**Veiledning om nettbruk til foreldre med barn mellom 7 og 12 år**

Medietilsynet har laget en guide for foreldre som heter «Det er så mye foreldre ikke forstår». Her gis det råd og tips om hvordan dere sammen kan skape gode vaner når barnet går på internett, og hvordan den voksne kan være en god rollemodell.

Snakk med barnet ditt om

• å snakke pent med alle – offline så vel som online

• hvem barnet er venner med på nett

• å melde fra, blokkere eller eventuelt anmelde personer som er ubehagelige eller oppfører seg truende på nett

• at det lettere kan oppstå misforståelser når man skriver til hverandre online enn når man snakker med hverandre ansikt til ansikt. Det er vanskeligere å oppfatte stemningen, og man ser ikke kroppsspråket til den man snakker med

• at det er fort gjort å skrive noe man angrer på når man er sint. Lær barnet ditt å roe seg ned før han/hun skriver en kommentar eller sender en tekstmelding

• å fortelle en voksen de stoler på om folk som stiller underlige spørsmål eller er veldig pågående

• alltid å spørre om lov før man filmer og tar bilder av andre, og før man deler disse. Lær barnet å respektere et nei!

*Snakk med barnet ditt om å ikke dele private opplysninger som telefonnummer, adresse og personnummer*

Konflikter og mobbing

Det er vanlig med konflikter blant barn online så vel som offline. Snakk med barna om hva som plager dem. Mobbing på nett kan skje anonymt og være vanskelig å oppdage. Det kan også være at barna skammer seg for det som har skjedd.

Noen ganger kan det være lettere for barn å snakke med andre enn foreldrene sine om ting som er vanskelig. Da kan helsesøster på skolen eller [Kors på halsens hjelpelinje](https://www.korspahalsen.no/) være et godt alternativ.

Hvorfor rammer mobbing på nettet hardt?

• Man får aldri fri. Mobbing er ikke begrenset til skolegården eller fritidsarenaen

• Man kan ikke alltid se hvem den som mobber er

• Det er vanskelig å vite om det avsenderen skriver eller legger ut bare er ment for «å tulle»

• Språket kan være styggere enn når man snakker ansikt til ansikt. Det er lettere å erte når man ikke kan se reaksjonen til personen som blir mobbet

• I løpet av et øyeblikk kan ydmykende bilder og meldinger komme på avveie og spres via SMS eller sosiale medier

Slik kan du som voksen hjelpe:

Bidra til å løse konflikten sammen med andre foreldre

Snakk med lærer eller avdelingsleder/rektor på skolen hvis mobbingen påvirker barnets skolehverdag

Om barnet ditt trenger hjelp til å slette bilder, meldinger, falske profiler eller annet kan dere kontakte [www.slettmeg.no](http://www.slettmeg.no/) som gir veiledning i hvordan dere kan gjøre dette.

*Vis at du som voksen stiller opp og tar problemet på alvor.*

Hvis barnet ditt mottar trusler eller får stygge meldinger, kan det være lurt å sørge for å ha bevis ved å ta skjermbilder av meldinger, bilder og videoer før du kontakter for eksempel skolen, helsesøster eller politi

Hvis dere tror det er snakk om straffbare handlinger som for eksempel identitetstyveri, trusler eller spredning av ulovlig materiale – ta kontakt med politiet.

Dataspill har ulike aldersgrenser avhengig av innholdet og hvordan dette er framstilt. De fleste spill som selges er merket med en aldersgrense. I tillegg har spillene ett eller flere ikoner som viser om det inneholder for eksempel vold, sex, grovt språk eller noe som er skremmende.

Den vanligste merkeordningen i Europa og Norge er PEGI (Pan European Game Information). Dette systemet har aldersgrensene 3, 7, 12, 16 og 18 år. Grensene er veiledende, så bruk disse og innholds-klassifiseringen som utgangspunkt for valg av spill. Du kjenner ditt barn best!

Spør gjerne barnet om råd hvis du er usikker. Det er ofte de som har mest kunnskap om spilltyper, innhold og om hvordan spillene brukes i ulike sammenhenger.

Aldersgrenser på sosiale medier

Aldersgrensene på sosiale medier varierer. For å finne ut aldersgrensen, må du sjekke brukervilkårene til den enkelte tjenesten. Noen sosiale medier (f.eks Moviestarplanet og Momio) er utviklet for å kunne brukes av barn i alderen 7 - 8 år, mens andre (f.eks. Facebook, Instagram og Snapchat) er tilpasset en eldre målgruppe og har aldersgrense 13 år eller høyere.

Mange barn ønsker å bruke sosiale medier som har en høyere aldersgrense enn det de selv er. Hvis barn utgir seg for å være eldre enn de er, må de være forberedt på at andre kan oppfatte dem som eldre og behandle dem som det. Dette er det viktig at du som voksen forteller.

Snakk med barnet ditt om sosiale medier de interesserer seg for slik at du bedre forstår hva som er engasjerende og gøy med disse.

*Besøk informasjonssidene til de ulike sosiale mediene*

Det er opp til deg å avgjøre om barnet ditt er klar til å ha en egen profil i et nettsamfunn. Ta hensyn til barnets modenhet og vurder om den aldersgrensen tjenesten eller plattformen selv opererer med er «riktig» i forhold til barnet.

Sett sosiale medier på dagsorden på et foreldremøte og lag gjerne felles regler eller retningslinjer for bruk. Respekter disse!

Vær klar over at hvis barna registrerer seg på en tjeneste før de er gamle nok, må de bryte vilkårene og lyve om alderen for å opprette en profil.

Apper og kjøp

Det finnes mange morsomme og interessante apper til mobil og nettbrett. Noen er gratis å laste ned og bruke, mens andre koster penger.

De fleste mobiler og nettbrett kan stilles inn slik at man tar bort muligheten til å gjøre kjøp i appen, eller bare gjøre kjøp mulig ved å bruke en kode.

Det er ofte mulig å stille inn mobiler og nettbrett slik at en av foreldrene, fra egen mobil, kan begrense barns tilgang til utvalgte apper og «in-app-kjøp».

Kjøp av og i apper skjer via en kode som er tilknyttet et kredittkort. Husk at hvis du deler denne koden, er det det samme som å dele kredittkortkoden din.

Snakk med barnet ditt om

• hvilke apper barnet laster ned, og om det er mulighet for ytterligere kjøp i appen

• konsekvensen av å klikke på "tilbud" i appene, og at dette kan koste penger

• å innføre et mulig maksimalbeløp som barnet kan bruke på apper (pr. uke eller måned)

Digitale fotspor og personvern

Når vi bruker tjenester og nettsteder, gir vi samtidig fra oss små biter med data og informasjon til ulike aktører. Disse opplysningene blir samlet inn og lagret, og kan bli brukt i andre sammenhenger enn det vi ønsker. I løpet av en helt vanlig dag etterlater vi oss mange «digitale spor».

Vær oppmerksom på hva dere gir appen tilgang til å bruke på smarttelefonen og nettbrettet. Gir du for eksempel adgang til kontakter, bilder, kamera, mikrofon eller stedstjenester? I innstillingene på mobilen og nettbrettet kan du slå av tilgangen til den enkelte app.

Hjelp barnet med å tilpasse personverninnstillingene på sosiale medier, og bli enige om hvem som skal få lov til å se det de legger ut.

*Lær barnet ditt at koder og passord er, og skal være, private.*

Se hva som står i vilkårene til tjenesten om personvern, og undersøk hva du og barnet ditt sier ja til før dere oppretter en profil. Det koster vanligvis ikke penger å opprette en profil, men dere «betaler» med personopplysningene som angis. Disse opplysningene kan for eksempel brukes i kommersielle sammenhenger som markedsføring og salg.

Husk at når bilder, videoer, oppdateringer og opplysninger først er lagt ut på nett, er det ikke sikkert at de kan fjernes helt.

Lær barnet ditt til å forholde seg kritisk til det å dele personlige opplysninger og bilder når de er aktive på nettet.