

BÖRN & MIÐLANOTKUN



EFNISYFIRLIT

- 03** Börn og miðlanotkun
- 04** Má ég horfa á þetta?
Um aldursviðmið
- 06** Af hverju breyttist örin í hönd?
Og aðrar spurningar um netið
- 08** Við hverja er barnið þitt að spjalla á netinu?
Netvinir og einelti á netinu
- 10** Snjallt eða ekki?
Farsími fyrir barn á grunnskólaaldri
- 12** Hvað ætti ég að gera?
Fjölmiðlaefni sem veldur kvíða
- 14** Getur læsi skapað vandamál?
Ólíkar tegundir fjölmiðlaefnis
- 16** Ég get þetta!
Barnið í hlutverki fjölmiðlaveitu
- 18** Bara eitt borð í viðbót!
Börn og tölvuleikir á netinu
- 20** Hvaða reglur gilda í okkar fjölskyldu?
Leiðbeiningar fyrir fjölskyldur um miðlanotkun
- 22** Miðlalæsi: Læsi 21. aldar
- 23** Hvað finnst þér? Leggðu orð í belg

Þessi handbók er gefin út af fjölmiðlanefnd, SAFT og Heimili og skóla. Hún var upphaflega framleidd af MEKU, fjölmiðlafræðslu-, hljóð- og myndmiðladeild KAVI, hljóð- og myndmiðlastofnun finnska ríkisins.

BÖRN OG MIÐLANOTKUN

Börn eiga rétt á að njóta öryggis og verndar gegn skaðlegu efni í fjölmiðlum. Fullorðnir bera ábyrgð á að börn fái að kynnst ólíkum miðlum og þeim tækifærum sem í þeim felast. Um leið þarf að kenna börnum að verjast skuggahliðum miðlanna og tileinka sér gagnrýna hugsun gagnvart þeim skilaboðum sem þar er að finna. Eftir því sem börn eldast og þroskast breytist hlutverk foreldra úr stjórnendahlutverki í leiðsagnarhlutverk. Með því að kenna börnum að nýta sér nútímatækni og allar þær skemmtilegu nýjungar sem í boði eru má beina þeim í heilbrigða átt og styðja þau á margvíslegan hátt.

Þessi handbók er ætluð foreldrum barna á grunnskólaaldri. Í henni er fjallað um sjónarmið sem gott er að hafa í huga í tengslum við miðlanotkun barna og ungmenna.

Handbókin er þýdd og staðfærð af fjölmiðlanefnd og Heimili og skóla. Hún er upprunalega gefin út í Finnlandi.



MEÐ HUGTAKINU
MIÐILL ER TIL DÆMIS ÁTT VIÐ:
DAGBLÖÐ, TÍMARIT, BÆKUR,
SJÓNVARP, KVIKMYNDIR,
TÖLVULEIKI, NETIÐ
OG TÓNLIST.

MÁ ÉG HORFA Á ÞETTA?

UM ALDURSVIÐMIÐ

ALDURSVIÐMIÐ HJÁLPA OKKUR AÐ VELJA ÖRUGGT MIÐLAEFNI

Aldursmerkingar sjónvarpsþátta, kvikmynda og tölvuleikja þjóna þeim tilgangi að vara við efni sem skaðlegt er börnum og þroska þeirra. Tilgangur merkinganna er hvorki að mæla með efninu fyrir börn á tilteknum aldri né að skilgreina markhóp viðkomandi myndefnis. Markmiðið með lögum um eftirlit með aðgangi barna að kvikmyndum og tölvuleikjum nr. 62/2006 er að tryggja vernd og velferð barna og að allt myndefni sé greinilega merkt upplýsingum um aldursviðið. Öll eintök kvikmynda, sjónvarpsþáttar eða tölvuleiks skulu merkt upplýsingum um aldursviðið og tákni sem sýnir um hvers konar efni er að ræða. Táknid gefur jafnframt til kynna hvert er eðli hins skaðlega efnis sem ræður aldursviðmiðinu.

ALDURSVIÐMIÐ RÁÐAST AF SKAÐLEGU EFNISINNIHALDI

Myndefni sem er óviðeigandi eða skaðlegt barni á tilteknum aldri getur valdið því ótta. Aldursviðið eru sett á myndefni sem getur valdið ótta, sýnir beitingu

ÞÚ ÞEKKIR BARNIÐ ÞITT
BEST OG ERT BEST TIL ÞESS
FALLIN/N AÐ STÝRA ÞVÍ Á HVAD
ÞAÐ HORFIR.

ofbeldis, kynlíf eða neyslu vímuefna og þar sem fram koma fordómar eða misrétti. Þá gefa tákni jafnframt til kynna ef ljótt orðbragð kemur fyrir í myndefninu, án þess að það hafi áhrif á aldursviðið.

Með auknum þroska hætta börn smám saman að verða eins berskjöluð fyrir skaðlegu fjölmiðlaefni. Mikilvægt er þó að hafa í huga að slíkur þroski er einstaklingsbundinn. Samkvæmt íslenskum lögum má sýna allar kvikmyndir börnum sem náð hafa 14 ára aldri svo lengi sem þau horfa á myndina í fylgd foreldris eða forsjáraðila.

HVAD MEÐ NETIÐ, SPJALDTÖLVUR OG SNJALLSÍMA?

Efni á netinu og í smáforritum er ekki allt metið með sama hætti og kvikmyndir, tölvuleikir og sjónvarpsþættir. Því betur sem foreldrar þekkja til þeirra miðla sem barnið þeirra notar þeim mun betur geta þeir metið hvort miðlarnir hæfi barninu. Á sumum vefsíðum fyrir börn eru upplýsingar ætlaðar foreldrum sem vert er að kynna sér.

SPURÐU BARNIÐ :

- Hefurðu tekið eftir því að kvikmyndir, sjónvarpsþættir og tölvuleikir hafa aldursviðið?
- Hvaða aldurshópi eru upphaldssjónvarpsþátturinn þinn eða upphaldsvefsíðan þín ætluð? Af hverju?

www.kvikmyndaskodun.is

Kynntu þér aldursviðið einstakra kvikmynda og sjónvarpsþátta á vefsíðu Kvikmyndaskoðunar. Vefsíðan er á vegum hérlendra ábyrgðaraðila sem framleiða eða hafa kvikmyndir eða tölvuleiki til sýningar, leigu, sölu eða annarrar dreifingar. Ábyrgðaraðilar eru t.d. kvikmyndahús, sjónvarpsstöðvar og þeir sem gefa út kvikmyndir og tölvuleiki hérlendis.

ALDURSVIÐMIÐ MYNDEFNIS SEM SÝNT ER Í SJÓNVARPI

Í sjónvarpi eru kvikmyndir og sjónvarpsþættir yfirleitt merkt með auðkenni sjónvarpsstöðvarinnar sem ýmist er hvítt, gult eða rautt að lit. Hvítt merki þýðir að efnið er

leyft öllum aldurshópum, gult merki táknar að efnið er ekki við hæfi barna yngri en 12 ára. Rautt merki þýðir að efnið er ekki við hæfi barna yngri en 16 ára.

Nánari upplýsingar á vefsíðu PEGI, www.pegi.info/is

TÖLVULEIKURINN INNIHELDUR:



ALDURSMERKINGAR FYRIR TÖLVULEIKI



LEIKURINN ER LEYFÐUR ÖLLUM ALDURSHÓPUM



LEIKURINN ER EKKI VIÐ HÆFI BARNNA YNGRI EN 7 ÁRA



LEIKURINN ER EKKI VIÐ HÆFI BARNNA YNGRI EN 12 ÁRA



LEIKURINN ER EKKI VIÐ HÆFI BARNNA YNGRI EN 16 ÁRA



LEIKURINN ER EKKI VIÐ HÆFI BARNNA YNGRI EN 18 ÁRA

HVAÐ GERIR FJÖLMIÐLANEFND?

Fjölmiðlanefnd er sjálfstæð stjórnarsýslunefnd sem annast eftirlit samkvæmt lögum um fjölmiðla nr. 38/2011 (fjölmiðlalögum), lögum um Ríkisútvarpið nr. 23/2013 og lögum nr. 62/2006 um eftirlit með aðgangi barna að kvikmyndum og tölvuleikjum.

Í fjölmiðlalögum eru nokkur ákvæði sem snúa sérstaklega að vernd barna gagnvart skaðlegu hljóð- og myndefni og auglýsingum í fjölmiðlum. Nánari upplýsingar um aldursmarkir og skyldur fjölmiðla gagnvart vernd barna eru á vefsíðu fjölmiðlanefndar: www.fjolmidlanefnd.is.

AF HVERJU BREYTTIST ÖRIN Í HÖND? OG AÐRAR SPURNINGAR UM NETIÐ

MEÐ BARNINU ÞÍNU

Mikilvægt er að nota örugga vefþjónustu sem ætluð er börnum þegar barninu er kennt að nota netið og smáforrit fyrir síma og spjaldtölvur. Um leið og þið skoðið netið saman má útskýra grunnreglur um netnotkun fyrir barninu.

ÚTSKÝRÐU ALGENGUSTU AÐGERÐIR OG HUGTÖK FYRIR BARNINU ÞÍNU

Kenndu barninu að þekkja vefhlekkki, vefauglýsingar (auglýsingaborða), hvernig vefleitarvélar virka, hvernig á að gera bókamerki (bookmark) og hvernig vefslóðir líta út. Útskýrðu einnig helstu aðgerðir í þeim smáforritum sem barnið þitt notar.

VERTU GÓÐ FYRIRMYND

Hið sama gildir um miðlanotkun og önnur svið lífsins, börn læra það sem fyrir þeim er haft.

SPURÐU BARNIÐ:

- Hvernig vefsíður langar þig að skoða? Af hverju?
- Hver er uppáhalds símaleikurinn þinn?
- Veistu af hverju það eru auglýsingaborðar á vefsíðum?
- Hvað áttu að gera ef grunsamlegur gluggi birtist á skjánum?
- Hvað áttu að gera ef þú gerir innsláttarvillu og lendir óvart á rangri vefsíðu?
- Hvað áttu að gera ef eitthvað óþægilegt gerist þegar þú ert á netinu?

MUNDU:

- Ef þú ætlar að birta myndir af barninu á netinu skaltu biðja það um leyfi fyrst. Þannig lærir barnið að fá leyfi hjá fólki áður en það birtir myndir af því á netinu.
- Ef þú eyðir mörgum klukkustundum á netinu og vanrækir hreyfingu, samskipti við fjölskyldu og vini og aðrar hliðar lífsins lærir barnið þitt að haga lífi sínu á sama hátt.
- Ef þú virðir ekki aldursviðmið fyrir tölvuleiki,

sjónvarpsþætti og kvikmyndir sem barnið þitt fær aðgang að gæti það haldið að ekki þurfi heldur að fara eftir aldursviðmiðum á netinu.

- Mundu að virða höfundarrétt þegar þú birtir myndir og annað myndefni á netinu. Segðu barninu þínu að það sé brot á höfundalögum að afrita efni með ólögætum hætti og jafnframt að það sé lögbrot að dreifa röngum og móðgandi (ærumeiðandi) upplýsingum um annað fólk.



FYLGSTU MEÐ MIÐLAUMHVERFI BARNINS

Spurðu barnið þitt hvaða vefþjónusta eða leikir á netinu veki mestan áhuga þess. Ræddu við barnið og kynntu þér þessa leiki og þjónustu áður en þú ákveður hvort rétt sé að banna eða takmarka notkun þeirra. Prófaðu að spila leikina svo þú skiljir betur af hverju barnið þitt hefur gaman af þeim. Fáðu barnið til að aðstoða þig ef tölvuleikjajafn er ekki þín sterka hlið.

GÓÐ RÁÐ TIL AÐ LEGGJA MAT Á EFNI OG ÞJÓNUSTU Á NETINU

Hafðu þessi atriði í huga áður en þú leyfir barninu að nota tiltekna vefþjónustu.

- Hæfir efnið á vefsíðunni barninu þínu?
- Fyrir hvaða aldurshóp er vefsíðan?
- Er notkun vefsíðunnar ókeypis?
- Hvers konar persónuupplýsingar þarf að gefa upp við skráningu á síðuna?
- Hvernig er notendaupplýsingum eytt?
- Er tekið fram í notkunarskilmálum vefsíðunnar hvers konar hegðun sé liðin og hvers konar efni megi birta?
- Við hvern á að hafa samband ef upp kemur vandamál á vefsíðunni?

SKEMMTILEGAR LEIKJASÍÐUR FYRIR YNGSTU KYNSLÓÐINA:

www.grallrar.is

Ýmsir leikir og afþreying, m.a. fróðleikur um vísnagerð og uppskriftir.

www.paxel123.com

Fjölbreyttir reikni- og orðaleikir á mörgum tungumálum, þar á meðal íslensku.

VIÐ HVERJA ER BARNIÐ PITT AÐ SPJALLA Á NETINU?

NETVINIR OG EINELTI Á NETINU

Í augum stálpaðra barna og unglinga er ósköp eðlilegt að spjalla við vinina í gegnum smáskilaboð og ýmsar samskiptaleiðir á netinu. Áhugamál barna geta jafnvel tengst tilteknum netsamfélögum. Netíð opnar ungmennum tækifæri til að hitta og eignast vini með sömu áhugamál, fá stuðning hvert af öðru á ýmsan hátt og afla sér margs konar fróðleiks. Munið þó að virða aldursviðmið á samskiptamiðlum og hafið í huga að samskiptamiðillinn Facebook er til dæmis ekki ætlaður börnum yngri en þrettán ára.

AÐ HITTA NETVIN AUGLITI TIL AUGLITIS

Stundum langar fólk til að hitta áhugaverðan netvin augliti til auglitis. Í því er alltaf fólgin áhætta og það er staðreynd sem börn og ungmenni verða að skilja. Þó svo við teljum okkur þekkja netvin þá getur upplifun af einhverjum á netinu verið gjörólík þeirri upplifun að kynnst honum í raun og veru. Einnig er hugsanlegt að netvinurinn villi beinlínis á sér heimildir til að ná til barna og ungmenna í vafasömum tilgangi.

Langi barninu þínu til að hitta vin sem það hefur kynnst á netinu ætti að hafa nokkur öryggisatriði í huga. Mikilvægt er að foreldri, eða annar fullorðinn sem má treysta, viti að barnið ætli að hitta netvininn og hvar og hvenær sá fundur eigi sér stað. Mælt er með því að barnið fari á



staðinn í fylgd fullorðins einstaklings, vinirnir hittist á opinberum stað og að barnið hafi farsíma á sér. Brýna ætti fyrir barninu að yfirgefa staðinn strax verði það vart við eitthvað grunsamlegt eða ógnvekjandi í fari netvinarins.

SLÆM HEGÐUN OG EINELTI Á NETINU

Barnið þitt getur orðið vitni að óviðeigandi hegðun eða einelti á netinu. Gerendur í eineltismálum eru oftast einhverjir sem barnið þekkir úr skólanum eða vindahópnum en jafnvel bláókunnugt fólk getur hegðað sér með óviðeigandi hætti á netinu. Einelti getur tekið á sig ýmsar myndir, t.d. að dreifa slúðri eða afskræmdum myndum af þeim einstaklingi sem fyrir eineltinu verður. Einelti getur



einnig farið fram með þeim hætti að enginn vill vera vinur þolandans á samfélagsmiðlum og þá geta unglingar upplifað það sem einelti eða útilokun ef enginn „lækar“ eða „líkar við“ stöðufærslur þeirra á Facebook.

Netið er þess eðlis að það sem þar birtist getur haft viðtæk áhrif og lifað lengi og gerir það þolendum neteineltis erfitt fyrir. Stundum getur verið betra að svara ekki skilaboðum gerenda og einnig er hægt að „blokka“ eða loka á skilaboð frá þeim. Neteinelti og áreiti er hægt að tilkynna til þess ábyrgðaraðila sem er ábyrgur fyrir vefsíðunni.

Flestir samskiptamiðlar bjóða t.d. upp á leiðir til að tilkynna neteinelti, áreiti og ólöglegt efni. Einnig má tilkynna einelti í gegnum ábendingahnapp á vefsíðu Barnaheilla (www.barnaheill.is). Sé eineltið alvarlegt á að tilkynna það til lögreglu. Einelti á netinu skilur alltaf eftir sig netslóð sem hægt er að vista sem sönnunargögn.

Mikilvægt er að barnið upplýsi foreldra eða aðra fullorðna sem það treystir um eineltið svo hægt sé að grípa til aðgerða til að stöðva það.

SPURÐU BARNIÐ:

- **Hvernig á að hegða sér á netinu?** Góð samskipti eru jafnmikilvæg á netinu og annars staðar. Ef þú birtir eitthvað opinberlega á netinu skaltu gæta orða þinna enn betur. Auðveldara er að misskilja hlutina á netinu og þeir sem lesa netskilaboðin geta hvorki lesið í svipbrigði þín né líkamstjáningu. Oft kemst kaldhæðni til dæmis illa til skila í netskilaboðum.
- **Hvernig veistu hvort þú getir treyst vini á netinu?** Þú getur kynnst alls kyns ólíku fólki á netinu, viðkunnanlegum einstaklingum sem

verða góðir vinir þínir en líka óáreiðanlegum einstaklingum sem sigla undir fölsku flaggi og þykjast vera aðrir en þeir eru.

- **Hvað áttu að gera ef þú lendir í einelti á netinu?** Best er að segja einhverjum frá því og muna að hægt er að grípa til aðgerða til að stöðva eineltið. Leggur þú einhvern í einelti á netinu? Það sem þér finnst vera fyndinn brandari getur verið mjög særandi fyrir einhvern annan. Orð hafa áhrif. Hugsaðu áður en þú sendir.

www.barnaheill.is
Ábendingahnappur SAFT

www.neteinelti.is
Fræðsla og forvarnir gegn neteinelti

SNJALLT EÐA EKKI?

FARSÍMI FYRIR BARN Á GRUNNSKÓLAALDRI

Í augum margra foreldra er farsími fyrst og fremst mikilvægt öryggistæki fyrir börn. Veltu því vandlega fyrir þér hvers konar sími hentar þörfum barnsins best. Ræddu reglur um símanotkun, jafnvel áður en þú kaupir símann. Þið getið notað símann saman fyrst svo þið lærið bæði á hann.

SNJALLSÍMI EÐA VENJULEGUR SÍMI?

Snjallsími er fjölnota tæki sem nýtist meðal annars til daglegra samskipta innan fjölskyldunnar. Venjulegur sími getur þó eins gert sama gagn. Notkun snjallsíma fylgir meiri áhætta þar sem þeir eru dýrari og viðkvæmari fyrir hnjaski en venjulegir símar. Smáforrit (öpp) og opnar nettengingar í snjallsímum hafa þau áhrif að rafhlöður í þeim endast skemur.

Venjulegir símar hafa takmarkaða virkni en geta verið hagnýtir þar sem rafhlöður í þeim endast lengur. Þeir eru auðveldir í notkun og einnig veldur það minna tjóni að týna venjulegum síma en snjallsíma.

MEÐ EÐA ÁN NETSAMBANDS?

Stöðugt netsamband opnar barninu aðgang að alls konar efni sem getur komið því í uppnám. Á hinn bóginn getur notkun smáforrita á netinu aukið tæknifærni barnsins og hvatt það til að framleiða eigið efni. Gott er að foreldrar ræði við börnin um það hvers konar persónuupplýsingar má skrá í smáforritin og hvað þessi forrit gera við upplýsingarnar.

Hægt er að fá foreldrastýrð smáforrit í snjallsíma en þannig má girða fyrir að barnið fari inn á tiltekna vefsíður. Ræðið hvort þið ættuð að hlaða niður slíku forriti í síma barnsins.

EF SÍMINN ER MEÐ NETTENGINGU SKALTU MINNA BARNIÐ Á AÐ:

- Afhenda aldrei ókunnugum persónuupplýsingar eins og nafn, símanúmer eða heimilisfang á netinu. Ljósmyndir eru líka persónuupplýsingar.
- Lykilorð eru leyndarmál sem aldrei ætti að segja frá eða deila með neinum.
- Ekki má birta myndir af öðru fólki á netinu án þess að fá samþykki þess fyrst.





AÐ SJÁ UM SÍMAREIKNINGINN

Veldu þjónustuleið sem hæfir þörfum barnsins. Þá þarf að huga að fjölda símtala, smáskilaboðum og gagnamagni. Inneignarkort með fyrirfram ákveðinni símainneign kemur t.d. í veg fyrir óvænt fjárútlát.

Það getur verið dýrt að kaupa smáforrit í snjallsíma. Notkun smáforrita getur einnig fylgt annar kostnaður ef innheimt er gjald fyrir notkun á einhverjum hluta þeirra. Hvaða reglur viljið þið setja um kaup og notkun smáforrita?

Frekari upplýsingar má nálgast á vefsíðum síma- og fjarskiptafyrirtækja

SPURÐU BARNIÐ :

- Hvernig fara kurteisleg símasamskipti fram?
- Hvar og hvenær má nota símann?
- Hvenær á að stilla hann á „þögn“?
- Hvað á að gera ef maður týnir farsímanum eða ef rafhlaðan tæmist?
- Hverjum máttu lána símann?

TIL AÐ VERNDA FARSÍMA:

- Stilltu símann þannig að það þurfi aðgangsorð til að komast inn í hann.
- Stilltu símann þannig að „bluetooth“ nettengingar og þráðlausar nettengingar séu óvirkar þegar síminn er ekki í notkun.
- Stilltu símann þannig að upplýsingar um staðsetningu þegar mynd er tekin á símann komi **ekki** fram þegar myndum er hlaðið á netið.
- Uppfærðu símann þinn reglulega til að forðast vírusa og gættu þess að hlaða aðeins niður búnaði frá traustum aðilum. Einnig eru til vírusvarnir fyrir snjallsíma.
- Virkjaðu staðsetningarbúnað símans sem símaframleiðandinn eða þjónustuaðilinn útvegar. Búnaðurinn gerir þér kleift að staðsetja síma sem hefur týnst eða verið stolið.

HVAÐ ÆTTI ÉG AÐ GERA ... ?

FJÖLMÍÐLAEFNI SEM VELDUR KVÍÐA

Nánast öll börn komast einhvern tíma í fjölmiðlaefni sem veldur þeim ótta eða kemur þeim í uppnám, hvort sem það er viljandi eða óvart. Því er mikilvægt að ræða við barnið þannig að það geti brugðist við þegar slíkar aðstæður koma upp.

Jafnvel sjónvarpsþáttur sem barninu þínu er heimilt að horfa á út frá aldursviðmiðum getur valdið því ótta eða kvíða. Áhrif fjölmiðlaefnis á börn eru einstaklingsbundin.

Börn deila oft myndum og hlekkjum á myndbönd með vinum. Segðu barninu þínu að ekki eigi að deila ógnvekjandi myndefni með vinum heldur segja einhverjum fullorðnum frá efninu þess í stað. Hlekkur sem á að vera brandari getur valdið vini kvíða eða komið honum í uppnám.

SPURÐU BARNIÐ :

- Hvernig leið þér eftir að þú horfðir á myndina?
- Hvað manstu úr henni?
- Var eitthvað í henni sem gerði þig hrædda/n?
- Viltu spyrja mig um eitthvað?



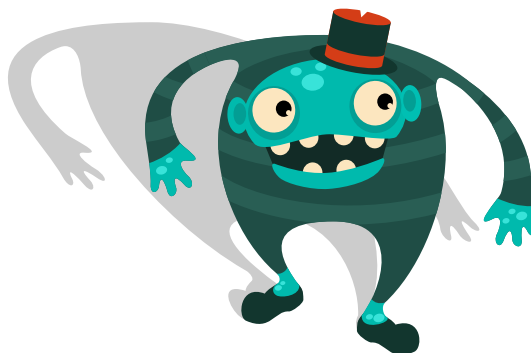
LEYFÐU BARNINU ÞÍNU AÐ TALA

Ógnvekjandi eða óþægilegir hlutir á netinu eða í sjónvarpinu geta haldið áfram að trufla börn. Þau deila líðan sinni ekki alltaf með foreldrum sínum. Stundum vita þau ekki hvernig þau eiga að tjá hana. Þau geta fundið til sektarkenndar eða skammar, verið hrædd við hugsanlega refsingu eða viljað forðast að valda foreldrum sínum áhyggjum. Það er á ábyrgð foreldra að hjálpa börnum að tjá sig um upplifun sína og tilfinningar. Þú getur hafið samtál við barnið með því að tala um netið eða sjónvarpsþætti á almennum nótum og spurt það síðan út í reynslu sína.

Ef barnið segir þér að það hafi rekist á truflandi myndir eða ógnvekjandi myndband skaltu hrósa því fyrir að hafa hugrekki til að segja frá. Haltu ró þinni og taktu frásögn barnsins alvarlega.

Svaraðu öllum spurningum með því að útskýra helstu þætti þess sem valdið hefur barninu ótta eða kvíða.

Veltu því vel fyrir þér hversu mikið þú ættir að segja þar sem ofgnótt af smáatriðum getur ruglað barnið enn meira í ríminu.



SVONA MÁ BJÓÐA BARNI AÐSTÖÐ:

Ef það er eitthvað á netinu eða í sjónvarpinu sem gerir þig hrædda/n eða sem þér finnst óþægilegt (t.d. myndir eða myndbönd þar sem verið er að meiða fólk):

- Slökktu þá á tölvunni eða sjónvarpinu.
- Segðu einhverjum fullorðnum frá. Talaðu um atvikið og veltu fyrir þér hvernig hægt er að bregðast við því.



HVAÐ ER SAFT?

SAFT – Samfélag, fjölskylda og tækni, er vakningarátak um örugga og jákvæða tölvu- og nýmiðlanotkun barna og unglinga á Íslandi. Verkefnið er hluti af Safer Internet Programme, aðgerðaáætlun Evrópusambandsins um öruggari netnotkun og er styrkt af framkvæmdastjórn ESB. Samningsaðili við ESB er Heimili og skóli – landssamtök foreldra sem annast útfærslu og framkvæmd verkefnisins í formlegu samstarfi við Rauða krossinn, Ríkislögreglustjóra og Barnaheill – Save the Children á Íslandi.

S A F T

Á vefsíðu SAFT má finna upplýsingar, stuðning og svör um miðlanotkun.

www.saft.is

GETUR LÆSI SKAPAÐ VANDAMÁL? ÓLÍKAR TEGUNDIR FJÖLMÍÐLAEFNIS

KAUÐ!

Börnum opnast nýr heimur þegar þau læra að lesa. Allt í einu fá þau aðgang að nýstárlegu textaefni: auglýsingum, bókum og fyrirsögnum dagblaða.

Yngstu grunnskólabörnin eru oft virkir og forvitnir miðlanotendur. Þau geta haft mikinn áhuga á að spila leiki, lesa, horfa á kvikmyndir eða á öllu framangreindu. Börn þróa líka með sér tæknifærni á örskömmum tíma.

FJÖLMÍÐLAEFNI GETUR VERIÐ BÆÐI ÁHUGAVERT OG RUGLINGSLEGT

Eftir því sem rökhyggja barna eykst eflist miðlalæsi þeirra. Þau læra að gera greinarmun á staðreyndum og skáldskap og bera kennsl á ólíkar tegundir efnis. Með aðstoð fullorðinna læra börn líka að skilja eðlismun á auglýsingum og ritstjórnarefni og ólíkum tilgangi þessa efnis.

Barn sem er læst fer að velta krefjandi spurningum fyrir sér: Gæti orðið stríð á Íslandi? Eru þessir fullkomnu kven- og karllíkamar í auglýsingunum alvöru? Má hetjan lemja vondu karlana?

AÐ HVETJA TIL DÁÐA OG RÆÐA SAMAN

Börn hafa auðugt ímyndunarafli og geta lifað sig sterkt inn í ævintýraheima bókarinnar. Þau þurfa aðstoð fullorðinna til að skilja til fulls þær tilfinningar sem lesturinn vekur með þeim. Æskilegt er að foreldrar viti hvað börnin þeirra eru

að lesa og kynni sér þær bækur, tímarit og sögupersónur sem vekja áhuga þeirra. Þá er hægt að spjalla saman um lesefnið og foreldrarnir geta svarað áleitnum spurningum sem upp kunna að koma hjá börnunum.

Sérstaklega er mikilvægt að styðja börn sem eru nýorðin læs og hjálpa þeim að skilja lesefnið. Þeim getur þótt gott að leita ráða hjá fullorðnum um hvernig eigi að bregðast við ógnvekjandi og truflandi atvikum, óvenjulegum orðum eða hvernig eigi túlka kaldhæðni og háð.

SKOÐIÐ!





Foreldrar ættu að hvetja börn sín til að lesa. Finnið saman áhugaverðar bækur, tímarit og vefrit sem henta. Hafið gott aðgengi að bókum heima fyrir og heimsækið bókasafnið reglulega. Mælt er með að foreldrar hætti ekki að lesa fyrir börn sín þótt þau séu orðin stálpuð og geti lesið hjálparlaust. Ræðið saman um lesefnið og hvers þið hafið orðið vísari við lesturinn.

Lestur þróar tilfinningagreind barnsins því að með því að setja sig í spor sögupersóna eykst hæfni barna til að hafa samúð með öðrum og þau læra að skilja á milli ólíkra tilfinninga. Lestur vikkar líka sjóndeildarhringinn og örvar ímyndunaraflið. Gott er ef fjölskyldan setur sér markmið, til dæmis að lesa saman í stutta stund daglega.

SPURÐU BARNIÐ :

- Hvað finnst þér gaman að lesa?
- Af hverju finnst þér gaman að lesa?
- Hefurðu lesið eitthvað sem þú skildir ekki?
- Hvernig sérðu muninn á auglýsingum og ritstjórnarefni?
- Hvers konar blaðgreinar henta börnum?

ÁHUGAVERÐAR VEFSÍÐUR UM BÆKUR OG LESTUR:

www.borgarbokasafn.is

Á heimasíðu Borgarbókasafnsins er hægt að fá margar góðar hugmyndir að bókum til að lesa.

www.lesvefurinn.hi.is

Á Lesvefnum má finna fróðleik um lestur ætlaðan foreldrum, kennurum og börnum.



ÉG GET ÞETTA! BARNIÐ Í HLUTVERKI FJÖLMIÐLAVEITU

KLICK!



KLICK!

Börn nota ekki bara miðlana, þau framleiða líka efni fyrir þá. Með miðlum af ýmsu tagi fá börn í hendur frábær tæki til tjáningar.

Börn þurfa ekki endilega að kunna að skrifa eða tala til að rödd þeirra heyrist og til að vera sýnileg. Ung börn geta til dæmis auðveldlega lært á myndavél. Börn verða yfir sig ánægð þegar þau fá að mynda hversdagslegar athafnir eins og gæludýr, umhverfi sitt, leiki eða áhugamál. Leiðin í skólann, sumarfríið eða heimilið getur tekið á sig allt aðra og ævintýralegrri mynd séð með augum barnsins.

Auðveldara er að læra á miðlana með því að framkvæma. Þegar börn komast á grunnskólaaldur rennur upp fyrir þeim að þær myndir sem birtast í fjölmiðlum eru ekki heilagur sannleikur um heiminn, heldur endurspeglar það sem stjórnendur miðlanna hafa valið að sýna. Auðveldara er að skilja þetta ferli þegar maður getur sjálfur ákveðið hvað sýnt er og hvernig.

Framleiðslu miðlaefnis fylgir alltaf ábyrgð. Börn þarfnast leiðsagnar um atriði eins og hvar og hvenær taka má myndbönd eða ljósmyndir og hvað þau eigi að gera ef þau vilja birta efnið sitt á netinu.

TÆKNIBÚNAÐUR VIÐ HÆFI BARNA

Því eldri sem börn eru þeim mun meiri kröfur gera þau til tæknibúnaðar, sérstaklega ef framleiðsla fjölmiðlaefnis verður að sérstöku áhugamáli. Til að byrja með verður búnaðurinn hins vegar að vera einfaldur í notkun.

Á Íslandi fá flest börn fyrsta farsímann þegar þau eru níu til tíu ára gömul. Þetta kom fram í könnun SAFT árið 2013. Jafnvel einföldustu útgáfur farsíma eru með myndavél, myndbands- og hljóðupptökuvél. Þetta

þýðir að meirihluti ungra nemenda býr yfir tækjum og tólum til að framleiða margvíslegt miðlaefni. Geyma má gamlan farsíma svo barnið geti leikið sér með hann. Fjarlægja má símakortið og eyða eldri gögnum og myndum úr símanum.



HUGMYNDIR AÐ SAMEIGINLEGUM VERKEFNUM:

- **Takið atburði dagsins upp:** Gerðist eitthvað spennandi eða áhugavert í dag? Takið myndir, myndbönd, gerið hljóðupptökur og horfið svo og hlustið á það saman.
- **Auglýsingin mín:** Klippið áhugaverðar myndir úr dagblöðum og tímaritum, límið saman og búið til klippimyndauglýsingu. Af hverju eru vörur auglýstar? Hvað gerir vörur eftirsóknarverðar í auglýsingum? Geturðu keypt allt sem þig langar í?
- **Búið gjöfina til sjálf:** Mörgum ömmum og öfum þætti eflaust gaman að fá lag, stuttmynd eða annars konar kveðju á myndbandi sem barnið eða börnin hafa sjálf búið til.

BARA EITT BORD Í VIÐBÓT!

BÖRN OG TÖLVULEIKIR Á NETINU



Tölvuleikir eru áhrifamiklir miðlar vegna þess hve gagnvirkir þeir eru. Leikmanni sem er fullur einbeitingar og á bólakafi í tölvuleik gæti þótt allt utanaðkomandi áreiti afar truflandi. Athugasemdir eins og „rétt strax“ og „tvær mínútur í viðbót“ geta gefið til kynna að leikmaðurinn sé svo djúpt sokkinn í leikinn að hann taki varla eftir því sem sagt er við hann.

Í besta falli geta tölvuleikir verið fræðsla í formi skemmtunar. Tölvuleikir eru hins vegar ekki bara ætlaðir börnum og foreldrar ættu að tryggja að leikirnir sem börn spila hæfi aldri þeirra og þroska.

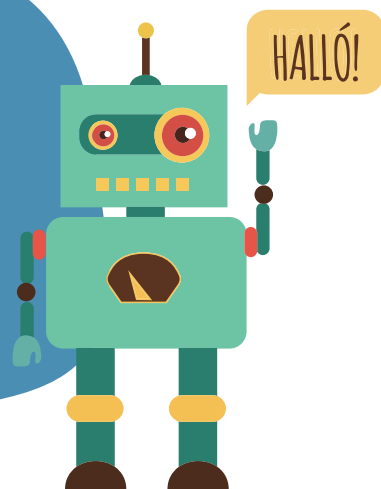
Mælt er með að foreldrar ræði við börnin sín um:

1. Innihald tölvuleikja. Söguþráðurinn í leikjunum er oft ætlaður fullorðnum. Ræðið við börnin um hvers konar skilaboð sé verið að senda í tölvuleiknum og hvers konar gildi hann endurspegli. Hvernig mynd er til dæmis dregin upp af körlum og konum, ofbeldi og kynlífi? Börn ættu að spila tölvuleiki sem hæfa þeirra aldri samkvæmt aldursviðmiðum.

2. Tölvuheimar og raunveruleikinn. Í tölvuleikjum er sterk svörun milli aðgerða og tafarlausrar svölunar, sem getur orðið ávanabindandi. Foreldrar bera ábyrgð á að beina börnum og ungmennum sem eyða löngum stundum í tölvuleiki í átt að öðrum áhugamálum svo þau upplifi líka hluti sem veita ekki þessa tafarlausu svölun.

SPURÐU BARNIÐ :

- Hver er uppáhalds tölvuleikjapersónan þín?
- Hvernig finnst þér þessi leikur?
- Hvað er gott við þennan leik?
- Hvert er markmiðið í leiknum?
- Hvað gerist í sögunni í þessum leik?
- Hvað er erfitt í leiknum?
- Hvert er aldurstakmarkið og af hverju?
- Hvers konar karlkyns og kvenkyns persónur eru í leiknum?
- Gæti sagan gerst í alvörunni?





OF MIKIL MIÐLANOTKUN

Þú getur spurt barnið af hverju því finnst mikilvægt að nota miðla eins og tölvur. Ef nauðsyn krefur getið þið í sameiningu sett skýr mörk um notkun þeirra, til dæmis um að bara sé farið í tölvuna á ákveðnum tíma dags eða í tiltekinn tíma. Einnig getið þið sett reglur um hvíld, hreyfingu og svefn.

Skýrðu fyrir barninu hvernig þessar reglur og takmarkanir koma því til góða. Útskýrðu að þá verði meiri tími fyrir önnur áhugamál, fjölskylduna og til að hitta vini. Stjórnlaus miðlanotkun getur hamlað félagslegum þroska.

MIÐLANOTKUN BARNNA ER OF MIKIL EF:

- þau vanrækja vini, áhugamál eða heimanám af þeim sökum
- þau fá ekki nægan svefn og/eða notkunin kemur niður á daglegu lífi
- þau finna fyrir heilsufarsvandamálum, eins og svefnerfiðleikum eða verkjum í hálsi og/eða baki
- þau verða pirruð þegar þau eru ekki fyrir framan skjáinn
- þau fela fyrir fjölskyldunni hversu miklum tíma þau eyða t.d. í tölvunni og finna til samviskubits út af því

Frekari upplýsingar um hlutverk tölvuleikja í daglegu lífi má fá á www.saft.is/leikir

HVAÐA REGLUR GILDA Í OKKAR FJÖLSKYLDU?

FJÖLSKYLDULEIÐBEININGAR UM MIÐLANOTKUN.

Miðlar af ýmsu tagi eru stór hluti af tilveru nútímajölskyldunnar og geta haft áhrif á heimilislífið með ýmsum hætti, til góðs eða ílls. Sjónvarp, tölvur, snjallsímar og spjaldtölvur geta verið gagnleg og skemmtileg tæki en aðdráttarafl sjónvarps og nets getur verið slíkt að samverustundir fjölskyldunnar fara fyrir lítið þegar heim er komið. Spjaldtölvur og símar eru jafnvel uppi á borðum á matmálistímum og stundum er kveikt á bæði sjónvarpi og útvarpi á sama tíma.

MIKILVÆGT AÐ RÆÐA VIÐ BÖRNIN

Margir foreldrar hafa áhyggjur af að börnin þeirra eyði allt of miklum tíma á netinu. Þetta getur valdið togstreitu á heimilinu, sér í lagi þegar áhyggjur foreldra brjótast út með stöðugu tuði og nöldri. Aðfinnslur foreldranna leiða til þess að barnið verður pirrað sem veldur foreldrunum enn þá meiri áhyggjum. Um tvennt er að velja vilji foreldrar koma sér út úr þessum vítahring: að kynna sér netið af eigin raun með aðstoð barnanna og að ræða við börnin af yfirvegum.

Mælt er með að foreldrar gefi sér tíma til að kynna sér hvað börnin þeirra eru að gera á netinu, hvaða leiki þau spila og hvaða vefsíður þau nota mest. Þannig getur skapast samtal milli foreldra og barna, bæði um kosti þess að nota netið og aðra miðla og eins hvaða hættur það getur haft í för með sér.

NÝTTU ÞÉR FORELDRASTILLINGAR

Verkfæri á borð við Google Safe Search sía út óæskilegt efni í leitarniðurstöðum á netinu. Þá eru foreldrastillingar

(öryggisstillingar) innbyggðar í helstu stýrikerfi, eins og Windows 7 og Mac OS X stýrikerfin. Með þeim má takmarka þann tíma sem börn verja á netinu og hindra aðgang að vefsíðum sem ekki eru við þeirra hæfi. Til að nýta öryggisstillingarnar þarf barnið fyrst að fá sérstakan notendareikning á stýrikerfinu. Mælt er með að setja þessar stillingar upp í samráði við börnin.

Samtal skilar alltaf betri árangri en stöðugar aðfinnslur og yfirgangur. Börn eiga líka rétt á að segja sína skoðun. Setji foreldrar allt of strangar reglur um miðlanotkun á heimilinu er hætt við að börnin verði hvekk og veigri sér jafnvel við að biðja um aðstoð síðar meir. Traust og opin samskipti eru lykilatriði eigi miðlanotkun barnsins að vera eins örugg og hægt er. Einnig er mikilvægt að foreldrar gangi á undan með góðu fordæmi og gjói ekki augum sífellt á símann eða sjónvarpið. Slökki jafnvel stundum á miðlunum og njóti friðar og samveru við börnin sín.



SAMPYKKT!

GAMAN SAMAN

Börn og unglingar vita fátt skemmtilegra en að spjalla við foreldra sína og eiga athygli þeirra óskipta í smá stund. Það getur líka verið gaman að lesa saman, læra að nota myndavél eða horfa á kvikmyndir saman. Það er ein besta kennsla í miðlalæsi sem foreldrar geta gefið börnum sínum. Með þessum hætti getur fjölskyldan farið saman í ferðalag um miðlaumhverfi 21. aldarinnar. Þetta snýst ekki bara um að setja ramma og reglur!



SPURNINGAR SEM HJÁLPA VIÐ AÐ SETJA REGLUR UM NOTKUN TÖLVULEIKJA OG AÐRA MIÐLANOTKUN:

- Hvað er eðlilegt að eyða miklum tíma í tölvuleiki og aðra miðla á hverjum degi?
- Hvernig er sá tími afmarkaður?
- Gilda sömu reglur um alla fjölskyldumeðlimi?
- Hvað áttu að gera ef þú sérð eitthvað skrítið eða truflandi?
- Hvað áttu að gera ef þú verður var/vör við einelti á netinu?
- Máttu birta myndir eða upplýsingar um fjölskylduna á netinu?
- Mega börn skrá sig á vefsíður án þess að fá leyfi hjá foreldrum?
- Hvernig á að nota netþjónustu sem greiða þarf fyrir í tölvunni og í snjallsímum?
- Ætti að hlaða niður foreldrastillingum eða síum í tölvuna eða símann til að hjálpa foreldrum að stýra netnotkun barna sinna?

Upplýsingar um uppsetningu foreldrastillinga má m.a. finna á heimasíðum síma- og fjarskiptafyrirtækja.

MIÐLALÆSI:

LÆSI 21. ALDAR

Á síðustu áratugum hafa orðið miklar breytingar á fjölmiðlamarkaði og í samfélaginu öllu. Hefðbundnir fjölmiðlar (sjónvarp, útvarp og dagblöð) eiga undir högg að sækja en nýmiðlar (stafrænir miðlar og margmiðlun af ýmsu tagi) öðlast sífellt meira vægi. Á sama tíma hefur hugtakið miðlalæsi rutt sér til rúms.

Hefðbundið læsi, að lesa sér til gagns, er nauðsynleg undirstaða menntunar og þess að geta nálgast og tileinkað sér nýja þekkingu. Á 21. öldinni er miðlalæsi ekki síður mikilvæg kunnátt. Miðlalæsi felur í sér færni til að nálgast fjölmiðlaefni og upplýsingar í margs konar miðlum, meta þær og greina á gagnrýninn hátt. Miðlalæsi merkir einnig getu til að búa til og miðla efni á fjölbreyttan og ábyrgan hátt.

SPURÐU BARNIÐ :

- Hvernig texti/efni er þetta? Hver bjó það til?
- Hvaða aðferðum er beitt til að ná athygli þinni?
- Gæti einhver annar, sem er ólíkur þér, lagt aðra merkingu í efnið?
- Hvaða gildi, lífsstíl og sjónarmið endurspeglar þetta efni? Er eitthvað sem ekki er fjallað um í textanum/efninu sem gæti varpað öðru ljósi á innihaldið?
- Í hvaða tilgangi er þetta skrifað/búið til?

Í fyrstu tengdist miðlalæsi einkum hefðbundnum fjölmiðlum en beinist nú jafnframt í ríku mæli að stafrænni miðlun þar sem tölvur og netmiðlar skipa stóran sess.

AÐ NÁLGAST, SKILJA, META OG MIÐLA

Miðlalæsi er mikilvægt af mörgum ástæðum og því hafa margar nágrannaþjóðir Íslands sett það á oddinn við mótun mennta- og menningarstefnu. Miðlalæsi hjálpar fólki að nýta sér þau tækifæri sem ný tækni hefur upp á að bjóða og taka virkan þátt í upplýsingasamfélaginu. Miðlalæsi er jafnframt talin mikilvæg forsenda þess að einstaklingar geti verið virkir og upplýstir þegar í lýðræðissamfélögum 21. aldarinnar.

Að vera miðlalæs felur í sér að skilja hlutverk fjölmiðla í lýðræðissamfélögum og vita hvaða þættir þurfa að vera til staðar til að réttum upplýsingum sé miðlað út frá fjölbreyttum sjónarhornum. Hugtakið nær einnig til þess skilnings að þekkja hvaða hagsmunir liggja að baki þeim upplýsingum eða sjónarmiðum sem komið er á framfæri í fjölmiðlum eða á netinu. Miðlalæsi gengur þó ekki síður út á að geta komið skoðunum sínum á framfæri í miðlum af ýmsu tagi og að vera þátttakandi í lýðræðislegri umræðu. Miðlalæsi er færni sem nauðsynlegt er að viðhalda og efla alla ævi, bæði í námi og starfi.

Frekari fróðleik um miðlalæsi má nálgast í aðalnámskrá grunnskóla 2013 sem finna má á vef mennta- og menningarmálaráðuneytis: www.menntamalaraduneyti.is

HVAÐ FINNST PÉR? LEGGÐU ORÐ Í BELG.

Þú getur haft áhrif með því að kynna þér miðlaumhverfið, senda ábyrgðaraðilum línu eða tilkynna ólöglegt eða óviðeigandi efni til eftirlitsaðila.

- **Heilræði fyrir foreldra og leiðbeiningar um örugga netnotkun barna:**
 - SAFT: www.saft.is
 - Heimili og skóli: heimilogskoli.is
- **Aldurstakmörk kvikmynda, sjónvarpsþátta og tölvuleikja:**
 - Fjölmiðlanefnd: www.fjolmidlanefnd.is
 - Kvikmyndaskoðun: www.kvikmyndaskodun.is
- **Myndir sem sýna kynferðislega misnotkun barna:**

Lögreglan eða ábendingahnappur SAFT á vefsíðu Barnaheilla: www.barnaheill.is
Ábendingahnappurinn er rekinn í samstarfi Barnaheilla, Heimilis og skóla, Rauða krossins og Ríkislögreglustjóra sem vinna saman að SAFT verkefninu.
- **Auglýsingar sem stríða gegn góðum viðskiptaháttum eða markaðssetning sem ekki hæfir börnum:**
 - Fjölmiðlanefnd (vegna auglýsinga í fjölmiðlum): www.fjolmidlanefnd.is
 - Neytendastofa: www.neytendastofa.is
- **Málefni sem varða brot á tjáningarfrelsi eða friðhelgi einkalífs í fjölmiðlum:**

Fjölmiðlanefnd: www.fjolmidlanefnd.is
- **Einelti eða ólöglegt athæfi á netinu:**
 - Lögreglan eða ábendingahnappur SAFT: www.barnaheill.is
 - Yfirlit yfir tilkynningahnappa á vinsælustu, erlendu samskiptamiðlunum þar sem hægt er að tilkynna neteinelti, áreiti og ólöglegt efni: www.neteinelti.is
 - Einnig veita sjálfboðaliðar hjá Hjálparsíma Rauða krossins, 1717, sálrænan stuðning og ráðgjöf til þeirra sem telja að brotið hafi verið á sér á netinu.
- **Frekari fróðleikur um miðlalæsi:**

Í aðalnámskrá grunnskóla 2013 er að finna kafla um upplýsinga- og tæknimennt, þar á meðal miðlalæsi. Námskrána má finna á vef mennta- og menningarmálaráðuneytis: www.menntamalaraduneyti.is.



Heimili og skóli
Landssamtök foreldra

Suðurlandsbraut 24, 108 Reykjavík
heimiliogskoli@heimiliogskoli.is
heimiliogskoli.is / saft.is



FJÖLMIÐLANEFND



MENNTA- OG
MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

