

Veileder for bruk av sosiale medier i Bydel Sagene - en anbefaling fra skole og bydel

«I dag er barns hverdag og oppvekst i stor grad digital – både på godt og vondt. Barn og unge skiller ikke lenger mellom livet som leves på nett og det som foregår på andre arenaer. Digitale aktiviteter gir mange muligheter og positive opplevelser, både for sosial kontakt, kreativitet, læring og meningsutveksling. Men barn eksponeres også for digitale risikoer, som personvernutfordringer, kroppspress, vold og overgrep¹.»

Barn og unge lever et digitalt liv, men vi må ikke la de leve det livet alene. Bydelen ønsker med denne veilederen å bidra til trygge digitale liv og å forebygge fremtidige digitale konflikter i samarbeid med foreldre og foresatte. Vårt utgangspunkt er at det er bedre å forebygge enn å reparere.

Over 1/3 av barn og unge i Oslo rapporterer om mobbing, utenforskap, trusler og deling av bilder på sosiale medier. Vi må jobbe sammen og gjøre en felles innsats for at dette tallet går ned. I Bydel Sagene skal det være trygt å være på sosiale medier.



Bilde: Pixabay

¹ Handlingsplan for trygg digital oppvekst, s. 1 – Medietilsynet 2024

Bydelen oppfordrer foreldre og foresatte til å:

Være til stede

Mobiltelefonen er for mange en viktig sosial arena. En større del av den sosiale samhandlingen foregår på mobiltelefonen.

- Vær like mye til stede i barn og unges digitale liv som ved andre fritidsaktiviteter.
- Ha jevnlige samtaler med ditt barn om mobilbruk og vær nysgjerrig på hva som skjer og rører seg.
- Vær et forbilde og begrens egen skjermbruk sammen med barna.

Vise interesse og forståelse

Digitale konflikter utenfor skoletiden påvirker også barn og unges skolehverdag. Barn og unge gir beskjed om at konfliktene påvirker deres hverdag på skolen. Barn og unge gir uttrykk for at foresatte skal vise interesse for, og involvere seg, i deres digitale hverdag.

- Vis interesse og gå i dialog med barn og unge om det sosiale digitale liv – vet du hvilke sosiale medier ditt barn bruker?

Sette seg inn i appene og innstillingene

De fleste sosiale medier har 13-årsgrense.

- Overhold aldersgrensene, og til å bruk innstilling for foreldrekontroll.
- Gjør deg kjent med hvilke apper barna bruker og hvilket innhold og muligheter appene tilbyr.

Snakke med andre foreldre

Dersom foresatte har snakket sammen på forhånd om utfordringer ved barn og unges digitale liv, er det mye lettere å ta kontakt når det først gjelder. Det er større grunn til å ta kontakt om det er noe som er gjentakende og kanskje i ferd med å utvikle seg til et problem. Selv om barn og unge blir eldre, må ikke dialogen mellom foresatte forsvinne.

Barn og unge opplever ting ulikt, og som foresatte vil man ikke alltid bli kjent med hele historien gjennom eget barns uttalelser. Derfor vil barn og unge trenge at voksne viser ro og klokskap når vi snakker med hverandre.

- Ha en lav terskel for å kontakte andre foresatte. Skolen kan være behjelpelig hvis dette er vanskelig. Vi vil heller at du tar en telefonsamtale for mye, enn en for lite, når det gjelder konflikter på fritiden.

Ha regler og rutiner

Alle barn, unge og familier er unike og ulike. Skolen/bydelen er ikke i posisjon til å avgjøre hvilke regler som skal gjelde for det enkelte barn og hos den enkelte familie. La barn og unge få medvirke, og involver dem i prosessen med å utarbeide felles rammer. Det er viktig at barn og unge føler ansvar og eierskap til de regler som gjelder. Lag reglene sammen med dine barn, men husk at det er du som bestemmer.

- Bli enige om grenser, forventninger og regler for mobilbruk.
- Er det vanskelig å sette grenser og regler? Ta en titt på kildene vi viser til nedenfor.

Være oppmerksom på stygt språk, krenkelser, trusler og mobbing

Det er ekstra viktig å være oppmerksom på konflikter som utspiller seg i det digitale liv. Slike konflikter har ofte et mye større publikum, de sprer seg raskere, og er vanskeligere å håndtere.

- Gi alle barn og unge en vennlig påminnelse om hvordan man oppfører seg og snakker til andre. Dette gjelder både til andre barn, unge og voksne.
- Vi forventer at foresatte som har mistanke om eller får kjennskap til digitale konflikter, informerer skolen.

Vi forventer at foresatte har nulltoleranse når det kommer stygt språkbruk, krenkelser, trusler, utestengelse og mobbing.

Trenger du mer informasjon? Nedenfor finner du gode og pålitelige kilder.

- [Barne- ungdoms og familiedirektoratet om barn og sosiale medier](#)
- [Politiets nettpatrulje](#)
- [Redd barnas tips om barn og sosiale medier](#)
- [Barnevaktens temasider om barn og sosiale medier](#)
- [Medietilsynet; Ulovlige handlinger eller bilder og video skal anmeldes til politiet](#)
- [Medietilsynet; veileder](#)