

Digital oppvekst

DIGITAL SIKKERHET FOR BARN

Denne guiden gir deg som forelder verktøy og kunnskap for å hjelpe barna dine med å navigere trygt i den digitale verden. Digital sikkerhet handler om å beskytte personlig informasjon, forstå potensielle risikoer, og utvikle gode digitale vaner.

1. PERSONVERN OG PERSONLIG INFORMASJON

Lær barna dine om viktigheten av å beskytte personlig informasjon på nett:

- **Personlig informasjon:** Forklar hvilken informasjon som er privat og ikke bør deles (fullt navn, adresse, telefonnummer, skole, passord, etc.)
- **Bilder og videoer:** Lær dem å tenke før de deler bilder eller videoer av seg selv eller andre
- **Sosiale medier:** Gjennomgå personverninnstillinger sammen og forklar hvorfor de er viktige
- **Passord:** Hjelp dem å lage sterke passord og ikke dele dem med andre enn foreldre

Tips: Lag en "delingssjekkliste" sammen med barna. Før de deler noe på nett, bør de spørre seg selv: "Er dette trygt å dele? Ville jeg vært komfortabel med at alle så dette? Kan dette skade meg eller andre i fremtiden?"

2. NETTMOBBING OG DIGITAL EMPATI

Hjelp barna å forstå konsekvensene av nettmobbing og viktigheten av digital empati:

- **Definer nettmobbing:** Forklar hva nettmobbing er og hvordan det kan skade
- **Digital empati:** Lær dem å behandle andre på nett med samme respekt som ansikt til ansikt
- **Tilskuerrollen:** Diskuter hvordan de kan støtte andre som opplever nettmobbing
- **Rapportering:** Vis dem hvordan de kan blokkere og rapportere uønsket atferd

Viktig: Oppfordre barna til å fortelle deg om ubehagelige opplevelser på nett. Forsikre dem om at du ikke vil ta fra dem enhetene deres hvis de rapporterer problemer.

3. UØNSKET KONTAKT OG GROOMING

Beskytt barna mot uønsket kontakt og potensielle farer:

- **Fremmede på nett:** Forklar at folk på nett ikke alltid er den de utgir seg for å være
- **Varselsignaler:** Lær dem å gjenkjenne tegn på manipulasjon (overdreven ros, hemmeligheter, isolasjon)
- **Personlige møter:** Etabler klare regler om å aldri møte noen fra internett uten foreldrenes tillatelse og tilstedeværelse
- **Åpen kommunikasjon:** Oppfordre til å fortelle om ukomfortable samtaler eller forespørsler

Tips: Bruk aldersvennlige eksempler og scenarioer for å diskutere disse temaene uten å skremme barna. Fokuser på å gi dem verktøy til å håndtere situasjoner, ikke på å skape frykt.

4. KRITISK TENKNING OG FALSK INFORMASJON

Hjelp barna å utvikle kritisk tenkning på nett:

- **Kildekritikk:** Lær dem å vurdere troverdigheten til nettsider og informasjon
- **Falske nyheter:** Vis dem hvordan de kan gjenkjenne falske nyheter og desinformasjon
- **Reklame vs. innhold:** Hjelp dem å forstå forskjellen mellom reklame og redaksjonelt innhold
- **Faktasjekking:** Introduser dem for faktasjekkingsverktøy og -metoder

5. ALDERSSPESIFIKKE RÅD

For barn 5-8 år:

- Surf på nett sammen med barna
- Bruk barnevennlige søkemotorer og innholdsfiltere
- Introduser grunnleggende regler om personvern
- Fokuser på positive digitale opplevelser

For barn 9-12 år:

- Introduser mer komplekse temaer som nettmobbing og digital empati

- Begynn samtaler om trygg bruk av sosiale medier
- Lær dem om sterke passord og grunnleggende sikkerhet
- Diskuter hvordan reklame fungerer på nett

For tenåringer 13-17 år:

- Diskuter digitalt fotavtrykk og langsiktige konsekvenser
- Snakk om sunne forhold på nett
- Lær dem om personvern på sosiale medier
- Diskuter mer avanserte temaer som phishing og svindel

6. RESSURSER OG HJELP

Hvis du eller barnet ditt opplever problemer på nett, finnes det flere ressurser:

- **Slettmeg.no:** Hjelp til å fjerne uønsket innhold på nett
- **Medietilsynet:** Ressurser om barn og medier
- **Barnevakten.no:** Råd om barn og digital sikkerhet
- **Politiet:** Ved alvorlige hendelser som trusler eller overgrep
- **Kors på halsen:** Chattetjeneste for barn og unge

Husk: Den beste beskyttelsen er åpen kommunikasjon. Snakk regelmessig med barna om deres digitale liv, og vis interesse for deres aktiviteter på nett uten å

dømme.

Denne guiden er ment som et utgangspunkt for samtaler om digital sikkerhet med barn.

© 2025 Digital oppvekst - www.digitaloppvekst.no