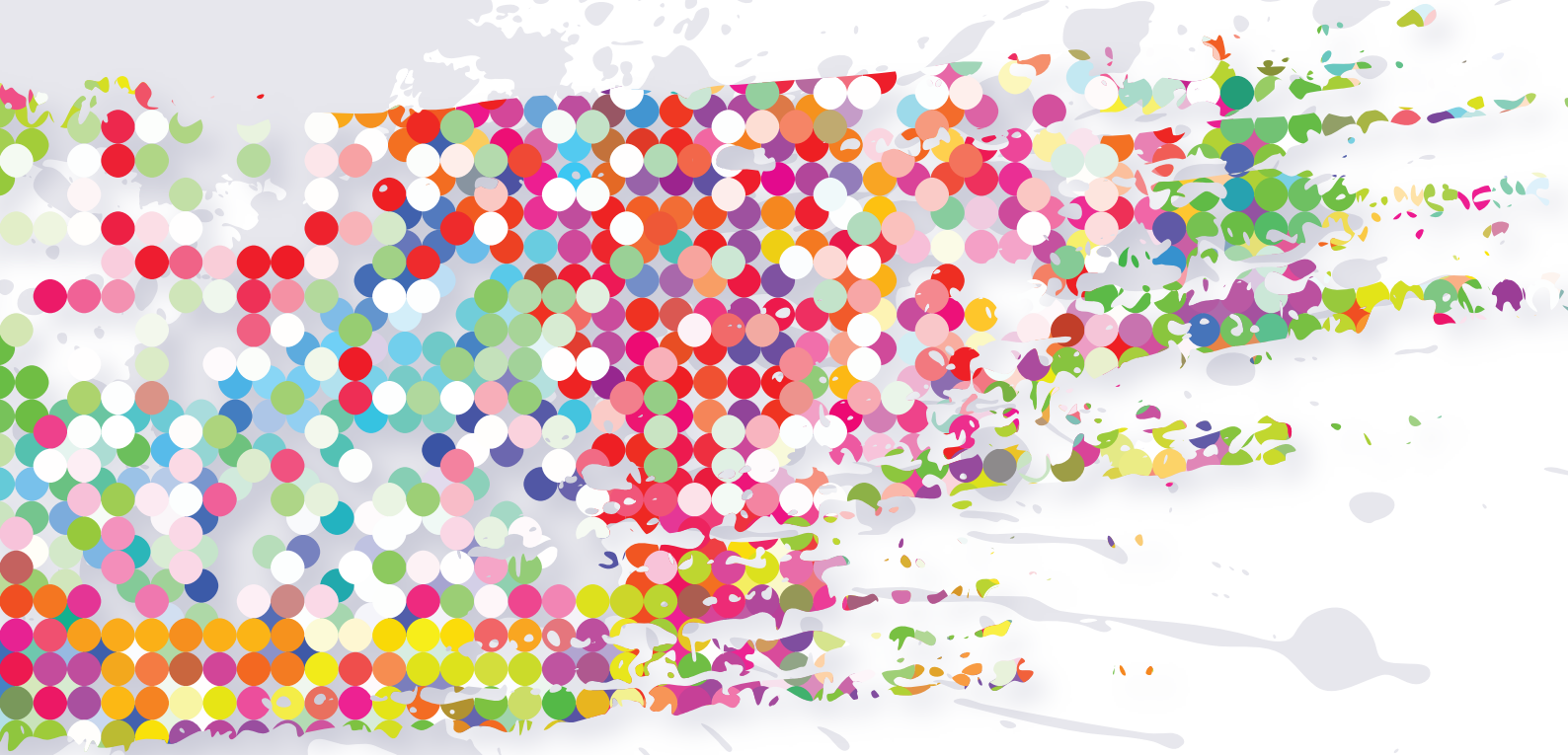
BARN & MEDIER

Handbok för fostrare



I denna handbok

3 / Barn och medier

4 / Får jag se på det här? Fakta om åldersgränser.

6 / Varför blev pilen en hand?
...och annat som behöver förklaras när man använder Internet.

8 / Vem pratar barnet med?
Vänner och plågoandar på webben.

10 / Smart eller inte? Skolelevens mobiltelefon.

12 / Hur ska man förhålla sig till detta...?
Ångestväckande innehåll i medierna.

14 / Läskunnigheten kan vara omvälvande?
Många slags medietexter.

16 / Jag gör själv! Barn som medieproducenter.

18 / Ännu nästa nivå!
Barn spelar digitala spel.

20 / Spelreglerna i vår familj?
Anvisningar om medieanvändningen i familjerna.

22 / Ge respons. Påverka!

Barn och medier

Barn har rätt till en trygg mediemiljö. Det är förälderns uppgift att ge barnet en möjlighet till trevliga medieupplevelser och skydda barnet från skadligt medieinnehåll. När barnet blir äldre, ändrar förälderns roll från att välja till att styra valet av medieinnehåll. Det går att styra och stöda barnets medieanvändning på många olika sätt.

Fenomen som knyter an till medieanvändning hos barn i lågstadieåldern behandlas ur olika perspektiv i denna handbok som riktar sig till fostrare. Handboken har sammanställts inom ramen för projektet Mediekunskapsveckan år 2014.

Handboken har producerats av Nationella audiovisuella institutet (KAVI), Aikakausmedia, Lastenlinkit.fi, Finlands Lionsförbund rf, Mannerheims Barnskyddsförbund och Kommunikationsverket.

Med medier avses bland annat tidningar, böcker, televisionsprogram, filmer, digitala spel, internet och musik.

Får jag se på det här? Fakta om åldersgränser.

Åldersgränserna hjälper att välja ett tryggt medieinnehåll

Åldersgränserna för televisionsprogram, filmer och digitala spel (bildprogram) varnar för skadligt innehåll som kan påverka barnets utveckling. De är varken rekommendationer för barn i en viss ålder eller information om den åldersgrupp som programmet riktar sig till. Åldersgränserna har fastställts i lagen om bildprogram för att skydda barnen.

Filmer, televisionsprogram och digitala spel, som distribueras i Finland, ska förses med en åldersgräns och innehållssymbol. Symbolen beskriver vilken typ av skadligt innehåll som har gett anledning till att en åldersgräns har fastställts. Åldersgränserna är bindande, det vill säga bildprogram får inte visas, hyras eller säljas till barn som är yngre än den fastställda åldersgränsen.

Åldersgränserna fastställs utifrån skadligt innehåll

Med tanke på barnets ålder kan olämpligt eller skadligt medieinnehåll skapa rädslor hos barnet. Åldersgränserna fastställs enligt om och i hur hög grad bildprogram innehåller våld, ångestväckande och sexuella scener eller beskriver användning av berusningsmedel.

Förmågan att förstå och bearbeta starkt medieinnehåll utvecklas medan barnet växer. Barnens utveckling sker emellertid i individuell takt. Därför finns det flexibilitet så till vida att ett barn som är tre år yngre än den fastställda åldersgränsen kan se på en film tillsammans med en vuxen. Flexibiliteten gäller dock inte åldersgränsen 18. Vårdnadshavaren känner barnet bäst och kan styra barnets medieanvändning.

Hur är det med Internet och mobilen?

Det har inte fastställts åldersgränser för allt webbinnehåll och alla appar i smarttelefonen på samma sätt som för filmer, spel och tv-program. Ju bättre du känner till de tjänster ditt barn använder, desto bättre kan du avgöra om de är lämpliga för just ditt barn. Webbsidor för barn har ofta ett informationspaket för fostraren, som det lönar sig att ta del av.

Diskutera med barnet:

- Har du lagt märke till åldersgränser i filmer, tv-program och spel?
- Hur gamla barn tycker du att ditt favoritprogram eller dina webbsidor passar för? Varför?

Visste du? *T eller S betyder att bildprogrammet varken innehåller våld, sex, ångestväckande scener eller användning av berusningsmedel som kan vara till skada för barnets utveckling. Program med T/S-märkning är ändå inte automatiskt barnprogram, utan innehållet kan trots allt vara riktat till vuxna.*

Sallittu kaikenikäisille

Tillåtet för alla åldrar

Förbjudet under 7 år

Förbjudet under 12 år

Förbjudet under 16 år

Förbjudet under 18 år

Våldsamt innehåll

Sexuellt innehåll

Ångestfram-kallande innehåll

Droger/ rusmedel

www.ikärajat.fi
Ge respons på åldersgränserna för filmer och tv-program och ta del av grunderna bakom åldersgränserna.

Johanna Rautiainen
Webbtjänsten Lastenlinkit.fi

Varför blev pilen en hand? ...och annat som behöver förklaras när man använder Internet.

Tillsammans med barnet

Besök tillsammans trygga tjänster som riktar sig till barn för att göra ditt barn bekant med webben och mobilen. Utforska dem tillsammans och berätta samtidigt för barnet alla grundläggande regler och anvisningar när det gäller användningen. Många webbsidor som riktar sig till barn har även en berättarröst som instruerar användaren.

Förklara de vanligaste funktionerna och begreppen för barnet

Berätta för barnet hur man känner igen länkar, nätreklam (reklambanner), hur sökmotorns knappar fungerar, hur bokmärken för favoritsidor skapas i sökmotorn och vilken form webbadresser brukar ha. Berätta även om funktionerna i de applikationer som barnet använder i mobilen.

Håll dig uppdaterad om barnets mediemiljö

Fråga vilka webbtjänster eller spel som intresserar barnet. Prata om och ta del av dem tillsammans med barnet innan du fattar beslut om eventuella begränsningar och förbud. Prova själv på att spela samma spel för att bättre förstå vad det är som gör att barnet fascineras av dem. Om du inte kan spela, be barnet om spelanvisningar.

Föregå med gott exempel

Barn härmar vuxna också i fråga om medieanvändning.

Kom ihåg att:

- Fråga barnet om tillstånd innan du lägger ut bilder av barnet på Internet. På så sätt lär sig barnet att visa respekt när det gäller att lägga ut andras bilder.
- Om du i timtal hänger på olika webbtjänster och glömmer allt annat liv så som att gå ut och motionera, lär sig även barnet lätt den vanan.
- Om du inte följer åldersgränserna för konsolspel och tv-program, kan barnet dra slutsatsen att åldersgränserna inte heller gäller webbtjänster.
- Respektera upphovsrätten för bilder och annat material på Internet. Påminn barnet om att det är brottsligt att olagligt kopiera samt sprida falsk information.

Tips för att utvärdera webbtjänster

Innan du fattar beslut om huruvida barnet får använda en tjänst, är det bra att utreda åtminstone följande saker:

- *Är webbplatsens innehåll och tjänster lämpliga för barn?*
- *Till vilken åldersgrupp riktar sig webbplatsen?*
- *Är det helt gratis att använda webbplatsen?*
- *Hurdana uppgifter ska man lämna om sig själv i samband med en registrering?*
- *Hur kan man ta bort den egna användarprofilen?*
- *Finns det i webbplatsens användarvillkor fastställt hurdant beteende som är förbjudet och vilken typ av material som inte får publiceras på sidorna?*
- *Vart ska man vända sig om problem uppstår?*

Diskutera med barnet:

- Hurdana webbsidor tycker du om eller skulle du tycka om att besöka? Varför?
- Vilket är ditt favoritspel i mobilen?
- Vet du varför det finns reklambanner på webbsidorna?
- Vad ska barnet göra åt suspekta popup-fönster på bildskärmen?
- Vad ska barnet göra om ett skrivfel gör att helt fel sida öppnas av misstag?
- Hur ska barnet gå tillväga om en otrevlig händelse inträffar på webbtjänsten?

www.lastenlinkit.fi
En omfattande samling webbplatser för barn

Vem pratar barnet med?
Vänner och plågoandar på webben.

Det är naturligt för barn och unga att sköta sina vänskapsrelationer genom att hålla kontakt och meddela sig över nätet. Även barnets fritidsverksamhet kan knyta an till sammanslutningar som fungerar på nätet. Internet gör det möjligt att få kontakt med andra barn och unga med samma intressen samt knyta vänskapsband och även få kamratstöd om det är något som man själv grubblar på.

Träffa Internetvänner ansikte mot ansikte

Barnet kanske vill träffa en intressant person som hen har haft kontakt med över nätet. Barn behöver vara medvetna om att det alltid finns en viss risk med att träffa Internetbekanta. Barnet har kanske blivit väldigt bekant med någon över nätet, men det intryck barnet fått av en person via nätet behöver inte nödvändigtvis överensstämma med verkligheten.

Fundera på förhand över säkerhetsfrågor om barnet vill träffa en Internetbekant ansikte mot ansikte. Det är viktigt att föräldern eller någon annan pålitlig vuxen vet om att barnet har stämt träff samt känner till platsen och tidpunkten. Ge barnet anvisningar om att ta med en vuxen och komma överens om att träffas på en offentlig plats samt hålla telefonen inom räckhåll. Det är bäst att avsluta träffen om något hos Internetvännen börjar väcka misstankar eller är skrämmande.

Dåligt beteende eller mobbning på Internet

Barnet kan även råka ut för att någon beter sig illa eller mobbar på Internet. De som mobbar är ofta bekanta från skolan eller kamratkretsen, men även helt okända personer kan bete sig osakligt på Internet. Mobbningen kan ske i form av till exempel skvaller eller genom att sprida manipulerade bilder av den som utsätts för mobbningen. Även sexuellt präglade meddelanden eller kommentarer kan skapa ångest.

Eftersom Internet ger en möjlighet till omfattande och långvarig publicitet, kan den mobbade hamna i en väldigt besvärlig situation. Det lönar sig inte nödvändigtvis att svara på mobbarens meddelanden och det går även att spärra dem. Anmäl mobbning till den ansvariga för webbtjänsten, som även kan utreda saken. Ibland blir mobbningen så allvarlig att det lönar sig att göra en polisanmälan. Mobbning på nätet lämnar konkreta spår och kan sparas som bevis över vad som har skett.

Förklara att barnet ska berätta om mobbning för föräldrarna eller någon annan pålitlig person för att tillsammans få ett slut på mobbningen.

Diskutera med barnet:

- Hur ska man bete sig på Internet? De regler som gäller för ett gott beteende ansikte mot ansikte gör det i mångt och mycket även på Internet. På nätet är det ändå bra att noggrannare än vanligt överväga sina ord i meddelanden som är offentliga. Skriven text kan lättare misstolkas utan förtydligande miner och gester.

- Hur vet man om Internetbekanta är att lita på? Man stöter på olika slags människor på Internet. Där finns trevliga kompisar som kan bli nära vänner, men även opålitliga typer som inte i verkligheten motsvarar det intryck de gett på nätet.

- Vad ska barn som blir utsatta för mobbning på nätet göra? Det lönar sig att berätta om kränkande beteende, och det finns metoder att få slut på mobbning. Du utsätter väl inte själv någon för mobbning? Det som du tycker att är ett roligt skämt, kan kännas obehagligt för den du utsätter det för.

Elina Koskipahta
Kommunikationsverket

Smart eller inte? Skolelevens mobiltelefon.

Fundera över hurdan telefonmodell som bäst fyller barnets behov. Diskutera frågan alltid då det är dags att skaffa en ny telefon. Gå igenom spelreglerna för användningen redan innan telefonen skaffas. Till en början kan telefonen användas tillsammans, för att funktionerna ska bli bekanta för både barnet och föräldern.

Smarttelefon eller standardmodell?

Smarttelefonen är ett mångsidigt redskap för att hålla kontakt inom familjen, men en förmånlig standardmodell kan faktiskt vara lika bra för det ändamålet. Jämfört med standardmodellerna finns det flera risker förknippade med smarttelefoner eftersom de är dyra och ofta lättare går sönder. Smarttelefonernas olika appar och nätuppkoppling gör att batteritiden blir kort.

Standardtelefonerna har begränsade funktioner, men är praktiska eftersom de är okomplicerade och har lång batteritid. En borttappad standardtelefon ger endast en liten penningmässig förlust.

Det gäller att välja ett operativsystem som är lättfattligt för barnet och som även föräldern känner till, i synnerhet när en smarttelefon skaffas.

Med eller utan nätuppkoppling?

Ständig Internetuppkoppling kan ge barnet tillgång till webbinnehåll som kanske förbryllar eller är skrämmande. Å andra sidan ger smarttelefonen möjlighet till en mångsidig användning av olika nätapplikationer som utvecklar barnets tekniska färdigheter och uppmuntrar till att producera eget medieinnehåll. Det är bra att tillsammans med barnet gå igenom vilken typ av personlig information det är värt att lämna ut i applikationerna och vad dessa använder informationen till.

Det går att installera programvara i smarttelefonen för att spärra och filtrera program och till exempel begränsa barnets tillgång till vissa webbplatser. Överväg att börja använda en sådan tjänst.

Om telefonen har nätuppkoppling ska du påminna barnet om följande saker:

- Lämna inte ut personuppgifter, så som namn, telefonnummer och adress till främmande människor på Internet. Till personliga uppgifter hör även en bild av dig själv.
- Håll lösenorden för dig själv, varken berätta eller låna dem till någon annan.
- Kom ihåg att fotografier på andra människor inte får publiceras utan att de har gett tillstånd till det.

Dags för fakturan

Skaffa abonnemang utifrån användningsbehov, det vill säga enligt mängden samtal, textmeddelanden och nätanvändning. Ett mobilabonnemang med fast månadspris kan bespara från många överraskningar på fakturan. När det gäller övriga typer av abonnemang är det bäst att följa med användningen eller överväga att förse abonnemanget med en saldogräns.

Det kan bli dyrt att köpa appar till smarttelefonen. Dessutom kan kostnader tillkomma när appen används om vissa funktioner är avgiftsbelagda. Hurdana spelregler sätts upp för barnet när det gäller att skaffa och använda appar?

Diskutera med barnet:

- Hur sköter man artigt sina ärenden per telefon?
- Var och när används telefonen? När ska telefonen vara inställd på ljudlös?
- Vad ska man göra om mobilen försvinner eller batteriet tar slut?
- Vem får man låna sin telefon till?

Skydda mobiltelefonen:

- *Använd åtminstone en pin-kod, men gärna även en säkerhetskod för mobiltelefonen.*
- *Det lönar sig att alltid stänga av Bluetooth-kontakten och trådlös nätkontakt när de inte är i användning.*
- *Tillåt att positionsbestämning är tillgänglig endast för sådana appar som absolut behöver den informationen.*
- *För att undvika skadliga program gäller det att alltid ha telefonen uppdaterad och ladda ner program endast från pålitliga källor. Det finns även egna virusskyddsprogram för mobiltelefoner.*
- *Ta i bruk operatörens eller telefontillverkarens funktion, som gör det möjligt att positionera en stulen eller försvunnen telefon.*

Anna-Sofia Lehto
Mannerheims Barnskyddsförbund

Hur ska man förhålla sig till detta...? Ångestväckande innehåll i medierna.

Nästan alla barn stöter i något skede, antingen av misstag eller på flit, på medieinnehåll som skrämmer, förbryllar eller chockerar. Tala alltså med barnet om detta redan innan det sker.

Även program, som enligt åldersgränsen är barntillåtna, kan vara skrämmande och ångestväckande för ett barn. Medieinnehållet påverkar barn på ett väldigt individuellt sätt.

Många gånger sprids bilder och videolänkar från en kompis till en annan. Förklara för barnet att chockerande bilder inte ska sändas vidare till en kompis, utan berätta i stället om dem för en vuxen. En länk som var avsedd att vara ett roligt skämt, kan förbrylla eller väcka ångest hos kompisen.

Ge barnet en möjlighet att berätta

Skrämmande eller ångestväckande saker som barnet ser på nätet eller i televisionen, kan bli kvar och snurra i barnets tankar. Barn berättar långt ifrån alla sina erfarenheter för föräldrarna. Ibland vet barn inte hur de borde berätta om saken. Barn känner kanske skam och skuld, är rädda för eventuella straff eller vill inte oroa föräldrarna. Det är emellertid föräldrarnas uppgift att hjälpa barnet att bearbeta erfarenheter och känslor. Inled pratstunden med att tala rent allmänt om Internetanvändning eller tv-program, och fråga sedan om barnets egna erfarenheter.

Ge beröm för modet att tala om saken när barnet berättar att han eller hon har stött på förbryllande bilder eller skrämmande videofilmer. Håll dig lugn i en sådan situation och tro på vad barnet berättar.

Svara på barnets frågor genom att förklara de väsentligaste delarna av den skrämmande och ångestväckande saken. Fundera över hurdan information du ger, eftersom alltför detaljerade uppgifter kan göra barnet ännu mer förbryllat.

Diskutera med barnet:

- Hur kändes det att se bilden/programmet?
- Blev du fundersam över något av det du såg?
- Var där något skrämmande?
- Väckte det tankar? Är det något du vill fråga om?

Ge anvisningar till barnet:

Om du ser något på nätet eller i televisionen som är förbryllande, obehagligt eller skrämmande, så som bilder eller videofilmer där någon utsätts för våld:

- *Stäng av Internet eller televisionen.*
- *Kom och berätta om saken för en vuxen. Vi pratar om det tillsammans och funderar vad vi borde göra åt saken.*

www.mll.fi/lapsetjamedia
På webbplatsen Vanhempainnetti, som upprätthålls av Mannerheims Barnskyddsförbund, får du information och stöd även i frågor kring medierna.

Maija Puska
Aikakausmedia

Läskunnigheten kan vara omvälvande? Många slags medietexter.

AIKAKAUSMEDIA

När barn lär sig läsa sker en omvälvande förändring i deras liv. Många nya texter är plötsligt tillgängliga för barnen, så som reklamtexter, serietidningar, böcker och kvällstidningarnas löpsedlar.

Barn som har inlett skolgången är ofta aktiva och kunskapstörstiga medieanvändare. De kan vara spelentusiaster, bokmalar, filmintresserade eller alla dessa. Barnens förmåga att använda tekniska hjälpmedel utvecklas även i snabb takt.

Medierna väcker intresse och förundran

Samtidigt som tankeförmågan utvecklas, blir barn även medieläskunniga, det vill säga de lär sig separera fakta från fiktion samt identifiera olika medietyper. Med hjälp av vuxna lär sig barn även förstå skillnaden mellan och avsikten med reklam och redaktionellt material.

Mediernas texter kan väcka förundran hos barnet. Ett läskunnigt barn funderar över allt svårare frågor: Kan det bli krig också i Finland? Är reklambildernas fulländade kvinno- och manskroppar verkliga? Får hjälten slå ned skurkarna med vilka metoder som helst?

Uppmuntra och diskutera

Barn behöver hjälp av vuxna för att tolka de känslor som texterna väcker. När barn läser kan de verkligen sjunka in i berättelsernas fiktiva värld. Ju bättre föräldrarna känner till de karaktärer, böcker och tidningar som intresserar barnet, desto lättare är det att tillsammans diskutera frågor som barnet funderar över.

När barn lärt sig läsa, behöver de mycket hjälp med att förstå vad de läser. Diskussioner och pratstunder med en vuxen hjälper barnet att förhålla sig till bland annat skrämmande och ångestladdade ämnen i texterna eller speciella ord, ironi och sarkasm.

Uppmuntra barnet att läsa. Sök tillsammans böcker, tidningar och webbtexter som intresserar och är lämpliga för barnet. Läsning utvecklar barnens känslofärdigheter. När barn identifierar sig med berättelsernas karaktärer utvecklas deras empatiförmåga och de lär sig förstå olika känslor. Läsning utvidgar dessutom barnens tankevärld, ger allmänbildning och stimulerar fantasin.

Diskutera med barnet:

- Vad tycker du om att läsa? Varför är det roligt att läsa?
- Har du läst något sådant som du inte riktigt förstod?
- Hur känner man igen en annons?
- Hurdana tidningsartiklar är lämpliga för barn?

www.lukukeskus.fi/vinski
Litteraturtidning med lästips för barn i lågstadieåldern.

www.okariino.fi
Bibliotekens barnsidor med bland annat böcker, dikter, spel och filmer för barn.

Jag gör själv! Barn som medieproducenter.

Barn både använder och skapar medier. Medierna erbjuder barnen fina möjligheter att uttrycka sig på olika sätt.

Barn behöver inte kunna skriva eller ens tala flytande för att bli sedda och hörda. Även ett litet barn kan hålla en kamera i handen. Barn gillar att filma i synnerhet vardagliga saker, så som husdjur, närmiljön, lekar eller fritidssysslor. Skolvägen, semestrar eller hemmet kan ur barnets perspektiv te sig, låta och kännas helt annorlunda än för en vuxen.

Olika saker som knyter an till medierna lär man sig bäst genom att själv göra. Barn i skolåldern börjar förstå att innehållet i medierna inte är hela sanningen om världen, utan resultat av innehållsmakarnas val. Det är lättare att ta till sig saker när man själv kan fatta beslut om vad som visas med hjälp av medierna och hur det görs.

Med olika mediealster följer även ansvar. Barn behöver anvisningar om till exempel var och när det är lämpligt att fota, och hur det är bäst att göra om man vill publicera eget medieinnehåll på Internet.

Lämplig apparat för barn?

Samtidigt som barn växer, ökar även kravet på att apparaterna är av hög kvalitet, i synnerhet om tekniska medier har blivit en hobby. Till en början ska fokus ligga på att apparaten är lätt att använda.

I Finland får barn ofta sin första mobiltelefon när de är i åldern 6–7 år. Även standardmodellerna har i regel kamera, video och inspelningsfunktioner. Merparten av de yngsta eleverna är alltså redan utrustade med redskap för att skapa mångahanda medieinnehåll. När det är dags att skaffa en ny mobiltelefon behöver inte den gamla avskaffas, utan kan ges till familjens minstingar för konstnärliga ändamål till exempel utan sim-kort och med gamla uppgifter och bilder borttagna.

Idéer för att skapa tillsammans:

- **Bevara händelser.** Hände det något spännande eller tankeväckande under dagen? Fota, spela in videor och ljud. Titta och lyssna sedan tillsammans!

- **Gör en egen annons.** Klipp ut intressanta bilder från tidningar och knåpa ihop en egen reklambild. Varför finns det reklam? Vad är det som lockar i annonserna? Går det att köpa allt man vill ha?

- **Ge en immateriell gåva.** Sånguppträdanden, kortfilmer eller andra videohälsningar som ett eller flera barn själva har funderat ut och förverkligat är nog önskegåvan för mången mor- och farförälder.

Ännu nästa nivå!
Barn spelar digitala spel.

De digitala spelen är interaktiva och som medietyp således stark. En spelare som intensivt koncentrerar sig på att nå framgång i spelet, kan tycka att det är störande med impulser utanför spelet. Kommentarer som ”Snart!” och ”Ja, ja” kan vara tecken på att spelaren är i ett tillstånd av flow. Spelaren har kanske inte alls hört vad någon nyss sade till honom eller henne.

Digitala spel kan i bästa fall vara en underhållningsform som utvecklar på ett mångsidigt sätt. Spelen är ändå inte endast barnens medier. Fostraren ska också se till att de spel som barnet spelar är lämpliga i hans eller hennes ålder.

Det finns åtminstone två saker när det gäller digitala spel som fostraren har anledning att diskutera med barn eller ungdomar om:

1. Innehållet i digitala spel. Spelarna är numera allt oftare i medelåldern, och berättelserna i spelen riktar sig också många gånger till vuxna. Det är bra att diskutera med barn om de budskap och värderingar som spelen förmedlar i anknytning till bland annat kvinno- och mansbilden, våld eller sex.

2. Spel i förhållande till det övriga livet. Digitala spel består av förhållandet mellan aktivitet och omedelbar belöning som kan skapa ett slags beroende. Det är fostrarens uppgift att få barn och ungdomar att ta itu med andra hobbyer och fritidsintressen så att de lär sig saker som inte ger omedelbar belöning.

Diskutera med barnet:

- Vilken är din favoritfigur?
- Hurdant tycker du att det här spelet är?
- Vad är bra med det här spelet?
- Vad är målet med det här spelet?
- Vad handlar spelets berättelse om?
- Vad är svårt med det här spelet?
- Vilken åldersgräns har spelet och varför?
- Hurdana kvinno- och mansgestalter finns det i spelet?
- Kan berättelsen i spelet även vara sann i verkliga livet?

För mycket medieanvändning?

Diskutera med barnet om varför medieanvändningen är viktig för hen. Om det behövs kan ni tillsammans komma överens om tydliga regler för medieanvändningen, som ni också håller fast vid, till exempel en viss tidpunkt eller tidsbegränsning.

Hjälp barnet att fundera över på vilket sätt gränserna för medieanvändningen faktiskt är till nytta, det vill säga barnet får tid för andra hobbyer, för familjens gemensamma sysslor eller hinner träffa kompisar. En ensidig och riklig medie-konsumtion kan hindra barnet från att utveckla till exempel sociala färdigheter.

Alltför mycket tid spenderas med medier om

- *barnet försummar kompisar, hobbyer eller skolgången till följd av medieanvändningen*
- *barnet inte sover tillräckligt och/eller vardagliga rutiner blir lidande*
- *barnet har symtom till följd av sämre hälsotillstånd, så som sömnsvårigheter eller rygg- och nacksmärta*
- *barnet är irriterat om han eller hon inte sitter vid datorn*
- *barnet döljer omfattningen av sin medieanvändning för familjemedlemmar eller kompisar och/eller har skuldkänslor över det*

Närmare upplysningar på finska om de digitala spelens roll i vardagen **www.pelikasvatus.fi**

Thorleif Johansson
Finlands Lionsförbund rf

Spelreglerna i vår familj? Anvisningar om medieanvändningen i familjerna.

Användningen av kommunikationsmedier är en del av vardagen och livet, nyttan och nöjet. I många familjer är ändå föräldrarna bekymrade över barnens medieanvändning. Denna oro kan springa ur ren okunnighet och osäkerhet som i sin tur kan leda till ständigt tjat och gräl.

För att undvika det har föräldrarna två bra redskap, nämligen att bekanta sig med barnets medievärld tillsammans med honom eller henne samt att föra ett lugnt samtal.

Det är bra om föräldern tillsammans med barnet bekantar sig med de nättjänster och annat medieinnehåll som barnet använder. Samtidigt kan föräldern prata med barnet om mediernas fina egenskaper och även faror.

Du kan begränsa den tid barnet spenderar med olika typer av medier. Det går till viss del att spärra barnets tillgång till bland annat olämpliga webbsidor med hjälp av tekniska lösningar. Det är ändå bra att minnas att det tryggaste resultatet med tanke på barnet uppnås genom att diskutera tillsammans med honom eller henne.

Det är bättre att diskutera än att ständigt tjata. Ge också barnet en möjlighet att säga sin åsikt. Om föräldrarna ensidigt dikterar reglerna för medieanvändningen och de blir för strikta, vågar barnet kanske inte berätta om sina problem och behov av hjälp. Det leder till en känsla av otrygghet hos barnet. En öppen och tillitsfull stämning är den viktigaste faktorn när det gäller barnets trygga medieanvändning.

Små och större skolbarn njuter av att syssla och prata tillsammans med föräldrarna. Den bästa mediefostran som föräldrarna kan erbjuda sina barn är gemensamma lässtunder, filmkvällar, spelstunder eller att tillsammans lära sig använda kameran och föra medierelaterade diskussioner. Medieanvändningen kan även vara en gemensam grej och inte endast en fråga om att begränsa den.

Frågor som du kan använda när ni kommer överens om spelregler för familjens medieanvändning:

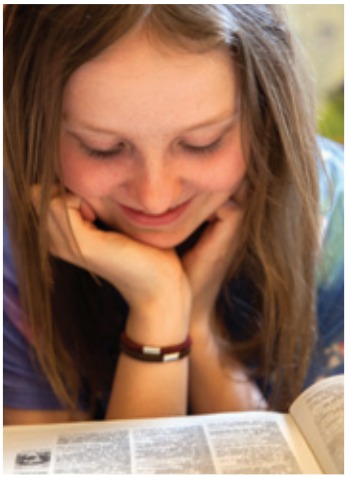
- Hur mycket tid spenderar vi med medierna?
- Hur följer vi upp medietiden?
- Gäller samma regler för alla familjemedlemmar?
- Vad gör vi om det finns något konstigt eller obehagligt i medierna?
- Vad gör vi om vi stöter på mobbning på nätet?
- Hurdana bilder och uppgifter får vi lägga ut på nätet?
- Får barnen registrera sig som användare på en webbplats utan föräldrarnas tillstånd?
- Hur använder vi avgiftsbelagda nättjänster och mobila appar?
- Ska vi installera programvara för att spärra och filtrera program i datorn, spelkonsolen och mobilen?

Ge respons.
Påverka!

Du kan inverka på barnens mediemiljö genom att ge respons om medierna. Det lönar sig att rikta responsen direkt till den som står bakom medieinnehållet eller den instans som övervakar det:

- Åldersgränser för filmer, tv-program och digitala spel: Nationella audiovisuella institutet **www.ikärajat.fi**
- Bildmaterial av sexuellt utnyttjade barn: Rädda barnen rf **www.nettivihje.fi**
- Reklam som strider mot god sed eller är olämplig för barn: Reklametiska rådet **www.kauppakamari.fi/men**
- Ärende som gäller journalistisk yttrande- och pressfrihet i strid mot god sed: Opinionsnämnden för massmedier **www.jsn.fi/sv**
- Mobbning eller olaglig verksamhet på nätet: lokalpolisen eller svenskspråkiga webbpoliser **www.polisen.fi**

12:38



Denna handbok har producerats av *enheten för mediefostran och bildprogram (MEKU) vid Nationella audiovisuella institutet (KAVI).* Handbokens fack-texter har skrivits av institutets experter inom medie-fostran utom då utomstående skribenters namn och organisation separat har nämnts. Handboken kan be-ställas via Internet på adressen **www.kavi.fi/meku**

kavi.fi

Co-funded by the European Union