



BARNEVAKTEN INFORMASJONSHEFTE, 7. UTGAVE, AUGUST 2019

TIPS OG RÅD OM SKJERMBRUK



Vi står midt i en teknologisk utvikling med mange muligheter og noen utfordringer. De fleste av oss voksne hadde barneår uten internett og mobil, mens våre barn er født med uendelige muligheter i den digitale verden. Denne generasjonskløften kan by på utfordringer, og vi ønsker å være en støttespiller i det digitale landskapet.

Barnevakten er en ideell foreldreorganisasjon som ble startet i 2000 og som jobber ut fra skolens verdigrunnlag og FNs barnekonvensjon. Vår visjon er at barn og unge skal kunne bruke mediene på en trygg og bevisst måte.

Barnevakten har et stort nettverk av foredragsholdere over hele Norge. Vi tilbyr blant annet temakvelder for foreldre i skole og barnehager, elevundervisning, og foredrag for fagpersoner. Barnevakten opplever en jevn økning i etterspørsel etter foredrag. Vi tilbyr også kveldsskoler med elever og foreldre sammen.

Barnevakten.no oppdateres flere ganger i uken. Her finner du artikler innen en rekke tema, forskningsresultater, nyttige ressurser, samt anmeldelser av filmer, spill og apper. Du kan også følge oss på Facebook og Twitter.

Barnevakten.no/skole er en nettressurs for pedagoger hvor vi har samlet ressurser og undervisningsopplegg knyttet til nettvett og digital dannelse, samt artikler, forskningsstoff og anmeldelser av filmer, spill og apper.

Barnevakten møter mange foreldre og barn gjennom foredrag og direkte henvendelser til oss. Det gir organisasjonen en unik erfaringskunnskap om barn og unges mediebruk.



Foto: Colourbox

Vi vil at barn og unge skal kunne bruke mediene på en trygg og bevisst måte

Barnevakten baserer sin eksistens på medlemskap. Ditt medlemskap gjør oss i stand til å nå enda flere foreldre, barn og lærere i et viktig og samfunnsbyggende arbeid. Som medlem blir du del av et stort fellesskap av foreldre. Medlemmer får nyttig og relevant informasjon gjennom ukentlige nyhetsbrev, temamagasiner og direkte rådgivning hvis behov. Vi tilbyr også skolemedlemskap. Bli medlem her: barnevakten.no/medlem eller barnevakten.no/skole.

VÅRE MÅLGRUPPER

Foreldre: Vi vil hjelpe foreldre til å delta aktivt i barn og unges mediehverdag.

Barn og unge: Vi vil engasjere og utruste barn og unge til å kunne ta smarte og selvstendige valg på den digitale arena.

Lærere og andre fagfolk: Vi er en ressurs og samarbeidspartner for voksne som jobber med barn og unge.

VI TILBYR

Foredrag om barn og digitale medier i barnehage, på barneskole, ungdomsskole og høyskoler.

Medlemskap for voksne, skoler og barnehager med fri tilgang på rådgivning og informasjon. Velg mellom ulike typer medlemskap.

Informasjon i form av anmeldelser av spill, film og apper, nyheter, fakta og forskning, samt egen ressurside for lærere.

SI HVA DU MENER!

Barnevakten ønsker at barn og unge skal ha et positivt møte med mediene. Derfor er det viktig for oss å ha dialog med tv-, spill- og mobilbransjen, nettleverandører og andre aktører, og bidra til at de tar hensyn til barn og unge når de utvikler sitt innhold og sine produkter.

Du kan hjelpe oss med å gjøre mediene bedre og tryggere for barn. Si din mening direkte til mediene, eller send oss dine meninger og tips hvis det er noe du reagerer på.

Barnevakten har god erfaring med at det nytter å melde fra, og at det ofte fører til positive endringer. Som foreldre har vi mediemakt, og konstruktive innspill settes det som regel stor pris på. Du er også velkommen til å ta kontakt med oss om det er noe du lurer på, eller om du trenger noen gode råd og tips.

Kontakt oss gjerne på post@barnevakten.no, via Facebook eller på tlf.: 53 00 95 30

INNHOOLD

4	BESTILL FOREDRAG
6	LIVET MED SKJERM
8	SKJERMTID OG HELSE
10	SIKKERHET PÅ NETT
11	HVA LOVEN SIER
12	SOSIALE MEDIER
14	PERSONVERNLOVEN
16	MOBILRÅD
18	NETTMOBBING
20	UTFORDRINGER
22	SPILLGLEDE
24	PEGI-SYSTEMET
26	TV- OG FILMRÅD
30	FORELDREPRATEN
34	NYTTIGE RESSURSER



SKOLEBESØK

Med dialogbaserte foredrag ønsker vi å være et supplement til alt det gode arbeidet som allerede gjøres i skolene på temaet digital dannelse og nettvett. Vi har relevante og nyttige temaforedrag for foreldre og lærere, og skreddersydde opplegg for elever. Vi tilbyr også den populære kveldsskolemodellen med elever og foreldre sammen, med både foredrag og samtalegrupper. Temaene belyses visuelt med bilder og film.

Tema foreldre

Vi har fokus på hvordan man som forelder/lærer kan engasjere seg i barn og unges mediehverdag på en god måte:

- Fakta om barn og unges digitale hverdag. Hva er gledene og hva er utfordringene, og hvordan kan barna bli trygge og bevisste brukere?
- Skjermtid, og hvordan være gode forbilder?
- Grooming, og hvordan unngå overgrepssrelatert kontakt via nett?
- Hvordan forebygge og håndtere nettmobbing?
- Hva er våre rettigheter og forpliktelser knyttet til deling og personvern?
- Hva er gode spillvaner, og hva tenker vi om aldersgrenser?
- Hvordan realitetsorientere barn i forhold til reklame og medieskapt utseendepress?
- Hvordan kan vi sørge for at barna våre får gode tv- og filmopplevelser?
- Hvilke relevante og nyttige ressurser finnes?
- Samtale, refleksjon og samarbeid

Tema elever

Dialogbaserte foredrag med visuelle virkemidler, med fokus på nettvett og digital dannelse. Bevisstgjøring og trening i gode og smarte valg knyttet til temaene: Skjermtid og skjerminnhold, sosiale medier, nettmobbing, spilling, aldersgrenser, medieskapt utseendepress, deling, personvern, kildekritikk og grooming. Vi viser også til nyttige ressurser.



For mer informasjon og bestilling:
barnevakten.no/foredrag
post@barnevakten.no

BESTILL FOREDRAG

Spennende og nyttige medieforedrag for barn, unge og voksne.

Nettvett og digital dannelse er viktig og nyttig å sette på dagsorden både for små og store. Barnevakten har skreddersydde opplegg for elever og foreldre, og for voksne som jobber med barn.

Våre 30 aktive foredragsholdere besøker årlig over 400 skoler og en del barnehager, og møter over 70 000 elever og foreldre i grunnskolen og barnehager i Norge.

FORELDREKVELD I BARNEHAGEN

Med et stadig mer omfattende medietilbud også for de yngste, er det en økende interesse for våre tema blant småbarnsforeldre.

Vi har stor tro på å starte bevisstgjøring rundt mediebruk så tidlig som mulig. På våre temakvelder i barnehager ønsker vi å inspirere småbarnsforeldre til å engasjere seg i barnas mediehverdag på en god måte, og være gode rollemodeller. Vi ønsker å formidle kunnskap og fakta, sette i gang gode prosesser og skape møtepunkter for felles refleksjon rundt et høyaktuelt tema.

Vi setter fokus på:

- Hva sier forskning om småbarn og mediebruk?
- Hvilke gleder og muligheter finnes, og hvilke utfordringer kan oppstå?
- Hvordan skape gode rammer for skjermbruk?
- Hvordan være positive forbilder?
- Tips om godt medieinnhold og nyttige ressurser
- Rom for innspill og samtaler

KONFERANSER

Barnevakten har siden oppstarten i 2000 vært tett på både gledene og utfordringene knyttet til barn og unges skjermbruk, og vi har opparbeidet oss en unik erfaringsbasert kompetanse. Denne innsikten, samt relevante fakta og forskning, deler vi gjerne på fagdager og konferanser.

Tema

Det finnes et mangfoldig og omfattende tilbud av medieinnhold, og digitalisering av skolen er godt igang. Foreldre og voksne som jobber med barn har et viktig ansvar og en unik mulighet til positiv påvirkning og bevisstgjøring.

Både formidling av fakta og bevisstgjøring gjennom dialog er derfor viktig for oss i Barnevakten.

Vi holder foredrag på fagdager, konferanser, lærermøter, for studenter på høyskoler, for politi, barnevern med mer. Barnevakten kan også holde foredrag for ansatte i bedrifter. Kontakt oss gjerne for mer informasjon.

LIVET MED SKJERM

Det har skjedd en rivende teknologisk utvikling siden den dagen i 1960 da statsminister Einar Gerhardsen holdt sin tale for å markere åpningen av tv i Norge. Vi kan smile av innholdet i talen, men det var noe Gerhardsen sa som har gyldighet også i dag.

«...at en til å begynne med, så lenge det hele var nytt, skal ha med seg mest mulig . Etterhvert lærer vi nok å velge og vrake slik at vi hver for oss velger ut det som vi mener er av særlig verdi. Først da vil fjernsyn og radio bli til virkelig nytte og glede.»

Einar Gerhardsen, tidligere statsminister

Det er jo nettopp dette vi foreldre ønsker: At barn og unge skal lære seg å velge og vrake, og at medieteknologien skal være til glede og nytte for den oppvoksende generasjonen.

Mange foreldre erfarer at barna ligger foran i teknisk kompetanse. Barn og unge er digitale innfødte som lærer, leker og utforsker verden gjennom nett og spill. De deler bilder, filmer, musikk, informasjon, spillopplevelser, tanker, meninger og følelser. Barn og unge er aktive, innovative og nyskapende mediebrukere; de utforsker, skaper innhold og gir åpenhjertig respons til omverdenen. Og sist, men ikke minst, bruker de mye tid på å konsumere og la seg underholde.

Vis interesse og prat med barna

Det er viktig å vise interesse og prate med barna om deres digitale hverdag. På samme måte som man spør om hvordan det går på skolen og trening, er det viktig å spørre «hvordan

har du hatt det på nett i dag?» Mange barn og unge har gode digitale ferdigheter, men samtidig trenger mange å bevisstgjøres på gode holdninger og smarte valg. Nettrett og digital dømmekraft kommer ikke av seg selv. Det er også lurt å skaffe seg informasjon og riktige fakta. Det gjør det lettere å sette relevante og gode rammer for bruk. Foreldre er de som er hovedansvarlige for barna, også i den digitale verden.

Fremelsk gode holdninger

Dialog og tilstedeværelse i barn og unges hverdag på nettet er sentrale stikkord. Foreldre har en unik mulighet til å innarbeide gode holdninger, og til å lære barn og unge å sette grenser for seg selv og overfor andre. Understrek at de samme reglene for positiv og fornuftig oppførsel vi forventer følges ellers i livet, også må gjelde på nett og i spill. Hjelp barna til å utvikle en sunn kritisk sans med tanke på kilder,



Foto: Colourbox

innhold og hva de velger å bruke tiden sin til. Snakk sammen om hva dere synes om negativt eller voksent medieinnhold, og vær tydelig på hva du selv mener.

Gode rollemodeller

Som foreldre er det også vårt ansvar å være gode rollemodeller, også når det gjelder skjermbruk og skjermtid. I Medietilsynets undersøkelse er det ganske mange barn og unge som synes foreldrene er for mye på skjerm. Spør alltid barna om lov før du legger ut bilder og filmer av dem på nett, og respekter svaret.

Snakk med andre foreldre

Som foreldre hører vi ofte at «alle andre har» og «alle andre får lov». Vi vet av erfaring at dette som regel ikke stemmer, men noen ganger kan vi også erfare at det er riktig. Det kan være lurt å snakke med andre foreldre og eventuelt gjøre noen avtaler om felles holdninger og rammer rundt barnas skjermaktivitet. Bruk gjerne foreldremøtene på skolen til å snakke sammen, og noen ganger er det nyttig å dele seg i gutte- og jenteforeldre. Forslag til samtalepunkter finner dere på side 30-31.

SKJERMTID OG HELSE

For barn i dag er det en selvfølge med et mangfold av skjermer. Foreldre har en unik mulighet til å spille på lag med barna, formidle gode holdninger og gi sunne rammer rundt skjermbruk.

Sørg for balanse i hverdagen

Det er viktig å reflektere over hvordan man vil ha det som familie, og at gode relasjoner blir ivaretatt. Foreldre har ansvar for at det er balanse i hverdagen, og at det utenom skjermtiden er passe tid til lekser, forpliktelser, fritidsaktiviteter, å være med venner og familie, og at man får nok fysisk aktivitet og søvn. Det er vanskelig å gi konkrete svar på hva som er anbefalt skjermtid for barn i ulike aldre. Barn er forskjellige og trenger ulike rammer. Det er også forskjell på hverdag og helg, og ruskeværs- og fineværsdager. Er det soner i huset eller dager og tidspunkt på døgnet som bør være skjermfrie?

Et godt råd er å sette rammene i fredstid, og at man tar med barn og unge på råd når man skal finne gjennomførbare løsninger. Nok søvn er viktig for barns utvikling og psykiske helse. Vi anbefaler å innføre gode rutiner fra starten av, og vi anbefaler mobil- og nettbrettfrie soverom på natten. Det er lurt å logge av skjermer fra om lag en time før man skal sove, spesielt hvis man er gira i spill. Vi anbefaler også skjermfrie måltider.

Refleksjon og hvile

Det kan være vanskelig å legge fra seg skjermen – både for små og store. Det er lett for at ledige hverdagsøyeblikk

fylles med mobil- eller andre skjermaktiviteter. Det er viktig at barn og unge får nok tid til refleksjon, hvile og tid til å bearbeide inntrykk og følelser. Det kan også være bra å ha tid til å kjede seg innimellom. Å skru av pushvarsler vil også gjøre det lettere å styre mobilbruken.

Rygg, skuldre og øyner

Legg til rette for at barna kan sitte riktig og godt når de bruker skjerm og spiller dataspill.

- Det er bedre for barna å ligge på magen med små skjermer enn å sitte krumbøyd
- To timer uavbrutt foran en pc gir plager over tid
- God belysning er viktig, og bruk riktige briller ved behov
- Løft blikket med jevne mellomrom og se på noe langt unna. Øyemusklene trenger hvile
- Store skjermer er bedre for øynene enn små mobilskjermer

Mobilstråling

På grunn av usikkerhet og ulike synspunkter rundt langtidsvirkninger knyttet til stråling fra mobiltelefoner, ønsker Barnevakten å fremme en føre-var holdning. Du kan lese mer om temaet på nettsiden til Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet, dsa.no, Folkets strålevern, folkets-stralevern.no og på miljovernforbundet.no.



SIKKERHET PÅ NETT

Det viktigste filteret er det du bygger inn i barnets hode og hjerte. Men det finnes også noen tekniske grep du kan ta for å gjøre nettreisen sikrere.

Beskytt maskinen

De fleste operativsystemer har brannmur og antivirus innebygget, men man må selv forsikre seg om at det er skrudd på. Bruk gjerne verktøy for familiesikkerhet til å opprette passende profiler for hvert familiemedlem. Undersøk jevnlig at du har de siste oppdateringer av operativsystem, sikkerhetsprogrammer og apper, og ikke last ned programvare fra en nettside du ikke stoler på.

Passord

Det er viktig å lære barna å lage sterke passord, og å minne dem på at det ikke må deles med andre. Mange barn velger passord som er personlige og som er lette å glette for både venner og ukjente, som navn på fotballag eller kjæledyr. Noen barn og unge opplever også at andre misbruker passord eller hacker seg inn for å stjele ting de har opparbeidet seg eller betalt for i spill.

Et sterkt passord er vanskelig å glette seg frem til fordi det ser ut som en rekke tilfeldige tegn. Det er lurt å kombinere bokstaver, tall og symboler, og å blande store og små bokstaver. Jo flere forskjellige typer symboler man bruker, desto sterkere er passordet. Passordet bør ha minst åtte tegn, men 14 tegn eller mer er det beste.

Ekstra sikkerhet

Totrinnsbekreftelse er et ekstra sikkerhetsnivå for innlogging. Da logger man inn med noe man vet (passord), i tillegg til noe man får (f.eks. kode på SMS). Her finner du oppskrifter på hvordan du gjør det på ulike apper: nettrett.no/2-trinns-bekreftelse.

Finn gode innstillinger

Nettlesere, sosiale medier, musikk- og videodelings-tjenester, søkemotorer, operativsystemer til mobiler og nettbrett, samt andre nettilbud, har ofte ulike sikkerhetsinnstillinger og muligheter for innholdskontroll som vi anbefaler at man gjør seg kjent med. Selv om man kan legge styringer på hva barn og unge har tilgang til, kan dette på ingen måte erstatte barnas utvikling av egen dømmekraft. Digital dannelse må øves på parallelt med at man eventuelt gjør seg nytte av muligheten for å begrense innhold og tilgang.

På barnevakten.no/sikkerhet har vi samlet noen artikler som gir gode råd om hvordan man kan legge til rette for en litt tryggere nettopplevelse.

Nettkriminalitet

Internett gir oss mange positive muligheter, men åpner dessverre også for mange sikkerhetsutfordringer der nettkriminalitet utgjør en stor andel. Den største faren for privatpersoner er svindel, og at man blir lurt, og ikke tradisjonell hacking. Det er derfor viktig at barn og voksnes holdninger og handlinger bidrar til trygghet på nett. Internett gjør det enkelt for svindlere å nå ut til mange. De bruker sosial manipulasjon og spiller på frykt, fristelser, tillit, tidspress, teknisk informasjon og så videre.

- Ikke opplys om personnummer
- Vær kritisk til tilbud og konkurranser som er for gode til å være sanne
- Vær ekstra skeptisk til alt som haster
- Ikke åpne mistenkelig lenker

LOVER MAN BØR KJENNE TIL

Straffeloven

Straffeloven har flere bestemmelser som kan brukes ved sjikane, krenkelser og overgrep på nett. Dette gjelder spesielt trusler og seksuelt relaterte meldinger. Straffeloven inkluderer også paragrafer som omhandler tilfeller der barn blir ledet til å utføre handlinger som svarer til seksuell omgang med seg selv.

Personopplysningsloven

Formålet med loven er å beskytte mot at opplysninger som navn, adresse, telefonnummer og fødselsdato blir brukt på en måte som krenker ditt personvern. Andre har i utgangspunktet ikke lov til å bruke dine personopplysninger uten at du først har gitt ditt samtykke. Det er også forbudt å dele sensitive opplysninger om andre, noe som inkluderer blant annet helse, seksuelle- eller straffbare forhold.

Åndsverkloven

Denne loven gjelder blant annet når du laster ned musikk og video. Dette er som regel ulovlig når du ikke betaler noe for det. Det er også ulovlig å gjøre musikk og video tilgjengelig for andre med fildelingsprogrammer.

Fotografi og film som avbilder en person kan ikke gjengis eller vises offentlig uten samtykke av den avbildede i henhold til Åndsverkloven. Her finnes unntak, eksempelvis når avbildningen av personen er mindre viktig enn hovedinnholdet i bildet, eller bildet gjengir forsamlinger og hendelser som har allmenn interesse. Det som er straffbart etter denne bestemmelsen er å offentliggjøre et bilde av en annen person uten vedkommendes samtykke. Dersom avbildede person er 15 år eller yngre må også vedkommendes foreldre gi samtykke til publisering.



SOSIALE MEDIER

Det er mye positivt med delingskulturen vi finner blant barn og unge på nettet i dag, og sosiale nettaktiviteter kan resultere i nye vennskap, bedre kommunikasjonsevner og gode skriveferdigheter.

Delingskulturen

Sosiale medier er nettbaserte tjenester som åpner for kommunikasjon og deling av innhold med flere mennesker samtidig. Det finnes mange forskjellige typer sosiale medier med ulike aldersgrenser, innhold og muligheter. Noen sosiale medier har elementer av spill (f.eks. Momio, MovieStarPlanet), mens andre handler om sosial kontakt eller deling av bilder, video og felles interesser (f.eks. Snapchat, Instagram, TikTok).

Sosiale medier er i stor grad kommunikasjon med venner og kjente. Men mange av de mest populære sosiale mediene kjennetegnes også av muligheten til å følge influensere, kjendiser, nyhetssider og så videre. I tillegg er det mye målrettet og skreddersydd reklame, og mye fokus på utseende og kropp. Sosiale medier er altså mye mer enn personlige meldinger mellom kjente, og det er viktig å snakke med barn om dette.

Personlig informasjon og bildebruk

Det er viktig at barn og unge forstår at mye av det man deler via sosiale medier og sosiale spill lett blir tilgjengelig for mange mennesker, og at informasjon og bilder man legger ut blir værende på nettet for bestandig. Dessverre kan informasjon, bilder, filmer og direkteendinger barn og unge publi-

serer gjøre dem sårbare overfor nettmobbing, svindelforsøk, hacking og i noen tilfeller nettovergrepere. Bevisstgjør barna på hvor mye informasjon de kan dele om seg selv, og tilretteligg råd etter barnets alder og ut fra hvilke apper, spill eller nettsted de er på. Lær barna at vi på internett er underlagt de samme grensene for ytringsfrihet som alle andre offentlige ytringer, og at norsk lov også handler om rettigheter og forpliktelser på nett. Se mer informasjon om aktuelle lover på side 11.

Aldersgrenser

De fleste sosiale medier og spill med interaksjon er av utvikler satt til 13 års aldersgrense i vilkårene. Dette er basert på personvernloven vår, og er ikke en vurdering av hvilken aldersgruppe appen passer for. Forvirringen blir stor når tilbyder (f.eks. App Store, Google Play) i tillegg har sin egen merkeordning som sjelden samsvarer med hva utvikler har satt som aldersgrense. Du kan lese mer om temaet på side 14 og 15 og på barnevakten.no.

Snakk med andre foreldre

Et godt råd er å snakke sammen om sosiale medier på foreldremøter allerede fra småskolealder. Det er mye lettere å sette rammer for bruk hvis man som foreldregruppe snakker sammen og blir enige om noe konkret i forkant.

Snakk med barna om...

- Hva som er greit og ikke greit å si på nett når de chatter eller kommenterer bilder, filmer eller statusoppdateringer
- At norsk lov også gjelder på nett og mobil, og at nettmobbing er helt uakseptabelt
- At de alltid må spørre om lov før de legger ut eller deler videre bilder, film eller informasjon om andre
- Hva som bør være privatliv, og avtal regler for hva som er greit å dele og ikke dele
- Å være kritisk til venneforespørsler fra folk de ikke kjenner, og at de ikke oppretter privat chat med personer de kun kjenner fra spill og sosiale medier uten at du som forelder først har kvalitetssikret nett-/spillvennen
- At de aldri må kle av seg på bilder, i filmer og i direkteendinger som de deler på nett
- At de skal si fra til en voksen og bryte kontakten dersom de ikke liker ting som blir sagt eller bilder/filmer som blir delt, eller dersom en annen person bruker smiger eller trusler for å få viljen sin
- Hvordan de kan blokkere og rapportere andre brukere
- Hvordan de kan lagre bevis på trakassering og dårlig oppførsel. Vis hvordan de tar et skjermbilde på PC/Mac og mobil/nettbrett
- At det er greit å komme til deg med små og store utfordringer
- Muligheten for pengebruk i spill, og lag regler sammen om hva barna skal gjøre dersom de ønsker å kjøpe et produkt eller en tjeneste
- Medieskapt utseendepress, påvirkning og reklame



Foto: Shutterstock

PERSONVERNLOVEN

I 2018 ble 13 års aldersgrense for bruk av sosiale medier forankret i norsk lov, sammen med nye regler for behandling av personlige opplysninger. Med dette er barn og voksnes rettigheter styrket, men det har også ført med seg noen dilemmaer for foreldre.

Sikrer personvern

Den nye personopplysningsloven trådte i kraft 20. juli 2018, og med det ble EUs personvernforordning (GDPR) innført i Norge. Loven regulerer behandling, altså innsamling og bruk, av personlige opplysninger, og er innført for å sikre et best mulig personvern for både barn og voksne. En personopplysning inkluderer alt som forteller noe om hvem en person er, både direkte og indirekte, for eksempel:

- Adresse
- E-post
- Telefonnummer
- Nettlogg
- Hvem man er venner med på sosiale medier
- Stedsplassering via mobilens GPS
- Bilder og film der man kan identifiseres
- Det man skriver, liker og deler på nett og mobil (innholdet i kommunikasjonen)

Sterkere rettigheter

Den nye loven gir enkeltpersoner en del nye rettigheter, samtidig som noen eksisterende rettigheter blir styrket. I sum handler det om at hver enkelt av oss skal kunne ha kontroll på og bestemmelsesrett over våre personlige opplysninger.

Et viktig punkt i loven er kravet om transparens. En tjeneste

må presentere informasjonen om hva de tilbyr og vilkår for bruk på en måte som er lett tilgjengelig og enkel for målgruppen å forstå. Det innebærer at en tjeneste for barn må gi informasjon som er skrevet med et språk barn kan forstå.

Samtidig skal det være lett å finne ut hvilken informasjon om deg som er lagret i en tjeneste, hvorfor det gjøres og hvordan opplysningene behandles. Man har også rett til å bli glemt, altså slettet fra databasen. Andre plikter som kan nevnes er dataportabilitet, som innebærer at man kan flytte opplysninger fra en tjenestetilbyder til en annen, samt at dataprogrammer ikke skal brukes til å ta automatiske valg på vegne av oss.

13-årsgrense på sosiale medier

Den nye personvernloven inkluderer også 13 års aldersgrense for bruk av sosiale medier. Dersom barn under aldersgrensen vil ha en konto, må foresatte gi sitt samtykke. Et slikt samtykke kan være i ulike former på ulike tjenester, alt etter hvor mye og hvilken type informasjon som samles inn. For tjenester som samler inn lite informasjon og ikke har risikofylt behandling av denne, så kreves det ikke mye for å ha godkjent samtykke. For tjenester som samler inn og



behandler mer sensitiv informasjon, kan derimot e-post- eller tottrinnsverifisering være påkrevet. I skrivende stund er en slik mulighet for verifisering og foreldresamtykke ikke på plass i mange sosiale medier. Dette anser Barnevakten som kritikkverdigg.

Ikke som aldersgrenser på film og spill

Det er viktig å være klar over at aldersgrensen på sosiale medier er knyttet til personvernloven, og gjelder derfor adgang til å opprette konto og publisere ting selv. Dette er en vesentlig forskjell i forhold til aldersgrenser på film og spill, som er satt med tanke på umiddelbare inntrykk som kan påvirke barn, som at man kan bli skremt. Det handler også

om modenhet, som evnen til å skille mellom fiksjon og virkelighet. Personvernloven handler derimot om modenhet med tanke på konsekvenser; hvorvidt barna forstår hva utlevering av personlig informasjon innebærer.

Med andre ord; mens aldersgrenser på spill og film handler om innholdet i produktet, så handler aldersgrensen på sosiale medier om forståelsen av bruken av produktet.

Vil du vite mer om personvernloven? På datatilsynet.no finner du utfyllende informasjon om regelverket. Du kan også ringe veiledningstjenesten til Datatilsynet på 22 39 69 00, eller sende en epost til postkasse@datatilsynet.no

BARN OG MOBILTELEFON

Hva bør foreldre være oppmerksomme på når de gir barn mobiltelefon? Når bør barn få telefon, og hva bør man tenke gjennom på forhånd?

Hvorfor vil barn ha mobil?

Mobiltelefonen gir anledning til sosial kontakt og mye underholdning, og for de fleste er dette hovedårsaken til at man ønsker egen telefon. Mobiltelefoner byr på mange muligheter; spill, kamera og videofunksjon, radio, chatting, lagring av musikk og bilder, surfing på nettet, lese e-post, besøke nettsamfunn og blogger. Foreldre bør tenke gjennom hvilke muligheter og begrensninger barnet skal ha før man velger telefon og abonnement.

Mellom åtte og ti år

Muligheten for å ha kontakt med barna er for mange foreldre den viktigste årsaken til at man gir barn egen mobil. Barnevakten anbefaler generelt at barn bør være om lag åtte til ti år før de får egen telefon. Men det er svært individuelle grunner til når man skaffer den første mobilen, og foreldre må selv gjøre denne vurderingen på vegne av

sine barn. Mange foreldre opplever mas og argumenter som at «alle andre har», og det kan være nyttig å snakke med andre foreldre. Det er likevel viktig at yngre barn opplever en hverdag preget av forutsigbarhet slik at ikke «ring meg etter skolen» erstatter klare avtaler om hvor man går og hvem man møter.

De fleste barn ønsker seg smarttelefoner, og mobilen er nå blitt et så sammensatt og fleksibelt verktøy at uansett brukerens alder, så bør barna følges opp med veiledning fra foreldre eller andre voksne. Det er viktig å være bevisst på hvilke behov man mener telefonen skal fylle, og hvorvidt man mener barna kan ta styring over disse. Det er også viktig å sette seg inn i hvilke begrensninger man eventuelt kan gjøre via abonnementet og i innstillingene på selve mobilen. Du kan lese om dette på barnevakten.no/smartestillinger.



Foto: Colourbox

Mobilavtale

Når barna får sin første mobil er det en fin anledning til å gjøre en avtale om noen rammer for bruk. Husk også på at du som forelder er en viktig rollemodell. Snakk sammen og kom frem til noen kjøreregler for mobilbruk:

- Mobbing
- Skjermtid
- Samtykke ved deling
- Skjerm og soving
- Nett- og spillvenner
- Penger i spill
- Personlige opplysninger

På side 13 finner du viktige tema å snakke med barna om.

Aldersmerking av apper

Apple (iOS) og Google (Android), som er de dominerende apptilbyderne, bruker forskjellige systemer for aldersmerking av apper. Dette kan være forvirrende å forholde seg til, spesielt når man også har personvernlovens 13-årsgrense. Det er viktig å være klar over at det er forskjell på juridiske aldersgrenser, som man finner i vilkårene i appen, og aldersmerking av apper i appbutikken. Mens personvernloven (se side 14) er en lovpålagt grense, så bruker apptilbydernes merkeordninger med aldersanbefalinger basert på egnethet. Apple har sin egen ordning, mens Google bruker PEGI-systemet.

Apple sin merkeordning klassifiserer apper ut fra fire kategorier: 4+, 9+, 12+ og 17+. Google bruker på sin side PEGI-systemet, som også benyttes til merking av dataspill, men med ett tillegg. Til merking av apper brukes også symbolet «Foreldreveiledning anbefales» på apper som inneholder brukergenerert innhold. Her tar ikke PEGI stilling til anbefalt alder, men oppfordrer foreldre til å vurdere om innholdet i appen er egnet for deres barn. Du kan lese mer om PEGI-systemet på side 24.



FORELDREVEILEDNING
ANBEFALES



Foto: Colourbox

Mobilappen

Telenor har i samarbeid med Barnevakten utviklet et mobilsertifikat for unge mobilbrukere fra åtte til elleve år. Dette er en leken øvelse som er nyttig å ta sammen med barnet. Du finner den på telenor.no/mobilappen. Husk å ha på lyd.

NETTMOBBING

Mobbing på internett og mobil handler ikke om digital teknikk, men om menneskelige holdninger.

Det at skjermen skiller sender og mottaker gjør at mange blir modigere på nett enn man hadde turt å være ansikt til ansikt.

Å bli holdt utenfor, stygge kommentarer, baksnakking og deling av bilder og filmer uten samtykke, er noe av det barn og unge opplever knyttet til nettmobbing. Det er viktig å merke seg at mange av de som mobber andre via nett også sier at de selv blir mobbet. Det er i stor grad de samme barna som får gjennomgå digitalt som mobbes ansikt til ansikt.

Foreldre, skole og bransje har et viktig fellesoppdrag i å skape bevisste og trygge nettbrukere. Barn og unge må lære om sine forpliktelser og rettigheter, og bevisstgjøres på å ville ta ansvar for at nettet blir en trivelig plass å være for alle.

Samtidig trenger barn og unge voksne som de kan snakke med om det som er vanskelig. Husk at barn som mobber andre også er barn som trenger hjelp, bare på en annen måte enn mobbeofferet.

Ifølge undersøkelser er det mange barn som sier at de har sett andre som er blitt plaget og mobbet på nett og mobil. Det er viktig å utfordre denne gruppen av vitner til å ta ansvar og si fra. Kommunikasjon med barn om hvordan de har det på nett, og å bygge gode skolemiljø, er avgjørende i kampen mot all form for mobbing. Det er også viktig forebygging at vi styrker barn og unges selvfølelse, og at vi som voksne er gode forbilder og rollemodeller.

Barn og unge som trenger voksne å snakke eller chatte med om mobbing kan kontakte:

snakkommobbing.no
korspahalsen.no

Informasjon til barn, unge og foreldre om mobbing og rettigheter, og hvordan man kan få ryddet opp på nett:

nullmobbing.no
konfliktraadet.no
slettme.no

Som voksen kan du bidra til å forebygge mobbing på nett og mobil:

- Tenk over hvordan du oppfører deg på nett – vær en god rollemodell
- Sett deg ned og snakk med de unge om livet på nett – på samme måte som du snakker om hvordan de har det ellers
- Vær en god lytter – da er det tryggere å fortelle om både gleder og utfordringer
- Hjelp barn og unge til å sette grenser for seg selv og overfor andre, og minn dem om at norsk lov og våre rettigheter også gjelder på nett og mobil
- Hvis du selv har barn; bry deg også om andres barn, og bygg gode relasjoner til dine barns omgangskrets og deres foreldre

Jeg vet om barn og unge som mobbes på nett eller mobil, hva gjør jeg?

- Om den unge kommer til deg – gi støtte, å kutte nettilgangen er som regel ikke en god løsning
- Be den unge om ikke å svare på trakasserende eller opprørende meldinger. Det vil sannsynligvis oppmuntre til mer mobbing
- Oppfordre den unge til å blokkere avsenderen eller fjerne vedkommende fra vennelister, og understrek at man ikke trenger å finne seg i at noen trakasserer
- Ta vare på bevis (logg, SMS, eller «screenshot»). Lagrer dere trakasseringen har dere viktige bevis for hendelsen om dere søker hjelp eller vil rapportere det
- Der det er mulig, forsøk først å løse problemet på lavest mulig nivå, for eksempel ved å snakke med den/de som trakasserer eller en lærer
- Hvert fylke har et mobbeombud som kan kontaktes for råd og veiledning i konkrete saker. Lokalt politi og konfliktråd kan også hjelpe i mobbesaker

Aktuelle lover man bør kjenne til kan du lese mer om på side 11.

Interaktivt undervisningsopplegg for grunnskolen:

brukhue.no

NÅR SKJERMLIVET SKAPER UTFORDRINGER

Skjermen byr på mange positive opplevelser for barn og unge, men kan også by på problemer.

Overforbruk

De siste årene har det vært en del medieoppslag om fortvilte foreldre som har fått høye regninger etter at barna har spilt konsoll- eller appspill som ofte er gratis å laste ned, men der virtuelle produkter i spillet koster penger. I mange av tilfellene er barna selv uvitende om at de har brukt ekte penger.

Apple og Android har fjernet bruken av ordet «gratis» i sine app-butikker, samtidig som det oppgis dersom en app tilbyr «Kjøp i app». Hvis uhellet skulle være ute, og poden bruker for mye penger, er det gode muligheter for å få pengene tilbake. Ved å kontakte Apple eller Google Play kan man be om refundering, og i de fleste tilfeller får man medhold.

For å hindre uønsket forbruk i apper har Forbrukertilsynet satt opp noen nyttige råd:

- Logg av App Store og Google Play før du låner bort mobilen eller nettbrettet til barna
- Sett en kode for nedlastinger
- Sørg for at enheten ikke husker passordet ditt
- Deaktiver kjøp i app
- Opprett konto uten kredittkort
- Fjern kredittkort som er tilknyttet kontoen din

Du kan lese mer om dette og finne lenker til fremgangsmåte på forbrukertilsynet.no. Ved overforbruk i spill, kontakt forbrukerradet.no for veiledning og hjelp.

Nettovergrep

Dessverre er det noen voksne med onde hensikter som

bruker nettet til å opprette kontakt med barn og unge. Dette gjøres ved at de infiltrerer og bruker tid på å vinne tillit og bli en «god venn» gjennom sosiale medier og i spill. Men på de fleste arenaene hvor der er barn, er det også rapporteringsmuligheter, moderatorer, ulike filtre og sikkerhetssystemer. De som har onde hensikter vil derfor heller prøve å komme over på privat chat med barn og unge. Det kan være på Snapchat, Skype eller andre steder som ikke er moderert eller logget.

Kripos har gode råd mot overgrep på nett:

- Den beste måten å bekjempe grooming på, er at ditt barn er velinformert og vet hva de må være på vakt mot
- Barna må vite at de kan og må snakke med sine foresatte hvis de føler seg utrygge eller bekymret
- Sett klare grenser for hvilke nettsjenester barna får bruke
- Snakk med barna om hvem de har kontakt med på nettet. Få barnet til å forstå at selv om de har blitt kjent med noen online, betyr det ikke at de vet hvem det er
- Barn må vite at de ikke skal gi personlige opplysninger til andre enn personer de kjenner
- Ikke del bilder eller video med fremmede
- Det er viktig å få barna til å forstå at de aldri skal avtale fysiske møter med noen på nettet uten at foreldrene er informert og med på møtene. Det samme gjelder for «møter» som skjer på nettet. Gi beskjed om at det ikke er greit for barnet å bli med nettbekjensker over på andre nettsjenester
- Ofte får seksuallovbrytere på nett holde på lenge. Tips på tips.politiet.no, selv om det ikke virker så alvorlig. En groomer prøver seg ikke bare på ett barn

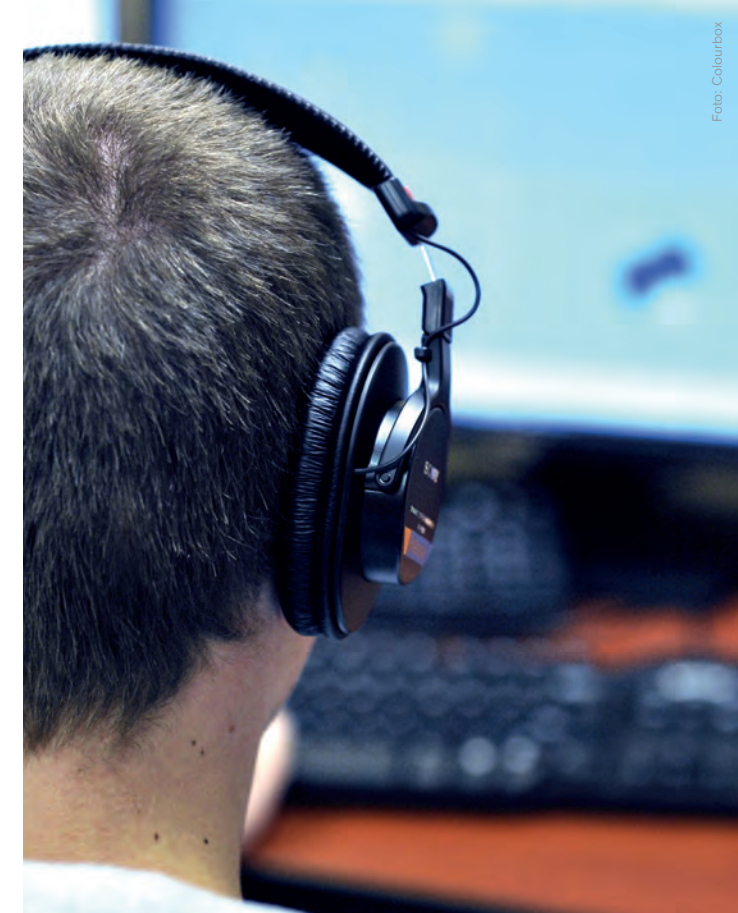
Overdreven spilling

Mens man i tradisjonelle spill står fritt til å ta pause, avbryte og fortsette i eget tempo, kjennetegnes typiske rollespill på nett ved at man deltar i en virtuell verden som lever sitt eget liv og aldri når en endelig slutt. Derfor er det viktig å vise interesse for barns begeistring for spill fra ung alder. Da er det også lettere å påvirke til positive spillvaner og å sette gode rammer.

Det er ikke alltid lett å vite hvor grensen går mellom å være en storspiller som er «bare veldig begeistret», og å ha et problematisk forhold til spilling. I de fleste tilfeller der barn og unge har hatt en overdreven og problematisk bruk av dataspill, er samtaler med sine nærmeste, nedtrapping og eventuelt kutting av spillingen det som skal til. Men det finnes også problemspillere og spillavhengige som trenger hjelp utenfra for å komme videre, og for å klare å få til en nedtrapping av problematisk spilling. For noen barn og unge er utfordringen mer sammensatt, og gjelder mer enn bare spilling. Da er det viktig å kunne se «hele bildet» og ta tak i de bakenforliggende årsakene til at spillingen har tatt overhånd.

Foreldres interesse og tilstedeværelse, samt at barn og unge har et godt fungerende nettverk og varierte fritidsaktiviteter, forebygger problematisk spilling.

For mer informasjon og hjelp:
hjelpelinjen.no
spillavhengighet.no



NOEN TEGN PÅ AT SPILLINGEN TAR OVERHÅND

- Slutter med alle andre aktiviteter
- Nedprioriterer eller kutter ut sosialt liv med venner og familie
- Slutter å trene
- Skulker skolen, dropper lekser og mister eksamener
- Får nye usunne matvaner
- Spiller om natten og sover om dagen
- Prøver å slutte eller trappe ned, men får det ikke til
- Krangler med familien om spillingen

Flere tips: facebook.com/nettpolitiet

GI BARNA GODE SPILLOPPLEVELSER

Barn og unge kan ha stor glede av å spille dataspill. Det finnes mange flotte spill som både underholder og kan fremme læring. Gi barna de beste spillene, legg til rette for gode spillopplevelser og våg å sette grenser!

Vis interesse

Spill gjerne med barna, og snakk sammen om hva man opplever gjennom spillene. Hjelp barna til å forholde seg realistisk til det de ser og hører. La barna merke at du er interessert i det de er opptatt av. Ved å plassere spillkonsoller, tv og datamaskin synlig i hjemmet er det lettere å ta del i de yngstes opplevelser og å være en aktiv veileder. For nettbrett og mobil anbefaler vi å kvalitetssikre spillene før barna får laste dem ned.

Lek og lær

Husk at barn og unge kan lære mye nyttig gjennom spill, og at spill kan stimulere lysten til å lære. Hva barn lærer av spill er avhengig av hvilke spill de får tilgang til. Lær gjerne om spillmediet av og sammen med barna.

Ta ansvar

Bruk litt tid på å orientere deg om populære spill. Ta initiativ til å kjøpe eller laste ned spill du går god for, og ikke la barna alene avgjøre hva de spiller. Du kan lese Barnevaktens spillanmeldelser på barnevakten.no/spill

Følg alders- og innholdsmerking

Undersøk hvilken aldersanbefaling spillet er merket med, og sett grenser for hvilke typer spill du synes barna kan spille. Ha et bevisst forhold til hva dere synes om spill med vold og skremmende innhold. På PC- og konsollspill

synliggjøres innhold med egne PEGI innholdsmerker på coveret. Les mer om dette på side 24-25 og på pegi.info. For apper bruker iOS sitt eget merkesystem, mens Android bruker PEGI-systemet (se side 17). Merk at noen internasjonale nettspill bruker den amerikanske ESRB-ordningen.

Begrens tiden og inngå avtaler

Lag avtaler om når og hvor mye barna kan spille ut fra alder, og hvor mye tid de trenger til lekser og andre aktiviteter. Våg å være tydelig. Når barna spiller sammen med andre på nettet kan man bli enige med andre foreldre om felles regler for når barna kan spille og hvor lenge. Husk at interessen for å spille kan gå i bølger. Ikke få panikk dersom barna i perioder ønsker å bruke mye tid på spill. På snakkomspill.no finner du gode råd og tips.

Snakk med andre foreldre

Det er ikke alltid sikkert at «alle andre får lov...» eller at «alle andre har...». Del erfaringer, råd og tanker med andre foreldre. Samarbeid gjerne om felles grenser med tanke på tidsbruk og spillinnhold, og prøv å bli enig med andre foreldre om å følge aldersanbefalingene spillene er merket med.

Skap alternativer

Ikke la dataspill bli den viktigste hobbyen til barna. Fysisk

Du finner mange gode spillråd, samtaletema og en utskriftsvennlig «husfredavtale» på snakkomspill.no



aktivitet og tid med venner og familie er viktig for barn og unges utvikling. Det finnes også mange spill som inneholder mye bevegelse. Legg til rette for en positiv spillkultur!

Mange gleder, men også risiko

Barn og unge har stor glede av å spille via nettet sammen med og mot andre. Mange bygger relasjoner og vennskap, også på tvers av landegrenser. I tillegg blir man god i språk, utvikler evner til samarbeid, får trening i å tenke strategisk

og man får tekniske ferdigheter. Men spillere kan også utsettes for risiko når man spiller mot personer man ikke kjenner i den «virkelige verden».

Eksempler på risiko kan være ufin språkbruk, mobbing og trakassering, grooming og hacking. Man kan også komme over lenker til upassende nettsider og oppleve press på å bruke penger i spill. Meld fra om dårlig oppførsel og krenkelser ved hjelp av klagemuligheter i spillet, eller meld fra til andre instanser. Les mer på side 20-21.

PEGI-MERKINGEN HJELPER DEG

Systemet med aldersmerking i The Pan European Game Information (PEGI) ble opprettet for å gi foreldre i Europa informasjon som skal gjøre det lettere for foreldre å ta avgjørelser ved innkjøp av dataspill.

PEGI ble lansert våren 2003, og flere nasjonale systemer for aldersmerking ble dermed erstattet med ett enkelt system over nesten hele Europa. Det er spillbransjen selv som merker spillene, og alle spill som utgis i Europa er merket etter PEGIs merkeordning. PEGI gir deg nyttig informasjon om anbefalt alder og hvilken type innhold et spill har.

Veiledende aldersgrenser

Aldersgrensen er ment som en anbefaling med hensyn til hvilken alder spilllets innhold er egnet for, men sier ikke noe om vanskelighetsgrad eller hvilke ferdigheter som kreves for å mestre spillet. Et spill som for eksempel er merket

med 3, kan være for vanskelig for en treåring å bruke. Bruk Barnevaktens spillanmeldelser på barnevakten.no/spill for å finne ut hvilken aldersgruppe et bestemt spill passer best for. Vi informerer både om PEGIs merking og vår vurdering av spilllets innhold og vanskelighetsgrad.

Klagenemnd

På PEGIs nettside pegi.info kan du lese mer om merkeordningen og sjekke aldersgrensene for ulike spill. Her er det også mulig å klage hvis du mener at et spill bør ha en annen alders- eller innholdsmerking enn det har fått.



Aldersmerking



PEGI 3

Innholdet i spill med denne aldersmerkingen antas å passe alle aldersgrupper. En del vold i en komisk kontekst (f.eks. tegneserievold av typen Tom og Jerry) er akseptabelt. Barnet bør ikke kunne forbinde figuren på skjermen med figurer i virkeligheten, de bør være fantasifigurer. Spillet bør ikke inneholde lyder eller bilder som kan skremme små barn. Stygt språk bør ikke forekomme.



PEGI 7

Ethvert spill som normalt ville fått aldersmerkingen 3, men inneholder scener eller lyder som kan være skremmende, kan passe i denne kategorien.



PEGI 12

Videospill som viser noe mer utførlig beskrevet vold som blir utøvd mot fantasifigurer og/eller ikke utførlig beskrevet vold som utøves mot menneskelignende figurer eller lett gjenkjennelige dyr, samt videospill som viser noe mer utførlig beskrevet nakenhet, havner i denne kategorien. Eventuelt stygt språk må være mildt, og ikke inneholde seksuelle skjellsord.



PEGI 16

Denne aldersmerkingen gjelder når voldsskildringen (eller skildring av seksuell aktivitet) når et nivå som ligner det man forventer seg i virkeligheten. Ungdommer i denne aldersgruppen bør også være i stand til å kunne håndtere et mer ekstremt stygt språk, se bruk av tobakk og narkotika samt skildringer av kriminell aktivitet.



PEGI 18

Aldersmerkingen for voksne gjelder når volden når et nivå som gjør det til en skildring av grov vold og/eller inneholder innslag av visse typer vold. Grov vold er vanskeligst å definere, siden det i mange tilfeller vil dreie seg om subjektive oppfatninger, men kan generelt sett defineres som voldsskildringer som kan få seeren til å føle avsmak.

Innholdsmerking



VOLD

Spillet inneholder fremstilling av vold.



STYGT SPRÅK

Spillet inneholder stygt språk.



FRYKT

Spillet kan virke skremmende på små barn.



SEKSUELT INNHOLD

Spillet fremstiller nakenhet og/eller seksuell adferd eller seksuelle henvisninger



NARKOTIKA

Spillet henviser til eller skildrer bruk av narkotika.



DISKRIMINERING

Spillet inneholder beskrivelser av eller elementer som kan oppmuntre til diskriminering.



GAMBLING

Spill som oppmuntrer til eller gir opplæring i pengespill.



KJØP I SPILL

Spillet inneholder tilbud om kjøp av digitale produkter eller tjenester med ekte penger.

Andre PEGI-merker:



PEGI Online

Bare spillutviklere som forplikter seg til å ta de nødvendige forholdsregler for å beskytte mindreårige i spillmiljøer på nettet får tillatelse til å bruke PEGI Online-etiketten på nettspill.



Foreldreveiledning anbefales

Etiketten «Foreldreveiledning anbefales» brukes på apper som inneholder bruker-generert innhold, og er en oppfordring til foreldre om å vurdere om de synes innholdet i appen er egnet for deres barn.

BARNAS TV- OG FILMHVERDAG

Norske familiers bruk av tv og film har gått gjennom store endringer de siste årene, med bedre lyd og bilde, flere distribusjonskanaler, større tilgjengelighet og stadig mindre bruk av lineær tv.

I dagens digitale tv-hverdag har man flere kanaler og større fleksibilitet enn før, samtidig som tv og film blir tilgjengelig gjennom ulike typer tjenester. Ikke minst er tjenester som YouTube, NRK TV, TV 2 Sumo, Netflix og Viaplay blitt svært populære. Resultatet er et større, mindre filtrert og mer internasjonalt tilbud enn tidligere. På én side er

variasjonen og mangfoldet en positiv konsekvens, men samtidig kan barn og unge lettere få tilgang til programmer og filmer som ikke er beregnet for deres aldersgruppe. Dette utfordrer foreldre til å prioritere tid til å sette seg inn i og velge tilbudene med høyest kvalitet innen underholdning, læring og informasjon.



Aldersgrenser

I Norge er det Medietilsynet som setter aldersgrensene på kinofilm. Aldersgrenser på tv-programmer og filmer som ikke er blitt vist på kino skal settes av den som distribuerer eller viser disse på det norske markedet. Aldersgrensene er som følger:

- A (Tillatt for alle)
- 6 år
- 9 år
- 12 år
- 15 år
- 18 år

Hvor gjelder loven?

Beskyttelsesloven gjelder for tilgjengeliggjøring av bildeprogram (film, video, tv-programmer) gjennom:

- Tv/fjernsyn
- Bestillingstjenester på nett, det vil si tjenester som NRK TV, TV 2 Sumo, avisers tv-tjenester og andre video- og filmtilbud på nett
- Kino, tv-skjermer i butikker, skole, barnehage, SFO, filmklubber og så videre
- Salg, utleie og gratis utdeling av DVD/BluRay
- Norske kanaler på YouTube

Loven gjelder bare norske tjenester og visningssteder. Det innebærer at tjenester som Netflix og Viaplay ikke er underlagt loven. Det finnes også programtyper som ikke trenger å få en aldersgrense. Det gjelder direkteendinger, nyhets- og aktualitetsstoff, undervisnings- og forskningsstoff, musikkstoff, idrettsstoff, hobby- og fritidsstoff, samt informasjonsstoff om ideell, politisk eller religiøs virksomhet.

Ledsagerregelen

På kino gis barn med voksent følge adgang til kinovisninger med aldersgrense ett trinn høyere enn oppnådd alder tilsier. Dette gjelder ikke 18-årsgrensen, som er absolutt.

YouTube

I Barn og medier-undersøkelsen 2018 svarte 77 prosent av barn og unge i alderen 9-18 år at de så på YouTube dagen i forveien, og hele 25 prosent gjorde det i to timer eller mer. YouTube er også svært populært blant yngre barn. Den juridiske aldersgrensen for å bli bruker er 13 år. Dette styres av Personvernloven og Googles tjenestevilkår. Når man skal laste ned appen fra App Store eller Google Play Store, er den av tilbyder merket ut fra innhold og egnethet. I App Store er YouTube merket 17+, mens Google Play Store bruker PEGI-symbolet for «Foreldreveiledning anbefales».

Det finnes en rekke muligheter for å gjøre YouTube mer barnevennlig. Man kan aktivere begrenset innhold-modus, som filtrerer vekk innhold for voksne. Man kan også betale for et abonnement for YouTube Premium, som fjerner all reklame. For barn mellom tre og ni år er YouTube Kids et godt alternativ. YouTube Kids har alderstilpasset innhold og gode muligheter for foreldrekontroll og innstillinger. Les mer om smarte løsninger på barnevakten.no/youtube.

Ta i bruk gode foreldreverktøy

De fleste tv-dekodere og bestillingstjenester har muligheter til å begrense tilgang til uønskede programmer, for eksempel gjennom pin-koder og blokkering av innhold basert på aldersgrenser. Slike innstillinger finner man informasjon om i bruksanvisning og/eller kontoinformasjon.

Skap gode tv-vaner

Ta initiativ til å se gode filmer og programmer sammen med barna, og la de oppleve at tv kan være sosialt og nyttig. Snakk med barna dine om gode tv-vaner, lær dem å gjenkjenne reklame, og gi barna bevisste holdninger til hva de velger å se. Inviter barna dine til å snakke med deg dersom de opplever noe skummelt, trist eller ekkelt på tv eller film. Det er også kjekt og viktig å snakke med barna om hva de opplever som morsomt og spennende.

BARN OG NYHETER

Nyheter kan gi barn og unge nyttig kunnskap om samfunnet og verden. Men nyheter har også sterke inntrykk som er vanskelig å bearbeide, og man må være oppmerksom på falske nyheter som feilinformerer og forvirrer.



Foto: Shutterstock

Skremmende inntrykk

Barn blir forttere redd av vold i nyheter enn vold i fiksjonsfilmer. Små barn bør skjermes helt for sterke nyheter om for eksempel krig, vold, terror, overgrep og tragiske nyheter som involverer barn. Se eventuelt nyheter på tv etter at barna har lagt seg. Skolebarn vil i større grad få med seg nyheter, både via andre og via nett og sosiale medier.

Forklar nyhetene

Store hendelser som alle snakker om bør du snakke med barna om. Se eventuelt noen nyhetssendinger sammen med barn, og forklar dem hva som skjer. Bruk enkle ord, og spar barna for grusomme detaljer. Noen barn er mer følsomme enn andre. Vær ekstra på vakt ved store og tragiske hendelser som får mye plass i nyhetsbildet.

Bearbeide inntrykk

Det er viktig at barna selv også setter ord på det de ser og hører av sterke inntrykk. Hva oppfatter de, og hva tenker de om det som har skjedd? De trenger din hjelp til å bearbeide sterke inntrykk.

Si klart fra om hva du som voksen mener om det som har skjedd. Vær nøye med å fortelle hva nyheten betyr for barnas hverdag. Nyheter kan skape unødig frykt for en virkelighet som kanskje ikke eksisterer der barna bor.

Fortell om gode nyheter

Midt i en katastrofe finnes det også gode nyheter som vi alle trenger, nemlig rapportene om givglede, innsatsen til hjelpemannskapene, men også hva vi som enkeltpersoner kan gjøre.

Falske nyheter og kildekritikk

Fra barna kan lese og spesielt fra de begynner å bruke sosiale medier, vil de ha tilgang på nyheter. Det er viktig å bevisstgjøre barn og unge på kildekritikk og at ikke alle



Foto: Shutterstock

TERROR- OG KRIGSREPORTASJER

Barnepsykolog Magne Raundalen har noen gode råd om hva barn tåler å se av terror- og krigsreportasjer.

Under 4 år:

Bør ikke være noen aktuell problemstilling. Foreldre kan se kveldsnyheter på tv etter at barna har lagt seg.

4-7 år:

Barna trenger så god nyhetsbeskyttelse som mulig. Bør ikke se terror- og krigsinnslag. Om de ser det, er forklaring fra voksne obligatorisk.

7-10 år:

Også i denne aldersgruppen bør barna ha best mulig nyhetsbeskyttelse, men i denne aldersgruppen er total beskyttelse svært vanskelig. Rådet må bli «se mindre, snakk mer». Enda mer nødvendig å forklare barna hva krig, vold og terror er, og at de voksne i så fall ser nyheter sammen med barna.

nyheter er sanne og rette. Snakk med barna om:

- Hva kjennetegner falske nyheter?
- Forskjellen på fakta og meninger presentert i mediene
- Hvorfor lager og sprer noen falske nyheter?
- Hva kjennetegner innhold, kilder og avsendere man kan stole på, og når er det grunn til å være forsiktig?

På medietilsynet.no finner du et undervisningsopplegg om falske nyheter for barn i alderen 13-16 år.

Supernytt

Supernytt er NRK Super sitt tilrettelagte nyhetstilbud for barn mellom åtte og tolv år. Vi anbefaler voksne å se nyhetene på Supernytt sammen med barna. Mange lærere bruker Supernytt i skolen. Aldersanbefalingen bør følges, og en voksen må se nyhetene sammen med elevene. Barn i en klasse er forskjellige, og det er viktig at barn blir tilstrekkelig ivaretatt hvis man bruker Supernytt i en klassesituasjon. Snakk sammen om rammer for eventuell bruk av Supernytt i skoletiden.

VANNSKILLEPRINSIPPET

FNs barnekonvensjon slår fast at

«barn har rett til å bli beskyttet mot skadelig informasjon».

I 2000 kom det et nytt EØS-direktiv som påla tv-kanalene å beskytte barn mot medie vold. Dette førte til en endring i forskriftene til den norske kringkastingsloven. Det såkalte vannskilleprinsippet trådte i kraft i Norge 1. oktober 2001, og i sammenheng med innføringen av nye aldersgrenser for alle medieplattformer i 2015 ble vannskilleprinsippet tilpasset den nye beskyttelsesloven. Vannskillereglene er som følger:

- Innhold som tilsvare aldersgrensene «Tillatt for alle», 6 år og 9 år kan sendes hele døgnet
- Innhold som tilsvare aldersgrensene 12 år må sendes i perioden kl. 19.00 - 05.30
- Innhold som tilsvare aldersgrensene 15 og 18 år må sendes i perioden kl. 21.00 - 05.30



FORELDREPRATEN

SAMTALE MELLOM VOKSNE:

Tidsaktuelle innspill til samtale. Her finner du problemstillinger relatert til barns bruk av digitale medier som kan være svært nyttige å prate sammen om på foreldremøter. Spørsmålene er mest aktuelle for barneskoleforeldre, men mange passer også i ungdomsskolen.

SKJERMBRUK

- Hva tenker dere er passe skjermtid? Hvordan er det hjemme hos dere? Er det soner i huset eller tidspunkt på døgnet det er bra med skjermfritt?
- Noen foreldre forteller at det er lettere å ha regler for skjermtid og skjerminnhold når de samarbeider med andre. Er det noe dere ønsker å få til?
- Hva tenker dere om sosiale medier for barn og 13-års grensen (basert på personvernloven)?
- Kan kontakt via spill og sosiale medier bidra til å styrke fellesskapet og tilhørigheten i klassen? Eventuelt hvordan eller hvorfor ikke?

VOKSNE FORBILDER

- I Medietilsynets undersøkelse i 2018 svarte ganske mange barn og unge at foreldrene var for mye på mobilen, internett, spilte for mye og så for mye serier og film. Hva tror dere at barna hjemme hos dere hadde svart?
- Hva tenker dere om egen skjermtid og skjermbruk, og hvordan kan vi være gode forbilder?

UTFORDRINGER PÅ NETT

- Vi vet at en del barn synes det er vanskelig å snakke med foreldrene om triste eller ekle opplevelser på nett eller spill. Hva tror dere kan være grunnen til det, og hvordan kan vi være foreldre som barna tør og vil snakke med om det som er vanskelig?
- På nett og i spill kan barn bli tøffere med hverandre enn når de kommuniserer ansikt til ansikt. Hvorfor er det slik, og hvordan kan vi forebygge det?
- Hvordan tror dere sosiale medier kan være med på å forsterke opplevelsen av å være ekskludert?
- Vi vet at mange barn som mobbes på nett, også mobbes ansikt til ansikt, og flere av barna som mobber andre blir selv mobbet. Mobbing er komplekst og en indikasjon på at miljøet ikke er helt bra. Hva kan dere gjøre for å forebygge mistrivsel, utrygghet og mobbing i klassen?

SAMARBEID HJEM-SKOLE

- Hvordan tenker dere at hjem og skole på best mulig måte kan samarbeide om å utvikle kritisk medieforståelse og digital dannelse hos barna?
- Er det noe dere ønsker at klasseforeldre kan samarbeide konkret om? Eksempler: Skjermfri samtidig, aldersgrenser (på film, spill og sosiale medier), varsling ved krenkelser og mobbing, tiltak for å bygge vennskap.
- Hva tenker dere om skjermbruk i matpausen på skolen?
- Hva tenker dere om å kommunisere med hverandre som klasseforeldre via sosiale medier? Hva er positivt og hva kan være utfordrende med det?
- Har dere forslag til aktiviteter og tiltak som vil styrke miljøet og gjøre at barna blir tryggere på hverandre? Har dere forslag til aktiviteter som også inkluderer foreldre, slik at man blir bedre kjent?
- Hvilke retningslinjer bør det være for deling av bilder og filmer av barna i skoleregi og på fritiden?

SPILLING

- Noen barn opplever pengebruk i spill som press og statusjag. Hva tenker dere om bruk av penger i spill, og hvordan kan foreldregruppen eventuelt bidra til at spillingen blir positiv?
- Hva tenker dere om den europeiske merkeordningen PEGI sine aldersanbefalinger?
- Hva tenker og erfarer dere kan være positive effekter av å spille dataspill?

TRYGG BRUK

- Hvordan skal vi forholde oss til aldersmerkingen i sosiale medier og app-spill?
- Barn har rett til privatliv og samtidig har vi ansvar for dem til de er 18 år. Hvordan tenker dere at vi best balanserer barnas rettigheter opp mot vår rolle som foreldre?
- Hva synes dere er viktig å snakke med barna om vedrørende trygg bruk av internett?

4.-7. TRINN

SAMTALE MELLOM BARN OG VOKSNE:

Tidsbruk: Hvor mye skjermtid tenker dere er greit? Har dere forslag til gode skjermregler?

Forbilder: I Medietilsynets undersøkelse sier mange barn og unge at de synes voksne er for mye på nett og mobil. Hvordan kan voksne være gode forbilder i egen skjermbruk?

Aldersgrenser: Sosiale medier har 13 års aldersgrense. Hva tenker dere om det?

Deling: Hvilke opplysninger om deg selv er det greit å dele på nett og i spill? Hva bør du tenke på og hva bør du gjøre før du deler opplysninger, bilder eller filmer av andre?

Chatting: Hvilke regler er smart å følge for at chatting skal være trygt og positivt?

Opplevelser: Hvilke spill liker du best? Hva kan man lære av å spille?

Påvirkning: Kan man bli påvirket av medieinnhold i spill, filmer, YouTube og reklame? Er det noe som dere mener kan påvirke på en negativ måte, og hvordan kan vi forhindre det?

Leggetid: Noen eksperter mener at vi bør ha skjermfri fra en time før vi skal sove. Hva tenker dere om det?

Gi beskjed: Hva gjør du hvis du opplever noe leit eller ubehagelig på nett eller i spill? Og hva må til for at barn vil snakke med foreldrene sine eller andre voksne om det som er vanskelig?

Grenser: Hvor går grensen mellom tulling og mobbing?

Å bry seg: Hva kan du gjøre hvis du ser at andre blir plaget?

Pengebruk: Er det fristende å bruke penger i spill? Hvor mye mener dere er greit å bruke, og hva kan gjøres så det ikke blir kjøpepress og statusjag?

Selvinnsikt: Hvorfor plager vi av og til andre? Hva kan vi gjøre for ikke å plage andre selv om vi kan være sint, lei, misunnelig og frustrert?

Klassemiljø: Et godt klassemiljø forebygger mobbing – også på nett. Hva kan foreldre gjøre og hva kan elever og lærere gjøre for å skape et godt miljø?

Likes: Er det viktig med mange «likes» og kommentarer, og å ha mange følgere? Hvorfor/hvorfor ikke?

8.-10. TRINN

SAMTALE MELLOM UNGDOM OG VOKSNE:

Sosial på nett: Hvilke opplysninger om og bilder av deg selv er det greit å dele? Hva bør du tenke på og hva bør du gjøre før du deler opplysninger, bilder eller filmer av andre?

Chatting: Hvilke regler er smart å følge for at chatting skal være trygt og positivt?

Tidsbruk: Hvor mye skjermtid tenker dere er greit? Har dere forslag til gode skjermregler?

Leggetid: Noen eksperter mener at skjermbruken gjør at vi ikke får nok søvn, og noen mener at vi bør ha skjermfri fra en time før vi skal sove. Hva tenker dere om det?

Forbilder: I Medietilsynets undersøkelse sier mange barn og unge at de synes voksne er for

mye på nett og mobil. Hvordan kan voksne være gode forbilder i egen skjermbruk?

Opplevelser: Hvilke spill liker du best? Hva er positivt med gaming, og er det noe som er utfordrende eller negativt?

Pengebruk: Er det fristende å bruke penger i spill? Hvor mye mener dere er greit å bruke, og hva kan gjøres så det ikke blir for mye kjøpepress og statusjag?

Påvirkning: Kan man bli påvirket av medieinnhold i spill, filmer, YouTube og reklame? Er det noe som dere mener kan påvirke på en negativ måte, og hvordan kan vi forhindre det?

Medieskapt utseendepress: Tenker dere at det er mye fokus

på utseende og å være perfekt i sosiale medier? Hva kan man gjøre for ikke å bli påvirket negativt og for ikke å påvirke andre negativt?

Likes: Er det viktig med mange «likes» og kommentarer, og å ha mange følgere? Hvorfor/hvorfor ikke?

Gi beskjed: Hva gjør du hvis du opplever noe vanskelig eller ubehagelig på nett eller i spill? Og hva må til for at unge vil snakke med foreldrene sine eller andre voksne om det som er vanskelig?

Grenser: Hvor går grensen mellom tulling og mobbing?

Å bry seg: Hva kan du gjøre hvis du ser at andre blir plaget eller holdt utenfor på nett og i spill?



Foto: Shutterstock

NYTTIGE RESSURSER

Det er mange som jobber for at barn og unge skal ha gode oppvekstkår knyttet til mediebruk. Her følger en oversikt over en del av dem.

NYTTIGE INSTANSER:

medietilsynet.no: Medietilsynet er et statlig tilsyns- og forvaltningsorgan. Oppgavene omfatter for eksempel bevisstgjøring av barns bruk av internett, dataspill, aldersgrensesetting for kinofilm og videogramregistrering.

tryggbruk.no: Medietilsynet Trygg bruk er Norges Safer Internet Centre, som jobber for trygg bruk av digitale medier for barn og unge.

barneombudet.no: Barneombudets hovedoppgave er å fremme barns interesser overfor det offentlige og private, og å følge med i utviklingen av barns oppvekstkår.

nettvett.no: En nettside hvor du finner informasjon, råd og veiledning om sikker bruk av internett. Nasjonal kommunikasjonsmyndighet (Nkom) og Norsk senter for informasjonssikring (NorSIS) står bak tjenesten.

pegi.info: PEGI er et europeisk aldersmerkingssystem som skal sikre at innholdet i dataspill er merket for å tydeliggjøre hvilken aldersgruppe de er mest egnet for.

datatilsynet.no: Datatilsynet er opprettet for å se til at personopplysningsloven blir fulgt.

brukerklagenemnda.no: Brukerklagenemnda behandler tvister mellom brukere og tilbydere av elektronisk kommunikasjon.

forbrukertilsynet.no: Jobber for en enklere og tryggere forbrukerhverdag gjennom blant annet å forebygge og stoppe ulovlig markedsføring og urimelige kontrakter.

forbrukerradet.no: Forbrukerrådet er en uavhengig interesseorganisasjon som bistår forbrukere og påvirker myndigheter og næringsliv i en forbrukervennlig retning.

iktplan.no: Utdanningsdirektoratets støtte til digital praksis i barnehagen og digitale ferdigheter i skolen.

fug.no: Foreldreutvalget for grunnopplæringen (FUG) er et nasjonalt utvalg for og med foreldre som har barn i skolen.

fubhg.no: Foreldreutvalget for barnehager (FUB) er et nasjonalt utvalg for og med foreldre med barn i barnehage.



Foto: Shutterstock

NYTTIGE RESSURSER:

dubestemmer.no: Et pedagogisk verktøy for å øke barn og unges kunnskap om personvern og heve deres bevissthet om valg man gjør når man bruker digitale medier. Et samarbeid mellom Teknologirådet, Datatilsynet og Utdanningsdirektoratet.

snakkospill.no: Hvordan skape god dialog og spilleregler som gir husfred? En oppfordring til skoler og familier om å snakke om spill. Utviklet av Lotteritilsynet og Medietilsynet.

medietilsynet.no/engodstart: Gode råd og innspill til refleksjon for småbarnsforeldre. Utviklet av FUB, Redd Barna, Medietilsynet, Barnevakten og flere andre aktører.

reddbarna.no/nettvett: Redd Barnas sider om nettvett, og særlig om overgrepssproblematikk. Sidene retter seg mot barn, unge og voksne.

ensnap.no: En kampanje og nettressurs som har som mål å informere unge (13-17 år) om deres rettigheter på nett. Utviklet av Barnas Jurist i samarbeid med Plapre, advokatfirmaet Haavind, med flere.

ung.no: Det offentlige informasjonskanal for ungdom. Gir informasjon om rettigheter, muligheter og plikter, også relatert til mediebruk.

delrett.no: En veiledningstjeneste om opphavsrett og undervisning, utarbeidet av Diku og Utdanningsdirektoratet.

brukhue.no: Bruk hue er et digitalt undervisningsopplegg om nettmobbing og nettvett for mellomstrinnet og ungdomstrinnet. Ressursen er utviklet av Telenor i samarbeid med Røde Kors ved Kors på halsen.

confident me: Confident Me er et gratis og enkelt program som hjelper elevene til å bedre selvfølelsen gjennom økt bevissthet om mediepåvirkning. Skoleprogrammet er forskningsbasert og bygger på innholdet i Dove Self-Esteem Project. Det tilbys til skoler i Norge av Dove i samarbeid med Barnevakten. Innholdet er tilpasset til norske elever av Barnevakten, og passer for elever på 6.-9.trinn.

HJELPELINJER OG TJENESTER:

slettmeg.no: NorSIS sin rådgivning for deg som føler deg krenket på nett. «Slett meg» kan også kontaktes på tlf: 911 29 392.

tips.politiet.no: Politiets tipsmottak for seksuell utnyttning av barn, menneskehandel, rasistiske ytringer, radikalisering og voldelig ekstremisme på internett.

hjelpelinjen.no: Er spill blitt et problem? Hjelpelinjen tilbyr råd og hjelp, og er et samarbeid mellom Lotteritilsynet og Sykehuset Innlandet HF Sanderud. Hjelpelinjen 800 800 40 er betjent av helsepersonell med spesialopplæring.

spillavhengighet.no: Spillavhengighet Norge er en frittstående interesseorganisasjon som samarbeider nært med ulike fagmiljø. Både spillavhengige og pårørende kan ta kontakt på tlf: 47 70 02 00.

korspahalsen.no: Røde Kors sitt landsdekkende dialogtilbud til barn og ungdom. Man kan ringe, chatte, diskutere og sende inn spørsmål om det man lurer på.

snakkommobbing.no: En nasjonal chat-tjeneste for barn og unge mellom ni og 19 år.

nullmobbing.no: Informasjon til barn, unge og foreldre om mobbing og rettigheter. Utdanningsdirektoratet står bak nettsiden.



FÅ KUNNSKAP OG VERKTØY TIL Å GI BARNA EN GOD MEDIEHVERDAG

BLI MEDLEM

Send *Barnevakten* til 1963

Les mer på barnevakten.no/medlemskap

KONTAKT OSS

Postadresse:
Postboks 2420 Solheimsviken
5824 Bergen

Besøksadresse:
Fjøsangerveien 45
5054 Bergen

barnevakten.no
Tlf: 53 00 95 30
post@barnevakten.no

 **barnevakten**
– *Bevisst mediebruk*