barnevennlig animasjonsfilm som spiller hemningsløst på kjente gangsterfilmer, men gjør det på en familievennlig måte og med stor fortellerglede. Karakterene vi blir kjent med er en helsprø men sympatisk gjeng bøller som også er blant de skumleste dyrene som finnes – og de går inn i rollen som de slemme med stor entusiasme. I tillegg har filmen et supert budskap om identitet, forventninger, vennskap og tilhørighet.



© DreamWorks Animation LLC

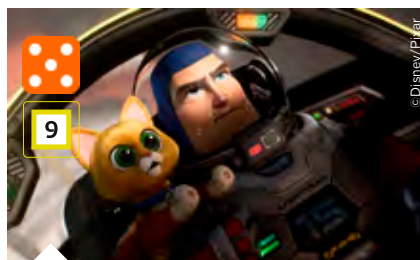


© Storytelling Media

VERDENS BESTE BURS DAG

2022, passer for de yngste

Bursdagen til Kalle blir overhodet ikke som han hadde tenkt seg i denne morsomme og litt spennende filmen for de yngste, der Kalle lærer å sette pris på lillesøsteren sin og tenke litt mindre på seg selv. Historien er ukomplisert og byr på mange artige episoder og noen litt spennende situasjoner i skogen. Filmene har også mange fine sanger og gode norske stemmer.



© Disney/Pixar

LIGHTYEAR

2022, vi anbefaler fra ni år

Opprinnelseshistorien til Buzz Lightyear er spennende og morsom, men det er først og fremst det solide budskapet og den flotte animasjonen som gjør dette til en kvalitetsfilm. Her handler det om hvordan vi bruker tiden vi har og hva som er aller viktigst i livet. Det er veldig mye spennende å reflektere over. Aldersgrensen er ni år på grunn av en rekke dramatiske scener.



© Nordisk Film Distribution

OPERATION MINCEMEAT

2022, vi anbefaler fra tolv år

Vellaget og velspilt drama om en av de mest vellykkede etterretningsoperasjonene under den andre verdenskrig. Filmene er regissert med stødig hånd og de sterke skuespillerprestasjonene trekker oss inn i et spennende drama som gir innsikt i etterretningsvirksomheten under den andre verdenskrig – og de personlige kostnadene som følger med.



SPILL

BARNEVAKTEN.NO/SPILL

7
www.pegi.info



SPLATOON 3

Format: Nintendo Switch

Vi anbefaler fra syv år

Et nytt lag med maling gjør dette «snille» skytespillet om til en actionfylt fest. Her skyter man med maling i stedet for dødelige kuler.

Barnevennlig moro

Splatoon 3 er det tredje spillet i rekken med «barnevennlige» skytespill fra Nintendo. Spillet er sett fra tredjepersonsperspektiv, og i stedet for å konkurrere om hodeskudd og høyest antall drap, skal man heller skyte blekk for å okkupere en så stor del av spillkartet som mulig.

Jo mer av området man okkuperer med eget blekk, desto mindre står igjen til motstanderen. Den som eier mest, vinner.

Til tross for den fargerike grafikken er ikke spillet kjedelig av den grunn. Tvert imot er *Splatoon 3* hektisk, ferdighets-

basert og byr på såpass mange muligheter at man med øvelse kan snu en tapende kamp til egen fordel.

Bedre grafikk

Nytt i denne oppfølgeren er flere våpen å velge fra. Bedre grafikk polerer bildet noe mer. I tillegg byr nye våpen på flere taktiske muligheter enn tidligere.

I lobbyen mellom kampene kan man nå trene på å sikte ved å skyte på dukker. Langt bedre tidsfordriv enn å bare titte på spillernavn og en tidtaker som teller ned. I tillegg er det en ny kortmodus, «table turf battle», hvor man kan samle opptil hundre kort for å dekke spillområdet i sin farge (minner litt om Tetris).

I historiemoduset går man dypere inn i spillverdenen og må renske et område for «puss». Dette blir en helt annen måte å spille på. Og underveis låser man opp stadig flere våpen og antrekk – som ikke koster ekte penger. Ros til Nintendo for at de dropper hele greia med mikrotransaksjoner.

Splatoon 3 er et fantastisk spill. Spillet skinner på sitt beste i de hektiske, nettbaserte kampene. Enten man er helt ny, eller en blivende spiller, vil *Splatoon 3* kunne by på mange, gode timer med underholdning.



KIRBY'S DREAM BUFFET

Format: Nintendo Switch

Vi anbefaler fra tre år

Kirby's Dream Buffet minner så vidt om hinderløype-spillet *Fall Guys: Ultimate*. I dette spillet skal man konkurrere mot venner og familie (og andre på nett) gjennom fire runder med helsprø moro.

Spillet er en slags kombinasjon av *Mario Kart* og *Super Smash Bros. Ultimate*. I de ulike løpene gjelder det å komme først i mål. Underveis kan man plukke opp hjelpemidler, for eksempel tornado som slenger motstanderne rundt omkring, chili som gir turbo, eller en donut som gjør at man blir om til en ring som ruller raskere.

Målet med *Kirby's Dream Buffet* er å bli så tjukk så mulig. Etter fire runder med spising, veies deltakerne, og den som veier mest stikker av med seieren. Det høres kanskje snålt ut som premiss for et spill, men oppskriften fungerer.

Det er altså Kirby og gjengen som står i hovedrollene. Det finnes flere Kirby-spill til Nintendo Switch med en rosa helt som kan fortære alt fra fiender til gjenstander som figuren treffer på sin vei. Nå derimot er det ingen historie man skal følge fra A til Å, men enkeltstående kamper som man kan delta i.



TWO POINT CAMPUS

Format: Windows/Switch/Xbox One og Series S og X/Playstation 4 og 5. **Vi anbefaler fra tre år**

Two Point Campus gir spilleren muligheten til å bygge og drifte sitt eget universitet. I praksis dreier dette seg om dagligdagse gjøremål og administrasjon, samtidig som hele sulamitten er dyppet i en stor gryte med humor og sjarm.

Det gjelder å rekruttere flest mulig studenter, få gode gjennomsnittskaraktærer og bygge en infrastruktur som kan holde maskineriet i gang. Aller først må man bygge rommene som er nødvendige for å huse både ansatte og studenter. Det kan være forelesningssaler, laboratorium og storkjøkken.

Man kan velge ulike studieretninger på hvert universitet. VR-briller, matlaging, vitenskap, klovnestudier, ridderlinjen og mer. Her gjelder det å hyre inn dyktige lærere og kanskje til og med tilby privatundervisning for å legge til rette for gunstig læring.

Two Point Campus er et nydelig spill som mestrer balansen mellom å skape administrasjonsutfordringer, målsettinger som skal nås og lek og humor. Samtidig er spillet behagelig og sjarmerende slik at man hygger seg når man løser ulike problemstillinger.



STRAY

Format: PS4 og 5/Windows

Vi anbefaler fra 12 år

Stray er et eventyrspill hvor intet mindre enn en katt står i hovedrollen. Handlingen starter med fire katter som duller og koser seg sammen. Idyllen varer imidlertid ikke lenge, ettersom en av kattene faller ned til en underjordisk by og blir fanget der bortkommen fra flokken sin.

Dels eventyrspill, plattformspill og logiske hindere – det er nok å gjøre i *Stray*. Den sjarmerende katten kan sno seg gjennom trange passasjer, klatre opp esker, stiger, tak og annet som det går an å huke seg opp i. Som katter flest kan pusen også mjau, kløre sofaputer og kose med vennligsinnede roboter.

Spillet dreier seg om å komme seg gjennom labyrinter og underveis er det hindringer som låste dører, mekanismer som trenger bestemte deler for å fungere eller gjenstander som er gjemt både her og der.

Enten man digger katter eller dystopiske verdener – *Stray* byr på begge deler. Samtidig er spillet aldri for vondt, ondt eller skummelt. Og det finnes nok av varme øyeblikk underveis med familiegjenforeninger, koselige robot-bestemødre og mer.



Kaptein Sabeltann

SABELTANN

OG DEN MAGISKE DIAMANT

WWW.RAVNSTUDIO.NO



NINTENDO SWITCH™

UTE NÅ!



PC
GAME



Zp ZORDIX
PUBLISHING



ravn
STUDIO

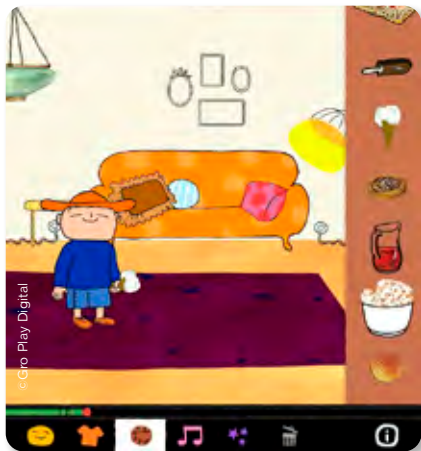


RockPocket
games



STEAM®

Nintendo Switch is a trademark of Nintendo.



KAMERAET RULLER, ALBERT ÅBERG

iOS, Android

Merket 4+ (iOS), PEGI 3 (Android)

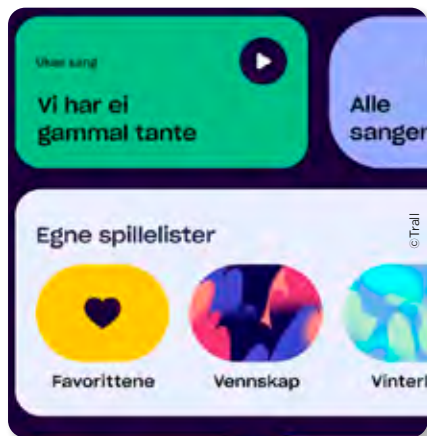
Lag fortellinger som blir levende i Albert Åberg-universet. Med denne appen kan barna filme og spille inn stemmer til det som skjer på skjermen.

Med denne appen kan barna bryne seg på karakterer og omgivelser fra Gunilla Bergströms hyggelige barneunivers.

Målet er å lage egne filmer, skuespill og fortellinger. Konseptet har mye til felles med appen *Puppet Pals* for eksempel, der man skal bevege digitale dukker på en skjerm, så kan man filme det som skjer på skjermen. Allikevel er *Kameraet ruller, Albert Åberg* enda enklere å bruke og mer tilpasset de yngste skjermbrukerne.

For hver scene kan man velge bakgrunn, karakterer som skal være med, musikk om man ønsker det og effekter. Hele prosessen er intuitiv ved at barna drar og slipper objekter på skjermen. I tillegg er alle menyknappene vist som symboler, og ikke tekst.

Når barna har dandert scenen med alt som skal være med, kan de starte opptak. Her får de også litt hjelp for kameraet kjører bare når man beveger figurene eller noe annet på skjermen. Så her er det ingen hast, og barna får tid til å planlegge og tenke mellom opptakene. Til slutt har de en ferdig film som kan vises for venner og foreldre.



TRALL

iOS, Android

Merket 4+ (iOS), PEGI 3 (Android)

Fantastisk app samler mange sangskatter for barn på ett sted. Nyt vakre toner fra artister som Moddi, Marthe Wang, Saleh Mahfoud, Ella Marie Hætta Isaksen og flere.

Det finnes mange apper for å lytte til musikk enten det er *Spotify*, *Youtube* eller hva annet det måtte være. Men biblioteker med norske sangskatter er det ikke flust av, heller ikke apper som er spesielt tilrettelagt og tilpasset for barn.

Til det formål har appen *Trall* blitt til. Og i motsetning til andre musikkjenester, slipper man reklame og en overdreven innsamling av personvernopplysninger.

Det som virkelig er unikt med denne appen er artistene, instrumentene og alt arbeidet som ligger bak hver eneste låt. Med navn som Moddi, Marthe Wang, Saleh Mahfoud, Ella Marie Hætta Isaksen, Solistkoret, Frida Ånnevik og flere, er det mange talentfulle artister som kommer til uttrykk.

«Alle duene» med Kari Svendsen ledsages av barnekor og et lekent preg. «Bæ bæ lille lam» med Sara Aimée Smiseth på piano gir barnelåten en nydelig variant som ikke er hørt tidligere.

På låtlisten finner man mangt og bredt med klassiske og kjære barnesanger, spirituelle låter fra Sør-Afrika, arabiske sanger, samisk, kvensk, kurdisk og mer. Et imponerende bibliotek som man ellers måtte ha lett lenge etter med andre ord.

APP

BARNEVAKTEN.NO/APP



CHARGE THE ROBOT

iOS, Android

Merket 4+ (iOS), PEGI 3 (Android)

Fantastisk konsept lærer barn om komplisert maskineri, problemløsning og ulike energiformer.

Denne appen fra Learn Land lærer barn og unge kompliserte fenomen, på en enkel og lettfattelig måte. Vi snakker her om problemløsning, mekaniske innretninger og ulike energiformer. Alt pakket inn i et hyggelig spillformat.

Målet med appen er å løse ulike utfordringer som stiger i vanskelighetsgrad. På hvert nivå skal man lade en robot, så går man videre til neste nivå igjen.

For å lade roboten må man skape og overføre energi fra en kilde og til en lader. Energikilden kan være bevegelse i form et tannhjul som snurrer rundt. Ved å koble flere tannhjul sammen blir det et nettverk av tannhjul som skaper bevegelse og strøm til laderen.

Etter å ha brukt appen, og ved å få hjelp til å reflektere rundt de elementene som appen bygger på, vil barna bedre kunne forstå for eksempel hvordan en sykkel fungerer eller hvordan akslingen til en bil virker.

I tillegg kan de bedre forstå forskjellige måter som energi blir til, for eksempel ved hjelp av dampmotorer eller vannkraft.



SPØR BARNEVAKTEN

Har du spørsmål om barn og unges mediebruk?
Ta kontakt på post@barnevakten.no

KJELLAUG TONHEIM TØNNESEN, KRIS MUNTHE OG RUNE H. RASMUSSEN
FAGAVDELINGEN I BARNEVAKTEN



Mine to gutter på syv og ni år elsker å spille Roblox, men der er det ekstremt mye å velge mellom og sikkert ikke alt som passer for dem. Har dere noen råd siden de er såpass unge?

Roblox er en gigantisk spillplattform med tusenvis av spill. Og kontrastene er store, hvor man i den ene enden finner spill der man skal lage mat på en restaurant, og i den andre, skyte zombier. Roblox har fått aldersanbefaling fra 12+ år i App Store (iOS) og 7 år av PEGI i Google Play (Android) og til Xbox One.

Frem til nå har foreldre hatt mulighet for å luke bort uegna spill gjennom en foreldreinnstilling som heter «account restrictions». Denne finnes fortsatt, men Roblox har nettopp kommet med en ny og bedre løsning.

Ulempen med «account restrictions» er at barna kun får tilgang til spill som Roblox har valgt ut i en liste, og chat blir skrudd av helt slik at barna ikke kan prate med vennene sine. Det innebærer også at haugevis av spill som ikke inneholder vold, blir stengt fordi de ikke er med på Roblox sin liste over tillatte spill.



Tidligere var det ikke mulig å se hvilken målgruppe de ulike Roblox-spillene egnet seg for.

Dette har Roblox nylig gjort noe med ved å innlemme egne aldersgrenser på spillene som finnes på plattformen. Disse er inndelt i:

- Alle aldre: Innholdet passer for alle.
- 9+: Innholdet egner seg fra ni år. Kan inneholde hyppig, mild vold, og mengder med lite realistisk blod.
- 13+: Innholdet egner seg fra 13 år. Kan inneholde hyppig moderat vold, og lite realistisk blod.

Jeg anbefaler at du tester ut de nye innstillingene på guttene dine. Du finner veiledning i anmeldelsen vår på barnevakten.no/roblox. Der er også flere andre gode tips som gjelder Roblox. Lykke til!



Jeg er klasseleder, og elevene mine bruker mye tid på sosiale medier og gaming i fritiden. Jeg ønsker å skape møtepunkt for foreldrene så de naturlig kan snakke om barnas skjermbruk sammen på foreldremøter. Har dere tips og ressurser?

Ja, vi har etter hvert mye bra på skolesiden vår. Gå til barnevakten.no/skole/laerings-ressurser. Der kan du bruke søkemotoren og huke av for «foreldre».

Jeg nevner noen her: Redd Barna har flere fine ressurser. «Snakk med oss» er en av de og er ganske ny. Den gir informasjon og samtaletips til foreldre fra mellomtrinnet og oppover om følgende tema:

- Behovet for å bli sett og likt
- Seksuelt språk og trakassering
- Pornografi på nettet
- Naken på nettet
- Nettet som kontaktparena for seksuelle overgrep
- Hva sier loven?

En annen ressurs fra Redd Barna er «Rollemodeller mot mobbing». Dette er et gratis verktøy med fokus på å involvere foreldre i det forebyggende arbeidet mot mobbing og utestengelse.

Og hvis det er behov for foreldresamtaler rundt barn og gaming, så har Barnevakten og Blå Kors laget en ressurs med fine kortfilmer som utgangspunkt for samtale. Den heter «Snakk om gaming på foreldremøtet» og ligger også i skoleportalen, i tillegg til flere andre fine ressurser.



Jeg underviser på 6. trinn og elevene er elleve år (snart alle). Gjelder aldersgrensen på film det året barnet fyller elleve år eller må alle være fylt elleve år før de viser en film med denne aldersgrensen?

Reglene er slik at alle barna må være eldre enn aktuell aldersgrense for at den skal kunne vises i skolesammenheng.

Nå er det også slik at 11-årsgrense ikke er en del av det norske aldersgrensesystemet, som ble oppdatert i 2015. Aldersgrensene i Norge er A (tillatt for alle), 6, 9, 12, 15 og 18.

Om du har en film med 11-årsgrense du vurderer å vise, så kan dette være en gammel aldersgrense, og du bør undersøke hva aldersgrensen er etter dagens regler. Om det er en film på en strømmetjeneste, for eksempel Netflix, så er ikke Netflix et norsk selskap, og dermed ikke pålagt å følge norske regler for aldersgrenser.

Det norske aldersgrensesystemet har tydelige regler for visning av film i skolen. Medietilsynet sier på sine nettsider:

Skal du vise film i skole, SFO eller barnehage må du følge aldersgrensen på filmen eller programmet. Skolen kan vise film med høyere aldersgrense enn elevenes alder, men da må de ha foreldrenes samtykke.

Når barn ser film i skolen eller i barnehagen, anses barnet å være alene. Hovedregelen er at aldersgrensen skal følges ved visning av film i undervisningssammenheng. Hvis du likevel ønsker å vise en film med høyere aldersgrense, må du ha samtykke fra foreldrene.

Du kan lese mer om aldersgrensesystemet her barnevakten.no/aldersgrenser

AKTIVITETER FOR BARNA

Oppgaver
til **Fest**
hos **Albert**
Åberg

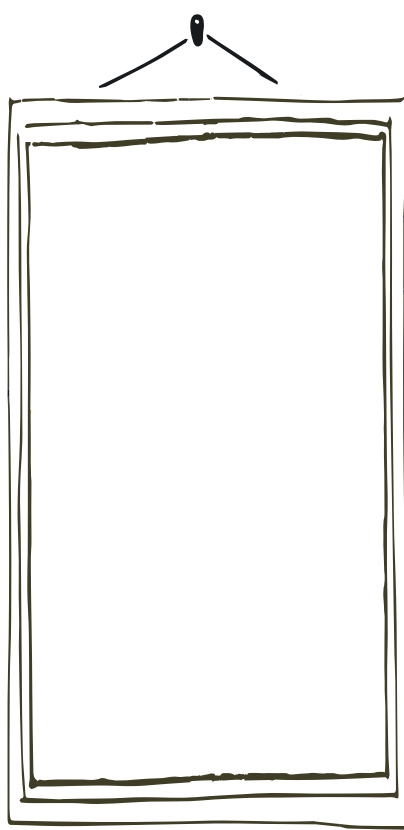
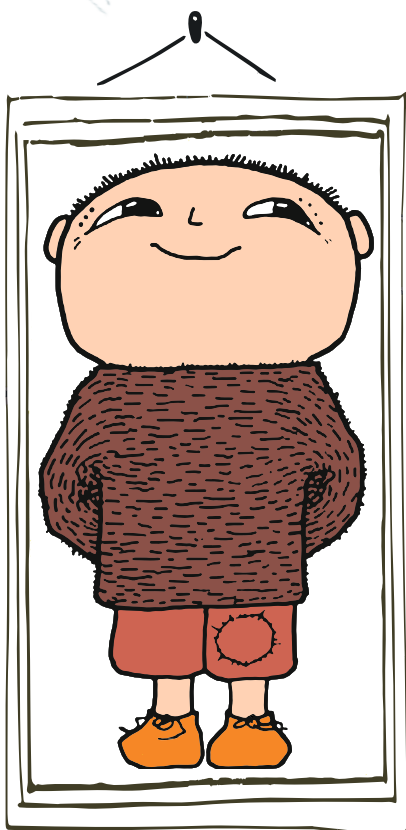
Albert
Åberg
fyller

50 år i
2022!

Albert Åberg Oppgaver og fargelegging

Dette er Albert

Dette er meg



Her er Albert sine favoritter:

Kan du fargelegge bildene?



Her kan du tegne og fargelegge de tingene du liker:





NINTENDO
SWITCH™

Nintendo

Splatoon 3

7

www.pegi.info



Ute nå!

**SLÅ DEG SAMEN MED NOEN
VENNER OG KLATT DERE
TIL SEIER!**

Klatt malingen utover de solfylte slettene i Splatlands, og sjekk ut bøtter av nye baner, moter, våpen og de nye, fete modusene!

© Nintendo

KONSOLLER I NINTENDO SWITCH-FAMILIEN

Nintendo Switch
OLED Model



Nintendo Switch



SPILL HJEMME ELLER NÅR DU ER PÅ FARTEN



Nintendo Switch Lite
**DEDIKERT FOR
HÅNDHOLDT
SPILLING**