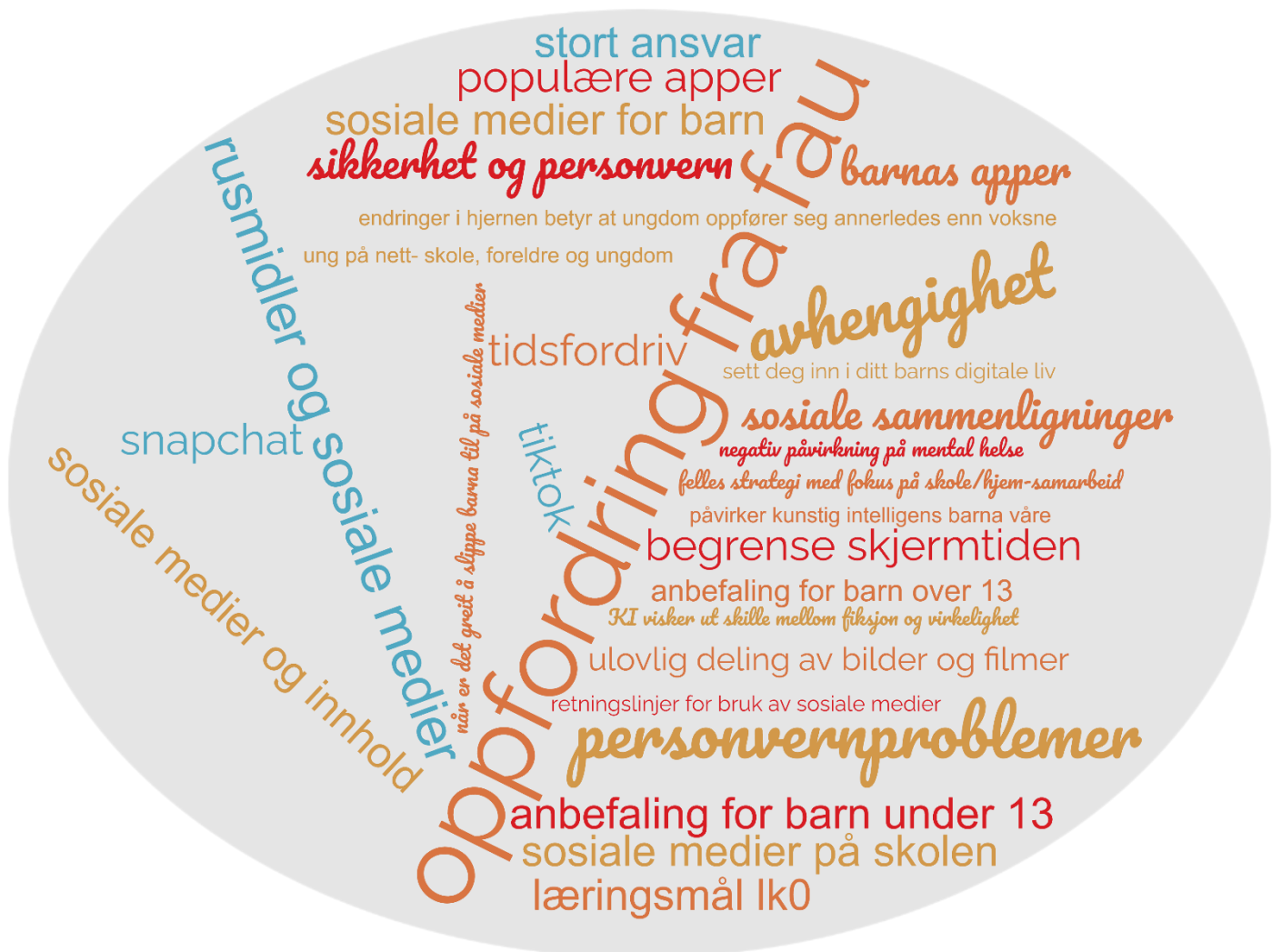


# DETTE BØR VOKSNE VITE OM

## SOSIALE MEDIER

### RÅD FRA FAU VED HØYENHALL

### SKOLE



## RETNINGSLINJER FOR BRUK AV SOSIALE MEDIER

Sosiale medier er viktige og nødvendige kanaler for både sosialt engasjement og følelse av tilstedeværelse for barna våre. Samtidig har sosiale medier en potensiell betydelig negativ påvirkning, spesielt på yngre barn, men også for individer i alle aldre.

I denne sammenhengen er det derfor viktig å skille mellom alderssegment og type kanal. Som en hovedregel oppfordrer vi alle foreldre og foresatte ved skolen om å forholde seg til de aldersgrensene som er satt for bruk av sosiale medier. I vår oppfordring og anbefaling har vi tatt høyde for alder og skiller mellom to kategorier, over og under 13 år.

Et overordnet spørsmål, er om barn og ungdom selv er i stand til å foreta kloke valg basert på innsikt og forståelse.

### Endringer i hjernen betyr at ungdom oppfører seg annerledes enn voksne

*Kilde: Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (JAACAP). No. 95; September 2017*

«Bilder av hjernen i aksjon viser at ungdoms hjerner fungerer annerledes enn voksne når de tar avgjørelser eller løser problemer. Handlingene deres styres mer av den emosjonelle og reaktive amygdalaen og mindre av den gjennomtenkte, logiske frontale cortex. Forskning har også vist at eksponering for narkotika og alkohol i tenårene kan endre eller forsinke denne utviklingen.

Basert på stadium av hjernens utvikling, er det mer sannsynlig at ungdom:

- Handler på impuls
- Feilleser eller feiltolker sosiale signaler og følelser
- Utsettes i større grad av ulykker
- Blir involvert i slagsmål
- Deltar i farlig eller risikofylt oppførsel

Det er mindre sannsynlig at ungdom:

- Tenker før de handler
- Stopper opp for å vurdere konsekvensene av deres handlinger
- Endrer farlig eller upassende oppførsel

Disse hjerneforskjellene betyr ikke at unge mennesker ikke kan ta gode beslutninger eller se forskjell på rett og galt. Det betyr heller ikke at de ikke skal holdes ansvarlige for sine handlinger. Imidlertid kan en bevissthet om disse forskjellene hjelpe foreldre, lærere og beslutningstakere til å forstå, forutse og håndtere atferden til ungdom.»

Som vi gjør rede for i dette dokumentet, er vi i en skiftende tid, hvor kunstig intelligens potensielt visker ut skille mellom fiksjon og virkelighet. Med en forståelse for at barn og ungdom enda ikke er voksne rasjonelle mennesker, mener FAU at det er et felles ansvar å sette grenser for barna våre. Dette krever et godt samarbeid mellom skole og hjem og vi oppfordrer derfor Høyenhall skole til å ta en aktiv rolle sammen med FAU.

### Når er det greit å slippe barna til på sosiale medier?

”13-årsgrensen på sosiale medier er satt for å beskytte barns personopplysninger. Det betyr at før barn fyller 13 år, må de ha foreldrenes godkjenning for å kunne opprette en profil og dele personopplysninger.”

*Sitat fra dubestemmer.no*

Youtube regnes som et sosialt medium av Medietilsynet og nesten alle barn mellom 9 og 18 år (91 %) bruker Youtube. Med reels som er korte videosnutter, er Youtube å anse på lik linje med f.eks. TikTok. Over 70% av barna i aldersgruppen bruker TikTok, mens Snapchat er størst og har nesten 80 prosent penetrasjon i alderskategorien. Dette viser at barn introduseres mye tidligere for sosiale medier enn de generelle anbefalingene som gjelder.

### Felles strategi med fokus på Skole/hjem-samarbeid

FAU ved Høyenhall skole ønsker derfor et samarbeid med skolen slik at temaet tas opp, aktivt diskuteres og at det blir utformet en felles strategi slik at elevene skal ha en trygg hverdag, også på nett og sosiale medier. FAU mener at dette er i tråd med intensjonene i «Skole/hjem-samarbeid» fra UDIR. Et godt samarbeid med hjemmet er en viktig ressurs for skolen og er nedfelt i opplæringsloven. Samarbeidet er et gjensidig ansvar mellom hjem og skole, men det er skolens ansvar å legge til rette. Vi oppfordrer også at skolen i samarbeid med Elevrådet aktivt jobber med sosiale medier, slik at barna våre får en helhetlig tilnærming.

## SETT DEG INN I DITT BARNES DIGITALE LIV

FAU anbefaler alle foreldre i å sette seg grundig inn i hvilke plattformer og apper deres barn benytter. Vi oppfordrer også alle foreldre til å være delaktige i barnas digitale liv slik at dere selv kan foreta valg basert på egen innsikt.

Anbefalt aldersgrense for de mest brukte appene på sosiale medier er 13 år. Det finnes gode nettsider i Norge som medietilsynet.no, barnevakten.no og dubestemmer.no hvor foreldre kan undersøke hva de forskjellige appene inneholder, hvilke rettigheter brukere har og hva brukere skal gjøre hvis det skjer noe uheldig som misbruk av informasjon, bilder, filmer eller personer. Med inntreden av kunstig intelligens (KI) står våre barn overfor nye og ukjente utfordringer som vil kreve enda mer av oss foreldre.

## PÅVIRKER KUNSTIG INTELLIGENS BARNA VÅRE?

Kunstig intelligens (KI) har eksistert i en periode, og benyttes blant annet i Snapchat. Grensen mellom maskin og menneske viskes ut, og vi anmoder alle om å lese artikkel gjengitt på Barnevakten om KI på Snapchat:

[My AI i Snapchat- Dette bør foreldre vite](#)

Barn kan bli påvirket av KI på flere måter, både positivt og negativt. Vi foreldre må ta inn over oss en ny hverdag med mulige negative påvirkninger vi selv ikke aner omfanget av.

Her er noen måter barn kan påvirkes negativt av KI:

### Sosiale medier og innhold

Mange sosiale medier-algoritmer bruker KI for å bestemme hvilket innhold som vises for brukerne. Dette kan påvirke hva barn ser på nettet og kan føre til at de blir eksponert for upassende eller voldelig materiale.

### Sikkerhet og personvern

Det er viktig å lære barn om personvern og sikkerhet på nettet, spesielt med tanke på at KI kan brukes til å samle inn og analysere data om dem. Barn bør læres om hvordan de kan beskytte sin personlige informasjon.

### Avhengighet

Det er også viktig å være oppmerksom på at KI-drevne underholdnings- og læringsverktøy kan føre til

avhengighet hos barn. Det er viktig å begrense skjermtid og oppmuntre til sunne fysiske og sosiale aktiviteter.

Det er viktig at foreldre, lærere og omsorgspersoner engasjerer seg i barns digitale liv og gir veiledning for å hjelpe dem med å forstå og håndtere KI-teknologi på en ansvarlig måte.

Visker ut skille mellom fiksjon og virkelighet

Med KI tilbys nå blant muligheten for blant annet å kunne chatte med rollemodeller barna allerede har. Dette kan være en kjent sanger, fotballspiller, gamer eller YouTuber. KI kan i så måte være med på å endre barnas virkelighetsforståelse og oppfattelse av verden i og rundt seg.

## BARNAS APPER

Hvilke sosiale medier bruker barn og unge? Hva er forskjellen på de mange appene? Hvilken aldersgrense gjelder egentlig? Har du som forelder oversikten?

Nær halvparten av alle niåringer er på sosiale medier (nedgang fra 51 prosent i 2020), ifølge Medietilsynets undersøkelser. Og så mange som ni av ti barn og unge i alderen 9–18 år bruker en eller annen form for sosiale medier ifølge Medietilsynets undersøkelser om barns medievaner (Barn og Medier: 2022).

## STORT ANSVAR

Vi i FAU ved Høyenhall skole oppfordrer alle foreldre til å tenke på ansvaret vi har for alle rundt oss som blir påvirket av våre valg. Hvis foreldre velger å la barna opprette Snapchat- eller TikTok-konto før de er 13 år, vil dette også påvirke vennene til barna. Foreldrenes valg får derfor ringvirkninger for andre. Ved å opprette en personkonto på sosiale når barnet er under aldersgrensen, vil dette medføre et stort ansvar, ikke bare for sin egen familie.

FAU oppfordrer også foreldre/foresatte til å sette seg inn i hvilke spill barna har tilgang til og hvilke interaktive funksjoner spillene har. Spill med chattefunksjoner kan føre til at barna kommer i kontakt med utenforstående uten å mene det. Selv om ikke det er 13-årsgrense på alle spill på lik linje med TikTok og Facebook, er det viktig å koble fra en eventuell chattefunksjon. Vær også klar over at denne chattefunksjonen ikke alltid holder seg avslått etter oppdateringer og ut-/innlogginger.

Husk også på at dere selv er rollemodeller og FAU anmoder derfor også alle foreldre til å begrense egen mobilbruk.

## SOSIALE MEDIER PÅ SKOLEN

Høyenhall skole tillater delvis mobiltelefon på ungdomstrinnet. FAU mener at dette bør unngås også på de øvre trinnene av skolen, som tillater mobiltelefon i friminutter. Bruk av mobiltelefon i skoletiden medfører at lærere må bruke tid på å ordne opp i sosiale forhold som erting, mobbing samt deling av bilder og film uten samtykke, dette har det vært flere tilfeller av også ved Høyenhall skole. Både pedagogiske og sosiale argumenter taler for at elevene bør skjermes for mobiltelefoner i skoletiden. Ifølge en fersk Unesco-rapport er det en direkte sammenheng mellom mobilbruk på skolen og at elever presterer dårligere

Link til UNESCO-rapport:

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385723/PDF/385723eng.pdf.multi>

Rapporten dokumenterer at omfattende bruk av smarttelefoner ikke bare reduserer evnen til å lære, men også at mye skjermtid påvirker barns følelsesmessige stabilitet negativt. Både Frankrike og Nederland har innført nasjonale mobilforbud i skolen med dette som bakgrunn. FAU ved Høyenhall

skole mener derfor at mobiltelefon bør forbys i sin helhet i skoletiden. Dette bør løses ved at ordning med mobilskap opprettholdes, men at telefoner leveres tilbake etter skoleslutt. Da vil man tilby en fleksibel løsning knyttet til kommunikasjonsbehov etter skoletid og samtidig ha kontroll.

Rådet fra FAU er i tråd med kunnskapsminister Kari Nessa Nordtuns standpunkt. Hun har gitt Utdanningsdirektoratet i oppdrag å utvikle en tydelig anbefaling til norske skoler for å unngå mobilbruk.

## SOSIALE MEDIER FOR BARN

Snapchat er det mest populære sosiale mediet akkurat nå. Så mange som 78 prosent av barn og unge mellom ni og 18 år er på Snapchat. Like bak er TikTok og Instagram med 73 og 64 prosent av aldersgruppen. Youtube regnes også som et sosialt medium av Medietilsynet. Nesten alle barn (91 %) bruker Youtube.

50 prosent nevner også at de bruker Facebook og 31 prosent bruker Roblox. 36 prosent er på Discord.

I Norge er det tretten års aldersgrense på sosiale medier og barn som er yngre må ha samtykke fra foreldrene sine. Dette er et resultat av en personvernforordning («personvernlov») som ble iverksatt 1. juli 2018.

Det er noe forvirrende når man skal laste ned appene, for tilbyderne har sine egne merkeordninger som ofte sier noe annet enn hva vilkårene i appen sier. Når man laster ned apper fra Play Store (mobiltelefoner og nettbrett med Google) og App Store (iPhone og iPad fra Apple), så spriker aldersgrensene veldig. Men det er brukervilkårene som stiller høyest, mener Medietilsynet.

Brukervilkårene til hver enkelt tjeneste kan forklares som en slags kontrakt mellom den som laster ned en app og den som har utviklet appen. Og denne aldersgrensen kan være absolutt – de store sosiale mediene sletter også aktivt brukerkontoer dersom de oppdager at noen under 13 år har en konto hos dem.

Man må også være oppmerksom på at det finnes tjenester som ligger et sted mellom å være sosiale medier og spill, disse kan ha en annen aldersgrense oppgitt.

## POPULÆRE APPER

De to mest populære appene for barn er Snapchat og TikTok. Barnevakten.no gir en god innføring i disse to appene, og kommer med råd for hvordan foreldre kan bidra til økt kontroll. Barnevakten er en fri og selvstendig stiftelse som formidler fakta og råd om barn, unge og medier.

### Snapchat

Nylig lanserte Snapchat helt nye foreldreinnstillinger. Måten foreldreinnstillingene virker på er at kontoen til tenåringen kobles til forelderens Snapchat-konto.

Få oversikt over kontaktlisten til barna og hvem de sender meldinger med. I tillegg kan du skru på et innholdsfilter som begrenser sensitivt innhold.

<https://www.barnevakten.no/snapchat-foreldreinnstillinger/>

### TikTok

TikTok-appen viser korte videoer som folk har laget selv, i en evig strøm som aldri tar slutt. Videoene kan handle om alt fra noen dansetrinn til konspirasjonsteorier.

Her er gjennomgang av TikTok og hva foreldre bør vite:

<https://www.barnevakten.no/startside-tiktok/>

## Rusmidler og sosiale medier

Sosiale medier kan bidra til en rekke problemer knyttet til rusmidler, spesielt blant ungdom og unge voksne. Politiet i Oslo har nylig invitert til onlinemøte som med all tydelighet viser at dette er en aktuell problemstilling. For å adressere disse problemene er det viktig for både foreldre og samfunnet generelt å være oppmerksom på hvordan sosiale medier påvirker ungdom og unge voksne når det gjelder rusmidler. Utdanning, åpen dialog og oppmuntrende sunnere valg kan bidra til å begrense problemene knyttet til sosiale medier og rusmidler. Det er også viktig å fremme en bevissthet om helse- og sikkerhetsrisikoene ved rusmiddelbruk og oppmuntre til ansvarlig atferd på nettet.

### *Påvirkning og normalisering*

Sosiale medier kan normalisere bruken av rusmidler ved å vise dem i et positivt lys. Dette kan føre til at folk blir påvirket til å eksperimentere med stoffer eller alkohol.

### *Press og peer pressure*

Sosiale medier kan skape press på unge mennesker for å delta i festing og bruk av rusmidler for å passe inn eller virke kule. Dette kan føre til at folk tar dårlige beslutninger og utsetter seg for helsefarer.

### *Lett tilgjengelighet av informasjon*

Sosiale medier gir enkel tilgang til informasjon om hvordan man bruker rusmidler, hvilke rusmidler som er tilgjengelige, og hvordan man kan skaffe dem. Dette kan føre til at folk eksperimenterer med rusmidler uten å være fullt klar over risikoen.

### *FOMO (Fear of Missing Out)*

Sosiale medier kan forsterke følelsen av å gå glipp av sosiale hendelser og aktiviteter der rusmidler brukes. Dette kan føre til at folk føler seg presset til å delta i aktiviteter som involverer rusmidler for å unngå å gå glipp av.

### *Skryting og eksponering*

Noen brukere av sosiale medier kan skryte av sin bruk av rusmidler eller dele bilder og videoer som viser dem i beruset tilstand. Dette kan normalisere farlig atferd og oppmuntre andre til å gjøre det samme.

### *Helsekonsekvenser*

Overdreven bruk av sosiale medier kan føre til søvnmangel og økt stress, noe som igjen kan øke risikoen for å bruke rusmidler som en mestringsmekanisme.

### *Online salg og distribusjon*

Sosiale medier kan også brukes som plattformer for ulovlig salg og distribusjon av narkotika, noe som utgjør en betydelig utfordring for myndighetene.

## OPPFORDRING FRA FAU

Høyenhall skole har klassetrinn 1 – 10. FAUs anbefaling er derfor delt i 2, hvor skillet går ved året man fyller 13 år. Vi anbefaler at man hensyntar at barn født i samme år fyller 13 på forskjellige tider. Vi mener dette er viktig slik at det ikke oppstår skiller internt i de enkelte skoleklassene.

### ANBEFALING FOR BARN UNDER 13

I all hovedsak mener FAU at bruk av sosiale medier av barn som ikke er fylt 13 år bør unngås. FAU oppfordrer skolen til å ta et aktivt grep i samarbeid med foreldrene og sette felles grenser for den enkelte klassen. FAU anbefaler derfor at inspektør og den enkelte kontaktlærer og klassekontakt setter dette på agenda. FAU mener at de positive sidene på ingen måte overgår de negative for barn

under 13 år. Det er selvsagt du som foresatt som kjenner ditt barn best og kjenner barnets begrensninger og modenhet.

Det er umulig for oss foreldre å ha fullstendig kontroll når barnet bruker sosiale medier. Det vi kan gjøre er å ta ansvar. Ikke la barna opprette personkonto på sosiale medier før de har fylt 13 år. Følg retningslinjene som er nedsatt av de ulike appene og forbered deg ved å lese om sosiale medier og personvern på følgende sider:

Medietilsynet: <https://www.medietilsynet.no/barn-og-medier/veiledning-og-undervisning/>

Barnevakten: <https://www.barnevakten.no/alt-om-aldersgrenser/>

FUG: <http://www.fug.no/getfile.php/2578896.1542.vqwtpteupf/Veileder+til+foreldre.pdf>

Du bestemmer: <https://www.dubestemmer.no/>

### ANBEFALING FOR BARN OVER 13

FAU mener generelt at bruk av sosiale medier bør begrenses og vi anbefaler at foreldrene setter grenser for eget barn. Med innsikt i de potensielle negative konsekvensene sosiale medier har, er det vårt ansvar å sette grenser og definere bruken- selv om det kan skape noen konflikter i hjemmet.

Sosiale medier har både positive og negative sider, og om de er skadelige eller ikke, avhenger i stor grad av hvordan de brukes og hvor mye tid en person tilbringer på dem. Her er noen av de potensielle skadelige aspektene ved sosiale medier:

#### Avhengighet

Sosiale medier kan være vanedannende, og noen mennesker kan bruke timer hver dag på å bla gjennom innlegg og oppdateringer. Dette kan føre til at de neglisjerer andre viktige aspekter av livet sitt, som arbeid, skole eller personlige relasjoner.

#### Negativ påvirkning på mental helse

Studier har vist at overdreven bruk av sosiale medier kan være knyttet til økt angst, depresjon og ensomhet. Sammenligning med andres "perfekte" liv og kroppsbilder kan føre til lav selvfølelse og selvtillit.

#### Personvernproblemer

Brukere av sosiale medier gir ofte fra seg mye personlig informasjon, og det kan være risiko for at denne informasjonen blir misbrukt eller delt uten samtykke.

#### Tidsfordriv

Mens sosiale medier kan være underholdende og informativt, kan de også føre til at folk bruker mye tid på å gjøre lite produktivt.

#### Sosiale sammenligninger

Folk har en tendens til å vise sitt "beste selv" på sosiale medier, og dette kan føre til at andre føler seg utilstrekkelige eller mislyktes når de sammenligner seg med andre.

#### Ulovlig deling av bilder og filmer

I løpet av 9. og 10. klasse fyller ungdommene 15 år, og passerer den kriminelle lavalderen som er 15 år. I 2021 kom det ny lov som skjerper straffen for personer som deler krenkende bilder og lyd av andre, loven gjelder også de som videresender dette.

[Fra Lovdata, § 267 a Deling av krenkende bilder mv.](#)

Med bot eller fengsel inntil 1 år straffes den som uberettiget gjør tilgjengelig for en annen bilde, film eller lydopptak av krenkende eller åpenbart privat karakter, for eksempel av noens seksualliv eller intime kroppsdeler, noen som utsettes for vold eller andre ydmykelser, eller noen som befinner seg i en svært sårbar eller utsatt situasjon.

Dette viser hvor viktig det er å ha en aktiv holdning til sosiale medier fra et tidlig tidspunkt fra foreldrenes side. Å sørge for bevissthet rundt mediet og bidra til godt nettvett er vårt ansvar. Det er viktig å merke seg at ikke alle opplever disse negative konsekvensene, og mange bruker sosiale medier på en sunn måte for å holde kontakt med venner, få informasjon og engasjere seg i positive online-samfunn. Det er også tiltak du som forelder kan ta for å minimere de potensielle skadelige effektene av sosiale medier.

### Begrense skjermtiden

Et viktig moment vi anbefaler de enkelte foreldre å gjennomføre er begrensning på skjermtid. Her finnes det flere løsninger, blant annet [Googles Family Link](#). Denne lar deg styre tid, når på døgnet ditt barn kan være på mobiltelefon og ikke minst hvilke apper de kan benytte med tilhørende tidsbegrensning. Du kan også styre hvilke apper ditt barn får lov å laste ned.

## UNG PÅ NETT og eget opplegg for barnetrinnet.

FAU har tatt initiativ til et felles opplegg med Høyenhall skole for felles bevisstgjøring rund temaet. Skolens ledelse har besluttet å gjennomføre felles opplegg og strategi sammen med FAU. Det vil være et eget opplegg sammen med skolen for barnetrinnet.

### UNG PÅ NETT FORLÆRERE

Lærerne vil være i bedre i stand til å forstå elevenes digitale liv og bli trygg på hvordan involvere foreldre på en god måte til elevens beste.

### UNG PÅ NETT- FORELDRE OG UNGDOM

Hvordan kan foreldre bli mer delaktige i ungdommenes liv på nett? Og hvordan kan ungdommen selv bidra til å være trygg og bevisst sin mediebruk? I Ung på nett møtes ungdommene og foreldre sammen til kveldsskole og forebygger nettmobbing, hatprat og utenforskap.

Invitasjon til alle foreldre og ungdommer kommer i løpet av våren. FAU ser frem til arrangementet og setter pris på at skolen har tatt positivt imot FAUs initiativ. Arrangementet er gratis og blant annet finansiert av UDIR og BUFDIR.

### Læringsmål LK20

Kveldsskolen Ung på nett er et konsept som gir rektor og lærer hjelp til å oppfylle målene i opplæringsloven om et trygt og godt skolemiljø for alle, med vekt på tenåringens liv på nett og god dialog hjem-skole.

Hvis lærere, elever og foreldre deltar på samme type kurs vil vi alle sammen få en felles innsikt og i felleskap kunne bidra til en mer moden, kunnskapsbasert og inkluderende tilnærming til det digitale liv for barna våre.

## FAU ANBEFALER ALLE FORELDRE Å MELDE SEG INN I BARNEVAKTEN

For egen bevisstgjøring anbefaler FAU ved Høyenhall skole at alle foreldre melder seg inn i Barnevakten for en lengre eller kortere periode. Et medlemskap vil kunne gi den enkelte foreldre en større forståelse av vår digitale hverdag og de utfordringene barna står overfor.