



Informasjonsmagasin fra Barnevakten, Nr 1, 26. årg. mai 2025

DIGITAL BARNDOM

FORELDREAVTALE I KLASSEN | **NYE SPILL, FILMER OG APPER**



Psykologspesialist
Line Marie Warhol

**MOBILEN I VEIEN
FOR SMÅBARN-
KONTAKTEN**



Barne- og familieminister
Lene Vågslid

**MINISTERENS DIGITALE
PLAN FOR BARN**

STYGT SPRÅK I SPILL OG CHAT

Mildere språk demper konflikter.
Unngå utskjelling og grov banning.

OBS! UPASSENDE NETFLIX-SPILL

JEG SLO NED PÅ STYGT SPRÅK



SJUR JANSEN
REDAKTØR

Som lærervikar lærte jeg litt om språkbruken blant tenåringer.

Er det greit at kollegaen din kaller deg «bitch» i møtene eller i e-poster? Nei, du ville antagelig ha protestert. Er det greit at ditt barn kaller andre barn for hore – i chat, spill eller i klasserommet? Eller bør du ta tak i det?

Elever er en uforutsigbar gruppe, en morgen kan de sitte som forhekset og bare stirre på læreren. Etter lunsj kan de starte krig der appelsiner skytes i veggene. Og i den neste timen kan de sitte fra et lben-stykke mens det er så stille at du nesten kan høre at gardinene beveger seg fra varmen fra panelovnene.

Det at den ene vennen tåler stygt språk, betyr ikke at den andre vennen gjør det, for folk er forskjellige. Barn og voksne kan også bli mer bevisst på hvilke ord som gjør dem godt. ”

Men det som er felles for mange timer, er språkbruken, den kan være røff til tider. Det lærte jeg som lærervikar på noen ungdomsskoler for noen år tilbake.

Jeg overhørte for eksempel en gutt kalle en annen gutt for noe rasistisk. Blant dagens elever kan rasismen gå i alle retninger, enten du er lys eller mørk i huden.

Jeg sa: «Slik kan du ikke snakke i mine timer». Begge guttene fikk hakeslepp. Kanskje var de ikke vant med at voksne irettesatte om ordbruken? Men det kan også tenkes at ordene ikke hadde en så alvorlig betydning som hva jeg la i det. Det så ut som at «offeret» ikke brydde seg om å bli omtalt slik. Begge to var egentlig venner.

I en annen time var det ei jente i åttende trinn som stadig saboterte undervisningen. Jeg sa flere ganger til henne at hun måtte slutte. Da hun atter en gang lagde uro, sa jeg til henne: «Hei! Nå må du skjerpe deg.» Jentas beste venninne tok henne i forsvar: «Lærer, du kan ikke snakke sånn til elever!»

Disse hendelsene forteller hvor ulikt ord oppfattes av ulike personer. Noen bruker rasistiske ord uten å blunke og uten å mene noe med ordene, det er bare en uvane som vennene godtar. Andre tenåringer er så hårsåre at de ikke tåler tilsnakk fra en lærervikar.

Hvis du ikke liker at kollegaen din bruker stygge ord om deg, kan du lære barna å være bevisst sin egen bruk av ord. Det at den ene vennen tåler stygt språk, betyr ikke at den andre vennen gjør det, for folk er forskjellige. Barn og voksne kan også bli mer bevisst på hvilke ord som gjør dem godt. Kanskje det er akkurat de ordene man bør bruke i samtale med andre? Slik utvikler man sine sosiale antenner og kommunikasjonen med andre blir bedre.



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

Redaktør: Sjur Jansen | Ansvarlig redaktør: Leif Gunnar Vestbøstad Vik | Nettside: barnevakten.no | facebook.com/barnevakten.no
Tlf.: 53 00 95 30 | E-post: post@barnevakten.no | Besøks- og postadresse: Logemannsgården, C Sundts gate 51, 5004 Bergen
Forside: Shutterstock / Andrey Aboltin | Foto av ansatte: Løtvedt Foto | Grafisk design og trykk: Aksell



Foto: Shutterstock / Jacob Lund



Foto: Shutterstock / Wachwit



Foto: United International Pictures Norway

INNHold

Bli kvitt stygt språk.....	4
Nettfilter for stygge kommentarer i spill og sosiale medier.....	8
Skjermliv.....	10
Barn kan spille uegna mobilspill gjennom Netflix.....	12
Quiz.....	17
Fikk du med deg dette?.....	18
Vil hindre at de yngste logger på sosiale medier.....	20
Foreldreavtale i klassen.....	24
Aktiviteter for familien uten skjerm... ..	27
Film.....	28
App.....	30
Spill.....	32
Spør Barnevakten.....	34

BLI KVITT STYGT SPRÅK

Lærere og foreldre rapporterer stadig oftere om at barnas språk er langt over streken. Hva er grunnen? Og er det nødvendig med en skikkelig språkvaske?

AV: SJUR JANSEN

Vulgære eller nedsettende ordbruk blant barn i spill og chat kan føre til kangel, utestengelse og uvennskap. Noen ganger dras konflikter fra spillkvelden inn i skolen dagen etter, og så må lærere bruke tid på å rydde opp og undervisningen må utsettes.

Stygt språk i mobbingen

Når barn og unge får stygge kommentarer når de spiller, blir 22 prosent lei seg, 29 prosent blir sinte og 38 prosent bryr seg ikke. Det er altså mer enn to av ti barn som blir lei seg. Det er også ubehagelig å bli sint, det kan ødelegge dagen. Over halvparten av barna som får stygge kommentarer, opplever altså at det påvirker følelseslivet negativt. Disse tallene stammer fra Medietilsynets undersøkelse fra 2024.

I tillegg kan stygt språk være knyttet til mobbing. Omkring 12 prosent av barn fra 5. trinn til 10. trinn blir mobbet, ifølge Elevundersøkelsen 2024. Det er 4,5 prosent som blir mobbet digitalt.

Redd barna med viktig rapport

Redd Barna ga ut en grundig rapport om barns språkbruk i 2021, i den etterlyser barna at voksne må bry seg mer når det kommer diskriminerende og rasistiske uttalelser.

Samtidig sa barna at de ikke likte å få tredd ned over hodet regler som voksne har bestemt, uten at barna har fått være med i diskusjonen. Men de etterlyste altså regler. De ønsker at du

som voksen tydelig sier i fra hva som er greit eller ikke.

Ifølge rapporten kan det virke som at barn begynner å lære stygge ord i 3. og 4. klasse av de eldre elevene. Barna sa også at økt bruk av skjerm fører til flere stygge ord. De snakker også styggere når læreren ikke er til stede, og da kan man tenke seg at også språket i gamingen hjemme blir styggere når det ikke er noen voksne som følger med.

En elev i 7. trinn sa til Redd Barna: «Når jeg spiller, kan jeg fort skrike og si «forpulte fitte» eller sånne ord. Jeg tenker ikke på det når jeg sier det. Men jeg bruker det ikke på skolen dagen etterpå.»

En del barn klagde på sine egne foreldre og mente at de bannet alt for mye hjemme.

En del barn klagde på sine egne foreldre og mente at de bannet alt for mye hjemme.

Å være opptatt av det positive

Å benytte mildere ord, handler ikke kun om å bytte ut ord. Man kan også bestemme seg for å ikke henge seg opp i noe som er negativt, men heller løfte andre opp. Og det handler ikke bare om at det er fint å være hyggelig mot andre, men man kan få noe igjen for det selv også. Man får en bedre stemning der og da, og man ønsker å spille sammen også dagen etter.



Line Langaard Solberg
Foto: Astrid Snipsøyr

Foreldre må sette grenser

– Allerede for ti år siden viste undersøkelser at barn og unge kan oppføre seg annerledes på nettet enn ellers. «Jeg blir ofte tøffere når jeg snakker med folk på nett», sa en tenåringsjente i Medietilsynets undersøkelse i 2015. Det er vår oppgave som foreldre å hjelpe barna å utvikle selvbevissthet og selvledelse med vår veiledning og oppfølging. Det betyr kort sagt at foreldre må være mer til stede i barnas digitale liv, og tørre å sette grenser. Det gjelder også for språkbruken, sier Line Langaard Solberg som er coach og forfatter av boken «Hjelp! Jeg har en tenåring i huset».

Solberg mener at du som forelder må tåle ubehaget ved å sette grenser, ellers er det barna som overtar oppdragelsen. Når du setter grenser, lærer du samtidig tenåringen å sette sine egne grenser.

– Et stygt språk kan lede barna inn i uønskede situasjoner fordi andre blir provosert eller man misforstår, det er derfor fint hvis foreldre kan gjøre barna bevisste på språkbruken, sier Solberg.

Tips til foreldre om stygt språk

Her er råd fra Barnevakten til deg som er forelder.

Lytt til samtalene

Sett deg ned ved barnet eller tenåringen under spillingen, legg merke til ordbruken og ta en prat etterpå.

Snakk om konsekvenser

Forklar at hvis ditt barn bruker stygt språk, kan andre bli lei seg eller trekke seg unna. Det kan også bety at ditt barn går glipp av muligheter og invitasjoner fordi man blir dårlig likt. Det er altså ikke bare snakk om å være grei, fordi det er rett. Men det handler også om en viss dose egoisme. Ved å være grei, og ha et mindre angripende språk, beholder man flere venner.

Forklar

Barn vet ikke alltid hva de stygge ordene egentlig betyr. Når de vet hva ordet betyr, kan det hende de slutter å bruke det, for de forstår at det er diskriminerende, vulgært, rasistisk eller rett og slett fører til negativ stemning.

Sett grenser

Gjør det klart at visse ord ikke er greit, selv om andre bruker ordene. Det gjelder spesielt ord som er nedsettende om sårbare grupper i samfunnet.

Samtal om språkvett

Lær barna at de ikke skal snakke styggere til andre i spill og chat enn de gjør ellers i butikken eller på skolen. Man sier ikke kuk eller idiot til læreren eller ansatte i matbutikken – eller til foreldrene.

Følg med på hvem barna spiller med: Noen ganger kommer den verste språkbruken fra fremmede spillere. Sjekk innstillingene hvem barnet kan spille med. **FORTS >**

Blokkér

Vis barna hvordan de kan blokkere brukere som ofte kjefter og skaper krangel. Ved mobbing: Ta skjermbevis. Ikke svar mobberen.

Rapportér

Vis barna hvordan de kan rapportere dårlig oppførsel i spill og sosiale medier.

Vær et forbilde

Barn tar etter voksnes språkbruk. I stedet for å omtale en politiker som en «bitch», så bruk to kalorier ekstra på å forklare saklig ved middags-bordet hvorfor du mener politikeren har dårlige verdier eller tar feil i en sak.

Redd Barnas rapport

Få tak i rapporten til Redd Barna om stygt språkbruk, den inneholder tips, aktiviteter og lenker til andre ressurser. Rapporten heter «Gi oss spille-regler». Det er en veldig bra ressurs enten du er forelder eller jobber i skolen.

Snakk med andre foreldre

Ta opp stygt språk på foreldremøtet, hvis det har blitt et problem. Husk at voksne kan ha ganske så forskjellig holdning til ordvalg, så det kan lønne seg å ikke ha en pekefinger-holdning. Pek heller på hvilke problemer som oppstår, som for eksempel krangling som fortsetter dagen etter på skolen eller at det kjeftingen fører til klikker og utestengelse. Snakk med læreren om det er mulig om klassen kan gjennomføre noen av øvelsene som finnes i Redd Barnas hefte om stygt språk.

Bannefri KI

Du kan også bruke kunstig intelligens for å få hjelp, enten det gjelder deg eller barnet. Skriv at du er i ferd med å kalle en politiker noe stygt fordi hun går inn for å øke/senke prisen i bomstasjonene, be så KI-en om hjelp til å uttrykke ditt synspunkt uten banning og skjellsord. Dersom KI-hjelpen du får, er for mild, kan du be om et skarpere alternativ.

Øvelser om ordbruk

Få barnet til å tenke mer gjennom ordbruken.

Familievennlige ord

«Er det noen stygge ord som du ikke vil at andre skal bruke om vår familie?» Spør så om det er greit eller ikke greit om barnet bruker de ordene om andre.

Ulovlige ord

«Vet du hva slags ord som er forbudt å bruke etter norsk lov?» Forklar at det ikke er lov snakke stygt om andres hud-farge, for eksempel. Det kalles hatefull ytring og man kan få tre år i fengsel.

Bytt ut ordene

Finn eksempler på stygge ord fra de siste chattene og be barnet finne tre mildere og mer positive ord i hvert tilfelle.

Finn på nye ord

Forsøk å finne nye ord og uttrykk som kan smelle godt uten å gå ut over noen eller være vulgære. For eksempel «Makrell i måneskinn!» eller noe annet dere finner på.

Slik kan barnet svare på andres stygge språk

Når det kommer en stygg kommentar i et spill, som er rettet mot en person, er det fare for at situasjonen eskalerer. Her er noen tips som du kan gi barnet:

Vær bevisst

Det er ikke lett, men forsøk å være bevisst på følelsene. Kjenner man seg sint, så forsøk å tenke over hvorfor. Er det den andre spilleren som har sagt noe stygt om deg? Når du er bevisst, kan du makte å svare rolig eller avslutte spillet uten å bli med på en krangel.

Gi spillvennen en sjanse

Man kan gi spillvennen noen sjanser til å vise en hyggeligere

oppførsel. Hvis det ikke oppnås, kan man finne noen andre å spille med. Hvis den første spillvennen spør hvorfor du ikke vil spille flere runder, kan du svare at det er fordi det er for mye kjefting. Det er bra å fortelle hvorfor man ikke ønsker å spille, slik får spillvennen en sjanse til å endre oppførsel, det kan hende at spillvennen ikke er klar over sin dårlige uvane med kjefting.

Hvis du sier til spillvennen at det er for mye kjefting, da kan det hende

at spillvennen svarer med å kalle deg en pingle eller sier at du tåler altfor lite. Dersom det skjer, får du bekreftet at spillvennen ikke er interessert i å endre seg. Da gjelder det å være rolig og ikke svare med kjefting tilbake. Så kan du finne noen andre å spille med.

Vær oppmerksom på ordet «du»

Ordet «du» har en tendens til å øke kranglingen. Når man sier «Du er kjedelig» er det noe ganske annet enn å si at «Denne runden er kjedelig». Forsøk å unngå ordet «du» når du skal si noe negativt. Men skal du si noe positivt, er det bare fint å bruke ordet «du».

Ta en pause

Synes du det er for mye stygge ord og kjefting, kan du ta en pause fra spillet

og se om spillerne er i bedre humør senere på dagen. Eller du kan be spillerne bli med på et annet spill slik at dere får nullstilt dere.

Forklar at alle ikke er like flinke

Hvorfor flinke spillere kjefter på dårlige spillerne, kan man virkelig lure på. Har slike barn problemer ellers i livet? Er det en uvane fra foreldrene? Noen er flinke i gaming, andre er flinke i piano. Alle er ikke like flinke i alt. Noen ganger kan det kanskje hjelpe å minne sine med-spillere om det.

Det er bare et spill

Husk at gamingen er til for å ha det gøy. Det er ikke verdt å ødelegge vennskapet eller ha det vondt på grunn av et spill.

Gi barnet forslag til mildere ord

Når du lytter til barnets spilling og hører stygg ordbruk, kan du hjelpe barnet med alternative ord som er mildere. Her er noen eksempler for å sette dere på sporet:

Dårlig medspiller

Barnet synes medspilleren er dårlig og kaller medspilleren noe stygt som hore, kuk, noob, idiot eller barnet sier for eksempel «Du er elendig!» eller «Hva feiler det deg?»

Mer positiv ordbruk

- «Vi prøver igjen»
- «Øvelse gjør mester!»
- «Vi må samarbeide bedre»
- «Det var en vanskelig runde»
- «Jeg har noen tips»
- «Vi bør finne en annen taktikk»
- «Vi har fortsatt en sjanse»

Det skjer noe negativt i spillet

Barnet bruker ord som faen, helvete, fuck eller lignende.

Mer positiv ordbruk

- «Åh nei!»
- «Oi!»
- «For en tabbe!»
- «Uflaks!»

Vinner i spillet

Barnet vinner og bruker nedlatende ord om de som tapte, som noobs, losers, idioter eller lignende.

Mer positiv ordbruk

- «Takk for kampen»
- «Artig runde!» ■

SETT OPP NETTFILTER FOR STYGGE KOMMENTARER I SPILL OG SOSIALE MEDIER

Fortnite, Roblox, Tiktok, Youtube og Instagram har funksjoner for å dempe på stygge kommentarer og ugrei språkbruk. Vi viser hvordan går du frem.

AV: KRIS MUNTHE

På flere spill- og sosiale medierkontoer så finnes det funksjoner for å filtrere bort stygge kommentarer. Her vil vi vise noen av de viktigste. Samtidig finnes det ingen løsning som er helt sikker. Andre grep man kan ta er:

- Å holde barnets konto i sosiale medier privat, og at innholdet som deles og hvem som kan kommentere ikke er tilgjengelig for alle (kun at de som er i kontaktlisten til barnet har tilgang)
- At barnet i spill chatter hovedsakelig med venner og noen de stoler på, ikke fremmede
- Å bruke foreldreinnstillinger som kobler forelderens konto til barnets, slik at man får mer oversikt og kan sette opp ulike filtre

Instagram

Gå til innstillinger på Instagram-kontoen og velg «skjulte ord». Her finnes det en knapp for å slå på et filter for å skjule kommentarer på barnas innlegg og som kan være støtende.

Ved å trykke på «administrer egen-definerte ord og fraser», kan man også legge inn ord og uttrykk i en slags ordliste. Kommentarer som inneholder noen av disse ordene vil også bli skjult.

Dette har ingen effekt på private meldinger.

Tiktok

Gå til innstillinger på Tiktok-kontoen og velg «personvern».

Her er det en undermeny som heter «kommentarer».

Inne på denne siden er det også et filter for uønskede kommentarer som man kan velge å slå på. I tillegg kan man legge inn egne ord i en ordliste og så blir disse kommentarene skjult.

Dette påvirker ikke private meldinger, men unge som har kontoalder under 16 år, har ikke tilgang til å lese eller sende private meldinger i appen.

Roblox

Spill-plattformen Roblox har automatisk filtrering av chat. Denne kan man ikke slå av eller på, men man kan dobbeltsjekke at barnets kontoalder stemmer.

For barn under 13 år så blir både ugrei språkbruk og personlig informasjon sladdet. Sistnevnte for å hindre at barnet deler telefonnummer, adresse og lignende med fremmede.

Derimot er ikke filteret like strengt for de over 13 år da færre ord og uttrykk blir sladdet. Allikevel er ingen filtre

helt sikre. Ord og uttrykk kan glippe gjennom, og motsatt kan ord som er harmløse bli sladdet fordi filteret er for strengt.

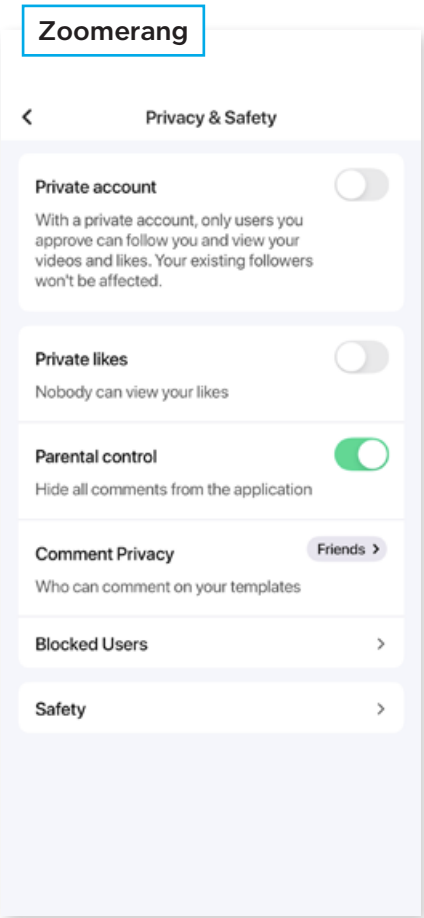
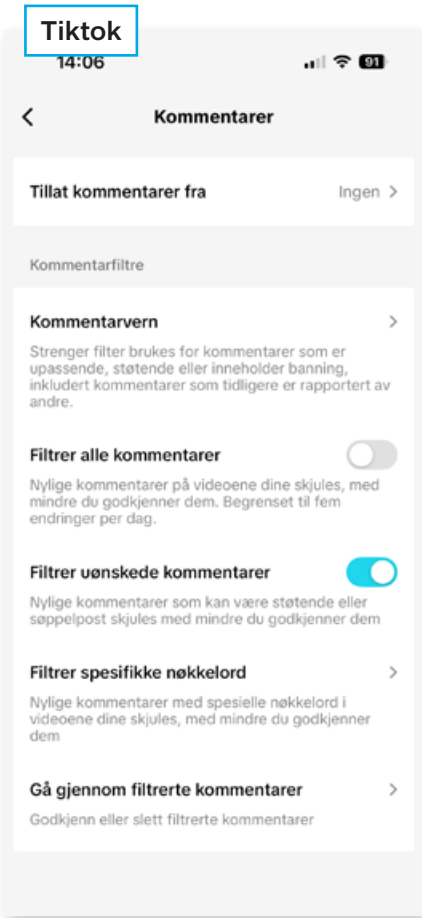
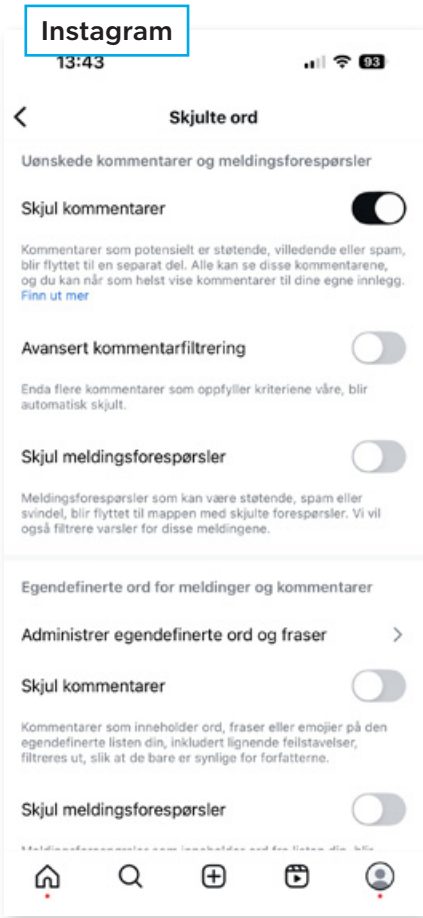
Fortnite

Selv om det nok er stemmechat som er mest vanlig når barna spiller *Fortnite: Battle Royale*, så finnes det også en funksjon for å skrive tekst til andre. Her kan man enten slå på et filter som fjerner upassende, skrevne ord. Eller så kan man slå av tekst og talechat helt.

Dette gjør man ved å aktivere foreldrekontrollen på Fortnite-plattformen. Denne finner man ved å gå til innstillinger/menyen i spillet og velger «parental controls».

Zoomerang

Om barnet er logget inn med en konto på Zoomerang og publiserer innhold, så kan det dukke opp kommentarer på videoene deres. Det finnes ikke et filter som man kan slå på, men foreldre kan skjule alle



kommentarer på barnas videoer, og låse denne innstillingen med en kode.

Ellers er det mulig å velge at kun venner kan få kommentere på videoene for eksempel.

Youtube

Man må ha en Google-konto med kontoalder over 13 år for å kunne publisere egne videoer på Youtube. Enten før en video publiseres, eller i etterkant, så kan barnet slå av kommentarer for en video.

I tillegg kan barnet velge å ha det slik at de må godkjenne kommentarer før de blir synlig for offentligheten. Om kommentarfeltet er åpent for alle, kan barnet velge å ha på en filtrering som kan være litt eller veldig streng.

Dette grepet bør barnet sjekke for hver enkelt video som publiseres. Let etter kommentarfelt-menyen før publisering. Man får også spørsmål i appen om å gjøre en valgt innstil-

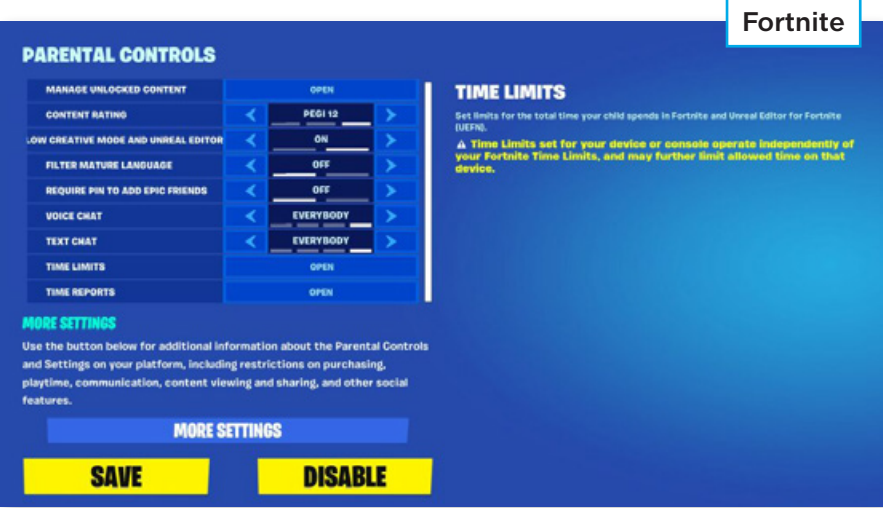
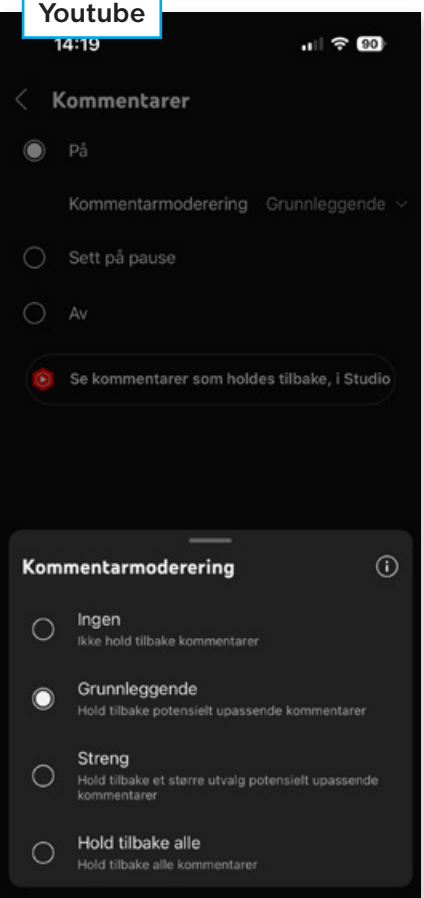
ling som standard for alle fremtidige videoer også.

Verdt å tenke på

Forslagene over gjelder kun for kommentarfelt og chat. Ingen filtre er helt sikre, og de kan i noen tilfeller være for snille eller for strenge. Blant annet kan det være ord og uttrykk, som dialekter og slang, som ikke blir plukket opp av filtrene.

Man bør se hvilke andre foreldreinnstillinger som appen eller spillet har. For eksempel om det er mulig å slå på et innholdsfilter for å dempe på videoer og innhold som byr på uegna språk. Og i tillegg kan det være fint å bruke rapporterings- og blokkeringsfunksjonen ved behov. I mange spill kan man mute (dempe) medspilleren uten å blokkere vedkommende helt.

Også Instagram har en funksjon der man kan begrense en konto i en periode, uten å blokkere de helt. Altså ikke like drastisk som å blokkere vedkommende. ■





TRENDY Å VENTE MED SMARTTELEFON

Stadig oftere hører vi om foreldre som vil vente med smarttelefon til barnet.

AV: KJELLAUG TONHEIM TØNNESEN,
FAGLIG LEDER I BARNEVAKTEN

Norske foreldre har lenge ropt om regulering og hjelp til å verne om barndommen og til å styre barnas skjermhverdag. Fagfolk og politikere bekymrer seg for barn og unges psykiske helse, og vi erfarer nå flere trender blant foreldre som handler om å holde mer igjen på skjermbruk overfor barn. Det er foreldreengasjement flere plasser i Norge, noe på klasse- eller trinn-nivå, noe på skolenivå, og noe på kommunenivå.

En trend handler om å holde aldersgrensen i sosiale medier som er 13 år, og tallene på barn som er på de klassiske sosiale mediene har vært synkende i barneskolene i flere år nå, spesielt i alderen opp til 11 år.

En annen ny trend er at flere foreldre, spesielt i 1. til 3. trinn, nå tar til orde for å vente med smarttelefon til barna er 13 år. De mener at smarttelefon er unødvendig og rommer mye mer enn barna trenger. Dessuten er den avhengigskapende med mindre den blir strippet helt ned til å være en «dum» smarttelefon.

Men som vi alle forstår, er det ikke enkelt å gjennomføre smarttelefonfri barndom hvis ikke mange og helst alle er med på å vente. Vi møter på flere foreldregrupper som nå aktivt og på ulike måter jobber for å få til en holdningsendring og fellesavtaler om å holde igjen til barna er eldre.

Det er selvfølgelig enklest å få til dette hvis man er i forkant, før noen har fått eller arvet sin første smarttelefon. Det er også viktig å presisere at det finnes alternativer som mange nå velger fremfor smarttelefonen som for eksempel telefonklokke og dumtelefoner. Barnevakten er også i kontakt med aktører som jobber med å utvikle bedre og tryggere mobil-løsninger for barn.

I iveren etter å få til smarttelefonfrie barneskolebarn er det viktig at alle stemmer blir hørt og at vi respekterer ulike foreldres meninger og valg. Noen barn må også av helsegrunner ha en mer avansert telefon enn en dumtelefon.

Det kan være mange gode grunner til å ha tilgang til ringe- eller meldes-funksjoner for barn, men få gode grunner til å ha en avansert smarttelefon med allverdens av muligheter.

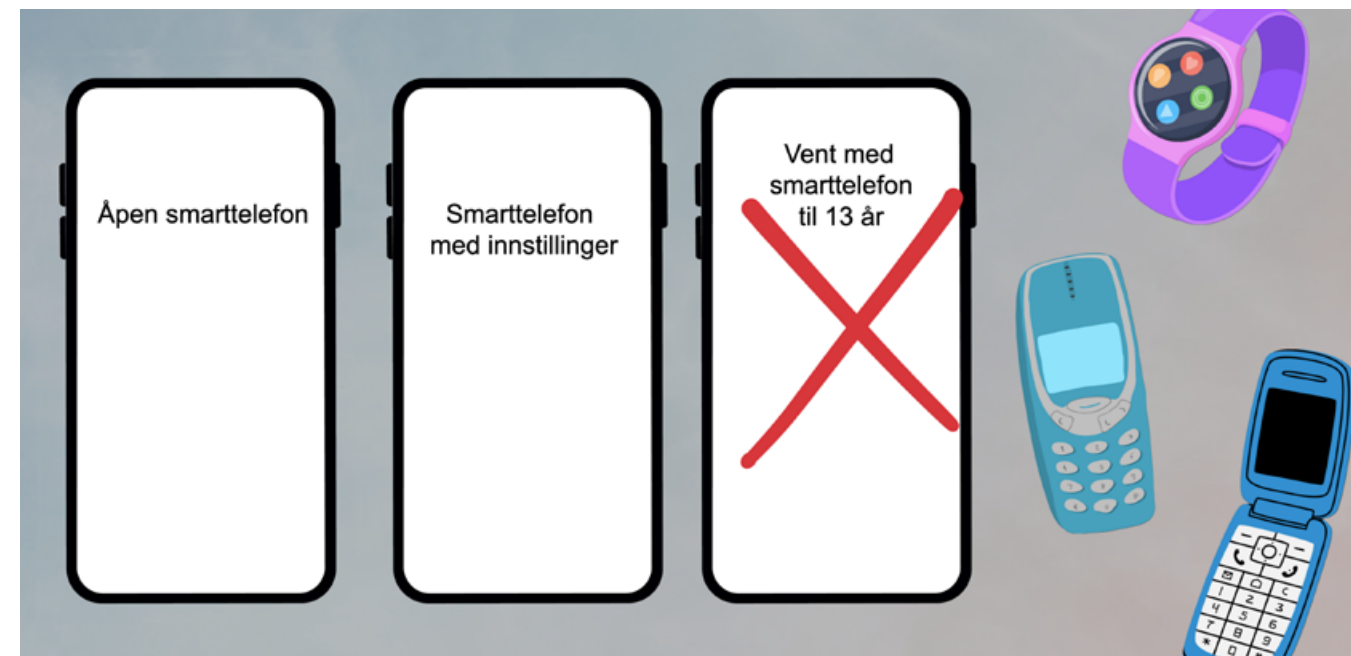
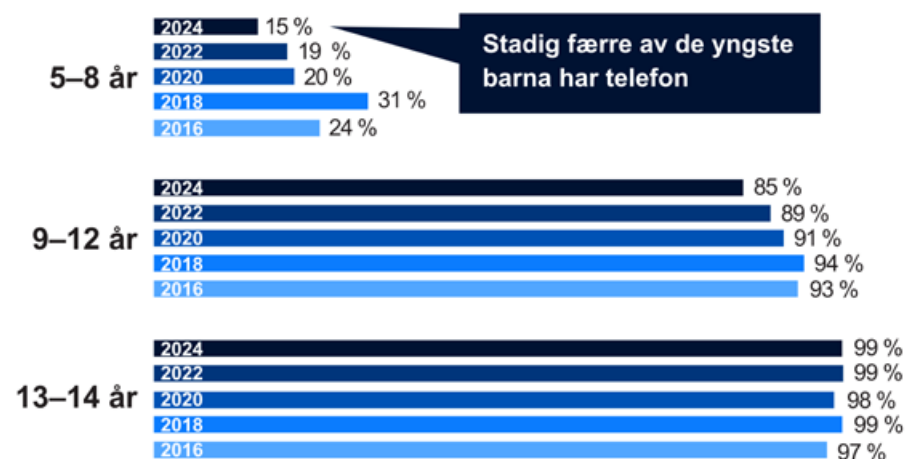
I tilfelle bør man være innstilt på jobben med å aktivt bruke innstillingene i mobilen for å gjøre den tryggere og mer tilpasset.

Smarttelefonfri barndom

Bestum skole i Oslo er en av skolene med engasjerte foreldre som nå har tatt initiativ til «Smarttelefonfri barndom». Her har de også opprettet en nettside til inspirasjon for andre foreldregrupper som ønsker å få til avtaler med hverandre om å vente med smarttelefon.

Men visjonen for «Smarttelefonfri barndom» strekker seg langt utover Bestum skole og den forklares slik på nettsiden:

«Vi jobber for at alle barneskoler i Norge skal bli og forbli smarttelefonfrie innen 2030, slik at vi på nasjonalt nivå kan styrke barns muligheter for



Ulik risiko: Her er valgene som foreldre har. Skal barna få smarttelefon? Skal smarttelefonen gjøres så trygg som mulig? Eller er det bedre å vente med smarttelefon? Alternativer er knappetelefon eller barneklokke med ringefunksjon.

en sunn og uforstyrret barndom.»
Les mer på smarttelefonfribarndom.no

Denne trenden er ikke unik for Norge. Det er allerede en trend også flere steder i verden om å stramme inn og å ta tilbake en mer skjermfri barndom med mer lek og kreativitet uten skjerm, og med en større bevissthet på hva og når barna skal ha skjermtilgang.

Noen flere land har også nettsider til inspirasjon for andre som vil vente med smarttelefonen;

- Storbritannia: smartphonefreechildhood.co.uk
- Sverige: smartphonefreechildhood.se/
- Danmark: smarttelefonfribarndom.org

I Medietilsynets rapport fra 2024 finner vi at 20 prosent av 5–8-åringene og 75 prosent av 9–10-åringene har tilgang til mobiltelefon. Blant barn over 10 år har så og si alle tilgang til mobiltelefon.

Graver vi litt i Medietilsynets undersøkelser, så ser vi at den nye trenden allerede viser seg i tallene når vi sammenligner med årene tilbake

til 2018. Illustrasjonen viser andelen foreldre som svarer «Ja, egen» på spørsmålet om barnet har mobil.

Foreldre sitter i glasshus

Mobilkampen handler også om oss voksnes mobilbruk. Det er fint at foreldre og politikere nå har fokus på å «redde barna», å gi barna barndommen og leken tilbake. Men hvilken verden av voksne er det de «våkner opp» til? Her er det fort gjort å påføre voksne skam og dårlig samvittighet, men vi må tåle å kjenne litt på dette.

I Medietilsynets nyeste foreldreundersøkelse mener hele 59 prosent av foreldrene at de selv bruker for mye tid på mobilen.

I går var jeg på en barneskole i Bergen med kveldsskole for 4. trinns elever og foreldre. I oppsummeringsrunden etter samtalegruppene kom det en gruppe hvor tre gutter problematiserte foreldres mobilbruk og mente de var altfor mye på skjerm. Det var samtlige av de seksti 4. klassingene enige i. De ønsket at de voksne skjerpet seg på egen mobilbruk, og alle foreldre gikk derfra med

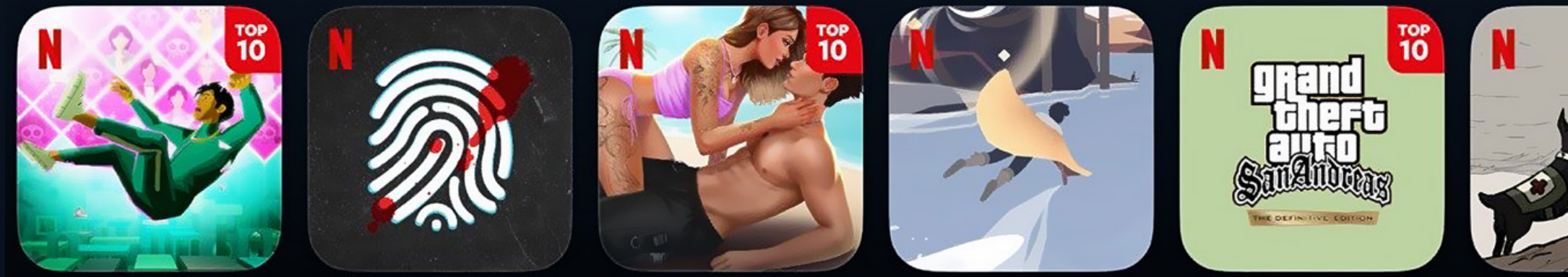
en sterk og nødvendig oppfordring fra barna.

Laget rundt barnet må ta ansvar

Når barna nå gradvis fratas de små skjermene og selv løfter blikket, så er det ikke mange blikk å møte ute i samfunnet. Voksengenerasjonen sitter og går med bøyde mobilnakker eller med fjerne blikk med propper i ørene og tanken langt inn i en spennende podkast. Kanskje det også er på tide å snakke litt mer om voksnes mobilbruk sammen med barna. Kanskje på tide med forskning på hva det gjør med barndommen at hele samfunnet er sugd inn i avhengighet til mobilen. For hva gjør det med barna i barnevognen, med førsteklasingen på bussen, med 10-åringen hos frisøren og med 14-åringen på kafé hvis det nesten ikke er noen som ser dem, møter blikket, smiler, tøyser med dem, slår av en prat...?

Tilstedeværelse, kommunikasjon, speiling, tilknytning, omsorg, lek og kos er viktig for barn. Barnevakten setter pris på foreldreengasjementet og et varmere samfunn med mindre distraksjon fra smarttelefoner i viktige barndomsår. ■

BARN KAN SPILLE UEGNA MOBILSPILL GJENNOM NETFLIX



Netflix-appen på mobil og nettbrett tilbyr nedlasting av mobilspill. Foreldre bør vær obs på upassende spill som tilbys via appen. Slik setter man begrensninger for uegna innhold.

AV: KRIS MUNTHE

I nne i Netflix-appen er det en egen meny for mobilspill. Og med et aktivt Netflix-abonnement får man tilgang til mobilspill fra App Store (Iphone og Ipad) og Google Play (android-telefoner).

Altså kan man bruke Netflix til å laste ned mobilspill til telefonen. Og dermed er det noen muligheter til å spare noen kroner på apper og spill om man allikevel har Netflix.

I skrivende stund tilbys blant annet mobilspill som:

- *Grand Theft Auto: San Andreas* (merket 18 år fra PEGI)
- *Squid Games Unleashed* (merket 16 år fra PEGI)
- *Too hot to handle* (merket 16 år fra PEGI)
- *Sonic Mania Plus* (merket 3 år fra PEGI)
- *Hello Kitty and friends* (merket 3 år fra PEGI)
- *Bloons TD 6* (merket 3 år fra PEGI)

Ulempen er at visningen av spill og apper ikke alltid tar hensyn til kontoalder. Om man har satt opp en Netflix-konto til barnet som kun skal vise filmer og TV-serier som er merket 10+ og under så kan barnet allikevel

søke opp mobilspillet GTA som er merket 18 år fra PEGI.

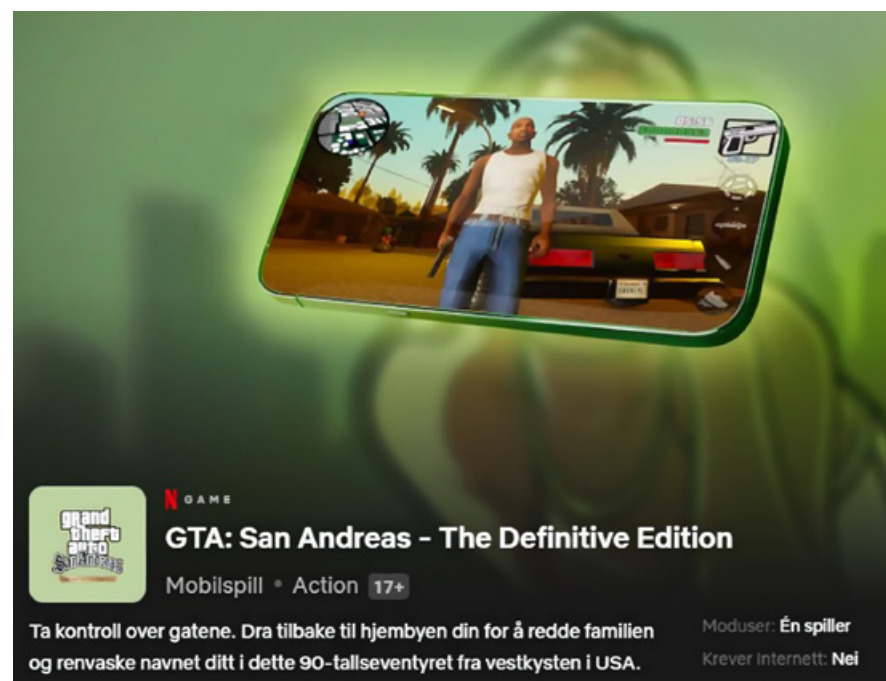
Ellers er det i stor grad slik at spill filtreres til en viss grad basert på kontoalder.

Slik fungerer mobilspill på Netflix

Netflix selger ikke sine egne mobilspill og man kan heller ikke laste spill ned direkte fra denne appen. I stedet fungerer Netflix som en slags rabattkupong for App Store eller Google Play. Man blir lenket videre

Netflix-innstillinger

1. Oppgi barnets alder på Netflix-kontoen de bruker
2. Steng alt: Huk av på «barneprol» for å stenge helt for mobilspill på barnets konto
3. Ekstra trygghet: I barnets telefon kan du sperre for nedlasting av spill og apper som er over barnets alder



fra Netflix og laster ned appen fra mobilens egen appbutikk.

Fordelen er at de restriksjonene man har satt for nedlasting av apper og spill direkte på barnas mobiltelefon, vil stenge for nedlasting av apper med høy aldersmerking. Selv om man går via Netflix. Men man vil ikke uten videre unngå å se informasjon om spillene.

Steg 1: Slik sperrer du helt for nedlasting av spill fra Netflix

Netflix har egne foreldreinnstillinger. Fremgangsmåten under sperrer for all nedlasting av mobilspill via Netflix. Ulempen er at man mister tilgang også til spill som kan være egnet for barna. For å unngå dette, gå til steg 2 og 3.

PC/Mac: Logg inn på Netflix i en nettleser. Trykk på *profilvinduet* og velg *konto*. Velg så *administrer profiler*. Velg profilen som skal begrenses for mobilspill. Velg *visningsbegrensninger*. Slå på *barneprol*. Akkurat nå ser dette ut til å fjerne mobilspill fra barnets profil.

Merk: Dette hindrer ikke at barna går inn på voksenprofilen og laster ned mobilspill. Man kan forhindre dette ved å gå inn på de andre profilene og låse tilgang til dem med en *profillås* (PIN-kode).

I mobilapp: Trykk på *profilvinduet* og velg *administrer profiler*. Gå inn på ønsket profil og velg *aldersgrense*. Slå på *barneprol*.

Visningsbegrensninger

Aldersgrense for profilen til

Vis kun titler med aldersgrense 10+ og under for denne profilen.



Barneprol

☒ Vis Netflix Barn-grensesnittet med bare barnetitler.

Tittelbegrensninger for

Ikke vis bestemte titler for denne profilen, uansett aldersgrense

Legg inn navn på serie eller film

Lagre

Avbryt

For å hindre barna fra å logge inn på de voksnes profil, slår du på *profillås* (PIN-kode) på foreldreprofilene:

På PC/Mac: Logg inn på Netflix i en nettleser. Trykk på *profilvinduet* og velg *konto*. Velg så *administrer profiler*. Velg ønsket profil og velg *profillås*.

I mobilapp: Trykk på *profilvinduet* og velg *administrer profiler*. Gå inn på ønsket profil og velg *aldersgrense*. Slå på *barneprol*. Velg ønsket profil og velg *profillås*.

Steg 2: Tilpass spillvisning etter alder

I stedet for å velge *barneprol* på barnekontoene, så kan man justere på aldersgrensen til profilen. Dette vil ha noe effekt på hvilke mobilspill som vises på barnekontoen, men dette er ikke en perfekt løsning. Som eksem-

pel kan barna søke opp GTA som er merket 18 år fra PEGI på en konto som er satt til 10+.

En del andre spill blir luket bort i hvert fall for de yngste.

Steg 3: Bruk Skjermtid og Family Link

Man bør vurdere å bruke Skjermtid-funksjonen til Apple og Family Link hos Google. Med disse foreldreinnstillingene kan man sperre for nedlasting av apper og spill med høy aldersmerking. Fordelen da er at du ikke stenger for nedlasting av spill via Netflix helt.

Barna vil kunne se mobilspill og lese om dem hos Netflix, men de får ikke tilgang så lenge du har satt opp restriksjoner. ■



MOBILTELEFONEN DIN KAN FORSTYRRE SAMSPILLET MED BARN

Man kan gå glipp av viktige signaler og barnet kan oppleve å stadig bli avvist dersom småbarnsforeldrene ikke klarer å legge fra seg mobiltelefonen.

AV: KRIS MUNTHE

De første leveårene av et barns liv danner grunnlaget for resten, forteller psykologspesialist Line Marie Warholm. Det er nettopp derfor det er så viktig at foreldre er koblet på og til stede i starten av barneårene.

De første leveårene former barnas blikk på verden og seg selv, og det er de små, daglige erfaringene med samspill med menneskene rundt seg

Kontakt med foreldrene som er emosjonelt til stede er helt avgjørende for barnets følelsesmessige og kognitive utvikling. Det dreier seg om den voksnes evne til å selv vise blikkontakt, stemme og mimikk og evne til å tolke barnets signaler. ”

som er de viktigste.

– Kontakt med foreldrene som er emosjonelt til stede er helt avgjørende for barnets følelsesmessige og kognitive utvikling. Det dreier seg om den voksnes evne til å selv vise blikkontakt, stemme og mimikk og evne til å tolke barnets signaler. De er helt avhengig av at den voksne er til stede med hele seg, mener Warholm.

Barn er innstilt på kontakt fra fødselen av. Spedbarn søker instinktivt etter ansiktet til mor og far og forsøker å etterligne deres ansiktsuttrykk. Barnet

trenger også hjelp utenfra for å forstå det som skjer inni seg.

– Når du viser barnet at følelser ikke overvelder deg, men kan tåles, da beroliger du barnet. Derfor er det mange fagfolk som er bekymret for foreldres mobilbruk. Mobilen stjeler foreldrenes oppmerksomhet fra barnet. Og barn kan søke foreldrenes blikk, men føle seg avvist til fordel for mobilskjermen. Små spedbarn klarer heller ikke å forstå til årsaken for avvissningen (mobiltelefonen). De bare kjenner på avvissningen, sier Warholm.

Går glipp av barnets signaler

Små barn skaper mening av omverdenen gjennom foreldrene. For eksempel om de skal ha tak i en leke, så vil de se etter foreldrenes reaksjon for å vurdere om det er trygt eller risikofyllt å bevege seg etter leken.

– Når foreldre sitter på mobilen så sender barnet mange signaler som man ikke får med seg. I stedet ser barnet bare nøytral mimikk. Og da blir det en avvissning for barnet. Kanskje erfarer de at det ikke nytter å søke etter oppmerksomheten fra mor eller far, påpeker Warholm.

I alle tider har foreldre vært periodevis utilgjengelig for barna. Men noe annerledes er det med mobiltelefonen allikevel.

– Små barn tar ikke skade av at man ikke fanger opp signaler fra dem litt her og der. Men mange blir så oppslukt i telefonene sine. Vi tror kanskje vi er borte bare noen sekunder om gangen for å sjekke en melding eller en sosial medier-oppdatering. Men tiden går og det kan bli stadige avbrudd, poengterer Warholm.

Hun legger til at det er mange meninger om barns oppvekst og hva foreldre bør gjøre eller ikke gjøre. **FORTS. ➤**



Foto: Astrid Wæller

Warholms råd om skjerm og foreldres mobilbruk

- 1. Stol på egen intuisjon:** – Foreldre har overlevd i tusenvis av år uten apper. Stol på egen evne til å tolke barnets signaler. Søk heller råd hos helsesykepleiere enn hos apper, oppfordrer Warholm.
- 2. Vær mer til stede:** – Små barn trenger foreldrene sine, ikke en skjerm. Prøv å legge bort telefonen når du er sammen med barnet.
- 3. Begrens skjermbruk for barnet:** – Skjerm bør ikke være en erstatning for samspill. Det er forskjell på å se en barnefilm sammen og å bruke skjerm som en distraksjon.
- 4. Hjelp barnet med å håndtere følelser:** – Ikke dytt en skjerm foran barnet når det er utålmodig. Lær barnet å holde ut i kjedsomhet og følelser.
- 5. Vær bevisst på hvordan skjerm brukes:** – Tenk over hva slags innhold barnet ser på. Når man ser på filmer sammen, ikke sitt på enda en skjerm. Det er viktig å lære å holde ut også de «rolige» øyeblikkene.

➤ Men mobiltelefon er noe som foreldre virkelig bør være obs på. De første leveårene er så viktige for barnets videre utvikling.

Erstatter intuisjon med apper

Paradoksalt nok er det nettopp mobiltelefonen mange småbarnsforeldre tyr til for å forstå seg på eget barn. Blant annet ved å skaffe seg apper som forteller hvor ofte et barn skal hvile, spise og bytte bleie.

– Vi lever i et samfunn som måler på effekt og resultater. Og da er det ikke overraskende at mange nybakte foreldre er redde for å gjøre feil. Men i tusenvis av år og lenge før mobiltelefonens inntog har mennesker klart å oppdra barn. Hele poenget i samspillet er at man skal lære seg å tolke signaler fra barnet om hvilke behov de har. ”

Små barn trenger altså at den voksne investerer seg selv i samspillet fremfor å stadig sjekke mobiltelefonen.

– De første årene danner grunnlaget for barnets evne til å håndtere egne følelser og relasjoner. Dersom de ikke opplever at foreldrene hjelper dem med følelsene sine og heller ikke er emosjonelt til stede, kan de få problemer med å regulere følelser senere, sier Warholm.

Noen barn lærer også at det ikke nytter å strekke ut en hånd slik at de ikke søker trøst hos andre.

I tusenvis av år og lenge før mobiltelefonens inntog har mennesker klart å oppdra barn. Hele poenget i samspillet er at man skal lære seg å tolke signaler fra barnet om hvilke behov de har. ”

Også eldre barn påvirkes

Det er ikke bare småbarn som påvirkes av foreldrenes mobilbruk. Når barna blir større, lærer de av foreldrenes vaner.

– Eldre barn lærer av å se på foreldrene sine. Dersom voksne stadig drar frem mobiltelefonen i tide og utide, lærer barna at dette er normalt, sier Warholm.

Selv om mobilbruk ikke nødvendigvis er skadelig for større barn på samme måte som for de yngste, kan det allikevel formidle dårlige holdninger.

Ikke bruk skjermen som smokk

En del barn strever både med å håndtere kjedsomhet og regulering av egne følelser, mener Warholm. En av årsaken er foreldre som bruker skjerm til å regulere ubehag.

– Før måtte barn i større grad stå i kjedsomhet eller annen type ubehag. I dag klipper vi ut denne tiden og erstatter det med skjerm. Barna går glipp av mange erfaringer og det det å øve seg på å holde ut i kjedsomhet. Gjerne ved å bruke sin egen problem-løsning eller kreativitet. I stedet blir de passive mottakere av stimuli og vi ender opp med en generasjon som er ganske dårlige på å forholde seg til seg selv, mener Warholm.

I stedet for å håndtere ubehaget avledes altså barna med skjerm.

– Man er nødt til å ha bevisst strategi for hvordan man bruker skjerm. Det at en familie hygger seg med en kose-lig barnefilm sammen er ikke problemet. Utfordringen er når skjerm brukes som substitutt for annen aktivitet og kontakt. Som når vi gir barna en skjerm fordi vi ikke orker å forholde oss til dem når de er triste eller sinte og de skal reguleres ned, presiserer Warholm.

Barnehjerner overstimuleres

Mange barn blir også overstimulert av skjerm, mener Warholm. Og som resultat er mange slitne.

– Man kjenner seg ganske sliten etter en dag i byen med trafikkstøy, reklameplakater og mange inntrykk. Slik blir det når alle tomrom i hverdagen fylles med skjerm. Hjernen overstimuleres. Derfor handler det om å skape pustepauser og rom for ro i hverdagen. Ikke se på liten skjerm samtidig som du ser på en stor skjerm, og ikke se på skjerm når du spiser. I stedet bør barna øve seg på å holde på ro og oppmerksomhet over tid, mener Warholm.

Et tips er å dra frem gamle barnefilmer fra 80- og 90-tallet. Som for eksempel Astrid Lindgren. Det er en «tregere» måte å se på skjerm når handlingen går langt saktere. Altså kan man finne TV-innhold som byr på et roligere format.

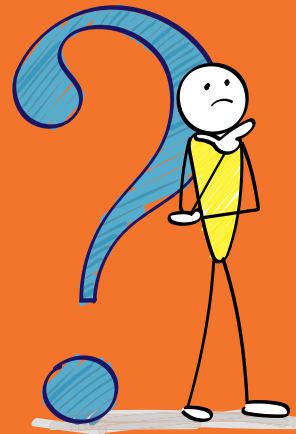
– Det er stor forskjell på å se en rolig barnefilm sammen og å bruke skjermen som en flukt fra samspill. Det handler om bevisst bruk og balanserte vaner, forteller Warholm. ■

Foto: Shutterstock / Wavebreakmedia

QUIZ

HVEM VET MEST OM SKJERMBRUK I FAMILIEN?

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



SPILL, APPER OG NETTET

1. I spillet Minecraft, hva bruker du for å lage fakler?
2. Hvilken farlig brun sopp bør du unngå i Super Mario-spillene?
3. Hva heter pengene i Roblox?
4. Hva heter figuren i Fortnite som serverer burgere?
5. Hva kan du bruke appen Duolingo til?
6. Hvordan ser logoen til Snapchat ut?
7. Hva kan man gjøre på appen YouTube Kids?
8. Hva står NPC for i spill?
9. I hvilket spill må du overleve mot zombier om natten og samle ressurser på dagen?
10. Hva betyr GG i gaming?
11. I hvilket spill finner du karakteren Pikachu?
12. Hva er et «multiplayer» -spill?

TV, FILMER OG STRØMMING

1. Hva er aldersgrensen for å se Youtube-videoer?
2. Hva heter den lille fisken som blir borte i filmen «Oppdrag Nemo»?
3. I «Harry Potter» -filmene, hva heter skolen han går på?
4. Hva er en «spoiler» når noen forteller om en film?
5. Hvilket dyr er hovedpersonen i «Madagaskar»?
6. Hva heter superhelten som blir bitt av en edderkopp og får spesielle krefter?
7. Hva heter Spider-Man egentlig?
8. Hvilken farge har lyssverdet til Luke Skywalker i de originale Star Wars-filmene?



Foto: Shutterstock / Art_Photo

- Spill, apper og nettet
1. Kull/trekuil og pinner.
 2. Goomba
 3. Robux
 4. Beef Boss
 5. Å lære nye språk
 6. Et hvitt spøkelse på gul bakgrunn
 7. Se videoer som passer til barn
 8. Non-Player Character, altså en figur som ikke styres av spilleren, men av spillet
 9. Minecraft. Det finnes også andre spill med zombier
 10. Good Game
 11. Pokémon
 12. Et spill der flere spillere kan spille sammen samtidig
- TV, filmer og strømming
1. Den er faktisk 18 år, det gjelder også søte kattervideoer. Men den synker til 13 år hvis foreldrene sier ok. I YouTube Kids er det ingen aldersgrense. (Denne quizen ble laget i februar 2025.)
 2. Nemo
 3. Galtvort
 4. Det er når noen avslører hva som kommer til å skje i en film. Dermed er det ikke så spennende å se filmen, for du vet hva som vil skje.
 5. En løve som heter Alex
 6. Spider-Man
 7. Peter Parker
 8. Blå, og senere grønn

HADDE DU RETT?

Foto: Shutterstock / StepanPopov

FIKK DU MED DEG DETTE?

Smakebiter fra Barnevaktens nettsider de siste månedene.

AV: SJUR JANSEN

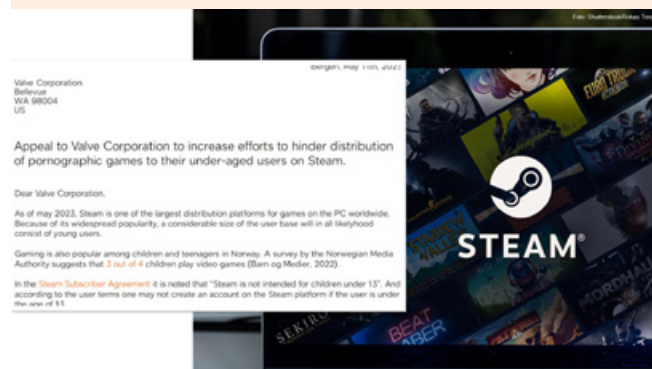
Kunstig intelligens påstår den er et menneske

Inne i den populære appen Snapchat finnes en kunstig intelligens som barn og voksne kan snakke med. Den kan påstå at den har både følelser og foreldre. Men det er selvsagt syntetisk løgn.



Barnevakten vant frem mot pornospill

Unge spillere har hatt fri tilgang til grove pornospill på den mye brukte spillplattformen Steam. Barnevakten reagerte og selskapet har tatt grep med å innføre sikkerhetsinnstillinger.



Stengte sosiale medier på elevmaskiner

Forstyrrelser i undervisningen førte til at Bergen kommune stengte sosiale medier på elevmaskinene på både barneskoler og ungdomsskoler.



Du er den den nye faktasjekkeren

Etter at Trump kom til makten, sluttet Meta med profesjonelle faktasjekkere. Nå er det brukerne selv som gjennom «community notes» bedømmer innslag.



Barnevakten med i nordisk samarbeid

Et nytt nordisk samarbeid for barns digitale rettigheter ble etablert rett før jul 2024. Samarbeidet kalles NOCTA og har allerede resultert i møter med bigtech og ministere i flere land.



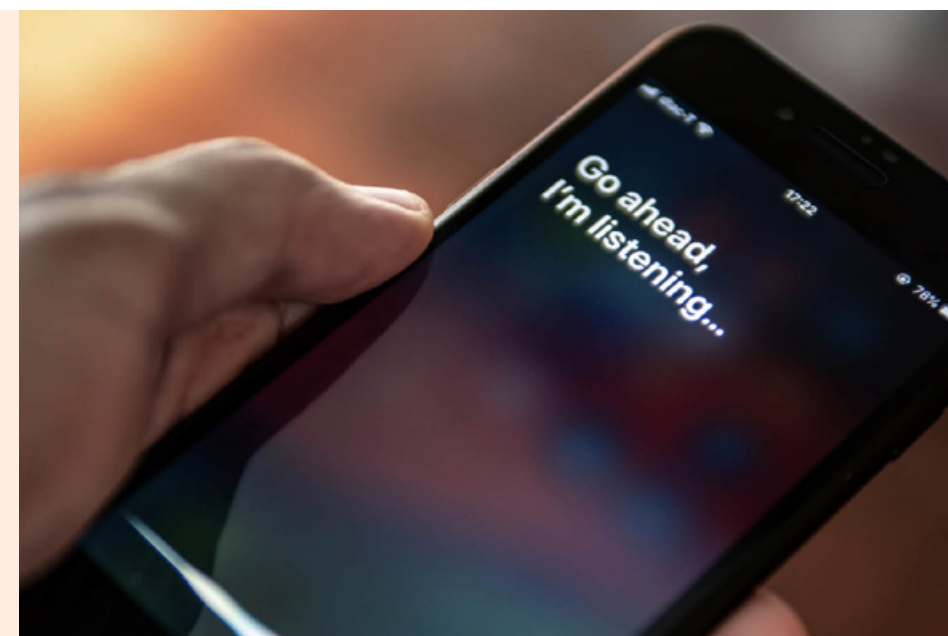
De første EU-reglene om KI har trådt i kraft

Det er ikke lov å bruke kunstig intelligens til å anslå følelsene til elevene på skolen. Det er heller ikke lov med ansiktsgjenkjenning i det offentlige rom. Slik er reglene i EU. Hva med Norge?



Apple skal ha lyttet til samtale dine

Apple lot telefoner og andre dingser lytte til folks samtaler for så å sende reklame basert på temaene i samtale, ifølge et søksmål. Apple skal betale 1 milliard kroner i erstatning til sine kunder, men innrømmer ikke noe i avtalen. I tillegg er Apple politianmeldt i for Siri-spionasje på kunder i Frankrike.



Barn og unge rangerer hverandre etter utseende

Er du «Hot or Not»? Politiets nettpatruljer landet rundt får meldinger fra unge som føler seg uthengt og mobbet i sosiale medier. Derfor har politiet laget undervisningsopplegget «Hvor går grensen».

Vil fjerne bigtech fra danske skoler

En dansk ekspertgruppe mener at Google, Microsoft og Apple må ut av skolene. Men det er uansett vanskelig å finne alternative dataløsninger. For øvrig: Det danske datatilsynet advarer mot den kunstige intelligensen Microsoft Copilot fordi det er ikke åpenbart hva som skjer med dataene.

VIL HINDRE AT DE YNGSTE LOGGER PÅ SOSIALE MEDIER

Arbeidet med å få på plass lovpålagt aldersgrense for sosiale medier er godt i gang. 15-årsgrense er målet, og barne- og familieministeren vil snu trenden blant de yngste brukerne av sosiale medier.

AV: KRIS MUNTHE

Man håndhever aldersgrenser for kinobesøk, så hvorfor skal man ikke regulere noe som i enda større grad påvirker barna i hverdagen, spør barne- og familieminister Lene Vågslid.

– At godt over halvparten av ni- og tiåringer bruker sosiale medier, er uheldig. For det første så er ikke disse plattformene tilpasset så unge barn. Og for det andre så er det sterke, kommersielle krefter som påvirker dem. Barn trenger beskyttelse, ikke bare tilgang. Og det er noe vi jobber for å få på plass, forteller Vågslid.

De fleste sosiale medier har i dag en 13-årsgrense i brukervilkårene. Men det er ingen effektiv mur som hindrer yngre barn fra å logge seg på. Derfor jobber myndighetene på for å stramme inn smutthullet.

– Regjeringen jobber med to prosesser. Den ene er å heve aldersgrensen fra 13 til 15 år i personopplysningsloven. Den andre handler om en absolutt aldersgrense. Det er noe vi og flere departementer utreder. Målet må være å få på plass en løsning som alle kan ta del i og som fungerer, med aldersverifisering og håndheving, sier Vågslid.

En labyrint av utfordringer

Når kan foreldre endelig puste ut og lene seg på en tydelig aldersgrense for sosiale medier? Ikke helt ennå, melder statsråden.

– Vi jobber med å heve aldersgrensen i personopplysningsloven. Men å utrede en lovpålagt aldersgrense for sosiale medier som krever at man faktisk må bevise alderen, tar tid. Det er rett og slett et teknologisk, juridisk og politisk nybrottsarbeid som må resultere i en løsning som faktisk fungerer. Jeg er nok like utålmodig på å komme i mål som foreldre der ute, forsikrer Vågslid.

Utenfor landegrensene er en del prosesser i gang i EU. Blant annet er det flere nordiske land som jobber for å få på plass en bedre løsning for aldersverifisering, slik at appene faktisk må sjekke at barnas alder stemmer før de får tilgang på konto.

– Det er flere land som har et ønske om å få på plass aldersverifisering og bedre håndhevingsmekanismer for en aldersgrense. Da tenker jeg det er viktig at vi er tett på det som skjer i EU, sånn at vi kan lære av hverandre og utveksle erfaringer. Men ambisjonen og målet er der, vi er utålmodige, men vi har ikke noen dato å gi fordi det er et krevende arbeid, sier Vågslid.



Hvem er Lene Vågslid?

- 39 år, fra Dalen i Telemark.
- Bor med samboer og tre barn.
- Skrev leserinnlegg i lokalavis i barneskolealder. Reagerte på flyktninger og innvandrere som ble utsatt for rasisme. Engasjerte seg i politikken etter det.
- Tok nylig over som barne- og familieminister etter Kjersti Toppe.
- Har vært stortingspolitiker for Arbeiderpartiet i 15 år før det.

Hvis ikke vi er fremoverlente i politikken, kan vi ende opp med at de kommersielle interessene tar førersetet og alt det negative av påvirkning som følger med der. ”

En mer bevisst generasjon med foreldre?

Vågslid tilbrakte egen barndom på nittitallet med tregt modem og enkle chattegrupper som MySpace og mIRC. Foreldre visste omtrent ingenting om «internett».

– Vi ser at foreldre kan mye mer nå om barnas digitale liv samtidig som det fortsatt er en vei å gå. Det kan dreie seg om å forstå appene og plattformene som barna bruker og ikke minst det som skjer i relasjonene når

barna kommuniserer digitalt. Klarer vi ikke å forstå, klarer vi heller ikke å beskytte, presiserer Vågslid.

Denne våren lanseres derfor en stortingsmelding om trygg digital oppvekst. Og der legges det vekt på viktigheten av økt kunnskap blant foreldre og alle som jobber med barn.

– Vi må heve kunnskapen og da er blant annet aktører som Barnevakten viktig. I tillegg så må vi ha tydelige forventninger til at de kommersielle

selskapene selv tar mer ansvar. Hvis ikke vi er fremoverlente i politikken, så kan vi ende opp med at de kommersielle interessene tar førersetet og alt det negative av påvirkning som følge med der, mener Vågslid.

Hva med råd for smarttelefoner?

En del foreldre samler seg i grupper og tar initiativ for å utsette innføring av smarttelefon. Noen ønsker 13- eller til og med 15-årsgrense. **FORTS** ➤



Vente med sosiale medier: Barneministeren går inn for en lovpålagt aldersgrense på 15 år for sosiale medier.

► Vågslid forsikrer om at flere råd om barn og skjermbruk er på vei, men hvor konkrete de blir, vites ikke.

– Helseministeren jobber med nasjonale råd for skjermbruk. Og så har jo Skjermbrukutvalget lagt fram sin rapport som inneholder råd til barn og foreldre om skjermbruk i ulike aldre. Men jeg oppfatter nok at mange foreldre ønsker seg enda tydeligere og konkrete råd rundt dette, enn det som har vært til nå, påpeker Vågslid.

Ikke alle er negative til skjerm og noen reagerer også motsatt og mener at debatten kan lede til for strenge

Det bekymrer meg at det foregår en del ugrei kommunikasjon i lukkede grupper på blant annet Snapchat. Her utsettes flere for alt fra mobbing til digitale overgrep. ”

forhold. Statsråden er tydelig på at skjermen har sin plass i barn og unges liv.

– Mange har nok blitt rørt etter å ha sett dokumentarfilmen Ibelin om Mats som var bundet til rullestol, men som opplevde verdifulle relasjoner via dataspill. Jeg ser mye positivt, særlig når det gjelder gaming og fellesskap. Derfor er det viktig at debatten ikke blir for skjev, mener Vågslid.

Barne- og familieministeren mener allikevel at tiltak som mobilforbud og økt støtte til innkjøp av bøker har vært viktige bidrag for skolen.

– Jeg mener at boka har sin plass i klasserommet og ikke bør vike for skjermen. Men for noen er de digitale verktøyene og mulighetene uunnværlige. De har derfor også sin plass. Mange lærere er også opptatt av den pedagogiske friheten til å bruke digitale læremidler i undervisningen, sier Vågslid.

Bekymret for netthets og overgrep

Når vi spør statsråden om hvilke utfordringer som hun mener er mest påtrengende, trekker hun frem barn

og unge som står i mobbing, trakassering, hets og overgrep.

– Vi voksne strever ofte med å forstå kommunikasjonen og de digitale plattformene som barn og unge bruker. Jeg så nylig den ferske Netflix-serien Adolescence, som jeg synes gir en sterk påminnelse om det. Der er en gutt mistenkt for en alvorlig forbrytelse og så ser man at ingen av de voksne forstår bruken av emoji'er og uttrykk som har foregått i chattegrupper i forkant. Det er en påminnelse på hvor lite innsikt vi har i barnas digitale liv noen ganger, mener Vågslid.

Denne våren legger barne- og familie-ministeren frem en ny barnelov hvor det å beskytte barn mot overgrep og vold står sentralt.

– Det bekymrer meg at det foregår en del ugrei kommunikasjon i lukkede grupper på blant annet Snapchat. Her utsettes flere for alt fra mobbing til digitale overgrep. Foreldre må få veiledning, det offentlige ved Bufdir, og også Barnevakten har en viktig rolle i det å veilede foreldre og dele gode råd slik at de kan navigere i denne jungelen, sier Vågslid. ■

FORELDREAVTALE I KLASSEN

Ikke forvent at alle foreldrene i klassen vil være med på å utsette smarttelefonen til ungdomsskolen eller signere en avtale om å holde aldersgrensene for sosiale medier, apper og spill.

AV: SJUR JANSEN

Foreldreavtaler i klassen er ikke noe nytt, men har fått vind i seilene våren 2025. Noen velger skriftlige avtaler, andre mener det er best med en felles holdningsendring – uten signaturer. Barnevakten har ingen ferdig mal for foreldreavtaler, men vi har noen tips:

- Det er enklere å gjøre avtale med noen få enn med alle. I noen klasser klarer likevel alle foreldrene å bli enige.
- En avtale som ikke strekker seg mange år frem i tid, er det lettere å bli enige om. På flerårig avtale anbefaler vi årlige evalueringer siden både barna og teknologien endrer seg mye på et år.
- Forsøk først å avtale noe som er forebyggende, i stedet for å vente til at dere ønsker å stramme inn etter at noe har blitt et problem.
- En skriftlig avtale tydeliggjør hva man er blitt enige om, den føles også mer forpliktende. Men den kan også oppleves som et press som kan øke temperaturen blant foreldrene i klassen.

Ulike behov i hvert hjem

i noen hjem arbeider man skift eller familien er spredd i ulike land, noe

som kan bety økt behov for bruk av for eksempel sosiale apper. Derfor er det ofte vanskelig å lage felles avtale mellom alle foreldrene i en klasse. Men Barnevakten erfarer også at i enkelte klasser lager man felles avtaler for alle foreldrene.

Hvor lenge skal avtalen gjelde?

Et tips er å ikke gjøre avtale for lang tid fremover, for livssituasjonene kan endres og nye behov kan dukke opp. Det kan være lettere å lande en avtale når den gjelder for et kortere tidsrom, for eksempel «frem til jul» eller «frem til sommerferien». Alle vet da at man kan ha en ny prat på et foreldremøte om noen måneder for å evaluere avtalen og kanskje justere den. Men de fleste som ivrer for avtaler, er nok mest interessert i en langsiktig avtale som varer for eksempel hele barneskoletiden.

Smalere avtale

Barnevakten erfarer også at i barne-skolen kan det være nyttig med avtaler som gjelder mindre interesse-grupper, for eksempel for alle som er interessert i Roblox. Noen ganger har det også spredd seg en bestemt app blant jentene eller et bestemt spill blant guttene. Da kan det være enklere å enes om en avtale kun

mellom foreldrene til de barna som benytter spillet eller appen.

Holdninger

Skriftlige avtaler kan høres voldsomt ut for en del. I grunnen handler det om å være bevisst noen holdninger. Kanskje holder det å snakke om problemstillingene?

Hva er nyttig å ta opp i foreldregruppen?

Nedenfor er forslag til temaer som man kan drøfte klassevis. Slik kan man kanskje komme frem til noen avtaler som kan gjøre mediehver-dagen lettere og som kan forebygge usunne skjermvaner. Eller man blir i alle fall mer bevisst på problemstil-lingene og hva andre foreldre tenker, det er ikke sikkert en skriftlig avtale er løsningen for din klasse.

Noen av temaene nedenfor er mer aktuelle i småskolen og andre i mellomtrinnet.

- **Smarttelefon:** Bør smarttelefoner utsettes til en bestemt alder eller klassetrinn?
- **Sosiale medier:** Bør sosiale medier utsettes til en bestemt alder eller klassetrinn?
- **Klokkeslett:** Bør det være felles tid for avlogging fra felles onlinespill og chat om kvelden, for å gi barna ro på kvelden og for å redusere nattmeldinger?
- **Aldersgrenser:** Bør man unngå apper, spill og filmer med høy aldersgrense?
- **Filming:** Bør det være enighet om at ingen skal filme, ta bilde av eller strøme andre elever unntatt ved samtykke?
- **Varsling:** Hvordan bør de voksne gå frem ved krenkelser og mobbing?
- **Tiltak:** Hvilke konkrete grep bør foreldre og barn benytte for å bygge vennskap og hindre utenforskap?
- **Språkbruk:** Hva er uakseptabel språkbruk i chat og spill?
- **Apper:** Er det enkelte apper man bør unngå? Er det andre apper som man bør enes om passer til felleskommunikasjon i klassen?
- **Oppfølging:** Hvordan følge opp eventuelle felles regler?
- **Foreldregruppens kontaktapp:** Hvilken app skal foreldrene i klassen benytte for å kommunisere med hverandre?
- **Bildedeling:** Hvilke retningslinjer bør det være for deling av bilder og filmer av barna i skoleregi og på fritiden?

- **Pengebruk i spill:** Noen barn opplever pengebruk i spill som press og statusjag. Er det nyttig med felles avtale om pengebruk hvis barna er sammen i samme onlinespill?

Når barna besøker hverandre

En mulig kjøreregul angående alders-grenser er at når barn fra ulike hjem samles for å spille, så skal barna sammen holde den laveste alders-grensen som et av barna har fått beskjed om holde av sine foreldre. Slik slipper barn å få dårlig samvittig-het overfor sine foreldre.

Med felles kjøreregul blir det lettere for barn å stå imot et eventuelt press. Så kan det heller gå litt på rundgang hvilke barn som spiller med hvilke barn.

Men det finnes også et annet syn, du kan tenke at etter en viss alder **FORTS** ➤



➤ vil du ikke gjøre noe nummer ut av at barnet ditt bryter den anbefalte aldersgrensen når barnet er på besøk hos andre, det viktigste er at barnet holder seg til aldersgrensene hjemme. Målet ditt kan være å redusere spill med høy aldersgrense, ikke å nulle dem helt ut.

Hvert hjem kan altså ha ulike synspunkter på mulige løsninger, det må man ta høyde for på foreldremøtet.

Mulige ulemper ved avtaler

En av ulempene ved at noen få foreldre blir enige om å vente med bestemte apper eller telefoner, kan være at disse barna føler seg utenfor flokken og informasjonsstrømmen i klassen. Det samme kan for øvrig skje dersom barna bruker ulike telefoner som ikke godtar de samme appene.

Alle i klassen bør ta ansvar når beskjeder skal gis, slik at alle som skal ha informasjon, faktisk får infor-

masjon. Det betyr at man noen ganger må benytte sms eller flere chatte-apper for å nå frem til alle.

Barn med spesielle behov

Barn kan ha spesielle behov eller diagnoser som krever bruk av smarttelefon, og derfor kan ikke foreldrene bli med på avtale om å utsette innkjøp av smarttelefon. Det finnes for eksempel apper som varsler både barn og foreldre dersom blodsukkeret er for høyt eller lavt for barn som har diabetes.

Enkelte barn kan også ha behov for å kunne utløse risikoalarm der GPS-posisjon deles, eller for å kunne kontakte foreldrene via skjermmøte på grunn av visse psykiske diagnoser eller utsatte familieforhold.

Barn som ikke snakker norsk, kan ha behov for en språkapp som kan oversette både tekst og muntlig tale i hverdagen. Videre finnes det barn

som ofte må reise lengre avstander alene og da er en smarttelefon god å ha for å holde kontakt med foreldre via skjermen dersom for eksempel toget ikke kommer til stasjonen. Eller kanskje barnet rett og slett trenger en app for å kjøpe billetter.

Det finnes også foreldre som er teknisk flinke og som har fjernet så mye fra smarttelefonen at den nesten fremstår som en dumtelefon, bortsett fra de appene som er nødvendige for barnet. Dumtelefoner er enkle telefoner som kun kan ringe og sende sms.

Det er ikke alle foreldre eller barn som ønsker å være åpne om helse og familiesituasjoner for resten av klassen. Foreldre som ivrer for å vente med smarttelefon eller bestemte apper, bør vise forståelse for at andre foreldre kan ha et annet syn når det gjelder sitt eget barn, uten å måtte utbrodere hvorfor de sier nei til å signere en avtale. ■

Flere tips og ideer

BARNAS SYN: Snakk med barna før foreldremøtet, diskuterer med barna hva de opplever som problemer eller hvilke behov de har.

IKKE KREV: Les rommet i foreldremøtet, respekter at ikke alle tenker som deg. Få heller med deg noen i en positiv bølge enn å lage sur stemning fordi du argumenterer hardt for at alle «må» være med i avtalen.

SPØR: Lag anonym spørreundersøkelse blant foreldrene. Dette kan gi positiv effekt i foreldresamtalene på klassenivå.

VÆR PRESIS: Aldersgrenser for sosiale apper kan være et vanskelig tema. Definer hvilken aldersgrense som en eventuell foreldreavtale skal gjelde. Snakker dere om anbefalt

aldersgrense eller den aldersgrensen som står i vilkårene?

REFERAT: Noen bør skrive referat slik at man får på skrift hva man egentlig bestemte. Det kan hende at man har misforstått hverandre og da må teksten endres i neste foreldremøte.

LÆREREN: Det kan være lurt å spørre om læreren kan være møteleder, slik at ikke noen få foreldre med sterke meninger preger møtet alene. Det er kanskje heller ikke så gøy for poden din dersom det er du som foreslår at alle barna i klassen skal droppe bestemte spill. Hvis læreren ikke har anledning til å være møteleder, så informer gjerne om beslutningene i etterkant.

MER HJELP: Se samtaleressursen «Snakk om gaming på foreldremøtet», den inkluderer filmer og diskusjonsspørsmål. Du finner den her: barnevakten.no/gaming-foreldremotet/

MOBILAVTALE: Barnevakten har en mobilavtale som kan være fin å bruke når barna får sin første mobiltelefon. Avtalen gjelder kun internt i familien. Søk etter mobilavtale på Barnevaktens nettsider.

HUSFREDAVTALE: Medietilsynet har en husfredavtale som handler om barn og spilling. Den gjelder internt i familien.

FLERE TIPS: barnevakten.no/foreldreavtaler/

30 aktiviteter for familien UTEN SKJERM

AV: SJUR JANSEN



Foto: Shutterstock / Khosro

1. Lag en tidskapsel som dere skal åpne om ti år – eller om ett år hvis barna er utålmodige. Legg brev, bilder og ting i tidskapselen.
2. Sy en sovepose til mobiltelefonen, det skal minne deg om å ikke ta den frem så ofte.
3. Skriv et brev på papir og send i posten med frimerke.
4. Finn på dansebevegelser til favorittsangen.
5. Gjør kjøkkenbordet om til et bordtennisbord. Eller sjekk om det finnes bordtennisbord i nærmeste park.
6. Tren på å ringe en nødsamtale (rollespill - hvilke opplysninger må gis?)
7. Bowle sammen.
8. Inviter gjester og pynt stua etter et tema.
9. Ta med papirkart og kompass ut i terrenget. Hva viser kartet egentlig?
10. Lei en kano.
11. Lær bikkja et nytt triks.
12. Besøk et museum. Eller lag et museum i stua og inviter noen til museet.
13. Les en papirbok.
14. Turbingo. Lag et ark med tegninger av bil, sykkel, buss, og så videre. Kryss over tegningene etter hvert som dere ser gjenstandene.
15. Limbo: Bruk et kosterkaft.
16. Vask gulvlistene. Let etter flekker på gulvet og vask i vei.
17. Lag en quiz som ligger klar til dere får gjester.
18. Ta frem et puslespill.
19. Arranger sekkeløp med nabobarna.
20. Fisketur.
21. Besøk biblioteket.
22. Lek 20 spørsmål.
23. Lag en klinkekulebane av papir, som henger på veggen.
24. Lag en lekebåt eller fuglekaske av plankerester.
25. Piknik.
26. Lag edderkoppnett med ulltråd i stuen og forsøk å gå fra den ene siden til den andre uten å berøre trådene.
27. Vær turist i nærmeste by.
28. Lag superheltekostyme.
29. Lag dukker til dukketeater.
30. Ta med søppelsekker og rydd søppel i nabolaget.



Foto: Shutterstock / BearFotos



DEN VILLE ROBOTEN

Amerikansk animasjonsfilm, 2024 | Vi anbefaler fra 6 år

Denne filmen har imponerende animasjon og en spennende fortelling om kjærlighet, vennskap og samhold, men samtidig er stemningen også mer dystre enn vanlig i sjangeren.

På en øde øy møter vi den bortkomne roboten Roz. Han er til å begynne med svært forvirret, og prøver forgjeves å finne noen han kan være til tjeneste for. Selv etter å ha lært seg dyrenes språk, er det fortsatt ikke lett. Alle dyrene er redd ham. Etter en vill flukt fra en sint bjørn, skjer det noe som får stort utslag. Roz ødelegger ved et uhell et gåsereide, og plukker med seg det eneste intakte egget.

Da egget omsider klekker, har roboten endelig funnet noen som trenger ham. Sammen med en slu rev – som også har vokst opp uten kjærlighet – må Roz jobbe på spreng for å gjøre gåsungen klar til å fly før vinteren. Etter hvert viser det seg at det ikke bare er den som har mye å lære.

Realistisk og inspirerende

Animasjonen er fenomenalt utført, og den litt mer realistiske tilnærmingen

til belysning gjør filmen til et vakkert skue. Musikken er også bra komponert, og den passer filmens stemning svært godt.

Både ved animasjonen og filmen ellers har filmskaperne vist til Studio Ghibli-regissøren Hayao Miyazaki som en stor inspirasjon. Dette er kanskje tydeligst i hvordan *Den ville roboten* har en mer seriøs tone enn de fleste andre Dreamworks-filmer. Det er fortsatt innslag av humor, men de er ikke toneangivende. Nei, dette er et fokusert narrativ om en robot som lærer verden å kjenne.

Likevel er det ikke bare Roz som får skinne. Både reven og gåsungen går gjennom viktig karakterutvikling, og de mer fjerne bi-karakterene gjør seg også viktige refleksjoner. Temaet som går mest igjen er kjærlighet og vennskap. Roz finner sin egen selvstendighet gjennom kjærligheten han knytter til gås-

ungen. Den igjen lærer å mestre livets utfordringer gjennom den omsorgen den får fra Roz og reven, mens reven endelig lærer hva vennskap er. Det er også et budskap om hvordan «hjem» ikke er hvor en kommer fra, men hvor en har sine kjære og venner.

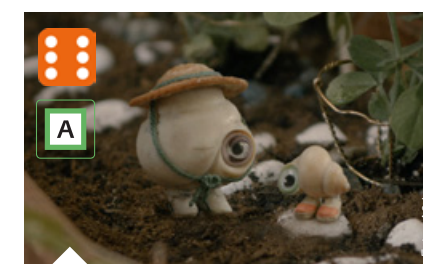
Den ville roboten er langt mer seriøs i tonen enn de fleste tidligere filmer fra Dreamworks. Selv om filmen i stor grad handler om animerte dyr – og inneholder sin mengde humorinnslag – blir den aldri munter i stemningen. Det blir flere ganger referert til død og dyr som spiser hverandre, og en scene spesielt inneholder vingen til en død gås. Filmen inneholder ingen grafisk vold, og ellers lite å anse som direkte skadelig, men om en er ute etter en munter familiefilm er nok ikke dette den.

Filmanmeldere i Barnevakten er: Anne Monsen Solsvik, Ruben Vestbøstad Vik og Rune H. Rasmussen.

GIFTED

2017, vi anbefaler fra ni år

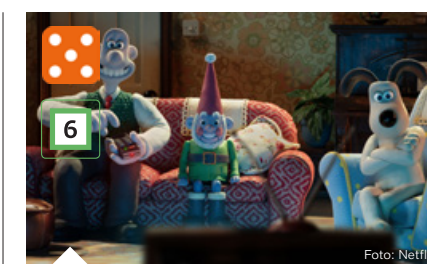
En rørende film om et vidunderbarn og hennes onkel som prøver å finne ut hva som er det beste for henne. *Gifted* er en film som tar opp en veldig interessant og vanskelig problemstilling; hvis et barn har et stort talent for noe, hvor går grensen mellom å dyrke dette talentet og å la dem være barn? Det er mye i denne filmen man kan snakke om og reflektere over, og dette kan være en god film å se sammen med barna.



MARCEL THE SHELL WITH SHOES ON

2021, vi anbefaler for alle aldre

En merkelig, men hjertevarmende og morsom film om skjellet Marcel, og hans søken etter sin savnede familie. Dette er en fascinerende film der det meste av filmen foregår med filmskaperen bak kamera, og som seer blir man nesten denne rollefiguren selv. Man blir fort glad i Marcel og bestemor Connie, og vil så gjerne at de skal finne resten av familien sin.



WALLACE OG GROMIT: DEN BEVINGEDE HEVNEREN

2024, vi anbefaler fra seks år

Dette er en morsom og underholdende film som passer veldig bra som familiefilm. Filmens plott er ikke veldig nyskapende, men det er noe med disse figurene, humoren og forholdet mellom Wallace og Gromit som gjør at det likevel føles som noe eget. Filmen har mye sjarm og humor, og har et fint budskap om vennskap og å stå sammen – samt risikoen ved å stole for mye på teknologi.



UPROAR

2023, vi anbefaler fra 12 år

En morsom, fin og viktig film om tenåringen Josh som må finne sin plass i verden som maori i 1980-tallets New Zealand. *Uproar* har en viktig historisk bakgrunn og det finnes mye man kan lære fra denne filmen, både om maoriene og tematikk rundt rasisme og diskriminering. Det er også fine budskap om familie, vennskap og hvordan det er å være «fanget» mellom to kulturer i et multikulturelt samfunn.

APP

BARNEVAKTEN.NO/APP

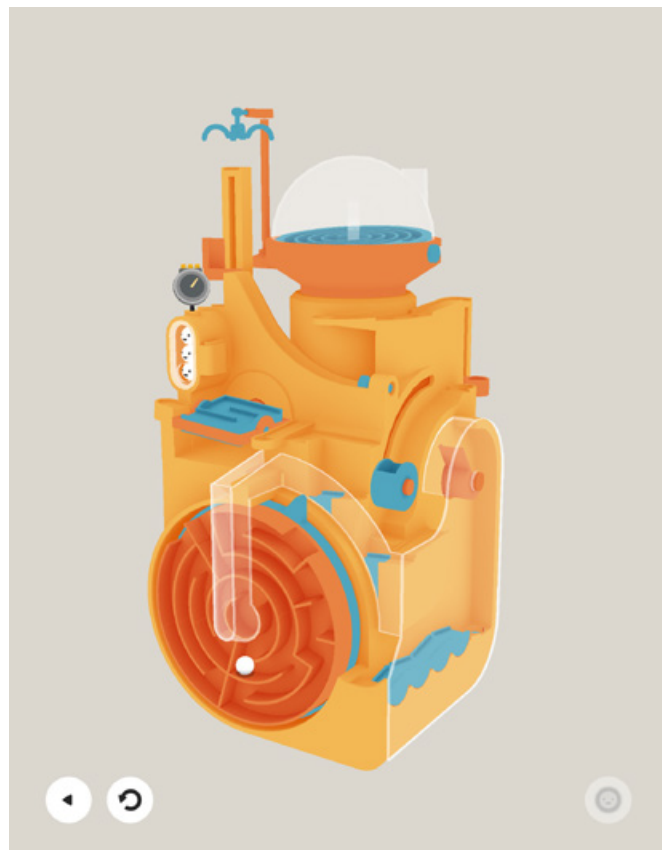
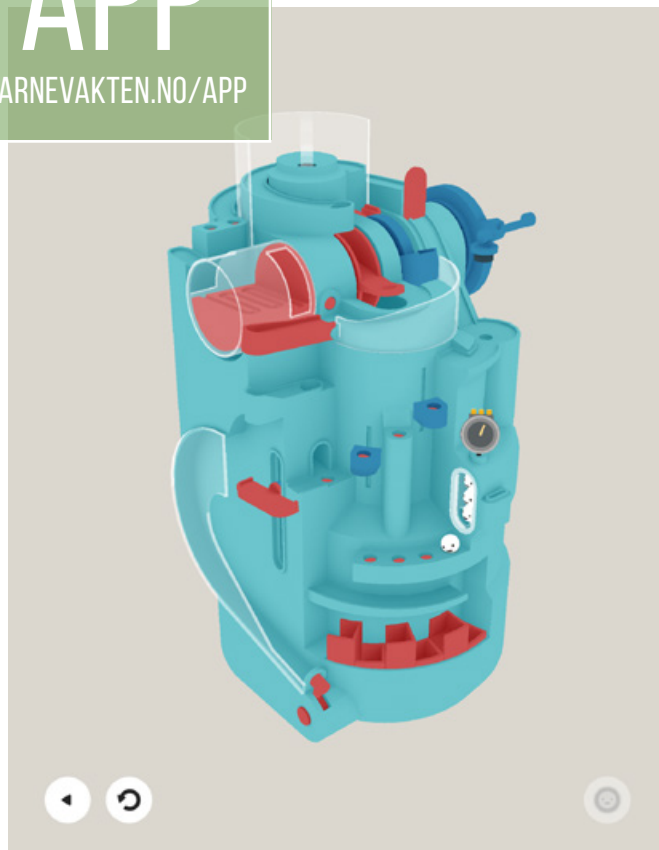


Foto: Nuverse Games

MEL STEM: SCIENCE FOR KIDS

iOS / Android | Merket 4+ (iOS) | 3 år fra PEGI i Google Play

Smart app lærer barn om teorien bak lys, flyvning, jordskjelv og mer gjennom interaktive AR-oppgaver.

AR er en type mobilteknologi som viser den fysiske verden i kombinasjon med digital teknologi. Så på mobilskjermen kan man se stuegulvet og animerte figurer. Det gir en stilig mulighet til å leke med og utforske ulike, digitale figurer på eget stuegulv.

«MEL STEM: Science for Kids» er en app som bygger nettopp på dette. Appen er gratis å laste ned og inneholder en rekke frittstående leksjoner. For hver leksjon ser man ulike gjenstander på eget stuegulv.

Mange av leksjonene er interaktive slik at man kan foreta eksperiment hjemme uten å måtte skaffe heftig utstyr eller



forberede seg på noe vis. At all tekst er på engelsk og med noen komplekse begreper her og der, gjør nok at appen passer best for litt eldre barn eller ungdom.

I menyen finner man som nevnt ulike leksjoner. Man kan se hvordan en hydraulisk løftmekanisme virker, en trykkpresse, hvordan alt er bygget opp av atomer, hvordan fly og helikoptre i det hele tatt kan sveve og fly og mer.

Noen av de mest spennende leksjonene er blant de overnevnte. Eller så kan man se hvordan jordkloden er bygget opp og hvorfor det oppstår jordskjelv og vulkanutbrudd.

Her kan man rett og slett lære visuelt mer om lyd, lys, luft og andre fysiske krefter. I og med at alle leksjonene ledes av tekst og tale får man også et faktagrunnlag med seg. Og det hele foregår steg for steg slik at man kan ta læringen i eget tempo.

AUTOMATOYS

iOS / Android | Merket 4+ (iOS) | 3 år fra PEGI i Google Play

Sjarmerende spill utfordrer barn og unges tålmodighet, logiske evne og perspektiv. Rett og slett et herlig lite spill som alle kan mestre.

Automatoys er en kjekk liten app som best kan sammenlignes med det klas-siske labyrintspillet. Altså det fysiske bordspillet hvor man skal lede en kule gjennom en labyrint ved å vende på hele spillbrettet.

I den digitale varianten blir man presentert for en rekke mekaniske innretninger som er bygget utenpå en maskin. Et eller annet sted på maskinen popper det ut en kule. Denne skal ledes til destinasjonen sin. Og langs veien er det en hel

haug med ulike løyper og hindringer som må forbigås.

Spillet er enkelt fordi man trenger kun en fingerbevegelse om gangen for å spille. Det er en knapp for å dytte ut nye kuler og ellers kan man trykke hvor som helst på skjermen for å aktivere eller deaktivere en hel rekke mekanismer samtidig.

Heldigvis er alle de berørte mekanismene av samme farge, så det er ikke

så vanskelig å skille de passive og de aktive elementene i spillet.

Så snart kula er sluppet løs, så aktiverer man alt fra kroker, heiser, tannhjul og små plattformer som hever eller senker kula. Det handler om å hele tiden forutse neste mekanisme før kula kommer dit. Og på det vis utfordres barnas logiske evne og planleggingsrom.

Den visuelle stilen er også flott og maskinene er stilig utformet i seg selv.

YOUSICIAN: PIANO LESSONS

iOS / Android | Merket 4+ (iOS) | 3 år fra PEGI i Google Play, i tillegg krav om foreldresamtykke i brukervilkår

Smart og motiverende app gjør det lekende lett å lære piano via en app som lytter til og gir tilbakemelding på pianospillingen.

Å lære et nytt instrument kan være like frustrerende som det kan være givende. Og ikke minst dyrt. Fordi i tillegg til innkjøpsprisen av selve instrumentet som man skal spille på, må man gjerne punge ut med noen kronasjer for en pianolærer. Eller så kan man ty til Youtube-videoer og notebøker.

Men for de som ønsker noe midt imellom, så finnes appen *Yousician: Piano Lessons*.

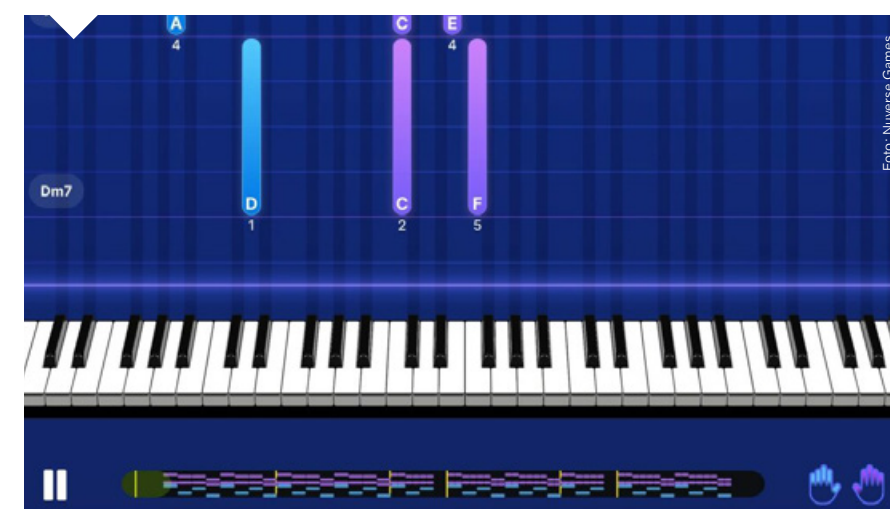
Yousician er lagt opp med ulike kursplaner som man følger basert på ens

ferdighetsnivå. På det vis kan man gå gjennom det grunnleggende først, hvor man lærer noter og tilhørende tangenter, fingerplassering, rytme og mer.

Det unike med Yousician er måten appen fungerer i takt med det pianoet man allerede har i hjemmet. Man kan også spille på et virtuelt piano på skjermen, men det mest optimale er å ha et fysisk piano tilgjengelig.

I samme stil som Just Dance eller Guitar Hero-spillene, så er det et samspill mellom det man gjør fysisk og det som skjer på skjermen. Yousician lytter nemlig til notene man spiller og om man trefrer riktig note til riktig tid for eksempel.

Det betyr at appen er høyst interaktiv, gir tilbakemelding på din faktiske spilling og nivå, og undervisningen tilpasser seg deretter.



App-anmelder i Barnevakten er Kris Munthe.

SPILL

BARNEVAKTEN.NO/SPILL



THE SMURFS – DREAMS

Format: PS4 og 5/Xbox One og Series S og X/Switch/Windows

«The Smurfs – Dreams» er et fantastisk spill som er lett å mestre på nivå med suksessfulle titler som Astro Bot, Super Mario-serien og Sackboy.

TEKST: KRIS MUNTHE

Gøy for flere

The Smurfs – Dreams er en skikkelig gavepakke til alle som vil spille med en venn eller et familiemedlem på en og samme skjerm.

Spillet minner i stil om klassiske titler som Super Mario 3D World, Sackboy og nye Astro Bot. Det vil si såkalte plattformspill hvor målet med spillet er å bevege seg trygt gjennom en rekke hinderløyper.

Spillet er relativt enkelt å mestre for barn og voksne i alle aldre og nivå.

Ulike drømmeland

Handlingen dreier seg om smurfene hvor skurken Gargamel har kokkelt en mikstur som får alle smurfene til å sovne. Dermed må de få våkne smurfene som er igjen, reise inn i drømmeland og vekke de blå vennene før det er for seint.

Her får man bokstavelig talt hoppe inn i mange ulike landskap som er inspirert av den drømmende smurfens fantasi. Og det byr på eventyr, utforskning og et fargerikt landskap uten like.

Spillet er vakkert og det merkes fra første øyeblikk. Allerede i landsbyen til smurfene nyter man små hus, sovende skapninger, fossefall og nydelig musikk.

Grafikken er helsolid enten det gjelder fargebruk eller med tanke på detaljnivå.

Over tid utvikler hindringene og de ulike fellene seg slik at man må tilpasse seg deretter. Noe som skaper variasjon og spenning i spillet. Det meste krever timing og tempo og man har hyppige lagringspunkt dersom man skulle bli slått ut av en fiende eller falle utenfor et stup.

Spillet skinner på sitt beste når man er to spillere. Grafikken er fenomenal og det samme gjelder for spillmekanikken. Spillet er ikke veldig vanskelig, og dermed passer dette for alle aldre. Samtidig vil sjarmen holde på interessen også for mer erfarne spillere.

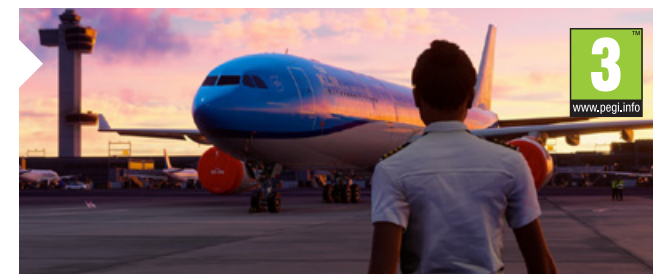
MICROSOFT FLIGHT SIMULATOR 2024

Format: Xbox Series S og X/PC

Det er fortsatt hele verden som står for føttene (eller vingene) til spilleren. Ved hjelp av satellitter er all verdens byer, flyplasser, naturområder, vann og mer gjenskapt i digitalt format. Så man kan like gjerne se eget nabolag som The Golden Gate Bridge i San Francisco.

Og bare det gir en stor og overveldende frihet å kunne fly hvor som helst.

Nytt er at man nå kan gå ut av flyet og vandre til fots. Da kan man inspisere flyet før avgang og sjekke at alt på utsiden stemmer og er i orden.



Men hele spillverden er ikke nøyaktig gjengitt i virtuelt format. Bygninger og landemerker på lokalt nivå er forvridd. Det vil si at selv om bakken og huset står ved nabolaget ditt, så er det helt andre hus og helninger i veien i spillet.

Spillet tredje nyvinning er en egen karrieremodus. Man kan som før peile to punkt på kartet og fly et drøss med valgfrie fly imellom. Men nå kan man drifte sitt eget flyselskap fra bunnen av.

DONKEY KONG COUNTRY RETURNS HD

Format: Nintendo Switch

En viktig karakter i Nintendo-universet på lik linje med Super Mario er Donkey Kong. Glad i bananer og en slåsskjempe uten like – gorillaen er en av spillkonsollens mest folkekjære



karakterer. Og fra å være skurken i 1981 i det originale Donkey Kong-spillet, fortsetter han å heller ta helterollen i jungelen.

Donkey Kong Country Returns HD er ikke et helt nytt spill. Tvert imot er det en nyskapning av en versjon som opprinnelig ble sluppet i 2010. Nå modernisert til Nintendo Switch-standard. Og dermed er spillet høyaktuelt for dagens spillere.

Handlingen dreier seg om bananer. Fordi det er en slags lokal befolkning som hypnotiserer alt og alle til å stjele bananer fra jungelen og hjemmet til Donkey Kong. Dermed må både han og makkeren Diddy trå til før de gule og myke skattene forsvinner for godt.

Og det er her moroa starter hvor man kan spille på egen hånd eller sammen med en venn.

Stilen er plattformspill som også Super Mario er kjent for. Men det er andre spillmekanismer i bruk og ikke minst mer tropiske omgivelser. Dette er allikevel et kjærkomment tillegg i sjangeren med todimensjonale hinderløyper som skal saumfares.

Er man to spillere og en trenger litt ekstra hjelp, så er det bare å hive seg oppå Donkey Kongs skuldre for tryggere reise.

LEGO HORIZON ADVENTURES

Format: Playstation 5/Windows/Switch

Horizon-spillene dreier seg om hovedpersonen Aloy. Oppdratt som en foreldreløs og ekskludert fra stammen, vokser hun opp i en tid hvor storbyer og menneskehetens sivilisasjon er blitt lagt i grus.

Om ikke det er nok, så har dinosaurlignende maskiner overtatt landskapet. Og det som er igjen av folk, kjemper om makten samtidig som ødeleggelse truer hele verden. Nå er hele konseptet kokt og bakt om til LEGO-format. Og med det et langt mer barnevennlig format.

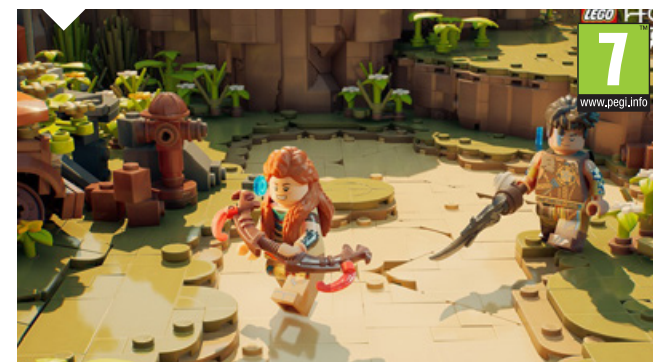
Historien er mer eller mindre den samme, bare satt på hurtigspoling der kun hovedpunktene er med. I LEGO-versjonen av Horizon-eventyret er mange av de viktigste stedene, fenomenene og karakterene med og som man også finner i de opprinnelige spillene.

Spillverdenen minner om en animasjonsfilm og omgivelsene er spekket full av detaljer. Her er det flotte farger i bruk, et slags

scenelys som gir en helt egen stemning og nydelige detaljer på både maskiner og folk.

Gangen i spillet minner om Super Mario der man har en slags hovedbase og så går man ut på lineære oppdrag en om gangen. Etter prologen kan en venn bli med på eventyret og man kan samarbeide to personer om gangen på delt skjerm.

Det er kamp som er i fokus og ikke ren bygging. Så veldig LEGO er spillet ikke.





SPØR BARNEVAKTEN

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

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



Vi sliter med nettmobbing og utenforskap i 7. trinn og mye styr med elever som ikke vil og tør si fra og fortelle. Det er en fryktkultur på trinnet som gjør at det blir veldig vanskelig å jobbe med å få endret på dette. Har dere noen tips? Hilsen lærer.

Det er ikke uvanlig at det er mye greier i 7. trinn, og ofte mange som strever med å finne sin plass. Det er også kompliserende når dialogen skjer i lukkede grupper på nett, og enda mer utfordrende hvis snitchekulturen har fått fotfeste.

Det er ingen enkle svar på spørsmålene, men forskere ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN) har i et prosjekt samarbeidet med skoler for å finne ut hva lærere kan gjøre for å motarbeide snitching. Elever forteller at de trenger å snakke om dette på skolen. De trenger voksne som proaktivt forbereder dem på å heve røsten hvis de eller andre eksponeres for snitching, men også digital mobbing, eller hatmeldinger i chat-fora og utestenging.

USN har derfor laget en ressurside for dere som jobber med barn og unge. Ressursen er tenkt som en støtte til å utvikle en handlingskompetanse slik at man kan bevisst motarbeide snitching og dialogformer som er skadelige for barn og unge. De skriver selv:

«Her finner du ressurser og oppdrag vi håper kan hjelpe deg i arbeidet med å utvikle en kultur for dialog preget av tillit, respekt og interesse for ulike synspunkter, ideer og kunnskap.»



Gå inn på barnevakten.no/skole/laerings-ressurser/ og søk på *snitching*, så kommer du til nevnte ressurs.

Her kan du også krysse av et søk på *5.-7. trinn, elever, nettmobbing*. Da får du mange gode ressurser å jobbe med på trinnet, blant annet «*Kvar går grensa?*», som en ny ressurs om nettmobbing fra politiet. Til foreldregruppen vil jeg anbefale Redd Barnas ressurs «*Rollemodeller mot mobbing*». Den er et fint verktøy for å involvere foreldre i det forebyggende arbeidet mot mobbing og utestengelse. Ressursen har mange gode små filmer og samtaleinnspill.

Vi kan også komme til dere på 7. trinn og kjøre kveldsskole for elever og foreldre sammen med dere lærerne. Les mer om kveldsskole på nettsiden vår.

Lykke til.



Jeg har to barn under 8 år som bruker Youtube Kids, men ser at appen får en del kritikk nå. Hva sier dere om det?

Youtube Kids er fremdeles mye tryggere for de minste enn å gi dem tilgang til hovedtjenesten Youtube. YoutubeKids er tiltenkt barn under 8 år. Fra 9 år tilbyr Youtube egne barnekontaer for 9+ og 13+.

Men vi anbefaler å ta stilling til foreldreinnstillingene og graderingene i Youtube Kids. For selv om Youtube Kids er bygget slik at mennesker og automatiske filtre skal fjerne upassende innhold, kan noe slippe igjennom. Å blokkere og rapportere videoer kan hjelpe. Å sette opp enda flere begrensninger kan i tillegg sikre barna enda bedre mot upassende innhold i appen.

Youtube Kids har flere funksjoner som gir foreldre muligheten til å skreddersy seeropplevelsen til barna. Derfor er det viktig at foreldre skaffer en oversikt over disse mulighetene og hvordan de fungerer.

Her en oversikt over mulighetene:

- Filtrering av innhold etter alder, eller mulighet til at foreldre selv kan velge hvilke videoer barna kan se.



Jeg stiller spørsmål ved at NRKs nye serie «Superkroppen» skal passe for alle. Tenker at den passer for tenåringer og for dem som er usikre på egen kropp. Men serien er ikke noe for en 6-åring. Hva tenker dere?

Superkroppen på NRK skapte en del reaksjoner da den kom første gang i 2021, og ble klaget inn for Kringkastingsrådet, som endte opp med å tilbakevise kritikken som kom mot serien.

Serien har aldersgrense *Tillatt for alle*, da «nakenhet og intime scener i en «ikke-seksuell» sammenheng anses ikke som skadelig for barn og unge etter gjeldende regelverk». Du kan lese mer om dette på Medietilsynets nettsider og i denne artikkelen på våre nettsider: barnevakten.no/aldersgrenser-film-tv/

- Profiler med ulike innstillinger til hvert barn.
- Mulighet til å blokkere bestemte kanaler og videoer.
- Funksjon for å begrense skjermtid.
- Mulighet til å skru av søkefelt.

Youtube Kids har mindre reklame enn den tradisjonelle appen, men det er noe reklame som er spesifikt rettet mot barn i Youtube Kids. I tillegg kan det være innhold som er sponset på noe vis.

Du finner veiledning og oppskrift på barnevakten.no/app/youtube-kids

Når det er sagt, så er aldersgrensene satt ut fra hva som regnes som skadelig for barn, og ikke ut fra kriterier om egnethet. Det vil si at mange filmer og serier med lav aldersgrense, for eksempel *Tillatt for alle*, ikke nødvendigvis egner seg for de aller yngste. Og barn er jo forskjellige, med ulik «tålegrense», så systemet for aldersgrenser legger opp til at det blir opp til foresatte å vurdere om en film eller serie egner seg for sine barn.

Vi har ikke skrevet en anmeldelse av denne serien, men rådet vårt vil være at du gjør en vurdering av hva du tenker egner seg for ditt barn – nettopp fordi at aldersgrensen *Tillatt for alle* ikke nødvendigvis betyr at serien egner seg for unge barn.

Håper dette er til litt hjelp, og ta gjerne kontakt igjen.

Vi gratulerer
Barnevakten med
25-årsjubileet!

Barnevakten retter en stor takk til våre samarbeidspartnere for deres støtte og felles engasjement for trygg og bevisst skjermbruk for barn.



En gave gjør
en forskjell!



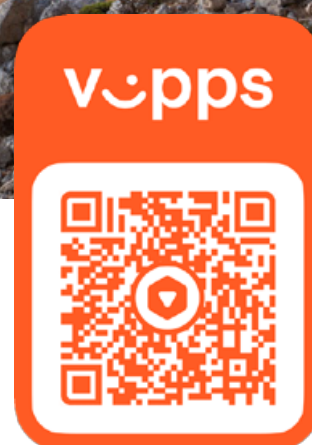
Bilde brukes under lisens fra Shutterstock.com

I sammenheng med 25-årsjubileet til Barnevakten inviterer vi deg og alle våre støttespillere til å gi et bidrag for å trygge barn og unge på nett. Din gave gjør at vi kan jobbe for at:

- Alle barn skal ha et barnevennlig og alderstilpasset digitalt liv.
- Digital mobbing og nettovergrep bekjempes.
- Barn og unge utrustes til å være sunne og bevisste skjermbrukere.

Dette vil vi oppnå gjennom å lytte til barns stemme, støtte og utfordre foreldre, samt å stille større krav til teknologien.

Send din gave med Vipps, eller overfør til Barnevaktens konto 3000 21 4421



Barnevakten 104805

