Sandnes-logo SANDNES KOMMUNE

**Høle Barne- og Ungdomss****kule**

***Tips om nettmobbing frå Medietilsynet***

**Medietilsynets tips mot nettmobbing:**

 1. Ikke svar på meldinger som er ment for å trakassere deg eller gjøre deg opprørt. Det vil sannsynligvis oppmuntre til mer mobbing.

 2. Behold meldingen; du trenger ikke å lese den, men behold den som bevis på trakasseringen. Er det et bilde eller en nettside - ta et skjermbilde(Ctrl+PrintScrn). Det er avgjørende å ha bevis for hendelsen når du søker hjelp eller vil rapportere det.

 3. Fortell det til noen du stoler på. Snakk med foreldrene dine, venner, en lærer, ungdomsarbeider eller en hjelpetelefon. Det er det første du bør gjøre når du får et problem. På nettsiden korspahalsen.no ser du hvordan du kan komme i kontakt med voksne som ønsker å hjelpe deg.

 4. Blokkér avsenderen. Du trenger ikke å finne deg i at noen trakasserer deg - blokkér uønskede avsendere!

 5. Rapportér problemer til dem som kan gjøre noe med det. Du kan ta kontrollen ved å ikke finne deg i støtende innhold. Du kan for eksempel rapportere det til dem som eier nettsiden, Datatilsynets tjenesteslettmeg.no kan hjelpe deg til å fjerne innhold du ønsker å slette. Episoder som kan være ulovlige bør rapporteres til KRIPOS på www.tips.kripos.no

 6. Respektér deg selv og respektér andre - å være online er veldig offentlig og veldig virkelig, selv om det ikke alltid føles sånn.  
  
**Tre tips mot digital mobbing**

 1. Bare tulla? Når du sitter foran tastaturet kan du ikke se reaksjonen til personen i den andre enden. Husk at meldinger på nett og mobil kan såre i virkeligheten også.

 2. Tenk deg om før du trykker send eller publiser. Du har ingen kontroll over hva andre gjør med innholdet og det kan være vanskelig å fjerne.

 3. Når du videresender en mobbemelding eller et bilde, er du selv med på mobbingen. Det er du som bestemmer om du skal være passiv deltaker eller sette en stopper for digital mobbing.

Arvid Strand

Rektor.

**Adresse:** Høle Barne og Ungdomsskule Høle. Telefon 51 337800 Rektor 51337801

**Postadresse:** Apalstøveien 84, 4308 Sandnes

**E-post:** **hole.skule@sandnes.kommune.no**