

# DER ER SÅ MEGET FORÆLDRE IKKE FORSTÅR ...

HVAD SKAL JEG VIDE  
NÅR MIT BARN GÅR  
ONLINE?

Guide til forældre med 7-12-årige børn

# KÆRE FORÆLDRE

Digitale og sociale medier spiller en stigende rolle i børns liv både i skolen og i fritiden. I skolen foregår meget undervisning med brug af digitale læringsmidler allerede fra skolestarten, og eleverne samarbejder om projekter online. I fritiden har mange børn venner på internettet og chatter med andre på spilsider og i online-verdener. Det bliver hurtigt en væsentlig del af deres måde at være sammen på, løse opgaver og finde information.

Mange forældre kan godt føle sig overhalet af deres børns ivrige brug af digitale og sociale medier. Hvad laver børnene? Hvad spiller de? Hvor længe skal man lade dem spille? Hvilken type videoer ser de på internettet? Skal man være bekymret? Spørgsmålene er mange, og bekymringerne er helt naturlige. For det er utroligt svært at danne sig et billede af, hvad der egentlig foregår, når børnene begynder at indgå i sociale online-relationer. Derfor har vi med denne guide samlet viden og vejledning om børns liv, leg og læring med digitale og sociale medier.

Guiden sigter mod forældre til 7-12-årige, men forældre til yngre og ældre børn kan også bruge den. Del guiden i dit netværk, og brug den som inspiration til en åben og grundig snak i forældregruppen i dit barns klasse eller i fritidsklubben.

God læsning!

**MEDIERÅDET**  
FOR BØRN & UNGE

 **Center for Digital Pædagogik**  
Socialt arbejde i nye medier

 **Red Barnet**  
Save the Children Denmark



 **LEGEBRANCHEN**

 **Microsoft**



**Stofa**  
BEDRE DIGITALE OPLEVELSER



 **telenor**

 **Telia**



**TELE**  
**INDUSTRIEN**  
teleselskabernes  
branchesamarbejde

# INDHOLD

<b>11 råd til at tackle dit barns online-liv</b>	<b>5</b>
<b>Livet leges også på nettet – og børn er stadig børn</b>	<b>6</b>
Podcast: Samtale med Stine Liv Johansen	7
Animation: Legen	8
<b>Hvad skal jeg vide, og hvad kan jeg gøre</b>	<b>12</b>
Hvordan taler jeg med mit barn om livet online?	12
Animation: Søndagshygge	14
Hvordan er jeg en god rollemodel?	15
Brug af digitale medier i skolen	15
Hvem møder mit barn online?	16
Podcast: Samtale med tre forældre – del 1	17
Podcast: Samtale med tre 10-årige	17
Hvordan støtter jeg mit barn bedst, hvis det går galt online?	18
Hvor går grænsen for tidsforbrug?	20
Hvad betyder sociale mediers aldersgrænser?	20
Online-profiler er gratis – eller er de?	21
Hvad betyder aldersgrænser på spil?	24
Spil på flere typer platforme	24
Apps og tilkøb i apps	24
Podcast: Samtale med tre forældre – del 2	26
Influencers og reklamer på internettet	27
Musik, film og serier	27
Digitale fodspor	28
De hemmelige adgangskoder	29
Log af computeren	29
<b>Fakta og tal om børns online-liv</b>	<b>32</b>
<b>Hvor kan jeg få mere at vide?</b>	<b>34</b>



Emma Merci

WILL BE IN THE WILD. YOU



# 11 RÅD TIL AT TACKLE DIT BARN'S ONLINE-LIV

- 1** Interessér dig for dit barns online-liv ved at spørge ind til det og følge med.
- 2** Husk, at børn grundlæggende bruger medier til det samme som voksne: at søge informationer, læse nyheder, løse opgaver, lade sig underholde, spille, slappe af og være i kontakt med vennerne.
- 3** Anerkend, at digitale og sociale medier for børn er en adgangsbillet til fællesskabet.
- 4** Overvej at indføre tidsbegrænsninger for online-brug og mediefri zoner.
- 5** Undgå udelukkende at tænke i skærmtid. Kvalitet og leg kan ikke måles på tid.
- 6** Vær selv en god rollemodel i forhold til fx tidsbegrænsning og at være nærværende.
- 7** Lær dit barn gode online-vaner som at tale pænt, blokere ubehagelige personer og ikke dele private oplysninger som fx koder og CPR-nummer.
- 8** Hjælp dit barn med at løse konflikter, ligesom du ville gøre i den fysiske verden.
- 9** Opsøg information om de sociale medier og de spil, dit barn ønsker en profil på.
- 10** Hjælp dit barn med at indstille privatindstillinger på de sociale medier.
- 11** Lav regler om køb af apps og køb i apps.

# LIVET LEGES OGSÅ PÅ NETTET – OG BØRN ER STADIG BØRN

Af **Stine Liv Johansen, medieforsker, ph.d.**  
og børnesagkyndigt medlem af Medierådet for Børn og Unge

For 7-12-årige børn er brugen af digitale og sociale medier først og fremmest en leg. Det er en leg, der knytter kontakter til andre, og det er en leg med sprog og billeder, som børnene bruger til at danne deres identitet. Børn er ikke holdt op med at lege. Deres leg ser bare anderledes ud, og vi har som voksne andre muligheder for at kigge dem over skuldrene. Det er vigtigt, at man som voksen tør tale med børnene om det, de ser og oplever online. Selvom man er vokset op med digitale medier, er man ikke nødvendigvis superbruger. Man kan stadig have brug for råd og vejledning fra en voksen, som er oprigtigt interesseret i det, man selv er optaget af.

## Underholdning og leg

Børn bruger medier til at lade sig underholde, til at spille, at lege og til at slappe af nøjagtigt ligesom andre mennesker. De mobile digitale medier gør det muligt, at de kan bruges stort set hvor som helst og når som helst. YouTube er særligt populær blandt børn, fordi de kan finde inspiration til leg, spil, makeup, skatertricks og dansetrin blandt videoerne. Børn er afhængige af viden og inspiration for at kunne lege. Leg er ofte ikke bare noget, der opstår af sig selv. I dag er børns dagligdag skruet sådan sammen, at de kun i lille omfang møder børn, som er yngre og ældre end dem selv. Tidligere blev lege overført fra ældre børn til yngre børn, men nu må inspirationen komme andre steder fra. Og her kommer medierne for alvor børnene til hjælp. Hvis man skal spille Fortnite eller lave slim, men ikke lige har nogen til at hjælpe sig, søger man hjælp på YouTube.

Spil fylder en hel del hos de fleste børn og særligt for aldersgruppen 7-12 år. Igennem spillene kan de skabe kontakt til andre børn. I nogle spil mødes børnene online og spiller med eller mod hinanden. Andre gange er børnene fysisk sammen og spiller side om side. For eksempel kan børnene finde på at 'bytte iPad' og få en dygtigere spiller til at gennemføre de svære baner for sig. I skoler og SFO'er ser man typisk, at spillene bliver samlingspunkt for børnene, som sidder tæt i små klynger og kommer med kommentarer og gode råd til den, der spiller. Det er vigtigt som voksen at se og forstå betydningen af disse sociale fællesskaber, når man vurderer sine børns spilleadfærd.

## Venner på nettet

Det er i høj grad igennem medierne, at børn dyrker og holder kontakten til deres venner vedlige – både de venner, som børnene også mødes med i den fysiske verden og dem, de møder online i forskellige spilleuniverser eller på sociale medier. Derfor skal man som forældre forstå og anerkende, at digitale og sociale medier for børnene er en adgangsbillet til fællesskabet, og at det kan være vanskeligt at blive en del af fællesskabet, hvis man ikke har adgang til disse medier. Man skal også hjælpe sit barn med at finde ud af, hvordan man opfører sig i disse fællesskaber. Ligesom på legepladsen eller i skolegården bør der være rammer for god opførsel, og forældre kan gå foran i diskussionen om, hvad det er.

Podcast: Stine Liv Johansen fortæller om børns liv og leg med medier.



**DET ER VIGTIGT, AT MAN  
SOM VOKSEN TØR TALE MED  
BØRNENE OM DET, DE SER  
OG OPLEVER ONLINE.**

Stine Liv Johansen, medieforsker, ph.d.

Animation: Legen



**BØRN ER IKKE HOLDT OP  
MED AT LEGE. DERES LEG  
SER BARE ANDERLEDES UD.**

*Stine Liv Johansen, medieforsker, ph.d.*



## Nyheder og information

Det er også igennem de digitale og sociale medier, at børn følger med i det, de interesserer sig for og oplever som vigtigt og relevant i deres liv. Undersøgelser viser, at børn og unge gerne ser og læser nyheder, men nyhederne er ikke nødvendigvis de samme som for voksne. Mange børn interesserer sig for sport, underholdning og sladder, og de opsøger aktivt disse emner på forskellige hjemmesider og via forskellige sociale medieplatforme. Hvis man for eksempel er interesseret i fodbold, er det helt nødvendigt at være opdateret på resultater og klubskifter. Det sker blandt andet gennem specialiserede apps eller de professionelle spilleres egne profiler på Instagram eller Twitter.

## Børnene spejler sig i hinanden

Børns brug af digitale og sociale medier skaber et vigtigt grundlag for at udvikle deres selvopfattelse. I årene inden puberteten afprøves forskellige roller, hvor børnene leger, at de er popstjerner og fodboldspillere og i høj grad bruger de sociale medier til at vise dette frem. Nogle børn har måske en drøm om at slå igennem som stjerne på internettet, der tjener penge på reklamer og sponsoreret tilknyttet eksempelvis deres YouTube-videoer. Eller de arbejder med at gøre deres Instagram-profiler perfekte i håbet om at skabe det helt rigtige billede, der giver mange følgere og likes og dermed giver social anerkendelse.

Det er ikke nyt, at vi som mennesker spejler os i andres blikke. Det nye er, at denne spejling er mere synlig og sat i system – at den kan tælles i antallet af positive kommentarer og likes fra vennerne, eller påvirkes negativt af negative kommentarer. Som forælder må man på den ene side anerkende, at de digitale arenaer kan være lige så vigtige for børn som de fysiske, sociale rum, mens man på den anden side hjælper sine børn med at bruge platformene på en god måde. Det vil sige en måde, hvor de dyrker sjove, kreative fællesskaber, og hvor de kan få hjælp og støtte, hvis de har negative oplevelser.

## Børn er stadig børn

Børns sociale relationer og udvikling har grundlæggende ikke forandret sig. Der har altid været sociale spilleregler i en børnegruppe, og der har altid været børn, der har været mere eller mindre inkluderet i fællesskabet. Forskellen fra før til nu er, at på sociale medier kan alle – også de voksne – se det. Det kan være en af årsagerne til, at vi ofte oplever bekymring for det, børnene møder gennem digitale og sociale medier. Det er ikke det samme, som at vi skal acceptere online-mobning eller en grim tone i diskussioner og kommentarer. Vi skal blot huske på, at der altid vil være konflikter mellem børn. I stedet for at forbyde børnene adgang til de sociale medier, skal vi lære dem, hvordan de tackler disse konflikter, og hvordan man er en god kammerat – online såvel som offline. Det er et emne, der bør være på dagsordenen både ved forældremøder og rundt omkring spisebordet. For børn har brug for voksnes hjælp og opbakning, når de skal lære at navigere i den digitale verden.





**GEOCACHING ER SKATTEJAGT,  
HVOR MAN VED HJÆLP AF  
GPS ELLER SMARTPHONE KAN  
FINDE OVER TO MILLIONER  
'SKATTE' I HELE VERDEN.**



# HVAD SKAL JEG VIDE, OG HVAD KAN JEG GØRE

## Hvordan taler jeg med mit barn om livet online?

Hvis du ikke selv har profiler på sociale medier eller spiller computerspil, kan det være svært at følge med, når børnene taler om skins, streaks og followers eller det 'at tagge' andre.

Her er et par glosser, der kan være nyttige i den sammenhæng.

**i**

### **Follower** (eller følger)

Betegner den person, som følger en bloggers/youtubers/influencers aktiviteter på et socialt medie.

### **Guild** (eller klan)

En organiseret gruppe, der regelmæssigt spiller sammen i et computerspil for flere deltagere (multiplayerspil).

### **Influencer** (eller influenter)

En blogger på et socialt medie, der deler ting fra deres privatliv, inspirerer deres følgere eller gør dem opmærksom på noget fx et reklameprodukt.

### **Klassechat** (eller klassesnap)

En gruppechat på Snapchat, hvor der sendes fælles beskeder i klassen.

### **Skin**

En udsmykning som et mønster eller en farve til et virtuelt våben i online-spil.

### **Snapstreak**

En kommunikationsstreng på Snapchat, der holdes i live og udløser point, hvis begge parter sender nye snaps hvert døgn.

### **At tagge andre**

At markere med et mærke eller etikette, at en given person er med på et billede, fx på Facebook eller Instagram.

### **At like**

En positiv tilkendegivelse af fx et billede, kommentar eller statusopdatering, der vises med et ikon, fx hjerte eller tommelfinger op ("thumbs up").

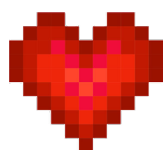
Børnene har brug for en høj grad af støtte fra deres forældre – især i de første år på digitale og sociale medier. Spilletid eller tablettid bør ikke altid være alenetid.

Hvis du selv deltager på de sociale medier eller spiller de samme spil som dit barn, så er der mulighed for, at du kan guide dit barn i kommunikationen. Det handler ikke om, at du skal overvåge dit barn, men det er vigtigt at vise interesse for dit barns online-liv og have en løbende dialog om de muligheder og problemer, der kan opstå.



### Hvad kan du gøre?

- Spørg til dit barns online-venner og oplevelser på digitale og sociale medier, som du ville spørge til venner og oplevelser i skolen eller klubben. Det er OK ikke at vide alt om dit barns brug af digitale medier og spil.
- Fokuser både på dit barns tidsforbrug og indholdet på digitale og sociale medier.
- Husk at anerkende dit barns fascination af medierne og de mange positive aspekter ved brugen.



Animation: Søndagshygge



**ANERKEND DIT BARNS  
FASCINATION AF MEDIERNE  
OG DE MANGE POSITIVE  
ASPEKTER VED BRUGEN.**

## Hvordan er jeg en god rollemodel?

Børn spejler sig i, hvad de voksne gør, så tag stilling til dine egne medievaner, og tal med dine børn om det. Det er afgørende, at du som forælder selv lever op til de regler, du sætter for barnet.



### Hvordan ser dine egne medievaner ud?

- Har I mediefrie (tids)zoner i hjemmet, og overholder du dem selv?
- Sidder du stille foran computeren flere timer i træk uden pauser?
- Er du til stede og nærværende over for dine omgivelser?
- Sender du sms'er, taler i mobil, læser opdateringer på sociale medier, besvarer mails osv., når familien er samlet, eller når du er på legepladsen med børnene?
- Filmer du små og store øjeblikke på mobilen og deler dem på sociale medier?
- Fortæller du dit barn, hvad du selv laver på mobilen, søger på nettet, spiller af spil osv.?
- Har du en offentlig profil på fx Facebook?
- Lægger du billeder ud på nettet af dine børn uden at spørge dem først?
- Løser du konflikter via sms eller sociale medier?

## Se filmserien [Forældre som digitale rollemodeller.](#)

### Brug af digitale medier i skolen

Digitale medier spiller en stor rolle allerede fra skolestart. Børnene søger information på internettet, arbejder med undervisningsmaterialer online og afleverer projekter til læreren digitalt. Eleverne optager små film på egen smartphone eller tablet og samarbejder om projekter i fælles online-fora.

Eleverne skal lære at forholde sig kritisk, når de søger information på internettet. De skal kunne analysere, hvem der er afsender, og hvordan informationer præsenteres på internettet. De skal lære at kommunikere ansvarligt online og arbejde med selv at skabe online-indhold.



### Hvad kan du gøre?

- Brug forældremøder til at spørge ind til skolens brug af digitale og sociale medier i undervisningen og skolens andre aktiviteter.
- Overvej, hvordan du som forælder kan hjælpe og engagere dig i dit barns skolearbejde med digitale og sociale medier.

## Hvem møder mit barn online?

De sociale fællesskaber på internettet kan være meget forskellige. Ofte mødes børn omkring særlige interesser og får en masse positivt ud af det. De ser måske en video om en ny sparke-teknik i fodbold, som de bagefter træner i haven. Eller de får nye kammerater, der deler en interesse med dem. Interessen kan være et idol, et spil eller en ny do-it-yourself-dille .

På de sociale medier mødes børnene med vennerne fra skolen, fritidsklubben osv., men de kan også møde tilfældige personer – børn såvel som voksne. Det er her, de første vaner grundlægges i forhold til, hvordan man taler til hinanden, og hvad der er acceptable handlinger online.

### Tal med dit barn om

- At tale pænt til alle – det gælder offline som online.
- Hvem vennerne online er?
- At blokere og anmelde personer, der er ubehagelige.
- At fortælle en voksen om folk, der stiller underlige spørgsmål eller er meget pågående.
- Ikke at dele private oplysninger som fx telefonnummer, adresse og CPR-nummer offentligt.
- At være opmærksom på, at der nemmere kan opstå misforståelser, når man skriver til hinanden online i stedet for at tale ansigt til ansigt. Det kan være svært at fornemme stemningen, og man får ikke kropssproget med, når man skriver online.
- At man nemt kan komme til at skrive noget, man fortryder, hvis man er vred. Så lær dit barn at give sig tid til at køle af, inden det skriver en kommentar eller opdatering eller sender en sms.
- Altid at spørge om lov, inden man filmer og tager billeder af andre, og inden man deler dem med andre. Respekter et nej.

Hent mere information om ansvarlig adfærd på internettet på [sikkerchat.dk](http://sikkerchat.dk)



Podcast – del 1: Tre forældre taler om deres børns mediebrug og aldersgrænser på spil og sociale medier.



Podcast: Tre 10-årige taler om spil og sociale medier – regler og aldersgrænser.



Samtalerne er ikke modereret af Medierådet for Børn & Unge. Information om aldersgrænser på sociale medier og spil findes i guiden på henholdsvis side [20](#) og side [24](#).

## Hvordan støtter jeg mit barn bedst, hvis det går galt online?

Der vil altid opstå konflikter i en børnegruppe – online som offline, og det vil ofte kræve de voksnes hjælp for at løse dem. Samarbejdet med andre forældre er yderst vigtig og kan danne ramme for god sparring omkring børnenes brug af digitale og sociale medier.



### Hvad kan du gøre?

#### Hvis dit barn oplever konflikter med andre online

- Spørg ind til konflikten, og hjælp med at løse den. Gør det i samarbejde med andre forældre. Der er gode muligheder for at sætte forældregruppen i spil på samme måde, som man ville gøre med ældre børn, hvis der fx er problemer i klassen med alkohol til fester.



### Hvad kan du gøre?

#### Hvis dit barn får trusler eller gentagne mobbebeskeder

- Du bør sikre dig beviser ved at tage skærmbilleder af beskeder, billeder, videoer osv., inden du henvender dig til fx skolen eller SSP (lokalt samarbejde mellem Skole, Socialforvaltning og Politi) eller anmelder indhold på det sociale medie, som dit barn besøger.
- Hvis det handler om systematisk udelukkelse eller forfølgelse, skal du skubbe på for handling fra skolens og forældrenes side – mobning skal tackles som et gruppeproblem.



### Hvorfor rammer mobning så hårdt, når det sker på digitale medier eller sms?

- Mobning kan finde sted døgnet rundt, når det foregår online. Det er ikke kun begrænset til skolegården eller fritidshjemmet.
- Man kan ikke altid se, hvem afsenderen er.
- Det er svært at vide, om det, afsenderen skriver, bare er for sjov.
- Sproget kan være hårdere, end når man står ansigt til ansigt. Det føles nemmere at mobbe, når man ikke kan se reaktionen fra den, der mobbes.
- I løbet af et splitsekund kan ydmygende billeder og beskeder spredes via sms eller sociale medier.



## Hvad kan du gøre?

### Hvis ydmygende billeder er blevet delt på internettet

- Søg efter billederne på internettet sammen med dit barn, og hjælp med at få billederne (eller flest mulige kopier) fjernet. Det gælder, om det er dit barn, der har delt billederne, eller om billeder af dit barn er blevet delt.
- Hvis dit barn har delt ydmygende billeder af andre, skal du hjælpe med at undskylde over for den eller dem, det er gået ud over. Find desuden inspiration til at tale om god online-stil og deling af billeder i guidens afsnit: Hvem møder mit barn online? side 16.
- Hvis andre har delt ydmygende billeder af dit barn, skal du hjælpe dit barn med at få talt ud med dem, der har sendt billederne. Lov dit barn, at det bliver godt igen, selvom det føles uoverskueligt i situationen.
- Overvej at involvere andre forældre i en fælles snak. Der kan nemt være andre forældre, der har været i den samme situation.
- Overvej at involvere skolen. Undersøg om skolen har en politik for deling af billeder og video.

Få hjælp til at slette billeder, der er blevet delt online på [SletDet.dk](https://www.sletdet.dk)



## Hvad kan du gøre?

### Hvis dit barn bliver skræmt af indhold på internettet

- Tal med dit barn om, at internettet afspejler verden, og at man kan finde alt muligt på internettet.
- Det er som regel muligt at bruge børnesikre versioner af forskellige streamingtjenester afhængigt af barnets alder.
- På nogle streamingtjenester kan du lave en børneprofil for dit barn, og på andre tjenester kan dit barn bruge en særlig børnesektion.
- Man kan indstille mange søgemaskiner til at frasortere eksempelvis pornografisk materiale og andet indhold, som børn ikke bør komme i kontakt med. Den samme funktion fås med filtre, der købes med antivirusprogrammer.
- Brug af filtre og søgemaskiners frasortering har både en god og en dårlig side. Den gode er, at de forhindrer barnet i at møde materiale, det ikke bør se. Den dårlige er, at barnet ikke naturligt lærer at sætte grænser, og at der nemt sorteres gode ting fra. Vær opmærksom på, at de tekniske filtre ikke er 100 procent sikre.
- Filtre kan ikke stå alene, men skal suppleres med en dialog mellem dig og dit barn. I kan med fordel opsætte filtrene i fællesskab.

## Hvor går grænsen for tidsforbrug?

Nogle børn oplever, at der er en forventning fra vennerne om, at de altid er på. Når de kommer hjem fra skole, føler de, at de skal være tilgængelige på fx Snapchat eller forskellige spilsider og sørge for, at mobilen ligger i maks. 20 centimeters afstand. Rigtigt mange synes, at det er alle tiders, mens andre føler, at det kan være et pres at stå til rådighed 24 timer i døgnet. Det er helt OK at sætte grænser for dit barns tidsforbrug af internet, computer, tablet og mobil. Du er ikke håbløst strid og gammeldags, hvis du kræver, at der laves lektier, før der logges på Minecraft, hvis du ønsker mobilfri zone ved spisebordet, eller at mobilen er slukket om natten, fordi dit barns nattesøvn er vigtig.

Det kan være lettere at indføre regler for mediefrie zoner og tidspunkter i hjemmet, hvis de aftales i fællesskab på klassen. Erfaringer fra besøg på skoler viser, at især de ældste af de 7-12-årige faktisk er glade for, at forældrene laver mediefrie tidszoner. På den måde får børnene et frirum og slipper for selv at skulle træffe beslutning om at være utilgængelig i et tidsrum.

## Hvad betyder sociale mediers aldersgrænser?

Nogle sociale medier er målrettet børn fra 8 år og op (fx MovieStarPlanet, Momio og Lego Life). Her kan børnene skabe indhold og være i kontakt med vennerne, imens de lever op til reglerne for god sprogtoner, ingen deling af personlige oplysninger eller grænseoverskridende billeder. Går det skævt med at overholde reglerne, får børnene en advarsel.

Andre sociale medier har en aldersgrænse på 13 år (fx Facebook, Instagram og Snapchat). Det betyder, at langt størsteparten af brugerne er unge fra 13 år eller voksne, og indholdet, der deles på det enkelte sociale medie, afspejler brugerens alder. På disse sociale medier skal brugeren justere privatlivsindstillingerne i forhold til, hvem han/hun ønsker at dele indhold med. Selvom man vælger en profil, der kun kan ses af vennerne, skal man stadig vurdere kritisk, hvad man deler, da vennerne kan dele videre. Desuden vil brugerne også møde fx reklamemateriale og tilbud om at deltage i grupper tilpasset den alder, som brugeren har oplyst.

Vi anbefaler, at du som forælder besøger de forskellige sociale mediers informationssider, hvor du kan læse om, hvad det enkelte medie tilbyder brugerne og krav om samtykke. Det er op til dig at tage stilling til, om dit barn er parat til at have en profil på et socialt medie.



### Hvad kan du gøre?

- Tal med dit barn om de sociale medier, der interesserer barnet, og forstå, hvorfor de er attraktive.
- Insister på at sætte sociale medier på dagsordenen til et forældremøde. Vores erfaringer viser, at det er godt at tage en grundig og åben snak med forældrene i klassen omkring 2.-3. klasse og eventuelt lave fælles regler eller retningslinjer for jeres børns brug af sociale medier.
- Opret en profil på et eller flere af de populære sociale medier, hvis du ikke allerede har en. Det giver dig mulighed for at opleve, hvordan et givent socialt medie er opbygget.

## i

**Persondataforordning (GDPR)**

I maj 2018 kom der nye regler i EU om beskyttelse af personoplysninger. Der er et særligt fokus på beskyttelse af børns personoplysninger i forbindelse med markedsføring og ved oprettelse af brugerprofiler eller indsamling af personoplysninger på informationstjenester rettet mod børn.

- Du har ret til at vide, hvilke og til hvad dit barns personoplysninger bruges.
- Du har ret til at gøre indsigelser mod behandlingen af dit barns personoplysninger.
- Alle oplysninger og meddelelser direkte til dit barn skal være i et klart og enkelt sprog, så barnet kan forstå det.
- Dit barn har ret til at få slettet oplysninger i forbindelse med en profil på et socialt medie.
- Du skal give samtykke til, at et socialt medie må indsamle og behandle dit barns persondata.

**Online-profiler er gratis – eller er de?**

Undersøg, hvad du og dit barn siger ja til, inden I opretter en profil. Det koster oftest ikke penge at oprette en profil, men i de fleste tilfælde "betaler" I med de dataoplysninger, I afgiver. Oplysningerne kan fx være profiloplysninger (alder, køn, kontaktoplysninger osv.), likes, opdateringer, kommentarer og deling af links, billeder, film og lyd. Mange spil benytter en forretningsmodel, der tilbyder en gratis startversion, men efterfølgende kræver betaling for at komme videre i spillet.

Vær også opmærksom på, hvad dit barn/du giver de forskellige apps adgang til at bruge på smartphonen eller tabletten. Det kan fx være adgang til kontakter (fx telefonnumre til venner, mor, far m.fl.), billeder, kamera, mikrofon og lokalitetstjenester. I smartphonen eller tablettens indstillinger kan du slå adgangen til forskellige funktioner fra for den enkelte app. Det er vigtigt at være orienteret, og om, hvad de enkelte spil, sociale medier, platforme og apps bruger dit barns dataoplysninger til og hvilke funktioner apps ønsker adgang til. Du kan overveje at studere 'Betingelser og vilkår' og 'Privatliv' ved oprettelsen, men vær opmærksom på, at de kan være både lange og kringlet formuleret.







**OP MOD 90% AF DE  
3-12-ÅRIGE DANSKE BØRN  
HAR ADGANG TIL EN TABLET  
I HJEMMET, OG MERE END  
90% HAR ADGANG TIL EN  
SMARTPHONE.**

Kilde: Norstat for DR Medieforskning, 2014-2016

## Hvad betyder aldersmærker på spil?

På computerspil, der kan købes i butikker på gaden og online, finder du et aldersmærke – enten 3, 7, 12, 16 eller 18 år. Aldersmærkningen hører under den europæiske ordning PEGI (Pan European Game Information) og er først og fremmest vejledende. Den skal altså ikke tolkes som et forbud mod, at bestemte titler spilles af yngre børn. Brug aldersmærkningen og indholdsikonerne som et pejlemærke om spillets indhold på lyd- og billedsiden, og tag dit barn med på råd, da det ofte er børnene, der har viden om spiltyper og indhold, og hvordan spillene spilles i forskellige sammenhænge. Som udgangspunkt for en samtale med dit barn om et konkret spil kan I kigge efter gameplay-videoer på YouTube – de giver ofte en bedre fornemmelse af spillet, end fx en trailer gør.



Spilapps har enten PEGI-mærke eller producentens egen aldersmærkning. Du kan læse mere om app-udbydernes aldersmærkning på deres informationssider.

## Spil på flere typer platforme

Mange spil er tilgængelige på flere platforme, dvs. både som computerspil, online, app og som spil til spillekonsol. Her skal man være opmærksom på, hvordan indstillingerne er for køb af apps og køb i apps.

Du kan læse mere om aldersmærkning på spil og forældreindstillinger [her](#).

## Apps og tilkøb i apps

Man kan hente mange sjove og interessante apps til mobilen eller tabletten. Nogle er gratis at hente og bruge, andre koster penge. Nogle apps gør det muligt at købe produkter eller tjenester inde i selve appen. Det kan være medlemskaber, ekstra baner eller niveauer, flere figurer eller bygninger. Det kan nogle gange være svært for et barn at gennemskue, hvornår det drejer sig om et køb for rigtige penge eller legepenge.

### Tal med dit barn om

- Hvilke apps barnet henter, og om der er mulighed for ekstra køb i appen.
- Konsekvensen af at klikke på 'tilbud' i appsene, og at det kan koste rigtige penge.
- Et eventuelt maksimum beløb, dit barn må bruge på apps (eventuelt pr. uge eller måned).



# i

- De fleste mobiler og tablets kan indstilles til at fravælge køb i apps, eller kun at gøre køb mulige ved brug af en kode.
- Det er ofte muligt at indstille mobiler og tablets til familiedeling, hvor en af forældrene fra sin mobil eller tablet kan begrænse børnenes adgang til udvalgte apps og køb i apps. Samtidig er der også mulighed for at dele apps, billeder og meget andet på familiens mobiler eller tablets.
- Køb af apps og tilkøb i apps sker via det kreditkort, der er tilknyttet koden. Hvis du deler koden, er det det samme som at dele koden til dit kreditkort.
- Det er muligt at købe i fx 15 minutter eller mere, efter at koden er indtastet, og uden at koden skal indtastes igen.
- Godt indhold koster penge. Ofte får du et bedre og mere gennemskueligt produkt, hvis du betaler for appen fra starten. Gratis apps benytter nogle gange u gennemskuelige forretningsmodeller, der ofte ender med at blive dyrere.

Find vejledning til at indstille mobil og tablet i forhold til køb af apps og tilkøb i apps [her](#).



Podcast – del 2: Tre forældre taler om regler for deres børns mediebrug og køb af spil og apps.



## **FORÆLDRE OPLEVER, AT JO ÆLDRE DERES BØRN BLIVER, JO MINDRE ER DE I STAND TIL AT REGULERE BØRNENES MEDIEBRUG.**

Kilde: Net Children Go Mobile. Final report 2014

Samtalen er ikke modereret af Medierådet for Børn & Unge. Information om fx tidsforbrug, apps og tilkøb i apps findes i guiden på henholdsvis side [20](#) og side [24](#).

## Influencers og reklamer på internettet

Dit barn møder reklamer mange steder på internettet og i apps. Reklamer for andre apps kan poppe op i en spilapp. Andre reklamer er synlige som bannere på hjemmesider eller et socialt medie, eller de deles på sociale medier, fx ved at vennerne har liket reklamerne. Reklamerne på sociale medier som fx Instagram er målrettet brugeren og sendes ud fra alder, køn og personens færden på internettet.

Det kan være særligt svært for et barn at gennemskue, om der er tale om reklame, når en populær blogger på fx YouTube begejstret fortæller om et bestemt produkt og viser billeder eller film af sig selv, fx imens han eller hun pakker et produkt ud ('unboxing'-videoer) eller tester en mad- eller drikkevare ('taste test'). I mange tilfælde har bloggerne en aftale med producenten om at anmelde og reklamere for produktet. Denne type reklame kaldes 'influencer marketing', og bloggeren betegnes som influencer, fordi han eller hun markedsfører virksomhedens produkt direkte til sine følgere. Læs mere om børn og unges brug af YouTube på side 32.

### Tal med dit barn om

- Hvad er reklamer – både de tydelige og de skjulte?
- Hvilke bloggere/influencere/youtubere følger dit barn, og hvad blogger de om?
- Ikke at deltage i konkurrencer eller tilføje en applikation, uden at du har givet lov.
- Tal med dit barn om at være kritisk overfor en youtubers anbefalinger.

## i

Ifølge Markedsføringsloven er skjult reklame forbudt, og kommerciel omtale af et produkt skal tydeligt markeres som 'reklame', 'annonce' eller 'sponseret af'. Der er dog en del eksempler på, at dette ikke bliver overholdt.

## Musik, film og serier

På internettet er der adgang til en verden af musik, film og serier på forskellige tjenester, hvor der er rig mulighed for at dele oplevelserne med hinanden.

### Tal med dit barn om

- At være opmærksom på at bruge lovlige tjenester.
- Hvilke links, barnet deler via de sociale medier.

Læs mere om lovligt indhold på internettet på [sharewithcare.dk](http://sharewithcare.dk)

## Digitale fodspor

Hver gang dit barn besøger en side på internettet, klikker sig videre til andre sider eller deler oplysninger, billeder, kommentarer osv., samles det som data, og et digitalt fodspor sættes. Når først billeder, videoer, opdateringer osv. er lagt ud på internettet, kan det være meget vanskeligt, og i nogle tilfælde kan du aldrig være 100 procent sikker på at få det fjernet.



### Hvad kan du gøre?

- Lær dit barn at være kritisk med at dele oplysninger og billeder osv. og med at klikke løs, når det surfer rundt på internettet eller bevæger sig rundt inde på et socialt medie.
- Hjælp med at indstille privatindstillingerne på sociale medier.
- Hjælp med at slette cookies og de seneste søgesteder. Det klares i indstillingerne for browseren eller i indstillingerne for computeren, tabletten eller smartphonen.
- Brug eventuelt privat browser eller inkognitotilstand, så der ikke gemmes information om de websteder, dit barn besøger. Der findes gratis vejledninger på internettet, hvis du søger på ordene 'privat browser' eller 'inkognitotilstand'.
- Overvej at bruge private søgemaskiner, som ikke indsamler digitale fodspor fx Startpage eller DuckDuckGo.





### **De hemmelige adgangskoder**

Hjælp dit barn med at lave sikre adgangskoder, som er svære at gætte. Brug en ny adgangskode for hver profil mv., der oprettes. Lær dit barn, at adgangskoder er private og skal forblive private. Det gælder adgangskoderne til smartphonen, tabletten og computeren og profiler på spil og sociale medier. Selv ikke bedstevenner skal dele adgangskoder med hinanden.

### **Log af computeren**

Lær dit barn at logge af computeren og tabletten, når han/hun forlader den – særligt når det er i skolen, klubben eller andre steder, hvor andre mennesker også har adgang til den. Det er ligeledes en god idé, at dit barn har skærmlås på personlige devices som mobil og tablet og ændrer den en gang imellem, samt at det ikke deler sine koder med andre.



**BØRN BRUGER MEDIER TIL AT  
LADE SIG UNDERHOLDE, TIL  
AT SPILLE, LEGE OG SLAPPE  
AF NØJAGTIGT LIGESOM  
ANDRE MENNESKER.**

Stine Liv Johansen, medieforsker, ph.d.



# FAKTA OG TAL OM BØRNS ONLINE-LIV

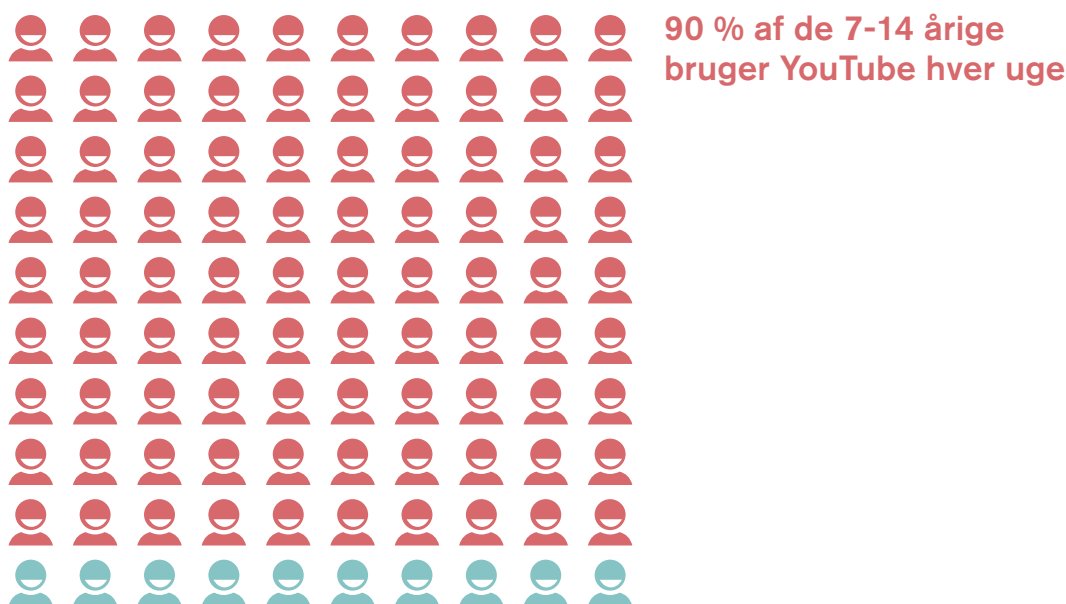
Af Jakob Vikær & Lene Heiselberg, DR Medieforskning

## YouTube regerer

For tweens, de 7-14-årige, fungerer YouTube som en digital schweizerkniv, der tilbyder hvad som helst, når som helst, hvor som helst. Og derfor bruger 90% af de 7-14-årige YouTube hver eneste uge. Dermed dominerer YouTube mediebrugen hos danske tweens. Til sammenligning bruger kun 56% Netflix ugentligt, mens 42% er i kontakt med DR Ultra på ugentlig basis. Det er specielt de ældste tweens mellem 11 og 14 år, der ser YouTube.

Både drenge og piger er flittige brugere, men deres fortrukne kanaler er forskellige. Hos drengene er det specielt indhold relateret til gaming som fx PewDiePie, der hitter. Omvendt er pigerne mere interesserede i DIY og influencers som Julia Sofia, Astrid Olsen og Kristine Sloth. Fælles for begge køn er interessen for diverse musikvideoer, og mange bruger YouTube som en musikstreamingtjeneste. Derudover fylder pranks og challenges også meget, når man spørger til de 7-14-åriges favoritter på YouTube.

Generelt fremhæver tweensene, at YouTube er cool, fordi mediet giver adgang til utroligt meget indhold, hvor man let kan finde lige præcis den underholdning, man søger. Alsidighed og volumen gør YouTube til et omnibusmedie for de 7-14-årige.



Kilder:

Norstat for DR Medieforskning, 2014-2016

Kendskabsundersøgelsen. Kantar Gallup for DR Medieforskning, 2018

Interesseundersøgelsen. Kantar Gallup for DR Medieforskning, 2018



### **Sociale medier er i deres vorden**

Det er også i denne aldersgruppe, at de sociale medier for alvor gør deres indtræden. Specielt Snapchat er populært fra 9-10-års alderen, hvor tweensene begynder at få egen smartphone. Instagram kommer til på nogenlunde samme tidspunkt, mens Facebook først bliver relevant for teenagerne på 13-14 år. Snapchat er dog det mest populære medie, og tweensene bruger i gennemsnit Snapchat mere end 140 dage om året. Når først børnene finder Snapchat bruges appen ofte, og mange er på hver dag. Det er specielt pigerne, der snapper, og det kan være vigtigt at gøde venskaber ved at holde streaks i gang – en lang streak på Snapchat er for mange lig et sundt venskab. Pigerne er generelt mere på de sociale medier end drengene, mens de ældste tweens er mere aktive end de yngste.

## Hvor kan jeg få mere viden om børns sociale liv online?

[www.medieraadet.dk](http://www.medieraadet.dk) – viden og værktøjer til forældre.

[www.cfdp.dk](http://www.cfdp.dk) – kontakt Center for Digital Pædagogik for elevoplæg og forældreaftener.

[www.sikkerchat.dk](http://www.sikkerchat.dk) – forældresektion med cases og viden om børns sociale liv på nettet.

[www.sletdet.dk](http://www.sletdet.dk) - hjælp til at få slettet billeder, der er blevet delt online.



**Udgiver**

Medierådet for Børn og Unge, Center for Digital Pædagogik og Red Barnet i samarbejde med Legebranchen LEG, LEGO Koncern, Microsoft, Momio, MovieStarPlanet, Stofa/SE, TDC Group, Teleindustrien, Telenor, teleselskabet 3 og Telia.

2. udgave, februar 2019

**Redaktør**

Medierådet for Børn og Unge

[medieraadet.dk](http://medieraadet.dk)

**Design**

Pernille Volder Lund, DFI

**Foto**

Christine Louw Nielsen

**Vignetter og animation**

Marie-Louise Højer Jensen

**Podcasts**

Jesper Krogh Kristiansen

En kortere, trykt version af guiden fås ved at skrive til [medieraadsinfo@dfi.dk](mailto:medieraadsinfo@dfi.dk)

Se også "Digital genial - aktiviteter til forældremødet", som er et gratis online-materiale med aktiviteter, der kan gennemføres på 20 minutter. Materialet findes på [digitalgenial.dk](http://digitalgenial.dk).



Medfinansieret af Den Europæiske  
Unions Connecting Europe-facilitet

Forfatteren har det fulde ansvar for denne publikation. Den Europæiske Union fralægger sig ethvert ansvar for brugen af oplysningerne i publikationen.