



SSP

HELSINGØR
KOMMUNE

SKOLE
SOCIAL &
SUNDHED
POLITI

BØRN
OG UNGES
ONLIVE LIV

BØRN & UNGES LIV PÅ NETTET

De fleste børn og unge kender ikke til et liv uden internet og mobiltelefon. De skelner ikke mellem deres 'online liv' og det 'virkelige liv' - det er ofte det samme. Det er vigtigt at forstå og respektere, hvis du som forælder gerne vil være en del af dit barns online liv. Den digitale verden er en afgørende medspiller i de unges kommunikation, identitetsdannelse og sociale samvær.

Kommer du indenfor, vil du højst sandsynligt opdage, at de gode, livsbekræftende oplevelser fylder langt det meste, når børn og unge chatter, skyper, surfer, leger, blogger, opbygger virtuelle universer, sms'er og sender billeder til hinanden. Men ligeså givende nettet kan være for dit barn - ligeså skadeligt kan det være.

Børn og unge kan bringe sig selv og andre i risiko for utryghedsskabende, trivselsskadende eller decideret ulovlige handlinger over for hinanden. Typiske udfordringer ved de unges færden på de sociale medier er mobning, chikane, sårende og diskriminerende sprogbrug og misforståelser.

Det kan også være at dele private eller intime billeder og videoer af sig selv eller andre, at dele personlig data eller holdninger, som kan misbruges eller videregives.

SOM FORÆLDER HAR DU DET STØRSTE ANSVAR FOR DIT BARN'S ONLINE LIV!

Lær derfor dit barn god netetik og vær med til at skabe en god kultur omkring brugen af sociale medier. Du bør sikre, at dit barn kender sine rettigheder på nettet samt mulige konsekvenser ved brug af sociale medier.

10 HURTIGE

OM AT TACKLE DIT BARN'S ONLINE LIV

- 01** Vis interesse for dit barns online liv ved at spørge ind til det og følg med.
- 02** Husk at unge bruger medier til det samme som voksne: At søge informationer, læse nyheder, lade sig underholde, spille, slappe af og være i kontakt med andre.
- 03** Anerkend at digitale og sociale medier for børn er en adgangsbillet til fælleskabet.
- 04** Overvej at indføre tidsbegrænsninger for online-brug og mediefri zoner.
- 05** Vær selv en god rollemodel til fx tidbegrænsning og at være nærværende.
- 06** Lær dit barn gode online-vaner som at tale pænt, ikke dele private oplysninger og at blokere ubehagelige personer.
- 07** Hjælp dit barn med at løse konflikter, ligesom man ville gøre i den fysiske verden.
- 08** Opsøg informationer om de sociale medier og de spil dit barn ønsker en profil på.
- 09** Hjælp dit barn med at indstille privatindstillinger på de sociale medier.
- 10** Lav regler om køb af apps og køb i apps.

VIRKELIGHEDEN



Det er en naturlig ting for de fleste forældre at vide, hvem deres børn omgås med, hvad de foretager sig i fritiden, og hvilke kammerater der er på besøg.

Ligesom i det virkelige liv er det vigtigt, at du som forælder følger med i dit barns sociale liv på nettet, så du sikrer, at dit barn lærer at sætte grænser og ikke udleverer privat information om sig selv til andre.

Det er en god idé at begynde at tale om grænser og privatliv på nettet, allerede inden dit barn har påbegyndt et digitalt liv. Er dit barn allerede på nettet, så tal sammen og sørg for at lave nogle klare fælles aftaler.



VS. NETTET

SOM FORÆLDER ER DET VIGTIGT AT DU

• ER NYSGERRIG OG AKTIVT DELTAGENDE

Det er aldrig for sent at starte en dialog. Det kan være en god idé at virke interesseret, og ærlig omkring din nysgerrighed og spørgsmål, så det ikke virker kunstigt eller mistænksomt, at du pludselig vil vide mere om dit barns digitale liv. Samtalen må ikke blive et forhør og det bliver langt sjovere for dit barn at vise sin verden, og hvad der egentligt foregår på de sociale medier, når du er positiv og nysgerrig, stiller interesserede spørgsmål og udviser oprigtig interesse for det. Du kan også bede om lov til at være med og interagere.

• HJÆLPER DIT BARN MED PRIVATINDSTILLINGER

på alle de sociale platforme, dit barn bruger. Sørg for, at vennelisten kun består af personer, dit barn kender. Lad dit barn forstå, at det er kvaliteten og ikke antallet af venner eller følgere, der betyder noget.

• LAVER REGLER

Det er vigtigt at have klare fælles aftaler med dit barn om brugen af sociale medier. Som forælder kan du sige til dit barn, at du vil læse beskeder og se deres billeder igennem. Dette er for at sikre dit barn mod ubehagelige og alt for private billeder og mobning.



TAL MED DIT BARN OM:

- At tale pænt til alle – det gælder offline som online.
- At blokere og anmelde personer, der er ubehagelige.
- At man ikke må dele personlige oplysninger offentligt såsom fulde navn, adresse, telefon nr. m.m.
- At man skal fortælle en voksen, hvis der opleves noget ubehageligt eller grænseoverskridende på nettet.
- At man skal være en god ven både i den fysiske verden og på sociale medier.
- At det er nemmere at misforstå hinanden i en besked, end hvis man stod overfor hinanden.
- At man altid skal spørge om lov, inden man filmer og tager billeder af andre, og inden man deler det på nettet. Respekter et nej.
- At man skal tænke over, hvilket profilbillede man bruger, og hvilke billeder man deler på nettet af sig selv.
- At du altid vil hjælpe ved spørgsmål, tvivl og usikkerheder. Lad dit barn opleve dig som en god og tryk samtalepartner.

OPLEVER DIT BARN:

- Negative online-oplevelser med klassekammerater eller andre bekendte – kontakt forældrene, så det hurtigst muligt stoppes.
- Seksuelle krænkelser på nettet – kontakt straks politiet. Husk at gemme chat-samtaler, sms'er, brugernavn og lignende beviser samt det præcise tidspunkt for hændelsen.

LINKS

TIL MERE VIDEN

Der findes mange gode links til mere viden.

Genvej.org - hvor forældre kan få råd, inspiration og hjælp til at engagere sig i deres børns digitale liv.

Kriminalitetspræventive Råd (DKR) har undervisningsmateriale, der gratis kan bruges i formidlingen omkring god håndtering af digitale medier.

Politiets Online Patrulje er sat i værk for at styrke politiets digitale tilstedeværelse, så borgerne – i lighed med på gaden – kan komme i dialog med en digital politibetjent på internettet.

Red Barnet guider bl.a. til hvordan du sletter mediefiler du har delt.

Sundhedsstyrelsens Center for Mental og Digital Sundhed holder dig opdateret på den nyeste forskning.



FOREBYG DIGITALE KRÆNKELSER

5
GODE
RÅD

VIS INTERESSE

- Vær nysgerrig og involver dig i dit barns digitale liv. Fortæl dit barn, at du gerne vil have, at barnet kommer til dig, hvis han/hun oplever ubehagelige ting på nettet. Og husk at forsikre dit barn om, at du ikke bliver vred.

TAL ÅBENT

- Om både de positive og negative oplevelser på sociale medier. På den måde bliver det ikke et tabu for børn og unge at komme til dig efter hjælp.

TAL MED DIT BARN OM BRUG AF BILLEDELING

- Tag fx udgangspunkt i en sag, som du har hørt om, og tag en generel snak i stedet for en moralprædiken. Tal med dit barn om mulige konsekvenser ved at dele billeder af sig selv med andre.

SÆT DIG IND I LOVGIVNINGEN

- Forklar dit barn om rettigheder og lovgivning.

SÆT DIG IND I HVILKEN SOCIALE MEDIER OG SPIL DIT BARN BRUGER

- Hav et overblik over hvilke platforme dit barn bevæger sig på. Sæt dig ind i hvordan de forskellige platforme fungerer og hav styr på privatindstillinger.

MIT BARN HAR FÅET DELT BILLEDER

5
GODE
RÅD

- BLIV IKKE VRED** ● Hvis dit barn har oplevet at få delt krænkende billedmateriale, så LYT til dit barn og hjælp dit barn.
- STOP SPREDNINGEN** ● Hvis situationen omkring billeddelingen skal meldes til politiet, skal du sikre beviserne ved at tage kopi (screenshot) af billederne på de forskellige medier, før du beder om at få dem slettet.
- ANMELD TIL POLITIET** ● Mød op, ring eller send en e-mail, men gør det hurtigst muligt.
- TAL OM DET** ● Tal med dit barn om tankerne, der følger med sådan en oplevelse. Det kan fylde meget – og i lang tid – så det er vigtigt, at barnet ikke føler sig alene.
- SAMARBEJD MED SKOLEN OG SSP** ● Fagpersonerne på skolen kan hjælpe med at støtte op om dit barn. Kontakt SSP for at få sparring og yderligere information på tlf. 49282718

MIT BARN HAR DELT BILLEDER AF ANDRE

5
GODE
RÅD

- TAG ANSVAR** ● Hjælp dit barn med at tage ansvar. Slet videoen/billedet fra samtlige telefoner, tablets, computere og sociale medier.
- STOP SPREDNINGEN** ● Hjælp dit barn med at skrive til de personer, som videoen/billederne er blevet delt med, så de også får slettet det.
- STØT OFFERET** ● Sørg for, at dit barn tager kontakt til den krænkede. Sørg for, at der bliver sagt undskyld og støt op om personen.
- TAL SITUATIONEN IGENNEM** ● Stil dig til rådighed, så dit barn kan fortælle om hændelsen og hvad der gik forud. Tal alle følelser igennem.
- SAMARBEJD MED SKOLEN OG SSP** ● Fagpersonerne på skolen kan hjælpe med at støtte op om dit barn. Kontakt SSP for at få sparring og yderlig information på tlf. 49282718

SSP giver råd og vejledning omkring
sociale medier til forældre og unge.
Kontakt SSP for en telefonisk
eller personlig samtale

SSP Helsingør
Sydvej 17
3000 Helsingør
49 28 27 18
ssp@helsingor.dk
www.ssp.helsingor.dk

