

5.-7.trinn

Mobiltelefoner, Sosiale medier og skjermbruk

- I denne gruppen antar vi at de fleste har mobiltelefoner, og mange har allerede hatt tilgang til apper, spill og SoMe, ofte før de har nådd aldersgrensen. Om barna ikke har fått telefon enda, se kapittel for 3-4. + 5.trinn.
- Husk: barn gjør som de ser. Vær obs på dine egne mobil- og nettvaner.
- Fortsett å diskuter dette temaet på et foreldremøte hvert år. Stå sammen!
- Fortsett å alltid å sjekke hvilket spill/app barnet ønsker å bruke. Forsøk å ikke la trender styre avgjørelsen din, men din egen oppfatning av hva som er passende for ditt barn og din familie. Det kan være lurt å tenke på at noen som har mer kunnskap om dette enn oss har satt den aldersgrensen, og at den høyst sannsynlig er til å stole på. Sjekk kilder som barnevakten før du lar barnet ditt få et spill/app.
- Snakk sammen med de andre foreldrene. Ikke la deg lure av setningen «alle andre får»! Det er slik det begynner. Om det er kultur for å snakke med hverandre i foreldregruppen, kan du enkelt ta livet av den myten.
- Lær barn om aldersgrenser på spill og apper, og forklar hvorfor det er slik (muligheten for pengebruk, personverninnstillinger, modenhetsgrad, markedsføring, skadelig innhold osv.)
- Å innføre strengere regler kan være en tøff kamp. Men tenk på at barnet ditt kommer til å bruke ca. 13 år (!!) av livet sitt på nett – da er den kampen fremdeles verd å ta, nå som vi vet mer om konsekvensene av tilgang til internett og sosiale medier rett i lommen. Vi sier nok en gang: denne kampen blir lettere å ta om foreldre snakker sammen og blir enige om felles regler. Start med å innføre foreldrekontroll. Screentime. Mobil fritt soverom, eller hva det er som er viktigst for dere. Barnas jobb er å kjempe for det de vil ha med nebb og klør: vår jobb er å stå i den kampen og likevel ta den avgjørelsen vi vet er best for dem.

Diskuter:

- Hva gjør det med et barn å ha internett rett i lommen? Er de modne nok for det ansvaret?
 - Hvordan kan foreldre best lære barn i denne alderen om nettvett og nettetikette?
 - Hvorfor lar så mange foreldre barna få apper og spill før den anbefalte aldersgrensen?
 - Foreldre har ikke nok kunnskap om appene/spillene
 - Noen orker ikke alltid å stå i kampene og gir etter for press.
 - Foreldre er godtroende og uvitende
 - Eldre søsken påvirker beslutningen
 - Dårlig kommunikasjon mellom foreldre/foreldrepar
 - Delte hjem og ulike regler skaper utfordringer
 - Generasjonsforskjeller mellom foreldre gir usikkerhet
 - Maktløshet: Foreldre klarer ikke alltid å holde seg oppdatert fordi utviklingen går så fort
 - Etterpåklokskap: vanskelig å trekke tilbake en tillatelse når den først er gitt
 - Andre har fått det
- ➔ Hva kan vi gjøre for å unngå at det skjer?

Nettvett og personvern:

- Fortsett å snakk med barna om å ikke del personopplysninger, passord eller bilder/videoer uten tillatelse.
- Bildedeling er ofte en utfordring for de eldste i denne gruppen. Her må barna lære tidlig at å dele = delta. Se gjerne videoer om dette sammen med barna.
 - Video om deling av slåsskamp (for alle): [DELE=DELTA - Nynorsk](#)
 - Video om deling av nudes (for de eldre): [Shareable?](#)
 - God kilde for barna selv: [Nettvett og sosiale medier — Ung.no](#)
 - Video om deling av nakenbilder/seksuelle overgrep på nett: <https://youtu.be/lBKtybveV4>
- Skjermtid og tilgjengelighet kan være en belastning for barn. Vi voksne må hjelpe å sette grenser så det ikke går utover andre ting i livet, som søvn og sosialt samvær.

Foreldresamarbeid og digitale regler:

- Viktig med felles møteplasser for å dele erfaringer og finne løsninger.
- Foreldre bør jobbe aktivt for en kultur med positiv digital kommunikasjon.
- Forsøk så godt dere kan å stå sammen om å holde aldergrenser på apper og spill. Anbefales sterkt å lese om appen/spillet før tillatelse gis. Se eget dokument hvor de ulike appene er diskutert, og instruksjon om hvordan du gjør dem sikrest mulig for barn.

Privatliv vs. foreldrekontroll:

- Viktig med dialog og gjensidig forståelse – ikke overvåke, men veilede.
- Forklare hvorfor foreldrene ønsker å følge med, og lage avtaler sammen med barna.
- Foreldre har ansvar for barnas digitale liv, men må finne en balanse mellom kontroll og tillit.

Mer informasjon om dette finner dere på Barnevakten.no:

«Barn har økende rett til privatliv

Enkelte voksne blir kontrollfreaker som sjekker alt barna foretar seg digitalt. Men Barnekonvensjonen og barneloven slår fast at barn har rett til privatliv. Samtidig har de også rett på beskyttelse og rettledning»:

[For strenge foreldre kan hindre ungdom fra å delta digitalt](#)

[Er det greit å tyvtitte på barnas mobil?](#)

[Trækker du over barnas rett til privatliv?](#)

[Overkontrollering skaper mistillit](#)

Hjernen tillitsenteret, og influensere

Hvordan hjernen bygger tillit

Hjernen vår er designet for å skape trygghet og forenkle beslutningstaking. Når vi ser og hører de samme menneskene ofte – som foreldre, lærere, familie og venner – oppfatter hjernen dem som pålitelige. Vi antar at de vil oss godt, og vi slutter å stille spørsmål ved det de sier. Dette er en overlevelsesmekanisme som har hjulpet oss gjennom evolusjonen – vi stoler på de nærmeste, slik at vi slipper å bruke energi på å vurdere alt de sier kritisk.

Men dette systemet har en svakhet: det skiller ikke mellom virkelige og digitale personer.

Hvorfor barn (og voksne) stoler blindt på influensere

Når et barn følger en influencer på YouTube, TikTok eller Instagram over lang tid, havner den/de i tillitsenteret til barnet, og etter nok eksponering slutter barnet å være kritisk til det influenseren sier og gjør. De kan da begynne å stole blindt på rådene og meningene deres – som om det var en nær venn.

Det betyr at selv om en influencer egentlig er en ukjent person som har en kommersiell agenda, vil barnet oppfatte dem som en pålitelig kilde.

Dette er et stort problem, fordi:

- Influensere har ikke nødvendigvis barnets beste i tankene – de er først og fremst ute etter oppmerksomhet, klikk og inntekter.
- De kan spre usunne idealer, feilinformasjon og verdier som ikke nødvendigvis samsvarer med barnets oppdragelse.
- Barn kan bli manipulert til å kjøpe ting de ikke trenger, endre mening om seg selv og andre, eller tro på feilaktige påstander.

Tenk for eksempel på dette:

Gutta Sprut AS, en influencergruppe som har veldig mange unge gutter som følgere, vant prisen Gullbarbie for versting-påvirkning av ungdom. De har fått kritikk for holdninger til kvinner, homofili og pengebruk.

Diskuter hva det kan ha å si for barna våre at de potensielt «tilbringer» timevis sammen med disse influenseren, som nå har blitt en del av hjernenes tillitsenter - Hva kan det gjøre med holdningene og verdiene deres?

Hva kan foreldre gjøre?

For å unngå at barn blir for ukritiske til det de ser på nett, kan foreldre:

- **Snakke med barna om hvordan hjernen fungerer** – forklare at bare fordi vi ser noen ofte, betyr det ikke at de alltid har rett
- **Hjelpe barna med kildekritikk** – stille spørsmål sammen: *Hvorfor sier influenseren dette? Har de en agenda?*
- **Være nysgjerrige på hvem barna følger** – se på innholdet sammen, still spørsmål og vis sunn skepsis.

- **Lære barna at det er forskjell på en ekte venn og en digital personlighet** – en venn vil støtte deg uansett, mens en influencer ofte sier det som gir dem flere klikk.