

FORELDREKURS I NETTVETT FOR INNVANDRERE



Manus til presentasjon

Mål med ressursen

- Innvandrerforeldre skal kunne være gode veiledere for sine barn på nett. Det kan være å selv ha forståelse for barnas digitale liv, være en god samtalepartner, tilpasse innhold til barnas modenhet og alder.
- Forebygge nettovergrep, nettmobbing og kriminalitet.
- Bevisstgjøre og motivere innvandrerforeldre til samarbeid med andre foreldre.

Tema/presentasjoner

Ressursen består av tre selvstendige økter på temaene:

- Skjermtid (side 2)
- Forebygge nettmobbing (side 15)
- Nettvenner og forebygge nettovergrep (side 28)

Veiledning

Denne ressursen er laget for å veilede og hjelpe innvandrerforeldre som nettopp har kommet til landet, slik at de kan trygge og bevisstgjøre barna sine på mobil, nett og spill. Innvandrerbarn plasseres gjerne raskt rundt i norske skoler der de får tilgang på skjerm. Innvandrerforeldre kommer med ulik erfaring til landet, noen har lang erfaring med livet på nett, mens andre har kanskje liten, eller ingen erfaring med bruk av skjerm før de kommer til landet.

Læringsmålene for denne ressursen handler om at foreldrene skal bli informert om:

- Hvor de kan søke hjelp angående barn og nettbruk.
- Hvor de kan skaffe kunnskap og ha grunnleggende kunnskap om norsk mediekultur blant foreldre, barn og unge.
- Hvordan ha en god dialog med barnet om barnets nettbruk.
- Hvordan beskytte barnet.
- Hvordan samarbeide med andre foreldre, koble seg på foreldremiljøer og møter i skoler/barnehager.

Med denne ressursen kan vi hjelpe foreldrene til å forstå barns skjermbruk i Norge og hvordan snakke med barna sine og veilede dem til å ta trygge og bevisste valg på nett. Gjennom foredraget ønsker vi å være i dialog med foreldrene, la de få oppleve at de blir lyttet til, sett og forstått. Løfte dem opp og gi dem styrke ved å anerkjenne dem og heie på dem.

Målgruppe

Innvandrerforeldre med bakgrunn i andre kulturer enn den norske som har barn i alderen 6-15 år.

Tidsramme

Hver temaøkt er beregnet til å vare mellom én til to timer. Det anbefales å sette opp tre kurssamlinger for å gjennomføre hele ressursen. Det er også mulig å velge ut ett av temaene til en enkeltsamling på én til to timer.

Evaluerings

Vi trenger din hjelp for å videreutvikle opplegget. Vi setter pris på om du svarer på en kort anonym evaluering. [Klikk her eller skann QR-koden for å gi din tilbakemelding.](#)



Kids and Media er utviklet av:



Med støtte fra Integrerings- og mangfoldsdirektoratet

1. utgave, 29. august 2025
Prosjektleder i Barnevakten:
Ragnhild Jansen
ragnhild@barnevakten.no / 481 78 683



TEMA: SKJERMTID

SLIDE 1: Velkommen til kurs om nettvett. I dag skal vi lære mer om skjermtid.

Hva er skjermtid?

Med skjermtid menes tiden barnet bruker på:

- Apper på mobiltelefonen
- Å game på pc, spillmaskin eller nettbrett.
- Se på tv og film

Mange foreldre er bekymret over at barnet sitter for lenge foran skjermene.

Vi skal i dette foredraget blant annet snakke om:

- Hvilke råd helsemyndighetene gir om skjermtid.
- Hva som er negativt og positivt med skjermtid.
- Gode råd om å regulere skjermtiden.
- Aktiviteter uten skjerm.

SLIDE 2: Men først, la oss ta en liten oversikt over barns skjermbruk i Norge.

I Norge har 9 til 18-åringer tilgang på følgende utstyr (oversikten er fra 2024):

- De aller fleste har egen mobil og egen skole-pc eller skole-nettbrett.
- Nesten alle har egen mobiltelefon, men det er nå en trend blant foreldre i barneskolene å vente med mobil til barna blir eldre, noen vil vente helt til 13 år.
- Halvparten har egen egen datamaskin, nettbrett, tv eller spillkonsoll tilkoblet tv.

Svært mange 9 til 18-åringer bruker sosiale medier (86 prosent).

Men i gruppen 9-11 år har det de siste fem årene vært en markant nedgang i barn som får tilgang til de store sosiale medier-plattformene som Tiktok, Snapchat og Instagram.

Mer informasjon:

- medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2024/241128_barn_og_medier_2024.pdf



SLIDE 3: Digital dømmekraft er et norsk ord som vi nå skal se litt nærmere på.

Digital dømmekraft betyr å ta smarte valg på nett, for eksempel:

- Vise god oppførsel, for eksempel ikke mobbe andre.
- Være i stand til å beskytte seg selv mot farer.

I Norge lærer barn om digital dømmekraft på skolen, det er veldig bra! Men, foreldrene må også ta et ansvar, fordi barna er mye på skjerm hjemme etter skolen.

Vi skal se nærmere på noen punkter etterpå, nå bare forteller jeg hva vi skal gå gjennom.

Foreldre bør lære barnet:

- Kildekritikk.
- At barnet ikke skal mobbe andre.
- Å ta hensyn til personvern.
- Hva som er bra å dele på internett og hva som er ikke bra å dele på internett.

Det handler om hvordan man skal leve livet gjennom skjermen.

Derfor er det viktig at vi som foreldre snakker med våre barn og ungdommer om hvordan de har det på nettet, hvordan de kommuniserer på nettet og hvilke hensyn de bør ta.

SLIDE 4: Hva er passe skjermtid? Hva tenker dere?

Vi som foreldre kjenner våre barn best og vet også derfor best hva som passer for våre barn. Allikevel er det lurt å lytte til helsemyndighetene som kommer med konkrete råd om skjermtid. Disse rådene skal vi straks se litt nærmere på. Rådene er forskningsbaserte, ut fra barns erfaringer med for mye skjermbruk, men også basert på et føre-var-prinsipp.

Vi foreldre har ansvaret for å legge til rette for alternative aktiviteter uten skjerm. Det er lettere å lage gode rammer for skjermbruk når barna er små, så kan vi heller legge opp til gode skjermfrie soner og tider når barnet har blitt eldre og fått sin egen mobil.

La oss ta en titt på det første rådet fra norske helsemyndighetene (neste slide).

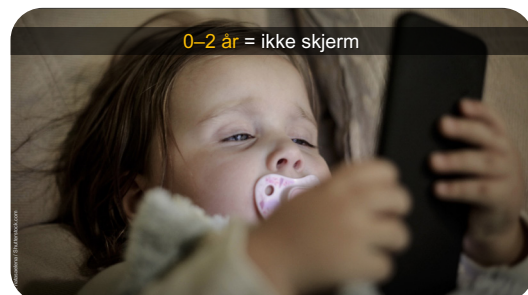
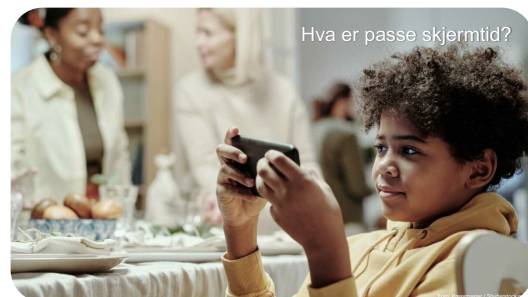
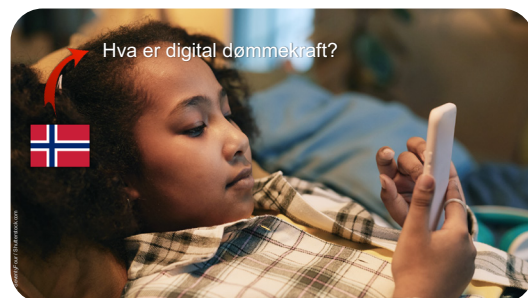
SLIDE 5: Barn mellom 0-2 år.

Helsedirektoratet i Norge anbefaler at barn mellom 0 og 2 år ikke bruker skjerm. Barn i denne aldersgruppen trenger aktivitet og stimulans gjennom kontakt med mennesker.

Barnehjernen er avhengig av å bli brukt for å utvikle seg, og barn utvikler seg i samspill med familien og miljøet rundt seg. For at et barn skal utvikle seg emosjonelt, kognitivt og sosialt, er det avhengig av at familiemedlemmer er oppmerksomme og responderer på barnets signaler. Derfor er det også et godt råd at vi voksne begrenser vår egen skjermbruk når vi er sammen med barn. Med andre ord, ikke gjør som vist på dette bildet.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/startside-skjermtid
- barnevakten.no/kids-and-media/hva-er-passe-skjermtid-for-barn
- regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2024-20/id3073644/?ch=19



SLIDE 6: Barn mellom 2 til 5 år.

Helsedirektoratet i Norge anbefaler at når barnet er 2 år, bør skjermtid begrenses til én time daglig, jo mindre, jo bedre. Barn i denne alderen bør være regelmessig og tilstrekkelig aktive, og de bør unngå lengre perioder med passiv stillesitting.

Mye bruk av skjerm på kvelden fører til forsinket innsovning og dårligere søvn. Det er derfor anbefalt at man ikke bruker skjerm den siste timen før leggetid. Barn bør heller ikke bruke skjerm sammen med måltider, for skjerm ødelegger de sosiale sidene som måltider bør ha. Derfor er rådet vårt at man unngår skjermer under måltider.

Mer informasjon:

- regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2024-20/id3073644/?ch=19
- regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2024-20/id3073644/?ch=19+helsedirektoratet.no%2Ffaglige-rad%2Ffysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling%2Fbarn-og-unge%2Fbarn-1-5-ar-tid-i-ro-stillesitting-skjermtid

SLIDE 7: Barn over 5 år.

Helsedirektoratet i Norge anbefaler at barn over 5 år har et begrenset bruk av skjerm.

Det betyr at jeg som forelder må sørge for:

- At barnet får nok tid til søvn, måltider, lek, skolearbeid, fysisk aktivitet, og sosialt samvær med venner og familie.
- At det barna ser og gjør på skjermer, bør være tilpasset alderen.
- At jeg benytter innstillinger for foreldrekontroll
- At jeg kjenner til hva barna gjør og hvem de møter på digitale plattformer.

Mer informasjon:

- regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2024-20/id3073644/?ch=19

SLIDE 8: Barn fra 13 år.

Skjermbruk må inngå i en dag som gir tilstrekkelig tid til søvn, måltider, lek, skolearbeid, fysisk aktivitet og sosialt samvær med venner og familie. Voksne må hjelpe til med å regulere skjermbruken.

Det barna ser og gjør på skjermer, bør være tilpasset deres alder og utviklings-trinn:

- Bruk innstillinger for foreldrekontroll
- Reduser varslinger på enhetene som barna bruker, for å unngå distraksjoner og stress.
- Sett av tid uten bruk av skjerm
- Snakke med ungdommen din om hva den opplever og lytt og vis forståelse.

Risikoer: De fleste av de store sosiale medieplattformene har 13-års aldersgrense i sine brukervilkår. Innholdet og funksjonaliteten er i liten grad tilpasset barn og unge. Barna kan bli utsatt for manipulerende eller avhengighetsskapende design eller skadelig innhold, og de kan komme i kontakt med fremmede som ikke vil dem vel.

Mer informasjon:

- regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2024-20/id3073644/?ch=19



Notater:

SLIDE 9: Vi skal nå snakke om hva som er negativ og positivt ved bruk av skjerm.

Vi starter med det som er negativt.



Hva er negativt med skjermtid?



SLIDE 10: Pubkt 1: For lite fysisk aktivitet er ikke bra for helsen.

Mennesker er skapt for bevegelse og aktivitet. Foreldre bør gi barn og unge gode og positive vaner. Det å sitte mye stille foran en skjerm kan ha negativ effekt på helsen til barn og unge, som for eksempel:

- Kroppsvekt.
- Motoriske ferdigheter.
- Kognitiv utvikling.
- Hjerte og blodomløp.

Mye stillesitting kan også føre til:

- Dårlig søvn.
- Risiko for isolering.
- Negativ effekt på sosial adferd og livskvalitet.

Gjennom å være fysisk aktiv kan barn få bedre helse. Det handler altså om å finne den gode balansen i hverdagen.

Mer informasjon:

- helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/stillesitting-barn
- barnevakten.no/?s=skjermtid
- barnevakten.no/hvordan-vil-du-ha-det-i-din-familie
- barnevakten.no/tar-skjermene-over-hjemmet-ditt



For lite fysisk aktivitet



SLIDE 11: God balanse betyr: «passe tid på skjerm og passe tid på fysisk aktivitet».

Her er noen forslag til fysiske aktiviteter:

- Ballspill
- Sparkesykkel
- Sykkel
- Hoppe tau
- Hoppe paradis

Mer informasjon:

- barnevakten.no/?s=skjermtid
- barnevakten.no/hvordan-vil-du-ha-det-i-din-familie
- barnevakten.no/tar-skjermene-over-hjemmet-ditt

Finn den gode balansen



Notater:

SLIDE 12: Punkt 2: Punkt to handler om for lite søvn.

Barn som bruker skjerm før de skal sove, kan bli så engasjerte at det går ut over søvnen. Skjermen kan føre til våkenhet og ulike følelser:

- De kan få nye ideer og får ikke sove for de tenker på dette.
- De kan se ting som er underholdende og morsomme.
- De kan se ting som gjør at de blir lei seg.
- De kan se ting som gjør at de blir sinte.

Det er derfor lurt å skru av skjerm én time før leggetid. Dette for å roe ned hjernen for natten. På kvelden når det begynner å bli mørkt, aktiveres et søvnhormon som heter melatonin. Dette er et helt naturlig hormon som gjør at vi blir trøtte og får lyst til å sove. Men, hvis vi bruker skjerm på sengen, vil det blå lyset på skjermen svekke produksjonen av melatonin og vi trenger lengre tid på å sovne og får derfor dårligere søvn.

Den siste timen før man skal sove bør altså brukes til noe annet enn skjerm. Kanskje man kan snakke om hvordan dagen har vært? Kanskje man kan lese en bok for barnet, eller fortelle en historie?

Vi skal nå se litt nærmere på hva som skjer i hjernen nå vi sover og hvorfor det er så viktig å få nok søvn (neste slide).

Mer informasjon:

- barnevakten.no/startside-skjermtid



SLIDE 13: Søvn vasker hjernen ren for avfallsstoffer.

På samme måte som vi blir skitne på kroppen i løpet av en dag, blir også hjernen skitten hver dag. Hjernen jobber hele tiden og da avgir den avfallsstoffer. Disse avfallsstoffene fjernes når vi sover, de «vaskes bort».

Hjernen trenger altså nok tid til søvn for å «bli ren» og fungere sunt og godt. Det finnes gode råd fra søvnforskere for hvor mye barn trenger av søvn. Barn er også ulike, noen trenger mer søvn enn andre for å kunne fungere bra.

Så mye søvn trenger barn:

- 6-13 år: 9-11 timer søvn.
- 14-17 år: 8-10 timer søvn.

Det er vårt ansvar som foreldre å passe på at barna får nok søvn og hvile. Det å lage gode søvnrutiner fra barna er små, vil gjøre det lettere når de blir tenåringer.

Vi skal nå se litt på konsekvenser av for lite søvn (neste slide)

Mer informasjon:

- barnevakten.no/startside-skjermtid
- klikk.no/foreldre/barn/barnehelse/leggetid-for-barn-2541897



SLIDE 14: Dagen etter at vi har fått for lite søvn, kan for eksempel dette skje:

- Man blir irritert og sur.
- Man får dårligere konsentrasjon
- Man får dårligere reaksjonstid.

Det betyr at for lite søvn kan gå ut over skolearbeid og vennskap.

Mer informasjon:

- Helsedirektoratet, side 13: helsedirektoratet.no/brosjyrer/sov-godt-mal-for-sovnkurs-for-deg-som-jobber-pa-frisklivssentralen/Sov%20godt%20-%20Mal%20for%20sovnkurs%20for%20deg%20som%20jobber%20pa%20frisklivssentralen.pdf/_/attachment/inline/770eb7f5-7dc2-4938-ab73-40c-9044b506c:eca157e9eb10989be1c41f9d9a3703a3df91ebf2/Sov%20godt%20-%20Mal%20for%20sovnkurs%20for%20deg%20som%20jobber%20pa%20frisklivssentralen.pdf



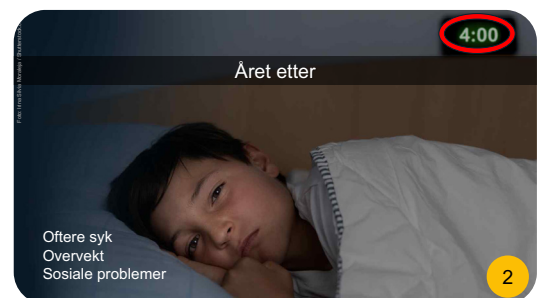
SLIDE 15: De langsiktige konsekvensene av langvarig søvnmangel kan gi flere konsekvenser og i noen tilfeller kan det føre til depresjon.

Andre konsekvenser er:

- Problemer med hukommelse
- Overvekt
- Økt risiko for atferdsvansker
- Følelsesmessig ustabilitet
- Påvirke immunforsvaret og gjøre at man blir mer utsatt for infeksjoner og andre sykdommer.

Mer informasjon:

- Helsedirektoratet, side 13: helsedirektoratet.no/brosjyrer/sov-godt-mal-for-sovnkurs-for-deg-som-jobber-pa-frisklivssentralen/Sov%20godt%20-%20Mal%20for%20sovnkurs%20for%20deg%20som%20jobber%20pa%20frisklivssentralen.pdf/_/attachment/inline/770eb7f5-7dc2-4938-ab73-40c-9044b506c:eca157e9eb10989be1c41f9d9a3703a3df91ebf2/Sov%20godt%20-%20Mal%20for%20sovnkurs%20for%20deg%20som%20jobber%20pa%20frisklivssentralen.pdf



SLIDE 16: Punkt 3: Det tredje punktet handler om negativ påvirkninger ved for mye skjermtid.

De aller fleste barn og unge leser nyheter gjennom sosiale medier, det vil si at de i mindre grad får med seg redaksjonsstyrt medieinnhold. Det er i dag et stort problem at fremmede sprer propaganda i sosiale medier. Samtidig har vi kunstig intelligens som stadig henter ny informasjon fra disse nettstedene, som igjen gjør at propaganda havner inn i f.eks. ChatGPT.

Barn og unge som bruker mye tid på skjerm, kan derfor utsettes oftere for mer negativt innhold som:

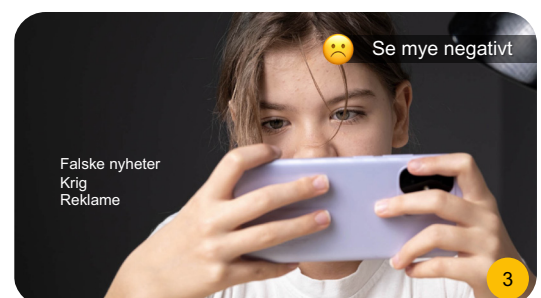
- Falske nyheter
- Krig
- Reklame

For å unngå dette anbefaler vi å:

- Les nyheter fra redaksjonsstyrte medier man kan stole på.
- Sjekke hvilke ord som brukes i tittelen i innholdet. Falske nyheter tiltrekker gjerne lesere med overskrifter som «sjokk», «skandale», «du vil ikke tro», og så videre.
- Sjekk hvem som er avsender.
- Omtales denne saken på flere nettsteder?

Mer informasjon:

- barnevakten.no/skole/hvordan-kan-barn-og-unge-avsløre-falske-nyheter
- barnevakten.no/propaganda-i-sosiale-medier



Notater:

SLIDE 17: Punkt 4: Dette punktet handler om tv-en som vi har i hjemmene våre.

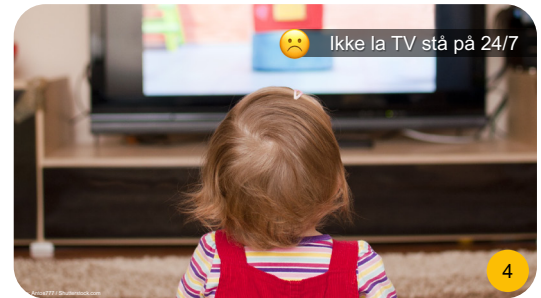
Barn under to år synes ofte skjerm er spennende. De har liten evne til å konsentrere seg om flere ting om gangen og kan lett bli distraheret og overveldet hvis en tv eller annen skjerm med aktivt innhold står på i bakgrunnen.

Barn i ulike alder får med seg både positive og negative hendelser på skjermen, de skjønner ikke nødvendigvis hva de ser.

Det er viktig at vi foreldre er bevisste på når tv skal stå på og når den skal skrus av. Bruk av-knappen når du er ferdig med å se på tv.

Mer informasjon:

- regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2024-20/id3073644/?ch=19



SLIDE 18: Mye bruk av skjerm kan føre til at:

- Barnet blir dårlig til å takle kjedsomhet.
- Barnet får ikke trent på å løse problemer som tar tid.
- Barnet går glipp av sosial trening.

Hjernen er som en muskel, den må trenes for å bli sterkere. Slik er det også med sosial trening. Dersom barnet velger en skjerm for å slippe unna en vanskelig sosial situasjon, mister barnet sosial trening.

Vi har noen råd til tenåringer som bruker mobil:

1. Kutt ut alle unødvendige varsler. Det er du som skal styre mobilen. Den skal ikke styre deg.
2. Slett apper du ikke trenger – flere apper øker skjermtiden.
3. Ikke ta med deg mobilen i senga.
4. Ta ekte pauser noen ganger – gjør ingenting av og til. Det kan føles ubehagelig, men det er viktig å la hjernen få sortere inntrykk i fred. Da vil du bli roligere, og det vil bli enklere å få sove.
5. Forsøk å la mobilen ligge når noe føles ubehagelig eller kleint. Husk at den psykisk helsen din må trenes opp. For å utvikle oss mentalt og fysisk, må vi lære oss å håndtere både ubehag, glede og sorg. Tar du opp mobilen med en gang, får du ikke trent.
6. Grip hverdagen og ikke lev hele dagen gjennom en skjerm!

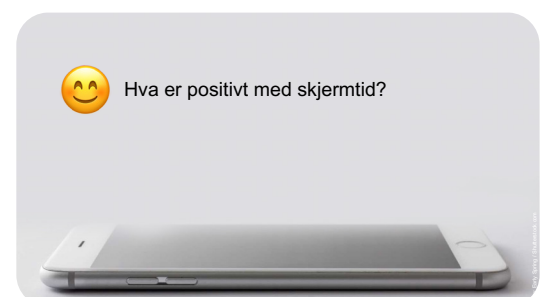
Mer informasjon:

- barnevakten.no/mindre-skjerm-er-bra-for-barn
- medietilsynet.no/digitale-medier/skjermtid/kontrollert-mobilbruk



SLIDE 19: Hva er positivt med mye skjermtid?

Her kommer fire punkter.



SLIDE 20: Punkt 1: Bruk av skjerm har også flere positive sider.

Ved for eksempel å game sammen med andre, kan dette skje:

- Man blir god i engelsk.
- Man trenes i å takle stress.
- Man kan snakke med venner.

Men husk, de aller flinkeste gamerne i verden lever sunt. De spiser variert, får nok søvn og fysisk trening.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/kids-and-media/hva-er-passe-skjermtid-for-barn

Kilde:

- ung.no/spill/3978_Flere_fordeler_med_online-gaming.html



SLIDE 21: Punkt 2: Alle kan også lære veldig mye ved å bruke skjerm.

For eksempel er Youtube et nettsted der man kan finne utallige videoer som forklarer ting som man ønsker å lære mer om.



SLIDE 22: Punkt 3: Som ny i Norge er det viktig å skaffe seg norske venner og lære seg det norske språket, slik forstår man kulturen bedre og man klarer seg bedre i samfunnet.

Det beste er å snakke sammen uten skjerm, men siden mange norske barn bruker skjerm, kan man bygge vennskap med vennene sine også via skjermen.

Foreldrene på en del skoler blir enige om å vente med smarttelefon og sosiale medier til barna er 13 år.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/kids-and-media/sosiale-medier



SLIDE 23: Punkt 4: Skjermen gir også en flott mulighet til å snakke med slektninger i hjemlandet.

Foreldre bestemmer rammene:

- Når på døgnet er ok å kontakte familien? Går dette ut over søvnen?
- Hvilke maskiner og apper kan barna bruke? Noen apper kan gi tilgang til personer langt utover familien.

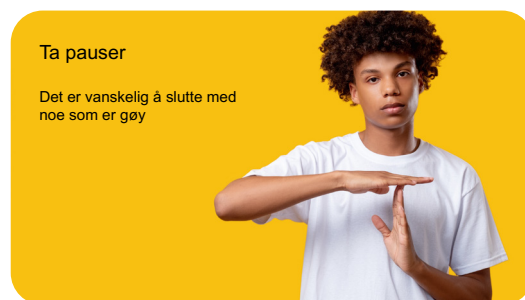


SLIDE 24: Hjelp barnet til å pauser fra skjermen.

Vi mennesker har ikke en medfødt evne til å regulere skjermtid, det må læres og øves på. Som foreldre er det vår oppgave å hjelpe barna slik at de kan regulere sin egen skjermtid.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/problemer-med-gaming



Notater:

SLIDE 25: Kanskje det passer med en kaffepause nå?

Pause



SLIDE 26: Hvilke regler for skjermtid har dere i familien?

Vi som foreldre kjenner barna våre best, vi vet hva som fungerer best i hvert enkelt hjem. Vi som foreldre har også ansvaret for å legge til rette for skjermfrie aktiviteter.

La oss ta en liten tenkestopp og snakke litt sammen rundt dette spørsmålet: Hvilke regler for skjermtid har dere i familien?

La foreldre summe med sidemannen. Felles prat i plenum. Innspill på hvordan man gjør det hjemme. Du som foredragsholder kan fortelle om eksempler som fungerer for deg/andre.... En bevisstgjøringsprosess, der målet er at foreldrene selv skal «eie» det de skal gå for hjemme hos seg.



Hvilke regler for skjermtid har dere i familien?

TENKE STOPP 🤔

SLIDE 27: Her kommer noen tips om hvordan regulere skjermtiden til barnet.

Man får en lykkefølelse når man mestrer noe, for eksempel i et dataspill. Da aktiveres gjerne et hormon som heter dopamin. Dette hormonet kalles ofte for et belønningshormon. Man blir litt ekstra engasjert og motivert av belønningen som skjer i hjernen når man spiller.

Hvis barnet får lov til å bruke skjem på morgenen før skolen, kan kanskje barnet oppleve at skolen blir kjedelig sammenlignet med gamingen. Lærere kan også slite med å motivere elevene til å følge med i timene.

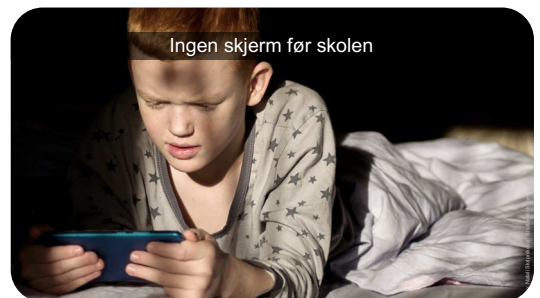
Vi råder derfor at barna ikke bruker skjerm på morgenen før skolestart.

SLIDE 28: Under middagen er det viktig at familien bruker tiden til å være oppmerksomme på hverandre og snakke sammen om hvordan dagen har vært.

I mange familier er middagstid den eneste tiden på dagen der man møtes. Derfor er det fint at vi kan kommunisere med hverandre uten å bli forstyrret av skjermer. Bruk måltidet til å snakke om hva som helst, men også hva man har opplevd på skjerm det siste døgnet. Vær positivt interessert og ikke bare driv en jakt etter alt som er farlig på nettet, gi også av deg selv og fortell om dine egne digitale opplevelser, sørg for at det blir en hyggelig samtale.

Vi råder altså til ikke å bruke skjerm under måltider.

Ingen skjerm før skolen



Ingen skjerm under måltidet



Notater:

SLIDE 29: ... heller ikke som lokkemiddel.

Hverdagen kan være hektisk og det kan være lett å gi etter når barna slår seg vrang, lager mye støy og ønsker å se på skjerm.

Vi hører om små barn som ikke vil spise maten sin hvis de ikke får se på en skjerm samtidig, eller som bruker skjerm som lokkemiddel for å få barn til å spise sunt.

Mer informasjon:

- regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2024-20/id3073644/?ch=19#:~:text=Å%20spise%20foran%20en%20skjerm,som%20har%20begynt%20på%20skolen.



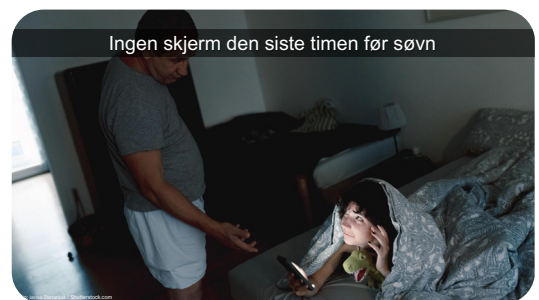
SLIDE 30: Før leggetid trenger hjernen ro for å gjøre seg klar for søvn.

Flere studier viser at hvis man bruker skjerm før man skal sove, kan man slite med å sovne. De som brukte skjerm i en time før de skulle sove, hadde 59 prosent høyere risiko for søvnløshet. Forskning viser også at man mister nesten en halv time søvn når man bruker skjerm før man legger seg.

Vi råder derfor å legge bort skjermen den siste timen før søvn.

Mer informasjon:

- forskning.no/mobiltelefon-sovn/derfor-bor-du-ikke-vaere-pa-mobilen-etter-at-du-har-lagt-deg/2488164



SLIDE 31: Lag regler for gaming:

- Tid på døgnet
- Antall timer

Avtal gjerne med andre foreldre når det skal være spillfrie tider på døgnet, slik at barna har felles tid for fysisk aktivitet ute og til lekser.

Varsle barnet når det er 10 minutter igjen til middag, slik at barnet får tid til å avrunde spillet på en god måte, uten å måtte gå fra spillet midt i en kamp.

Reglene bør tilpasses barnets alder, modenhet og hva de bruker skjermtiden til.



SLIDE 32: Her er noen forslag til aktiviteter uten skjerm:

- Tegne, fargelegge, pusle mens man hører på musikk, podcast, lydbok osv.
- Spille på instrument.
- Spille brettspill med andre i familien.
- Hjelp til med å lage middag.
- Hjelp til med å rydde i klesvasken og så videre.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/aktiviteter-for-barn-med-eller-uten-skjerm



SLIDE 33: Det handler om å bli kjent med ditt digitale barn.

Det aller viktigste vi foreldre trenger å lære på denne samlingen her i dag, handler om hvordan vi kan bli kjent med vårt digitale barn.

- Hvordan kan jeg som forelder forstå hva barnet mitt er opptatt av?
- Hvordan kan jeg som forelder på en god måte lytte til og kommunisere med barnet mitt?
- Hvordan kan jeg som forelder være positivt nysgjerrig til mitt barns digitale liv?

Bygg tillit og trygghet over tid. God kommunikasjon med barnet gjør det lettere for barnet å ta kontakt med deg når det opplever noe som er vanskelig.

Det er vanlig å spørre barna om hvordan de har hatt det på skolen. På samme måte bør man spørre hvordan barnet har hatt det i spill, på sosiale medier og sammen med venner.

SLIDE 34: Barn ønsker at vi foreldre spiller sammen med dem.

Det å spille sammen gir barnet en flott mulighet til å vise hva man er god til, hva man mestrer. Samtidig er det en flott mulighet for foreldre å lære mer om det som engasjerer barnet. Vær positivt nysgjerrig og snakk om hvordan det går i spillet og hvem man spiller sammen med.

SLIDE 35: En kreativ og morsom ting man kan gjøre sammen med barnet er å lage en video.

På den måten blir skjermtiden noe man gjør sammen, i stedet for at barnet sitter alene med skjerm. Ikke del videoer med resten av verden, kun med familie og venner.

SLIDE 36: Som mamma og pappa må vi utfordres på hva vi mener er ok skjermtid.

Vi som forelder kjenner våre barn best og vet hva som vil fungere best hjemme hos hver enkelt familie. Det er også foreldres ansvar å tilrettelegge for alternativer til skjerm. Men selvfølgelig, barn har ikke vondt av å kjede seg litt heller.

Snakk med sidepersonen om hvordan foreldre kan være gode rollemodeller.

SLIDE 37: Dagsplan er en oversikt eller plan over alt som skal gjøres i løpet av en dag.

Ved å lage en dagsplan, får man bedre oversikt over hvor mye eller lite tid det er til skjerm.

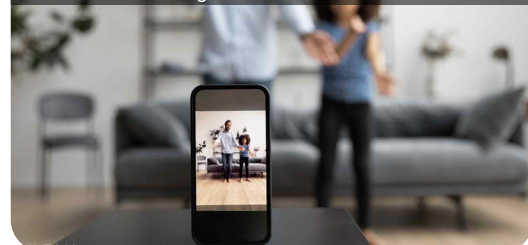
Bli kjent med ditt digitale barn



Spill med barnet ditt



Lage video sammen



Hvordan kan foreldre være gode rollemodeller for barn når det kommer til skjerm?

TENKESTOPP 🤔



Hva er dagsplan?

SLIDE 38: Dette er en dagsplan over en helt vanlig ukedag, både dag og natt.

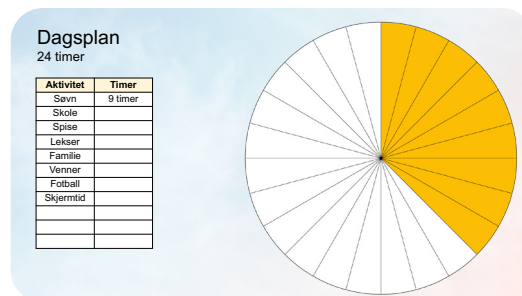
Sirkelen ser ut som en kake med 24 kakestykker. Hvert kakestykke er en time. Ved å fargelegge hvor mange timer barnet og resten av familien skal bruke på de ulike aktivitetene, får vi en god oversikt over hvor mye tid som er igjen til skjerm. På onsdag er det kanskje fotballtrening. På fredag skjer det kanskje ikke noe for barnet etter skolen.

Ved å gjøre denne øvelsen sammen med barnet, og fargelegge kaken sammen, får man et visuelt inntrykk av døgnets timer og hvor lite eller mye skjermen kan brukes.

Til venstre har vi satt opp ulike aktiviteter som kan være aktuelle å fargelegge inn i dagsplanen, som:

- Søvn
- Skole
- Spise
- Lekser
- Tid med familie
- Tid med venner
- Fritidsaktiviteter som fotball.
- Skjermtid

Det finnes mange aktiviteter som ikke er nevnt i eksemplet her, så legg til de aktivitetene som er aktuelle for din familie.



SLIDE 39: Barn pleier å si «se på meg!» når det skal vise foreldrene noe.

Hvis barnet opplever at foreldrene sjelden har tid, fordi skjermen er viktigere, da slutter barnet å be om oppmerksomhet. Det er som om barna gir opp foreldrene.

Vi må sørge for at barna ikke slutter med å si «se på meg!»

Barn lærer også av oss foreldre. Hvis foreldre mener at skjermen er viktigst, så vil barna etter hvert mene det samme overfor venner, kjærester og oss som foreldrene.

SLIDE 40: I Norge er det foreldremøter i skolen flere ganger i året, der møtes foreldrene for å planlegge for eksempel sosiale samlinger på skolen.

I slike møter tar man også opp ulike problemer i klassen, slik som mobbing, bruk av telefoner og lignende. Her diskuterer man gjerne også skjermbruk.

Noen ganger blir man enige om felles regler for bruk av skjermer, for eksempel et klokkeslett for når barna skal slå av skjermene om kvelden.

Bli gjerne med på foreldremøter selv om du er ny i det norske språket, bli kjent med de andre foreldrene og lag gjerne avtaler med dem.

SLIDE 41: På denne samlingen har vi delt noen tanker og råd om skjermtid.

Målet er at vi som foreldre sammen skal hjelpe barna våre til å ta trygge og bevisste valg på nett. Steg for steg når vi dette målet sammen.

Barnas bruk av skjermer er svært omfattende, og det er svært ulik bruk fra familie til familie.

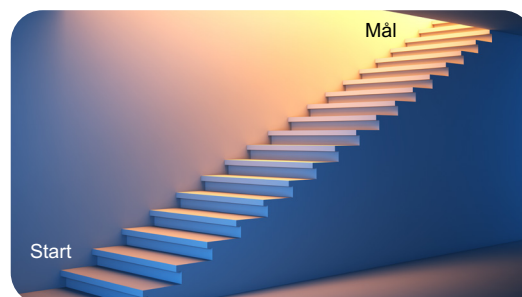
Fortsett gjerne å lete etter informasjon og gode råd, gjerne på barnevakten.no som er Norges største nettsted for foreldre om barns skjermbruk.



Vær et godt forbilde



Lag avtaler sammen med andre foreldre



- Vær positivt nysgjerrig på barnets bruk av skjerm.
- Sørg for nok søvn.
- Lag en plan sammen med barnet – i tilfelle noe negativt oppstår.
- Delta på foreldremøter.
- Følg helserådene om skjermtid.
- Ikke skjerm før skole.
- Legg vekk skjermen en time før søvn.

Sammen trygger vi barn på nett!



EKSTRAMATERIALE: Tom dagsplan som kan skrives ut og deles ut til deltakerne.

Dagsplan

24 timer

Aktivitet	Timer



Notater:

SLIDE 3: Det første punktet handler om å skrive stygge meldinger til hverandre.

Disse meldingene kan handle om:

- Utseende
- Person
- At man ikke er flink nok i et spill

Det er dessverre lett og sitte bak en skjerm hjemme i huset sitt og skrive stygge meldinger til andre. Man ser ikke den andres umiddelbare reaksjon og kjenner derfor på mindre anger for det man nettopp har gjort. De færreste vil tørre å si de samme ordene ansikt til ansikt.

Vi foreldre må hjelpe barna våre til å forstå at det å skrive stygge meldinger er en feig måte å snakke på. Stygge meldinger utsetter barn for mye vondt, som igjen kan føre til psykiske problemer. Fortell barnet at det alltid er trygt å komme til deg hvis de mottar stygge kommentarer på mobil, eller i spill, eller hvis de vet om andre som mottar slike meldinger.

Stygge meldingene skrives gjerne i sosiale medier eller i spill.

Hva betyr så det norske ordet «sosiale medier»? (neste slide)

SLIDE 4: Sosiale medier er et felles ord for mange ulike nettsteder og apper.

Disse plattformene er laget slik at vi kan skape og dele innhold med hverandre.

Her er noen sosiale medie-apper som brukes av mange barn og unge i Norge:

- SnapChat
- TikTok
- Instagram

I Europa bruker også disse appene:

- WhatsApp
- Telegram

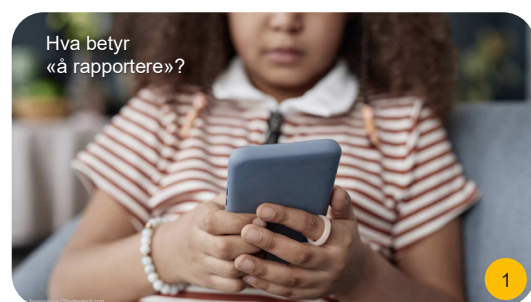
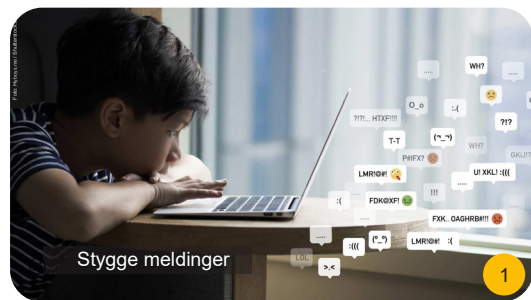
På alle disse appene har man også muligheten til å rapportere innhold som ikke er bra. Det skal vi se litt nærmere på nå (neste slide).

SLIDE 5: Det er viktig at vi som foreldre lærer barna hva de skal gjøre hvis noen plager dem på nett.

Rapportering er en av tingene barna kan lære. Å rapportere betyr at barnet kan melde fra til appen om ting som ikke er ok, slik at appselskapet for eksempel kan slette en mobbemelding.

En annen løsning for barnet, er å blokkere personer som sender stygge meldinger.

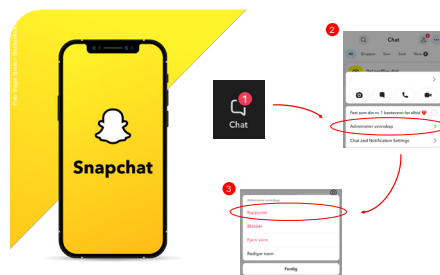
Her er et eksempel på hvordan vi kan rapportere en video fra appen Snapchat fra en Iphone mobil (neste slide).



SLIDE 6: Jeg skal nå vise hvordan vi kan rapportere til Snapchat.

Husk at det er mange ulike telefoner og mange ulike språk, så det er ikke sikkert at det ser slik ut på akkurat din telefon.

- Klikk frem til navnelisten over alle vennene i appen (se punkt 1 på bildet).
- Trykk forsiktig med fingeren på navnet til personen som man ønsker å rapportere. Da kommer det frem et eget felt med flere valgmuligheter.
- Velg «administrer vennskap» (se punkt 2 på bildet).
- Det dukker nå opp et nytt vindu der du kan velge mellom; «rapporter», «blokker» eller «fjern venn» (se punkt 3 på bildet).



Når man har rapportert, vil Snapchat sjekke om personen har brutt appens retningslinjer. Hvis personen har brutt reglene, vil Snapchat slette den stygge meldingen som personen har delt. Snapchat har også muligheten til å stenge kontoen til personer som bryter regler. Rapporteringssystemet er anonymt. Det betyr at personen ikke vil få beskjed om hvem som har rapportert.

Snapchat kan også varsle myndigheter hvis innholdet er ulovlig.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/app/snapchat/
- ung.no/oss/423591#:~:text=Når%20du%20rapporterer%20en%20bruker,innholdet%20bryter%20retningslinjene%20for%20felleskapet.

SLIDE 7: Punkt to handler om utenforskap, baksnakking og ryktespredning.

Dette kalles gjerne for en skjult form for mobbing.

Utenforskap betyr for eksempel at flere barn i en klasse holder ett barn utenfor leken, samtalene og spillene. Det ene barnet føler seg alene og utenfor flokken. Dette kan skje på skolen. Det kan også skje digitalt ved at ett barn ikke blir invitert med i gamingen eller i gruppene på de ulike appene.

Baksnakking handler om å snakke negativt om en eller flere personer som ikke er til stede i samtalen. Dette kan skje i lukkede chatgrupper.

Rykter betyr at noen elever sprer stygge løgner om andre.

Foreldre med barn fra andre land enn Norge kan være bekymret for at barna ikke blir inkludert i klassen. Da kan det være fint å vite at norske skoler er flinke til å hjelpe nye elever, slik at de blir en del av det etablerte klassemiljøet. Likevel, her er noen gode tips å ta med seg for barn som skal begynne i en ny klasse:

1. La barnet møte kontaktlæreren og skolens helsesykepleier før barnet starter på skolen. Da vet barnet hvem man kan gå til for å få hjelp hvis noe vondt oppstår.
2. Bli kjent med de andre foreldrene i klassen, møt opp på skolens foreldremøter og sosiale samlinger, selv om du er ny i språket. Ved å kjenne de andre foreldrene, er det lettere for dem og deg å ta kontakt hvis noe vanskelig oppstår.
3. Spør barnet hver dag om skolehverdagen, både om miljøet i klassen og om fagene.
4. La barnet også få norske venner og bli med på norske aktiviteter, slik som for eksempel fotballtrening eller bursdager.
5. Husk at alle barn er ulike, det er ikke alle barn som liker fotball. Finn aktiviteter som barnet ditt liker og der barnet kan treffe venner med ulik bakgrunn.

Så hva kan vi foreldre gjøre for å unngå at barn blir holdt utenfor? (neste slide)

Mer informasjon:

- aftenposten.no/foreldre/i/nQRqed/er-du-som-flerkulturell-forelder-redd-for-at-barnet-ditt-havner-utenfor



Notater:

SLIDE 8: Hva kan vi foreldre gjøre for å unngå at barn blir holdt utenfor?

Vi tar et tenkestopp sammen, snakk gjerne med sidepersonen i tre til fire minutter om dette spørsmålet.

Eventuelle tips/spørsmål som foredragsholderen kan bruke i denne tenkestoppen:

- Hvordan kan man bli kjent med andre foreldre når man selv er ny i språket?
- Snakk med barnet om å invitere andre barn i klassen til å leke eller eventuelt game. Hva kan foreldre gjøre for at barna skal være sammen eller game sammen?
- Forklar barna at man ikke skal mobbe eller stenge andre ute.
- Hvilket ansvar har foreldre for at barna finner noen å være sammen med?
- Fortell barna at det kan oppstå misforståelser på grunn av vanskeligheter med språket eller at man har ulik kultur. Fortell barnet at det tar tid å lære både språk og kultur.

Mer informasjon:

- bufdir.no/foreldrehverdag/skolebarn/digital-hverdag/nettmobbing-og-ute-stenging
- bufdir.no/foreldrehverdag/skolebarn/skole-vennskap-og-mobbing/vennskap-i-barneskolearene
- bergen.kommune.no/hvaskjer/tema/skyfrittinkluderende-oppvekstmiljo-i-bergen/forebygge-mobbing/tips-til-foreldre-og-foresatte

SLIDE 9: Å dele bilder og filmer med andre er en av gledene ved sosiale medier, men bilddeling brukes dessverre også til mobbing.

Hvis det skjer, kan man gjøre dette:

- Rapportere til appen der bildet ble delt.
- Snakke med foreldrene til den som delte mobbebildet.

I Norge må man få samtykke før man deler bilder, det sier loven. Du må altså spørre om det er ok at du deler bildet. Loven gjelder også for små grupper på nettet, slik som 20-30 personer.

Skal du dele et bilde av et barn under 15 år, må du også få samtykke fra foreldrene til barnet. Samtykke ved bilddeling skal vi snakke mer om senere i foredraget.

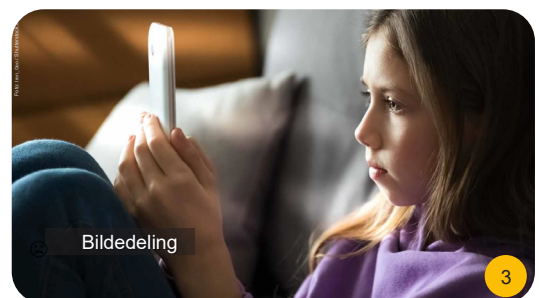
Mer informasjon:

- barnevakten.no/bilddeling-startside/
- google.com/search?q=spredning+av+bilder+p%C3%A5+nett&client=safari&sca_esv=6457b5ff455aa099&sca_upv=1&rls=en&ei=edwTZp-wF5e-qwPAPs-GQwAE&udm=&oq=Mobbing+spreding+av+bilder+p%C3%A5+nett&gs_lp=Egxd3Mtd2l6LXNlcnAil01vYmJpbmcgc3ByZWRp-bmcgYXYgYmlsZGVyIHDDpSBuZXR0KgIIADIIIEAAYgAQYogQyC-BAAAGIAEGKIESJ8YUMICWMICcAB4AZABAJgBSaABhgGqAQEyuAE-ByAEA-AEBmAlCoAJNwgIEEAAYR5gDAIgGAZAGCJIHATKgB7QI&sclient=gws-wiz-serp



Hva kan vi som foreldre gjøre for å unngå at barn blir holdt utenfor?

TENKE STOPP 🤔



Notater:

SLIDE 10: Punkt fire handler om netthat, som også omtales som hatprat.

Netthat handler gjerne om diskriminerende eller hatefulle uttalelser som:

- Hudfarge
- Religion eller livssyn
- Seksuell orientering
- Kønnsidentitet og kjønnsuttrykk
- Nedsatt funksjonsevne

Norsk lov sier at man kan få bøter og opptil tre år i fengsel hvis man uttaler seg hatefullt. Men hva er egentlig hatefullt i følge norsk lov?

Her er et eksempel: Det er lov å kritisere et land, fordi vi har ytringsfrihet i Norge. Men det er ikke lov å si til et større publikum at alle menneskene som kommer fra dette landet er korrupte kakelakker. En kvinne som skrev nettopp disse ordene på Facebook, brøt altså loven og fikk fjorten dagers fengsels straff. Hun hadde skrevet en hatefull ytring på sosiale medier.

Her er noen tips:

- Fortell barnet at det er viktig å si fra til deg hvis de opplever netthat, slik og de ikke går og bærer på dette alene.
- Lagre meldingen eller bildet (eller ta bilde av meldingen).
- Rapportere hendelsen til appen.
- Noen barn er redde for at situasjonen kan bli verre hvis foreldrene blander inn skolen eller andre foreldre. Snakk med barnet om hva dere skal gjøre.
- Er saken kriminell, kan dere anmelde til politiet. Vi skal forklare dette senere.
- Velg gode innstillinger i sosiale medier og spill for å sette rammer for hvem barna har kontakt med.
- Dersom plattformen har det, kan man slå på automatiske filtre som fjerner eller luker ut hatefulle kommentarer.
- Man kan også endre på hvem som får lov til å skrive i kommentarfeltet til barnet.

Mer informasjon:

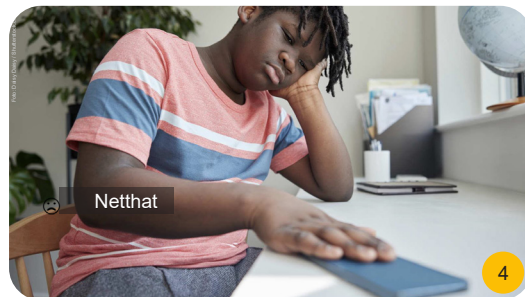
- barnevakten.no/hatprat
- medietilsynet.no/digitale-medier/netthat/rad-og-tips-dette-gjor-du-om-du-utsettes-for-netthat
- medietilsynet.no/digitale-medier/netthat/hat-og-sjikane
- barnevakten.no/startside-hatprat
- barnevakten.no/hatefulle-ytringer-del-2

SLIDE 11: Hva kan foreldrene gjøre for å forebygge (forhindre) nettmobbing?

Vi skal nå se på noen forebyggende punkter som vi foreldre kan gjøre: (neste silde).

Mer informasjon:

- barnevakten.no/kids-and-media/forebygge-nettmobbing



SLIDE 12: Når barn får tilgang til internett, kan man forenklet si at de går fra en kjent lokal barndom til en ny og ukjent global barndom.

Barn som har nettbrett og smarttelefon har på en måte hele verden i lommen sin. Det er viktig å skille mellom før og etter barnet får skjerm og internett. Det er også viktig at vi foreldre blir kjent med våre digitale barn.

Her er noen tips når du gir barnet skjerm og internett:

- Fortell barnet at det trygt kan komme til deg dersom det opplever noe negativt fra klassekamerater eller andre. Snakk med barnet hver dag om skjerm-livet. Poenget er at det skal bli normalt å snakke om skjerm, da vil barnet komme til deg også dersom det skjer noe negativt.
- Vis interesse for hva barnet gjør på skjermen.
- Vær positivt nysgjerrig. Snakk mest om det positive, og litt mindre om det som er farlig.
- Skaff mer kunnskap om apper.
- Sett grenser.
- Snakk med andre foreldre.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/kids-and-media/forebygge-nettmobbing

SLIDE 13: Lag gode avtaler med barnet.

- Lag avtaler med barnet: Fortell barna at det er viktig at de sier i fra til deg dersom noe negativt skjer. Forklar at det er greit å komme til deg med små og store problemer og at du ikke skal kjeffe eller ta fra dem skjermen.
- Bevis: Vis hvordan barna kan lagre bevis hvis noen mobber. Man kan ta skjermdump eller man kan ta bilde av skjermen med en annen telefon.
- Bryte kontakt: Etter å ha tatt bevis, kan barna bryte kontakten med mobberne.
- Blokkere: Gå gjennom appene og telefonene og vis hvordan barna kan blokkere og rapportere andre brukere.
- Aldri dele passord: Noen barn deler passord. Fortell at de aldri skal dele passord med noen, selv ikke med venner.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/kids-and-media/forebygge-nettmobbing
- barnevakten.no/nettvett-ved-nytt-semester

SLIDE 14: Snakk med barnet ditt om hvordan dagen har vært.

Snakk om misforståelser som kan oppstå i chat og spill, spesielt når man er ny i et språk.

Noen ganger gjør barn flauere ting på nettet. Andre ganger inneholder mobbing noen som er flaut å vise til foreldrene, for eksempel seksualiserte ord.

Vi kan ikke gjenta det nok: Jo mer kontakt foreldre har med barnet, desto mer tillit og trygghet bygges det mellom foreldre og barn. Et viktig grep er å ha skjermfrie måltider, da kan dere snakke om hvordan dagen har vært. Dere kan altså snakke om skjerm uten å være på skjerm.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/kids-and-media/forebygge-nettmobbing



Notater:

SLIDE 15: Et veldig godt råd er å bli kjent med foreldrene til barnets venner.

Terskelen for at barn mobber hverandre blir høyere hvis foreldrene i klassen kjenner hverandre.

Her er noen tips:

1. Lær deg navnene på barnas venner og deres foreldre. Bruk navnene når dere møtes.
2. Hvordan bli kjent med de andre? Møt opp på foreldremøter, selv om du ikke behersker det norske språket. Vær tålmodig, det kan ta tid å bli kjent. I organiserte rammer, slik som fotballtrening og foreldremøter, kan det være lettere å bli kjent.
3. Det kan hende at det er noen i klassen som oppfører seg ufint. Skal du ta kontakt med foreldrene om dette, er det mye lettere hvis du kjenner foreldrene fra før og har snakket mange ganger med dem. Derfor er det viktig å snakke med andre foreldre «i fredstid», før det har oppstått en konflikt mellom barna.

Mer informasjon:

- alta.kommune.no/seks-ting-du-kan-gjoere-for-aa-forebygge-mobbing.6510811-562364.html



SLIDE 16: Mobberen er også et barn som trenger hjelp.

Kanskje har mobberen det dårlig hjemme. Kanskje går det dårlig på skolen. Kanskje mobberen har lav selvfølelse. Det kan være mange årsaker til at man mobber. Noen voksne må hjelpe mobberen til å ikke mobbe.

Norsk lov sier at skolen har et ansvar for et godt miljø på skolen. Derfor jobber skolene hele tiden med grep mot mobbing. Man hjelper både den som blir mobbet og den som mobber.

Mer informasjon:

- foreldreutvalgene.no/fug/dette-gjor-du-hvis-barnet-ditt-mobber/
- utdanningsnytt.no/fagartikkel-mobbing/alle-kan-bli-mobbere-og-det-er-umulig-a-utrydde-mobbing/170287
- bufdir.no/foreldrehverdag/smabarn/barnehage-vennskap-og-mobbing/mobbing---hvordan-kan-foreldre-hjelpe/

SLIDE 17: Kanskje det passer med en kaffepause nå?



Pause



Notater:

SLIDE 18: Vi skal se på to forskjellige konsekvenser som kan oppstå ved nettmobbing.

1. Den ene er de menneskelige konsekvensene, hva som kan skje med personer som blir mobbet.
2. Den andre er de juridiske konsekvensene, hva som er straffbart i følge norsk lov.

La oss se på de menneskelige konsekvensene først:

- Barn som blir mobbet via digitale plattformer er mer utsatt for å få angst.
- Barn som blir utsatt for tradisjonell mobbing uten skjerm, er mer utsatt for depresjon.

Foreldre kan følge med på endringer hos barna, for å oppdage mobbing tidlig. Men husk at slike endringer også kan skyldes helt andre forhold enn mobbing.

- Dårlig matlyst.
- Vil ikke gå på skolen.
- Vondt i magen eller hodet.
- Angst og depresjon.
- Dårlig søvn.
- Trist.
- Dårlig selvfølelse.
- Sinne.
- Miste gleden over aktiviteter som var morsomme før.
- Slite med skoleoppgaver.
- Isolasjon.

Men igjen: Husk at mange av symptomene også kan skyldes mye annet..

Dette er altså de vanlige menneskelige konsekvensene, men hva sier egentlig norsk lov og nettmobbing, hva er de juridiske konsekvensene? Hva er straffbart?

Mer informasjon:

- uis.no/nb/laringsmiljosenteret/forskning/konsekvenser-av-mobbing#/

Kilde:

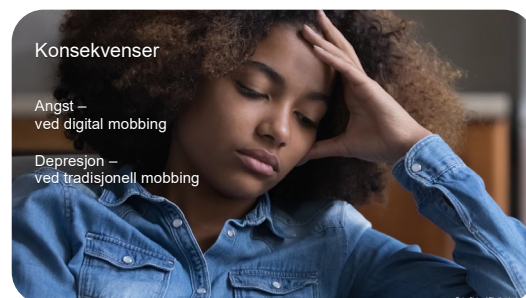
- forskning.no/angst-barn-og-ungdom-mobbing/digital-mobbing-forarsaker-mest-angst/505196

SLIDE 19: I Norge sier loven at kan man straffes fra man er 15 år.

Men det er også konsekvenser for yngre barn, det skal vi snakke mer om.

Norsk lov sier at følgende er straffbart:

- Skremmende, plagsom eller hensynsløs adferd (oppførsel).
- Dele bilder uten samtykke.
- Hatefulle ytringer.
- Trusler om å skade eller drepe noen.
- Trusler som skaper frykt.
- Å stjele identiteten til andre, for eksempel ta over noens konto i sosiale medier.



SLIDE 20: En av de straffbare handlingene er altså å dele bilder og filmer av andre personer uten samtykke.

Det er lov å ta bilde eller video av andre. Det er delingen som kan være straffbar. Men for å være høflig, er det aller best å spørre før man tar bilder eller filmer andre.

Det er sikkert flere av dere som kjenner dere igjen i dette bildet, en hyggelig setting der vi tar bilder av barna våre, sammen med andre barn.

Det er ikke straffbart å ta bilder i en slik situasjon, men det er straffbart å dele bildet på internett, uten å ha fått tillatelse til å dele. Man må altså spørre om lov til å dele først. Tar du bilder av barn under 15 år, må du også få ja fra foreldrene.

Hvis en av personene på bildet sier nei, kan du ikke dele bildet videre med andre.

I Norge har det blitt vanlig å spørre før man tar bilder. «Er det ok at jeg tar bilde?» Og så pleier man å fortelle om man skal dele bildet eller ikke. Da sier man for eksempel: «Er det ok at jeg tar bilde og deler det på Facebook?» Eller så sier man. «Er det ok at jeg tar bilder? Jeg skal ikke dele bildene med andre.»

Slik vet de andre om de skal si ja eller nei.

Dette bildet er altså et hverdagslig eksempel på samtykke.

Men, hvis man deler filmer eller bilder som oppleves krenkende, kan man bli straffet. Ei jente på 16 år fikk bot på 15.000 kroner for å ha filmet to nakne 17-åringer. Hun delte filmen på Snapchat.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/barn-kan-fa-boter-for-a-dele-nakenbilder



SLIDE 21-22: Her ser vi et mer alvorlig bilde fra en slåsskamp.

Bildet viser også at det er flere andre personer til stede som følger med på slåsskampen. Noen filmer det som skjer. Hvis filmen fra slåsskampen deles videre til andre på sosiale medier, gjør de en straffbar handling og bryter norsk lov.

Politiet sier følgende om deling av voldsvideoer:

«Den som deler en voldsvideo, er med på å utsette voldsofferet for et nytt overgrep».

Det betyr at for hver gang bildet blir delt fra person til person, så skjer på en måte denne voldshandlingen om og om igjen... Hver gang bildet deles.

På neste slide skal vi se litt nærmere på de juridiske konsekvensene ved deling av en slik voldsvideo.

Mer informasjon:

- politiet.no/rad/trygg-nettbruk/deling-av-voldsvideoer
- barnevakten.no/snapchat-oker-sikkerheten
- help.snapchat.com/hc/no/articles/7012399221652-Hvordan-kan-jeg-rapportere-misbruk-eller-ulovlig-innhold-pa-Snapchat



SLIDE 23: Det er straffbart å dele voldsvideoer:

Den som deler filmer av slåsskamper kan få bøter eller fengsel i inntil ett år. Det samme gjelder bilder og filmer som oppleves krenkende eller er åpenbart private. Dette gjelder både bilder, filmer og lydopptak.

Det er også straffbart å dele videre: La oss si at du ikke var til stede ved slåsskampen, men fikk tilsendt voldsvideoen og deler den så videre med andre, da er også det straffbart, da bryter man altså norsk lov. Da kan man få bot eller fengsel i inntil seks måneder. Hvis det hele er planlagt, kan straffen bli inntil to år.

Vi foreldre bør i første omgang være klar over reglene. Deretter må vi fortelle barna om reglene slik at barna ikke filmer eller deler slike hendelser med andre.

Mer informasjon:

- politiet.no/rad/trygg-nettbruk/deling-av-voldsvideoer/
- ung.no/oss/MowV7UUn50SgMtSE2BRlX8
- barnevakten.no/snapchat-okker-sikkerheten/
- help.snapchat.com/hc/no/articles/7012399221652-Hvordan-kan-jeg-rapportere-misbruk-eller-ulovlig-innhold-pa-Snapchat

Straffeloven:

lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-05-20-28/KAPITTEL_2-9#§267a

- § 267 a Deling av krenkende bilder
Grovt uaktsom overtredelse – som det kan være når noen sender slike bilder eller filmer videre, kan straffes med bot eller fengsel i inntil seks måneder.
- § 267 b Grov deling av krenkende bilder

SLIDE 24: Fortell barna hva de skal gjøre hvis de mottar en voldsvideo:

1. Rapporter. Meld fra til den aktuelle appen eller nettjenesten, og be om at videoen fjernes.
2. Ikke del videoen videre. Ta vare på videoen hvis den skal brukes som bevismateriale, ellers: slett den fra din egen enhet. Be barnet vise videoen til voksne som de stoler på slik at de får hjelp.
3. Kontakt politiet på nett eller ring 02800 for veiledning og råd.

Men hva skjer hvis barn under 15 år gjør straffbare handlinger? (neste slide)

Mer informasjon:

- politiet.no/rad/trygg-nettbruk/deling-av-voldsvideoer/
- barnevakten.no/snapchat-okker-sikkerheten/
- help.snapchat.com/hc/no/articles/7012399221652-Hvordan-kan-jeg-rapportere-misbruk-eller-ulovlig-innhold-pa-Snapchat

SLIDE 25: Hva skjer med barn under 15 år som gjør straffbare handlinger?

Hvis barn under 15 år har gjort noe straffbart, kan politiet:

1. Etterforske saken, finne ut hva som har skjedd.
2. Innkalle barn og foreldre til en bekymringssamtale.
3. Overføre saken til barnevernet hvis foreldrene ikke er i stand til å ivareta omsorg for barnet sitt.

Hvis man straffes i Norge, er det enkelte land man ikke kan reise til og det er enkelte utdannelser man ikke kan starte på.

Mer informasjon:

- ung.no/oss/500068#:~:text=Hvis%20du%20er%20under%20den,ikke%20kommer%20p%C3%A5%20rullebladet%2Fpolitiattesten.
- ung.no/kriminalitet/848_Den_kriminelle_lavalder.html#:~:text=Selv%20om%20den%20kriminelle%20lavalder,foreldrene%20dine%20til%20en%20bekymringssamtale



SLIDE 26: Den kriminelle lavalder i Norge er 15 år.

Likevel kan politiet ta telefonen til barn under 15 år dersom telefonen benyttes til ulovlige handlinger.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/nakenbilde-telefon-inndras



SLIDE 27: Hvis barnet har opplevd noe som er straffbart, kan dere tipse politiet på nettstedet, tips.politiet.no.

Nettstedet drives av politiet døgnet rundt.

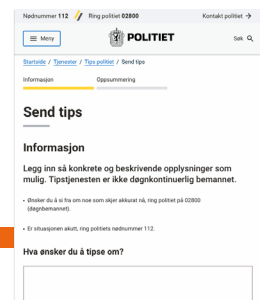
Å tipse politiet er ikke det samme som å anmelde til politiet. Å anmelde er mer alvorlig.

Dere kan også ringe politiet på 02800.

Ved akutte og alvorlige hendelser, kan man ringe nødnummeret 112. Men da skal det være noe alvorlig som skjer akkurat nå. Det kan sammenlignes med å ringe brannvesenet fordi det brenner.

Mer informasjon:

- politiet.no/rad/trygg-nettbruk/seksuell-utnyttelse-av-barn-over-internett



*Tips.politiet.no
Tlf.: 02800*

SLIDE 28: Fortell barnet at de kan si fra til foreldre og lærere hvis de ser at andre blir mobbet på nett eller i virkeligheten. De voksne kan så avgjøre hva som bør gjøres videre.

Å gi beskjed om mobbing er ikke å sladre eller snitche, men å vise omsorg. Det er å bry seg.

Noen barn er kanskje redde for at mobberen skal finne ut hvem som har gitt beskjed. Barna kan være redde for at mobberen skal hevne seg. Hvis du skal du varsle appelskapet, mobberens foreldre, eller læreren må du kunne gi beskjed uten å fortelle hvem som oppdaget mobbingen.

Spørsmål om hvordan du bør gå frem i mobbesaker, kan du også stille mobbeombudet i ditt fylke. Mobbeombudet har taushetsplikt.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/hvordan-kan-vi-hindre-nettmobbing

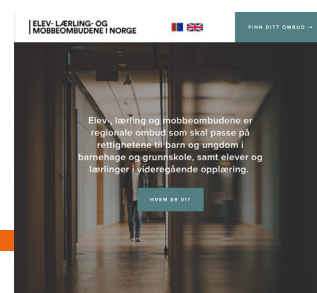
SLIDE 29: Mobbeombudet er en person som gir veiledning og råd til barn, foreldre og skoler i saker som gjelder mobbing og trygge skolemiljøer.

Mobbeombudet hjelper med å løse konflikter og bidrar til å sikre barnets rett til å ha et trygt miljø.

Det finnes mange mobbeombud i Norge. Gå til nettsiden elevombudene.no for å finne ditt lokale mobbeombud for å få hjelp. Mobbeombudene i Norge gjelder mobbing som foregår på skoler og barnehager.

Mer informasjon:

- elevombudene.no



SLIDE 30: Mange barn synes det er vanskelig å snakke om mobbing med foreldrene sine.

Dette kan gjelde selv om barnet og foreldrene har et godt forhold. Barn som blir mobbet, kan tro at det er deres egen feil at de blir mobbet. De er også redde for enda mer mobbing hvis de varsler om mobbingen. De kan være redde for at foreldrene blir belastet med problemer. De kan også mangle språk eller forstå hva som egentlig skjer.

Selv om barnet ditt ikke blir mobbet nå, er det lurt å samtale med barnet om mobbing og hva barnet bør gjøre hvis det skulle skje i fremtiden. Slik kan dere laget en god plan.

Dersom du samtaler daglig med barnet om skolehverdagen, vil det være lettere for barnet å informere deg om negative hendelser som kan oppstå. Det er fint hvis de daglige samtalene er mest mulig positive og ikke bare handle om farlige ting som kan skje. Barnet vil bli lei av samtalene dersom du er engstelig hver gang dere snakker sammen.

Hvis det er ditt barn som mobber andre, kan du få råd av mobbeombudet om hva du kan gjøre.

Her kommer flere forebyggende tips mot digital mobbing:

- God selvfølelse: Det er viktig at mindre uenigheter ikke blir til store krangler, som igjen kan ende i mobbing. Et barn som er trygg og rolig kan lettere svare rolig på provokasjoner. Et barn er trygg og rolig når det har god selvfølelse. Det betyr at barnet føler seg like verdifull som andre. Foreldre kan bygge opp barnets selvfølelse ved å gi det positiv oppmerksomhet i hverdagen, for eksempel ved å hjelpe barnet med lekser, gi ros og gi rom for mestring.
- Søvn: Et annet viktig poeng for å motvirke krangler, er at barnet har fått nok søvn.
- Språkbarrierer: Hjelp barnet til å bli god i norsk, la barnet få norske venner slik at barnet snakker mye norsk og blir flink i språket. Da føler barnet seg tryggere og det oppstår færre misforståelser.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/kids-and-media/forebygge-nettmobbing/
- bufdir.no/foreldrehverdag/smabarn/barnehage-vennskap-og-mobbing/mobbing---hvordan-kan-foreldre-hjelpe/

SLIDE 31: I Norge har vi en lov som skal ta vare på barna i skolen.

Ta kontakt med skolen hvis barnet ditt blir mobbet, eller hvis du ser at andre barn blir mobbet.

- Hva skal skolen gjøre dersom barnet ditt blir mobbet? Skolen skal undersøke saken og høre barnets versjon. Skolen skal videre ta kontakt med andre foreldre som er involvert og lage en skriftlig plan.
- Tar ikke skolen deg på alvor? I Norge har vi noe som heter statsforvalter. Du kan klage til statsforvalteren dersom skolen ikke gjør nok mot mobbing. Men du må først ha snakket med skolen før du kan klage til statsforvalteren. Du finner dem på nett på statsforvalteren.no.

Mer informasjon:

- oslo.kommune.no/skole-og-utdanning/skolemiljo/mobbing
- statsforvalteren.no/portal/barnehage-og-opplaring/retten-til-et-trygt-og-godt-skolemiljo

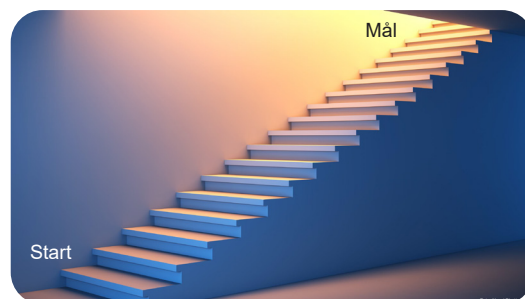


Notater:

SLIDE 32: På denne samlingen har vi delt noen tanker og råd om hvordan forebygge nettmobbing.

Målet er at vi som foreldre sammen skal hjelpe barna våre til å ta trygge og bevisste valg på nett. Steg for steg når vi dette målet sammen. Barnas bruk av skjermer er svært omfattende, og det er svært ulik bruk fra familie til familie.

Fortsett gjerne å lete etter informasjon og gode råd, gjerne på barnevakten.no som er Norges største nettsted for foreldre om barns skjermbruk.



SLIDE 33: Hva ønsker du å ta med deg fra samlingen? Hva kan være aktuelt å gjennomføre hjemme hos deg?

Vi har belyst flere sider som handler om hvordan forebygge nettmobbing og vi har snakket om gode råd som vi kan bruke i hverdagen.

Kanskje du kan starte med et av disse punktene?

- Stille positive og nysgjerrige spørsmål om hvordan barnet har det på sosiale medier og spill.
- Lag en forebyggende plan sammen med barnet – i tilfelle noe negativt skulle oppstå.
- Snakke med barnet om hvordan dagen har vært, hva som var bra og hva som ikke var så bra.
- Lære navnene til de andre barna som går i klassen til barnet ditt. Skrive navnene på en liste og henge den på kjøleskapsdøren. På samme måte kan man også lære navnene til foreldrene til disse barna.
- Snakke med barnet om konsekvenser.
- Snakke med barnet om det å være vitne til andre som blir utsatt for mobbing. Hva kan de gjøre.
- Skjønne hvordan man rapporterer
- Sørge for gode søvnrutiner for barnet.



SLIDE 34: Husk at de fleste barn har det bra, det gjelder også på skjerm.

Lag en god plan for hvordan fokuset på forebygging av nettmobbing kan være til hjelp for deg og familien din, og også for samarbeid med andre foreldre på skolen.

Sammen trygger vi barn på nett!





TEMA: NETTVENNER OG FOREBYGGING AV NETTOVERGREP

SLIDE 1: I denne samlingen skal vi se litt nærmere på barnas nettvenner og hvordan man kan forebygge nettovergrep.

Nettvenner kan være positivt og negativt. Når barnet får sosiale medier, eller starter å game, får det snart nye venner. Noen av disse vennene kjenner barnet fra før, for eksempel fra skolen. Andre venner er barn og voksne fra resten av verden, det er venner som barna kun kjenner fra nettet og som de ikke har møtt noen gang. Det kan være mye positivt med slike venner, men det er også en risiko:

Voksne kan late som at de er barn. Slike voksne kan ha til hensikt å lure barnet for penger, tjenester eller nakenbilder.

Dette kan være vanskelige temaer å snakke om, men det er viktig å være klar over risikoen og hvordan man kan gjøre barnets digitale liv tryggere. Samtidig er det viktig å huske at det går bra for de aller fleste barn som er på nettet.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/kids-and-media/nettvenner-forebygge-nettovergrep

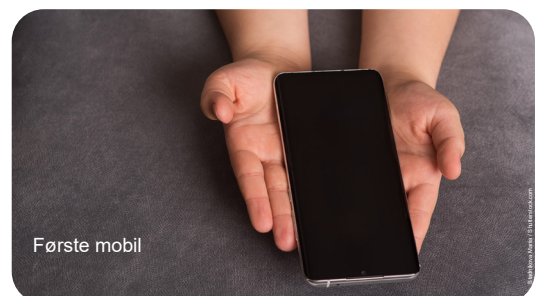
SLIDE 2: Barn i Norge har i mange år fått mobiltelefon i tidlig alder.

I for eksempel 2022 hadde 93 prosent av barn mellom 9 og 11 år en mobiltelefon. Nesten alle barn hadde altså telefon.

Men en endring startet i 2025. Foreldre i samme klasser startet da å lage avtaler om å vente med å kjøpe smarttelefon til barnet er 13 år. Sjekk selv hva som er vanlig i den klassen som barnet ditt tilhører. I 2025 begynte det også å komme mer barnevennlige smarttelefoner på markedet. Uansett er det viktig at du går gjennom sikkerhet når du gir barnet den første telefonen.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/starte-med-mobil



SLIDE 3: Så fort barnet har fått sin første smarttelefon kommer spørsmålet om å få laste ned ulike apper, både sosiale medier-apper og spill-apper.

Appene du ser på bildet her, er typiske apper som barnet ønsker å laste ned. Flere av appene har aldersgrense 13 år.

Som foreldre må vi være forberedt på at barna kommer til å spørre om å få laste ned apper, de kommer også til å si at alle andre barn har disse appene på sine telefoner.

Ta gjerne kontakt med de andre foreldrene på skolen for å høre om det stemmer at alle andre har.

Sett deg inn i hva appene betyr. Jo mer du viser interesse for det barnet er opptatt av, jo lettere er det å snakke med barnet om disse tingene.

Med tilgang på smarttelefon og sosiale medier-apper har barna plutselig hele verden i lommen. Grenser viskes vekk og alt er bare et tastetrykk unna. Dette gir mange muligheter og gleder, men fører også til risiko. Vi slipper ikke barn i barneskolealder alene ut i bakgatene i New York eller Tokyo, men det er dessverre det som kan skje på nettet.

SLIDE 4: Nettvenner kan være positivt og negativt.

Når barnet får sosiale medier eller starter å game, får det snart nye venner. Noen av disse vennene kjenner barnet fra før, for eksempel fra skolen, eller familie som bor andre steder.

Men barnet kan også komme i kontakt med fremmede som de tror er gode venner etter å ha snakket med dem. Noen av disse nettvennene kan som sagt være voksne eller ungdommer som utgir seg for å være barn. Disse personene kan bruke kunstig intelligens for kommunisere med barnet på barnets eget språk. De kan også vise selfier som kan virke overbevisende for barnet, men som er falske.

Et tips er at foreldre sier til barna at de alltid må spørre foreldrene før de legger til en ny venn i spillet eller andre steder. I starten bør du kun si ok til venner som barnet kjenner fra før, for eksempel venner fra klassen. Foreldrene bør gjøre en innsats for å sjekke om den nye nettvennen er ekte. Det hender kriminelle stjeler bilder av barn og sier at de er vennen fra klassen. Hvordan kan du sjekke om den nye vennen er ekte? Vel, du må snakke med foreldrene, kanskje ved å sende en sms til dem på telefon. I Norge er nesten alle telefonnumre tilgjengelige på 1881.no. Kanskje har dere også fått en telefonliste fra læreren.

SLIDE 5: Barn og voksne som snakker med fremmede på nettet, kan egentlig aldri være helt sikre på hvem som sitter bak skjermen på andre siden.

Er nettvennen jenta på 13 år som heter «Olivia»? Eller er hun en annen person som later som at hun er «Olivia»? Hvem prater egentlig barnet med?

Snakk med barnet om for eksempel spillvennene, «hvem er det du spiller med»?

Sitt gjerne sammen med barnet noen ganger når det gamer, følg med på hva som skjer, da blir du bedre kjent med hva som er bra og eventuelt ikke så bra i spillverden og hvordan kommunikasjonen er mellom spillvennene.

SLIDE 6: De aller fleste barn og unge i Norge har gode nettvenner som de gamer sammen med og snakker sammen med på sosiale medier.

Dette er viktig å huske når vi senere i denne samlingen skal snakke om hvordan forebygge nettovergrep.

Det fleste barn og unge i Norge har det altså bra på nettet.



Mange nye nettvenner



De aller fleste barn har gode venner i spill og på nett...



SLIDE 7: Barn i Norge har det også bra i virkeligheten, i følge undersøkelser.



SLIDE 8: Nettvenner kan altså være både positivt og negativt.

Men hvem er så ditt barns nettvenner?



SLIDE 9: Når barnet har fått sin første mobil, så gjøre noen avtaler med barnet.

Avtal at hver gang barnet får en venneforespørsel, så skal barnet vente med å akseptere forespørselen til du har sett på dette sammen med barnet. Gå gjennom forespørsler med barna og slett personene som barnet ikke vet hvem det er.

Barnet lærer da hvordan tenke sikkerhet og ta vare på seg selv.

Ha jevnlig kontakt med barnet om hvem barnet er sammen med på nett og i spill. Still spørsmål som: «Hvem er dine nettvenner?» «Hvem har du spilt med i dag?». Still spørsmålene i en positiv tone.

Slik skaper man åpenhet og tillit. Dette vil gjøre det lettere for barnet og ta kontakt med deg hvis det skulle oppstå noe som er vanskelig, som for eksempel nettovergrep.



SLIDE 10: Nettovergrep er ikke en egen form for overgrep, men en arena hvor overgrep kan foregå. (Kilde: Bufdir)

Nettovergrep likestilles med seksuelle overgrep.

Overgriperens første kontakt med barnet kan starte i spill eller sosiale medier. Overgriperens første mål er å skape tillit slik at barnet begynner å stole på overgriperen og tro at overgriperen er en venn.

Mer informasjon:

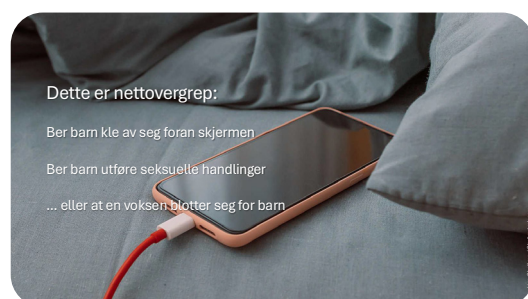
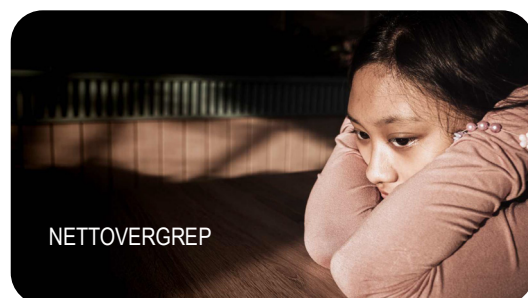
- barnevakten.no/kids-and-media/nettvenner-forebygge-nettovergrep
- barnevakten.no/slik-beskytter-du-barna-mot-nettovergrep

SLIDE 11: Nettovergrep er at noen overtaler eller lurer barn til å kle av seg foran skjermen, og kanskje også overtaler dem til utføre seksuelle handlinger.

Eller at en voksen blottet seg for barn.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/politiets-trusselvurdering-2025-barn



Notater:

SLIDE 12: Men før overgriperen klarer å lure barnet til å kle av seg, skjer noe som kalles grooming.

Vet dere hva grooming betyr i denne sammenhengen?

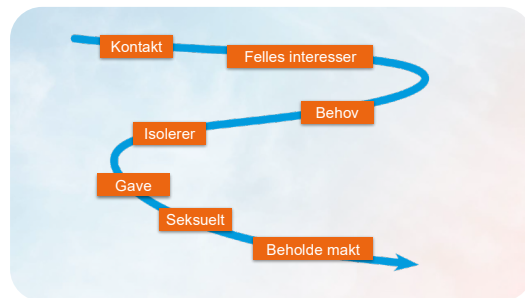
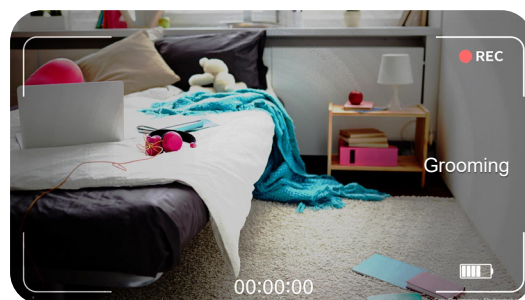
Det betyr at overgriperen forsøker å fremstille seg selv som en venn overfor barnet, i den hensikt å lure barnet inn i et seksuelt forhold. Overgriperen kan være noen som barnet kjenner, men det kan også være en fremmed som med sine sleipe grep blir «venn» med barnet over tid.

SLIDE 13: Nå skal vi se hva som kan være en typisk fremgangsmåte for en person som groomer.

- **Kontakt:** Først oppretter groomeren kontakt med barnet i spill, på sosiale medier og i meldingsapper.
- **Interesser:** Der forsøker groomeren å snakke om barnets interesser, det kan være musikk, spill, fotball, vanskelig liv, og så videre.
- **Behov:** Groomeren gir barnet mye oppmerksomhet slik at barnet føler seg viktig og forstått. Man blir «venner» fordi groomeren er flink til å lytte.
- **Isolerer:** Når de har blitt venner, forsøker groomeren å lure barnet over til privat chat der ingen andre ser hva de skriver. Så lager de hemmeligheter sammen. Groomeren begynner å få makt over barnet ved å si at barnet ikke må røpe deres hemmeligheter og ikke må fortelle noen andre at de har kontakt. Groomeren forsøker å få barnet til å si at foreldrene er dumme og barnet ikke må høre på dem eller snakke med dem. Strategien er altså å isolere barnet fra andre.
- **Gaver:** Så kan det hende at groomeren gir barnet gaver, det kan være digitale skins i spillene, eller kanskje konsertbilletter, eller noe annet som barnet liker. Dette skjer uten at foreldrene får vite om det.
- **Seksuelt:** Deretter klarer groomeren å få et vanlig bilde av barnet, deretter bilde av barnet med mindre klær eller seksualiserte bilder. Kanskje groomeren også lokker med penger.
- **Makt:** Det siste gripet fra groomeren er å beholde makt over barnet for å presse barnet til stadig nye overgrep. Groomeren truer barnet og sier at bildene kommer til å bli delt, eller at de skal sendes til foreldrene eller at groomeren skal klare å sette foreldrene i fengsel. Barnet blir redd og gjør det groomeren sier.

Mer informasjon/ressurs:

- barnevakten.no/grooming-grep



SLIDE 14: Å chatte med andre er som regel positivt.

Barn gamer med folk som de kjenner, for eksempel venner fra skolen og barn gamer med fremmede. Og da chatter de mens de spiller.

Man chatter altså både med folk man kjenner og folk man ikke kjenner. Mye av chatten foregår på disse plattformene: Fortnite, Discord og Roblox.

Chat kan altså også være negativt, for eksempel hvis en groomer, altså en overgriper, tar kontakt med barnet.

I en del spill finnes det et datafilter som leser alt som skrives i chatten. Hvis noen skriver banneord, trusler eller seksualiserte ord, vil datafilteret varsle om dette til moderatører, det er voksne personer som jobber i spillet. Moderatøren vil komme med en advarsel, eller kaste denne spilleren ut av spillet.

Et av ordene som finnes i datafilteret, er ordet Snapchat. Det er ikke et stygt ord, men et ord som kanskje betyr at noen vil bli venner på Snapchat. Noen skriver for eksempel: «Can you add me on Snapchat?» Hvorfor tenker man at det er en risiko? Svaret er at da kan barnet lures over til en kanal der overgriperen og barnet ikke overvåkes av datafilter eller moderatører. Inne på Snapchat, eller lignende steder, kan groomeren påvirke barnet litt etter litt, uten at noen andre oppdager det.

Derfor er det viktig at foreldre sammen med barnet godkjenner hvilke venner som skal legges til på de ulike plattformene. Barnet skal kun ha privat chat med folk som foreldrene kjenner. Barnet kan tro at det kjenner groomeren, for groomeren har lenge fremstått som en god venn.

En overgriper oppfører seg kanskje pent i et spill der mange deltar, men så inviterer overgriperen et av barna over til en chat der overgriperen og barnet kan snakke alene, der starter manipuleringen. Invitasjonen til alenesamtalen kan handle om noe som barnet finner interessant, for eksempel om nye triks i spill eller kanskje gratis fordeler i spill eller gratis billetter til konsert.

Mer informasjon;

- barnevakten.no/viktig-aa-sette-grenser-for-seg-selv-og-ovenfor-andre/
- barnevakten.no/hvordan-beskytte-barna-mot-nettovergrep/
- barnevakten.no/slik-beskytter-du-barna-mot-nettovergrep
- barnevakten.no/grooming-grep

SLIDE 15: I politiets datamateriale startet kontakten med overgripere oftest på Snapchat.

Men Snapchat er ikke farlig å benytte i familien eller venner man vet hvem er. Det er når overgripere bruker appen for å komme i kontakt med barn, at det blir farlig. Dette gjelder alle apper, enten det gjelder Omegle, Tiktok, Instagram, Discord, Fortnite, Roblox eller andre. Det aller viktigste er altså at barnet ikke legger til fremmede på vennelisten i appene.

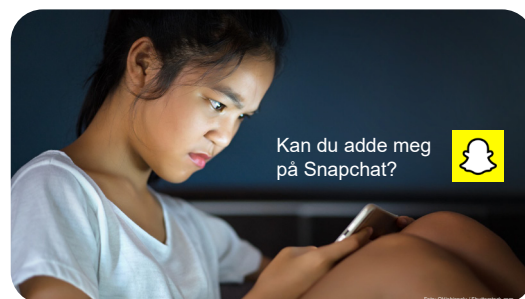
Noen apper har standard innstillinger som gjør at barn ikke kan legge til venner uten videre. Men da må barnet ha oppgitt riktig alder ved opprettelse av konto. Dersom barnet oppgir voksen alder, virker ikke innstillingen som skal hindre dem å få fremmede inn i vennelisten.

Mer informasjon:

barnevakten.no/plattformer-med-risiko-for-overgrep (artikkel fra 18.12.24)

Viktig bakgrunnsinfo:

- barnevakten.no/viktig-aa-sette-grenser-for-seg-selv-og-ovenfor-andre/
- barnevakten.no/hvordan-beskytte-barna-mot-nettovergrep/
- barnevakten.no/slik-beskytter-du-barna-mot-nettovergrep

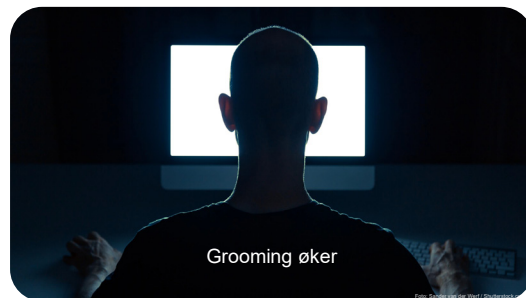


SLIDE 16: Grooming på nett øker både globalt og i Norge.

Dessverre blir også ofrene stadig yngre. I nesten 7 av 10 tilfeller er ofrene i alderen 11 til 13 år.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/grooming-statistikk



SLIDE 17: Noen signaler du bør følge ekstra nøye med på, er:

- Barnet får gaver fra personer du som forelder ikke kjenner. Gaven kan sendes digitalt, slik som spillpenger, konsertbilletter eller gratis spill.
- Barnet vil ikke fortelle hvem de chatter med, besøker eller har fått gaver av.
- Barnet er opptatt av seksualitet som ikke er normalt for alderen.

Flere tegn man kan se etter finnes på Barnevaktens nettsted, søk etter grooming på Barnevaktens nettsted.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/grooming-kjenn-tegnene



SLIDE 18: Hva kan vi som foreldre gjøre for å hjelpe barna slik at de ikke bli lurt?

Snakk om det med hverandre i noen minutter nå.

Vi skal innom flere tips etterpå.



SLIDE 19: Overgrep, eller trusler, vil føre til psykiske reaksjoner for barnet.

Noen av dem er:

- Angst, uro og frykt
- Depresjon og isolasjon
- Vanskeligheter med å konsentrere seg
- Endret atferd
- Lav selvfølelse
- Symptomer på stress

(Kilde: Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet)

Mer informasjon:

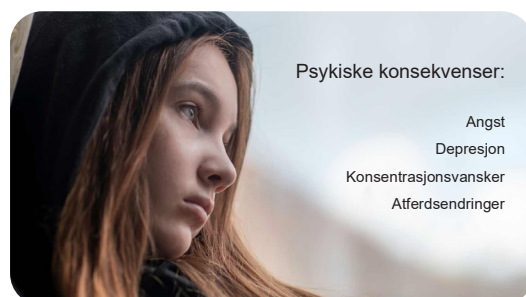
- barnevakten.no/kids-and-media/nettvenner-forebygge-nettovergrep

SLIDE 20: Det er ingen juridiske konsekvenser for barn som er ofre.

Selv om barnet har mottatt gaver eller upassende bilder, vil de ikke bli straffet. De har rett på gratis hjelp fra advokat, dersom de har blitt utsatt for nettovergrep eller forsøk på nettovergrep. Men barn som selv er overgripere, kan straffes fra de er 15 år.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/bistandsadvokat



Notater:

SLIDE 21: Kanskje det passer med en kaffepause nå?

Pause



SLIDE 22: Vi skal nå gå gjennom noen forebyggende råd.

(Se påfølgende slider)

Forebyggende råd til foreldre
om nettovergrep

SLIDE 23: Det første rådet handler om hvordan skape god sikkerhet rundt barnet på nett.

Barnet må lære at de aldri skal oppgi følgende informasjon om seg selv til nettvenner som de ikke kjenner:

- Navnet sitt
- Fødselsdato
- Hvor de bor, eller hvilken skole de går på.

Jo mer en falsk nettvann vet om barnet, desto lettere kan overgriperen overbevise eller presse barnet.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/kids-and-media/nettvenner-forebygge-nettovergrep



SLIDE 24: Vi foreldre vet gjerne hvor barna oppholder seg når de er ute og leker:

- Hvilket område de leker på.
- Hvilke venner de er sammen med.
- Navnet på vennene.
- Hvor disse bor.
- Og så videre.

Men hva vet vi om barnets venner og lekeplasser på nettet?

- Hvilke lekeplasser er de på?
- Hvilke venner leker de med?
- Er det noen voksne som passer på?

Jo bedre foreldre vet hvor barnet oppholder seg på nettet, desto lettere er det å lage trygge rammer og trygge regler. Det blir også lettere å snakke med barnet om sikkerhet på nettet dersom du vet mer om plattformene som barnet benytter.

Det handler om å være positiv nysgjerrig. Og å skape tillit mellom deg og barnet slik at det er mulig å snakke om hva som helst som kan foregå på nettet.

Men når barnet blir eldre, bør du ikke overvåke alt barnet gjør. Du er mamma eller pappa, ikke et overvåkingspoliti. Også barn har rett på et privatliv. Hvis du overvåker for mye, vil kanskje barnet benytte løsninger som du ikke vet om. Det er ikke lett å finne den beste balansen her, for barn er ulike og modnes ulikt. Er du alvorlig bekymret for barnet og tror det har fått kontakt med kriminelle eller noe slikt, da må du selvsagt finne ut mer om dette.

Mer informasjon:

- storebrand.no/privat/forsikring/barneforsikring/nettvett-for-barn-og-unge

SLIDE 25: Lag planer sammen med barnet, si at barnet skal ta kontakt med deg hvis følgende skjer:

- Hvis barnet ser noe ekkelt på nettet eller får en skremmende melding – da skal barnet kontakte deg.
- Hvis noen truer barnet eller sier noe stygt til det – da skal barnet kontakte deg.
- Hvis noen fremmede på nettet vil bli venn med barnet – da skal barnet kontakte deg.
- Hvis barnet får tilbud om gaver og tjenester på nettet – da skal barnet kontakte deg.

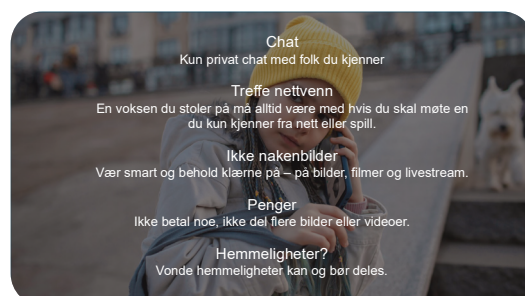
Når det skjer ubehagelige ting på nettet, er det ikke alltid lett for foreldre å vite hva de bør gjøre. Søk hjelp. Er det kriminelt, kan du kontakte politiet. Er det venner fra skolen som er slemme, kan du kontakte skolen eller helsesykepleier som finnes på skolen.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/kids-and-media/nettvenner-forebygge-nettovergrep

SLIDE 26: Nå skal vi se på råd eller regler du kan gi til barna, som er forebyggende:

- Privat chat skal kun skje med folk du kjenner og som mamma eller pappa har godkjent.
- Hvis du skal møte en du kun kjenner fra nett eller spill, må mamma eller pappa bestemme hvilken voksen som skal følge deg og passe på deg. Du må aldri gå alene dit. Det holder ikke at du tar med et barn som støtte.
- Aldri kle av deg foran en skjerm. Aldri.
- Si fra om noen maser, presser eller truer deg på nett og i spill.
- Vonde hemmeligheter kan og bør man dele. Foreldre er til for å hjelpe.



SLIDE 27:

Det finnes foreldreinnstillinger i mange telefoner, datamaskiner, apper og spill. Bruk disse slik at telefonen eller maskinen blir tryggere å bruke.

Foreldreinnstillinger handler blant annet om:

- Å hindre barn å laste ned apper og spill som kan være upassende
- Å hindre barn å besøke fæle nettsteder
- Å hindre barn å kjøper noe på nettet uten lov
- Å begrense skjermtiden

Her har vi to viktige beskjeder.

- For det første: Slike foreldreinnstillinger er ingen garanti for at alt er trygt. Du må fremdeles følge med på hva barnet bruker skjermene til.
- For det andre: Det er dessverre ikke mange foreldre som bruker slike foreldreinnstillinger, de synes innstillingene er for vanskelige. Hvis du vet at du ikke kommer til å benytte foreldreinnstillinger, bør du ha andre tiltak.

Hva kan det være? Vel, du kan utsette å gi barnet en smarttelefon, du kan heller gi barnet en enklere telefon som ikke kan gå ut på internett. Men vit at mye av kommunikasjonen med venner i Norge går via telefonene, ditt barn kan føle seg utenfor vennegjengen hvis alle de andre snakker med hverandre på mobilen.

Snakk gjerne med andre foreldre på skolen om hvordan de gjør det. Det er mange foreldre i Norge som er opptatt av disse spørsmålene, så det er et helt vanlig samtaleemne.

Mer informasjon:

- barnevakten.no/hvordan-sette-opp-en-ipad-for-barn

SLIDE 28: I Norge lærer barn og ungdom at man skal snakke med en trygg voksen når de opplever vanskelige ting.

Det gjelder også når de opplever noe vanskelig på nettet, for eksempel på telefonen eller i dataspill. Ofte sier fagpersoner i Norge «en trygg voksen». Hva menes med det? Man mener at det kan være for eksempel en lærer på skolen, for noen ganger skjer det nettmobbing på skolen. Noen barn klarer heller ikke å si fra hjemme, og da er det fint hvis barna kan snakke med noen andre voksne. Men det er viktig at den voksne er en person man kan stole på, den voksne må ikke være noen barnet tilfeldig har truffet på nettet.

Hvorfor er det noen barn som ikke vil si fra hjemme om vanskelige ting? Svaret er at barna er redde for å:

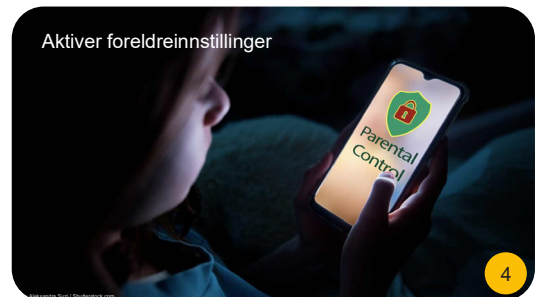
- Få kjeft.
- Bli fratatt telefonen.
- Ikke få lov til å spille videre med vennene.

I hjelpeapparatet i Norge ser man ofte at barn som er nye i Norge ikke tør å fortelle en voksen når noe galt har skjedd:

- Kanskje har de hørt at det kan få store konsekvenser om de sier i fra til voksne.
- Kanskje er de redde for at barnevernet skal komme, eller at de skal bli sendt tilbake til hjemlandet sitt.

Dette stemmer ikke! Derfor er det superviktig at vi voksne lærer barna at det er trygt å komme til oss som mamma eller pappa, eller noen andre voksne som de stoler på, når noe ubehagelig skjer på nettet. Det er den eneste måten vi voksne kan hjelpe dem på - hvis vi ikke vet, kan vi heller ikke hjelpe dem å få det bedre.

Og så er det vi voksnes ansvar å være gode til å lytte. Sammen med barnet må vi sørge for at ting blir tatt tak i på en god måte. Ikke bli sint eller hysterisk. Tell heller til 10.



4



5

SLIDE 29: Hva bør barnet gjøre ved nettovergrep?

Det skal vi snakke om nå.

Hva bør barnet gjøre ved nettovergrep?

SLIDE 30: Dersom en groomer eller utpresser har tatt kontakt med barnet, er det fint om du og barnet har øvd på en slik situasjon, da vet barnet at det beste er å stanse samtalen og gå vekk fra skjermen.

Utpressere er flinke til å manipulere, kanskje kommer de med trusler av typen «Hvis du går nå, skal jeg banke opp foreldrene dine». Kanskje barnet allerede har delt nakenbilder, da sier utpresseren at han skal dele bildene med andre, kanskje med foreldrene. Når dere øver på en slik situasjon, kan du fortelle at barnet aldri må tro på trusler fra fremmede, men barnet må straks avslutte samtalen.

Dersom både barnet og foreldrene er hjemme samtidig, kan barnet rett og slett vise skjermen til foreldrene og be om hjelp.

SLIDE 31: Barnet må altså trene på hvordan det kan skaffe hjelp.

Si til barnet at hvis noen maser, presser eller truer på nett eller i spill, vil dette være situasjoner som kan være veldig vanskelige for barnet å håndtere helt alene.

Barnet må få beskjed om at det trygt kan ta kontakt med deg som forelder, eller at de kan snakke med andre voksne som barnet kjenner og stoler på. Dette kan for eksempel være andre voksne i familien, lærere og sosiaallærere på skolen.

SLIDE 32: Øv gjerne på forhånd hvordan man tar bilder av skjermen.

Det kan gjøres med hjelp av skjermdump eller ved å bruke en annen telefon for å filme eller ta bilde av skjermen.

Dersom man har blitt kontaktet av en utpresser, er altså første steg å ikke svare utpresseren, men gjerne la skjermen stå åpen for å vise til foreldrene, deretter kan foreldrene ta bilder av skjermen som bevis. Dersom barnet har stengt appen for å forlate samtalen, kan det være vanskeligere å finne beviser. Men ikke bli sint på barnet om appen er lukket, ros barnet fordi det klarte å rømme fra utpresseren og for å ha sagt fra til dere voksne.

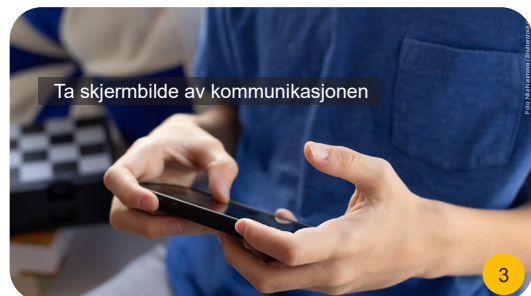
SLIDE 33: Det er altså lurt å lære barna hvordan samle skjermbevis på nettet.

Plutselig kan de få bruk for det. På en telefon må man som regel klikke på to knapper samtidig for å ta bilde av skjermen. Hver telefon har sin løsning, så finn gjerne ut hvordan du kan ta skjermbilde på din mobil.

Når et skjermbilde er tatt, havner det som regel i bildeappen på telefonen. På en Iphone ser den appen ut som et blomsterikon. På en datamaskin finnes det ofte en «print screen»-tast på tastaturet. Eller så må man bruke en kombinasjon av tre taster. Finn ut hvordan det gjøres på din maskin og heng en huskelapp ved siden av. Disse bevisene kan dere senere bruke hvis dere kontakter politiet.

Mer informasjon:

- support.apple.com/no-no/guide/iphone/iphc872c0115/ios
- sony-asia.com/electronics/support/articles/00277913
- uk.pcmag.com/how-to/46435/how-to-take-a-screenshot-on-any-device



SLIDE 34: Det er viktig at dere øver på forhånd på ulike situasjoner.

Det er også viktig at dere som er voksne er rolige når barnet kommer med problemer. Barnet har sikkert grudd seg for å si fra, for det kan være flaut å si fra om for eksempel at man er blitt lurt. Lytt til barnet, ikke avbryt, men la barnet fortelle.



SLIDE 35: Vi foreldre kan bli redde når barnet forteller om noe som er alvorlig.

Og da kan det hende at vi blir sinte eller reagerer dramatisk.

Ikke kjefte på barnet, det kan gjøre ting enda verre. Det kan gjøre at barnet unngår å si fra deg neste gang noe vanskelig oppstår.

Ros heller barnet, si at barnet gjør det rette ved så si fra til dere og at du som forelder nå skal hjelpe barnet.



SLIDE 36: Husk at det aldri er barnets skyld at det ble manipulert til å for eksempel kle av seg.

Det er overgriperen som har skylden for den vanskelige situasjonen. Barnet opplever dette som traumatisk.

Hva kan dere gjøre nå? Det avhenger av hver enkelt situasjon.

- Har barnet blitt manipulert til nakenbilder, er det kriminelt og dere kan kontakte politiet.
- Er det noe mindre alvorlig, for eksempel at en klassevenn har oppført seg ufint, kan dere enten snakke med foreldrene til denne vennen eller dere kan slette vennen fra vennelisten.

Er det bilder som er blitt delt, kan man kontakte det norske nettstedet slettmeg.no eller det amerikanske nettstedet takeitdown.ncmec.org. De vil hjelpe dere å få fjernet bilder. Men de klarer ikke å slette alt. Dere kan også rapportere til appen. Men de bildene som overgriperen eller mobberen har lagt inn på sin egen telefon eller datamaskin, er det ingen som klarer å slette. Derfor er det viktig å trene på situasjoner slik at barnet sterkere kan stå i mot manipulasjon.

Er det en venn fra klassen som har spredd fæle bilder, kan dere som sagt ta kontakt med foreldrene til denne vennen og be dem sørge for at bildene slettes.

Mer informasjon:

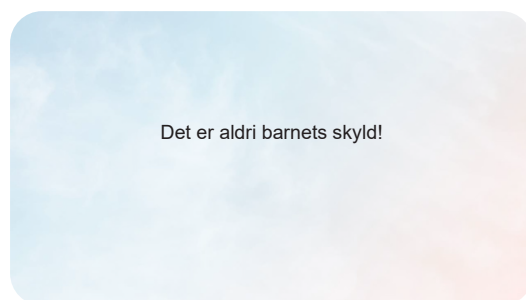
- barnevakten.no/politiets-nettpatrulje
- barnevakten.no/slik-beskytter-du-barna-mot-nettovergrep
- nrk.no/norge/xl/lurt-til-a-kle-av-seg-pa-nett-1.13223020
- politiet.no/rad/trygg-nettbruk/politiets-nettpatrulje/#undefined

SLIDE 37: Tips.politiet.no er en tipstjenest for små og store tips, tjenesten er bemannet av Kripos (Politiet) døgnet rundt.

Du kan også ringe på telefon nr. 02800.

Mer informasjon:

- politiet.no/rad/trygg-nettbruk/seksuell-utnyttelse-av-barn-over-internett



Tips.politiet.no
Tlf.: 02800

SLIDE 38: Alle politidistriktene har også nettpatroljer man kan chatte med og spør om råd og tipse i sosiale medier, både på Instagram, TikTok, Facebook.

Her er eksempel fra Vest politidistrikt.

Mer informasjon:

- politiet.no/rad/trygg-nettbruk/politiets-nettpatrolje



Politiets nettpatrolje på Facebook, Instagram og TikTok

SLIDE 39: I Norge er det gratis å få juridisk bistand ved nettovergrep eller forsøk på nettovergrep.

Du kan eventuelt lese mer om dette på Barnevaktens nettsider; barnevakten.no. Søk etter bistand eller bistandsadvokat på Barnevaktens nettsider.



SLIDE 40: Vi voksne liker å ha kontroll. Men vi må forstå at barnet vokser og må lære å ta egne avgjørelser. De bør også kjenne at det er konsekvenser når de tar valg.

De første årene av barnets liv, må foreldrene overvåke nøye, slik at det for eksempel ikke skjer ulykker. I starten har ikke barnet noe privatliv, for foreldrene passer på hele tiden. Men når barnet vokser til, må foreldrene trekke seg mer unna og gi barnet mer privatliv.

Samtidig har vi foreldre ansvar for våre barn. Dette er et ansvar vi har frem til barnet er 18 år. Det betyr at hvis vi foreldre bekymrer oss for barna og vil beskytte barna mot noe farlig eller skadelig, har vi lov til å sjekke telefonen til barnet. Men vi må altså ha en god grunn for dette. Vi kan ikke bare sjekke mobilen kun fordi vi er nysgjerrige.

Hvor mye privatliv som dere gir barnet, må dere selv finne ut av, etter hvilken alder barnet har og barnets personlighet.

Men husk også at hvis dere overvåker barnet, så overvåker dere også andres barn, og det er uetisk. For når du overvåker chatten til ditt barn, da kan du også lese hva andre barn skriver til ditt barn. Det andre barnet kan fortelle private forhold til ditt barn, det er forhold som du ikke har rett til å lese.

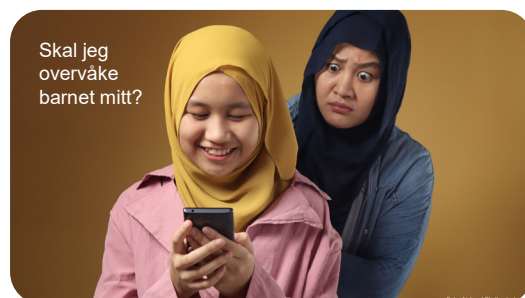
Mer informasjon:

- ung.no/oss/361522

SLIDE 41: Hvis du synes barnets bruk av telefoner, spill og apper er vanskelige temaer, så vit at du ikke er alene. Alle foreldre føler det samme.

Snakk gjerne med andre foreldre om hvilke løsninger de har valgt. Husk også at det kan være store kulturforskjeller, men at det uansett er lurt å bli kjent med hverandre og samarbeide.

Foreldremøter på skolen er en fin mulighet til å treffe andre foreldre.



SLIDE 42: Det er ikke bare i foreldremøter på skolen som du kan møte andre foreldre.

Du kan også møte dem i ulike fritidsaktiviteter som for eksempel fotballtrening.



SLIDE 43: Eller du kan møte andre foreldre på lekeplassen i nærheten av der du bor.

Nordmenn har rykte på seg til å være forsiktige med å ta kontakt med andre, så det kan hende det er du som må ta initiativ til å snakke med dem.

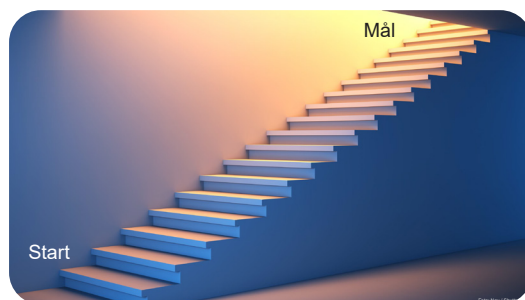


SLIDE 44: På denne samlingen har vi snakket om barnas nettvenner og hvordan man kan forebygge nettovergrep.

Målet er at vi forbereder barna våre på ting som kan skje på nettet og at vi lærer barna hva de skal gjøre hvis de opplever ubehagelige ting.

Barnas bruk av skjermer er svært omfattende, og det er svært ulik bruk fra familie til familie.

Fortsett gjerne å lete etter informasjon og gode råd, gjerne på barnevakten.no, som er Norges største nettsted for foreldre om barns skjermbruk.



SLIDE 45: Vi har belyst flere sider som handler om hvordan forebygge nettovergrep og vi har snakket om gode råd som vi kan bruke i hverdagen.

Hva ønsker du å ta med deg fra samlingen? Hva kan være aktuelt å gjennomføre hjemme hos deg? Kanskje du kan starte med et av disse punktene?:

- Bli kjent med ditt digitale barn ved å stille positive og nysgjerrige spørsmål om hvordan barnet har det på sosiale medier og spill.
- Lag en forebyggende plan sammen med barnet – i tilfelle noe negativt skulle oppstå.
- Snakke med barnet om konsekvenser
- Aktivere foreldreinnstillinger
- Finne ut hvordan man ta skjermbilde på mobilen.
- Ta kontakt med andre foreldre for å snakke om barnas skjermbruk, dele erfaringer med hverandre.



SLIDE 46: Jo mer jeg som forelder engasjerer meg i mitt barns digitale liv, stille positive nysgjerrige spørsmål om det barnet er opptatt av, jo lettere er det for barnet å ta kontakt med meg som forelder både om hyggelig og ikke hyggelige ting som skjer på nett.

Jo mer dialog jeg har med barnet mitt, jo mer trygghet og tillit bygger jeg til barnet mitt.

La oss hjelpe hverandre til å trygge barna våres på nettet!

