



Refleksjon til filmen: *Eventyrlandet*

## Si i fra om du opplever noe ubehagelig på nett!

Kanskje bekymrer du deg over at du eller noen du har rundt deg bruker for mye tid på skjerm?

Det er selvfølgelig ikke heldig om all vår tid går til skjermbruk.

For de aller fleste handler skjermbruk om spilling, underholdning, kontakt med venner og læring.

Noen voksne føler at de har havnet for langt bak i utviklingen til å henge med.

Kanskje er du bekymret for om barnet opplever noe vanskelig på nett? Det å være støttende voksen i en situasjon der du kjenner på egen frykt er avansert og kan føles overveldende og vanskelig.

## — Spørsmål til refleksjon:

Hva gjør du, eller hvordan reagerer du når barnet forteller om noe som er vanskelig eller noe som viktig, eller gøy? Når var sist gang barnet fortalte deg noe det hadde opplevd? Hva gjorde du da? På hvilken måte kan du møte/snakke med barnet best mulig? Hvordan håndterer du egne følelser og hvordan handler du når barnet forteller noe som er alvorlig?

### **Voksne som bygger relasjon og tillit**

Hvordan reagerer du om barnet har brutt en regel dere har? Det er viktig at voksne hjelper barna når de kommer og forteller om noe de har gjort feil eller har blitt utsatt for noe. Barn trenger å snakke med voksne som ønsker å lytte. Jo tidligere man engasjerer seg i barnas mediebruk, jo bedre får man fulgt opp. For barna våre er det en stor verdi i seg selv at voksne bruker tid og er tilstede, at voksne bygger relasjon og tillit.

Vær til stede også i barnas digitale hverdag. Vær nysgjerrig. Ha det gøy. Still barna åpne spørsmål, som:

*«Når har du det bra?»*

*«Når kjenner du deg sterk?»*

*«Hva er det fineste du har gjort denne uken?».*

De viktigste samtalen starter gjerne tilfeldig, med et tema som tilsynelatende er uviktig.





## — Voksne er viktige rollemodeller

Hvordan er dine egne medievaner? Er du tilstede og nærværende med menneskene rundt deg?

Har dere mediefrie soner i hjemmet, og holder du deg til dem?

Sitter du foran datamaskinen i timevis uten pauser?

Sender du sms, snakker i mobil, gjør statusoppdateringer, eller besvarer e-post når familien er samlet, eller når du er sammen med barna dine?

Filmer du små og store øyeblikk på mobilen og deler dem på sosiale medier?

Legger du ut bilder på nettet av barna dine uten å spørre dem om lov først?

Hvordan er språket ditt og kommentarene dine til andre på nett?

Forteller du barnet ditt om hva du selv gjør på mobilen; søker på nettet, spiller av spill osv.?

Har du en offentlig profil på sosiale medier (som f.eks. Facebook, )? Eller har du tilpasset personvern-innstillingene dine?

Av og til er det fryktelig vanskelig å vite om man skal si i fra, selv om vi vet det er riktig å si i fra. Det kan være vanskelig å konsentrere seg og tenke på noe annet fordi vi bare tenker på at vi burde sagt noe. Vi har dårlig samvittighet eller skammer oss. Kanskje fordi vi ikke sa fra med en gang.

Dersom du føler deg mobbet eller presset til noe du ikke vil må du snakke med en voksen du stoler på! Er du på skolen skal læreren din gjøre noe med det du forteller. Er du på fritidsaktiviteter skal lederen din eller foresatte gjøre noe med det du forteller. Det er de voksne som skal løse situasjonen – ikke barna. Å fortelle om noe du opplever som ubehagelig på nett er ikke sladring. Hvis du ser noen bli mobbet, skal du si i fra. Hvis du ikke vil gripe inn, fortell om det du så til en voksen. Husk å fortelle den som blir mobbet at du har sagt ifra og at du støtter han/hun. Da hjelper den som føler seg mobbet eller presset.

Uansett om det er en stor eller liten ting som du tenker på kan du snakke med en voksen om hvordan du har det og hva du tenker på. De voksne kan hjelpe deg og støtte deg i å ta et valg slik at du får det bedre. Av og til kan en oppleve at den voksne ikke tar deg på alvor, eller helt forstår hvordan du har det og hva du opplever. Da er det viktig at du ikke gir opp og prøver å snakke med noen andre voksne du stoler på. Voksne er forskjellige.

Barn trenger voksne som er nysgjerrige på deres syn på verden!