

Digital trygghetsplan

Hvorfor lage en digital trygghetsplan

Nettvett-råd fokuserer ofte på å holde personlig informasjon privat og unngå å snakke med fremmede på internett. Dette er gode ting å tenke over, men du bør også tenke på dine egne handlinger på nettet og hvordan du kommuniserer med andre.

Uavhengig av om noe allerede har gått galt online, kan det å lage en digital trygghetsplan bidra til å holde deg og andre trygge på nettet fremover.

Det kan være gode grunner til at du ikke får bruke internett akkurat nå, men dette vil ikke vare for alltid. Å bli enige om en trygghetsplan kan være et skritt mot at du får mer frihet til å bruke internett på en trygg og positiv måte.

Det kan være at du vet og kan mer om teknologi enn de voksne rundt deg. Noen voksne føler seg bekymret eller forvirret over den digitale verden og synes det er vanskelig å vite hvordan de både kan hjelpe deg med å være trygg og samtidig gi deg den friheten du ønsker. Noen ganger trenger de råd om hvordan de kan gjøre dette på en god måte.

Hvordan fylle ut planen

Vi har foreslått spørsmål som du kan tenke på og diskutere med noen, og gitt noen eksempler på svar. Disse fungerer kanskje ikke for deg, og det kan hende du har egne ideer.

Her er noen tips:

Denne planen bør være et felles arbeid mellom deg og familien, og den bør fungere for alle. Del dine ideer og lytt til deres. Om dere er uenige, må dere kanskje møtes på halvveien på noen ting.

Planen bør inneholde grunnleggende trygghetstrinn som alle i familien skal følge. Det kan likevel være nødvendig med forskjellige trygghetstrinn for ulike familiemedlemmer, avhengig av alder eller bekymringer knyttet til deres nettatferd.

Fokuser på hva som kan gjøres for å hjelpe familien til å bruke internett på en tryggere måte, heller enn bare å forby ting. Prøv å skrive tiltakene positivt, for eksempel “Jeg vil” i stedet for “Jeg vil ikke”, eller “Jeg kan” i stedet for “Jeg kan ikke”.

Prøv å unngå for mange trygghetstrinn i starten, kanskje maks 3 i hver boks. Inkluder noen enkle tiltak som er lett å få gjennomført før neste vurdering.

Inkluder hvem som er ansvarlig for hva, og sørg for at ansvaret er delt, og ikke bare på én person.

Be alle familiemedlemmer (hvis aktuelt) om å signere den vedtatte planen nederst.

Dere kan sette datoer for når planen skal vurderes, for eksempel ved slutten av skoleåret eller etter neste bursdag. Vurder hva som er oppnådd allerede, hvilke trinn som ikke lenger er nødvendige, og hva annet som kan legges inn for å hjelpe deg videre.

1

Hvilke enheter har jeg tilgang til?

Tenk på alle enhetene dere har – telefoner, nettbrett, PC, spillkonsoller (Playstation, Xbox og liknende) og så videre.

Bruker du andres enheter?

Eksempel:

Jeg har min egen telefon, PC og PS4.

Mamma har også en telefon, og jeg kan passordet hennes.

Vennene mine låner meg noen ganger deres telefon, men bare når jeg er med dem.

Søsteren min lar meg aldri bruke hennes.

2

Hvilke handlinger prøver jeg å unngå?

Tenk på sider eller ting du har sett som kanskje kan være: ulovlige, skumle, rare, “feil”, eller som du er usikker på.

Tenk på hvor mye tid du bruker på nett.

Hvordan føler du deg når du går ut av disse sidene? Føler du deg trist, sint, redd, ulykkelig, bekymret, frustrert, rar?

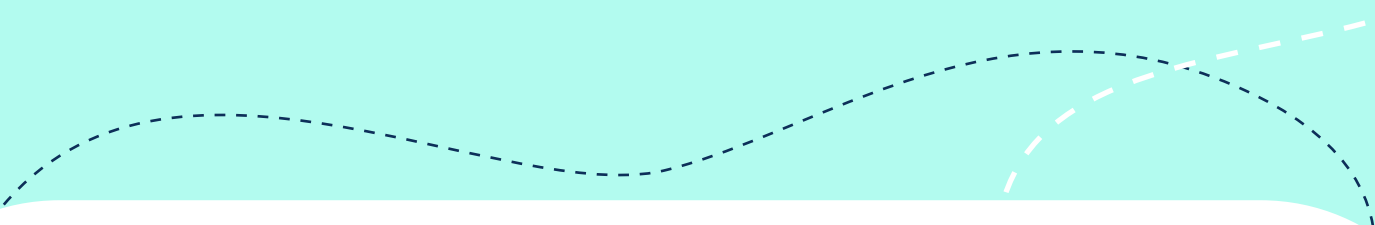
Eksempel:

Jeg vil unngå å oppsøke pornosider og enkelte chatterom hvor det ble trøblete fordi folkene der oppfordret meg til å gjøre ting som ikke var greit.

Jeg var på nett hele tiden, spesielt om natten, så jeg var trøtt på dagtid.

Jeg kjente meg uvel om jeg ikke fikk være på nett, men så kjente jeg meg enda mer uvel etter jeg hadde vært der.

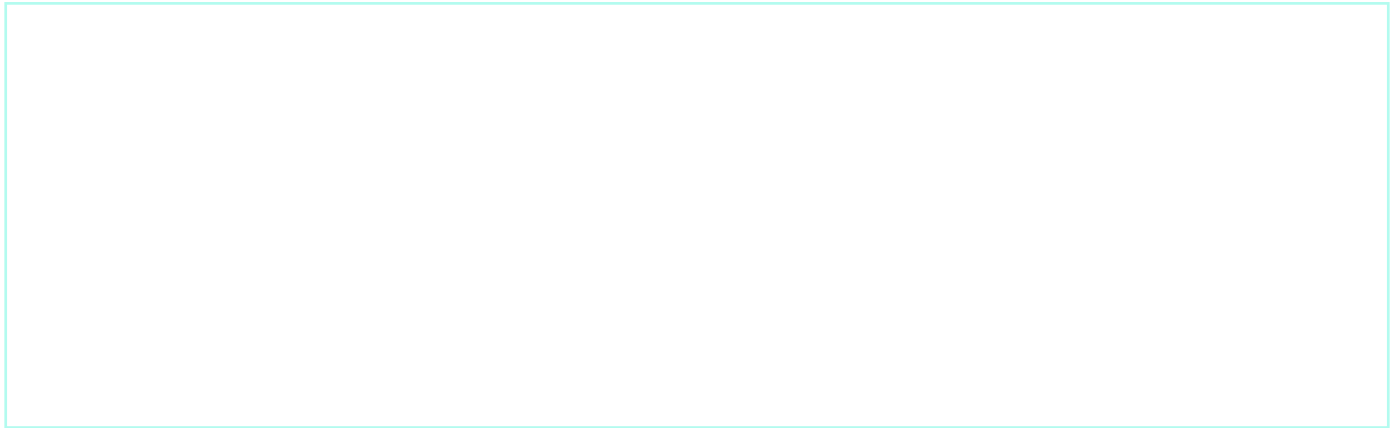
Jeg vet ikke hva jeg følte, men det kjentes hvert fall ikke bra ut lenger.



3

Hvordan vil jeg at livet på nett skal være?

Hva trenger du virkelig nettet til, og hva liker du å gjøre online? Hvor mye tid ønsker du å bruke online?



Eksempel:

Internett er viktig for meg og jeg trenger det til skolearbeid.

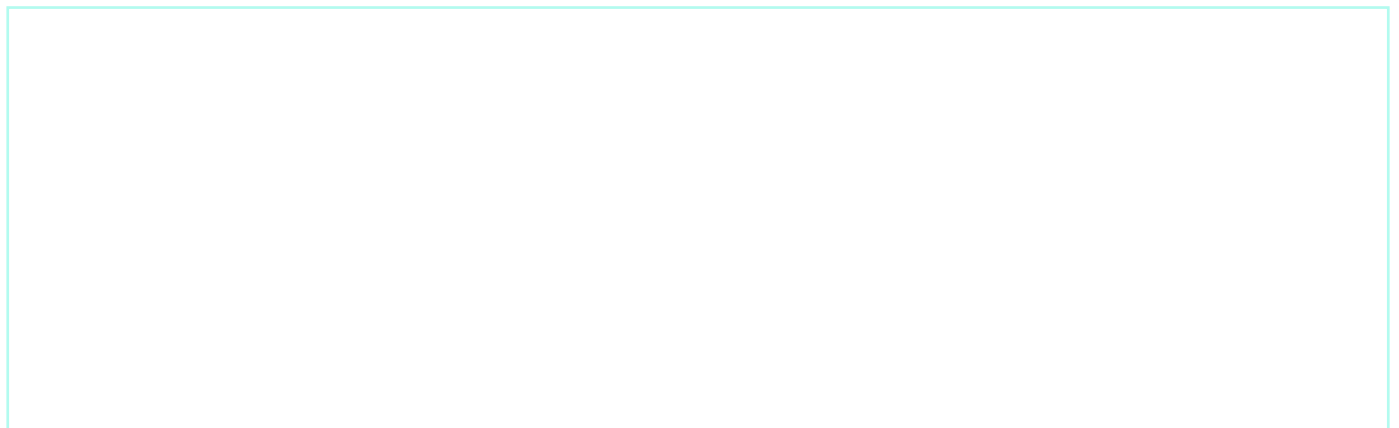
Jeg liker å game, det roer meg ned. Vennene mine er også på nettet, og vi gamer sammen, noe som er veldig viktig for meg.

Jeg vil helst være litt mindre på nett sånn at jeg har mer tid til å gjøre andre ting.

4

Hvem vil hjelpe meg med denne planen?

Dette kan være hvem som helst som er viktig for deg og som kan hjelpe deg.



Eksempel:

Mamma

Onkel

Kontaktlæreren min

Fetteren min



Trygghetstrinn

Fyll inn boksene under med dine ideer til hvordan du kan lage en plan for deg selv.

Eksemplene er basert på eksemplene i de forrige boksene, og du kan fritt bytte dem ut.

5

Trygge og utrygge steder på nett

Steder å unngå

Eksempel:
Chatterom for voksne
Pornosider
Apper jeg har havnet i trøbbel på

Trygge steder på nett

Eksempel:
Ung.no
Skoleportalen
Gaming med venner

6

Filtre og kontroll

Trinn

Eksempel:
Vi vil skru på tidsbegrensning på telefonene våre.
Wi-fi vil skrues av klokken halv ti på kvelden.
Mamma vil endre passordet sitt og ikke si det til meg.

Hvem er ansvarlig?

Eksempel:
Alle
Mamma
Mamma

7

Hjelpsomme vaner

Trinn

Eksempel:

Vi kan være opp til 2 timer på skjerm i ukedagene, og 4 timer i helgene.
Vi holder dørene åpne når vi er på nett.
Vi lader telefonen på kjøkkenet om natta.

Hvem er ansvarlig?

Eksempel:

Meg og søsteren min, med påminnelser fra mamma
Meg og søsteren min
Alle

8

Støtte hverandre

Trinn

Eksempel: Om vi ser noe på nett som er ulovlig eller upassende, snakker vi med mamma og avgjør sammen hvordan vi skal håndtere det.
Mamma vil snakke med oss om hvordan dagen har vært.
Om vi føler at vi ikke kan snakke med mamma, snakker vi med onkel eller kontaktlæreren vår

Hvem er ansvarlig?

Eksempel:

Meg, søsteren min og mamma
Mamma
Meg, søsteren min, onkel, kontaktlærer

9

Balansere tid online med andre aktiviteter

Trinn

Eksempel:

Jeg vil bli med fetteren min på tur med hunden to ganger i uken

Jeg vil øve på gitar tre ganger i uken

Vi vil spise middag sammen som familie

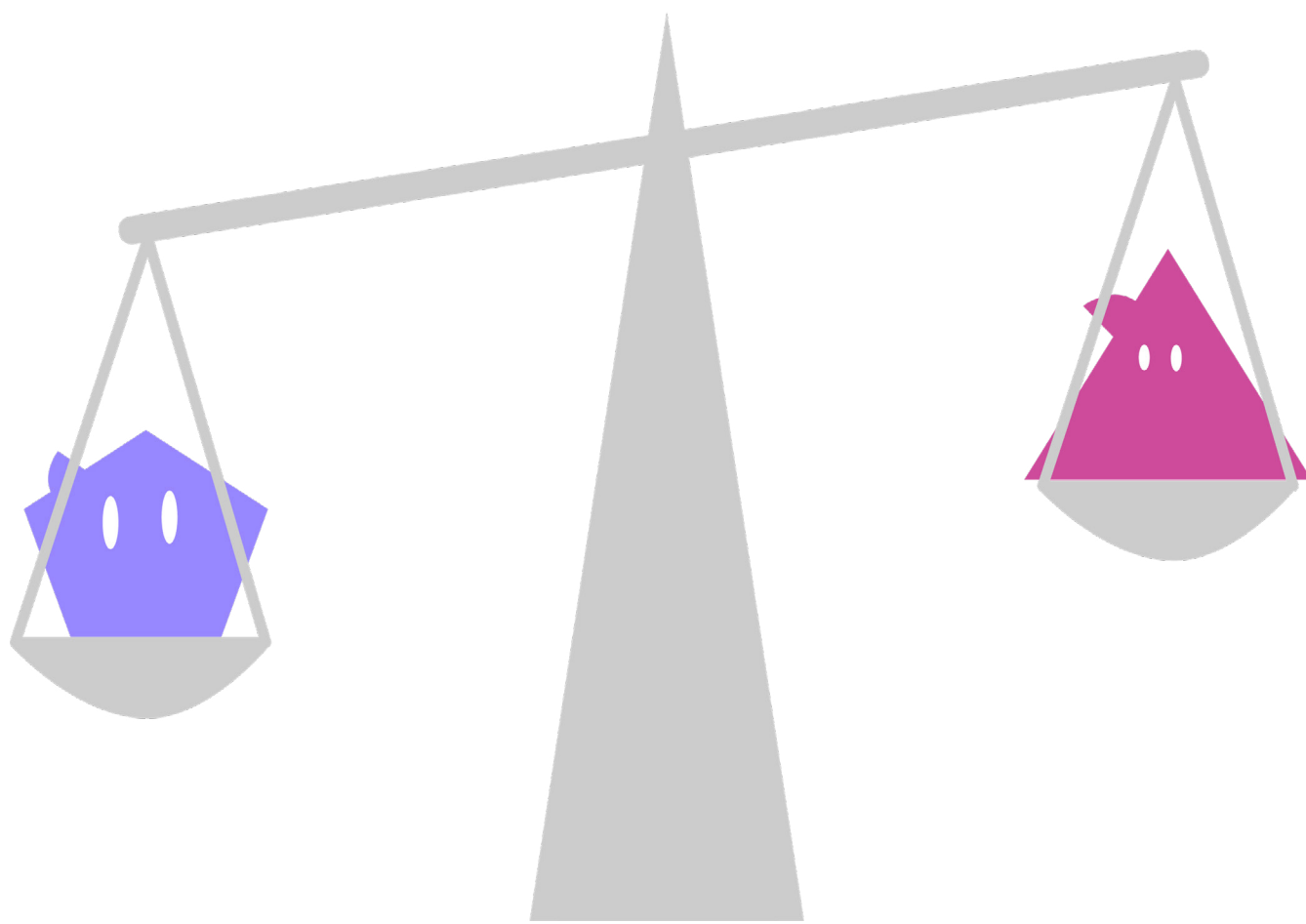
Hvem er ansvarlig?

Eksempel:

Meg og fetteren min

Meg

Meg, søsteren min og mamma





10

Tegn på trygghet

Ting å vurdere:

Spiser og sover du godt?

Føles det bra det du gjør på nettet?

Gjør du andre ting i tillegg til å være online?

Er du med vennene dine?

Snakker du med folk som bryr seg om deg?

Jeg vil reagere på bekymring ved å:

Ting å vurdere:

Hvem kan du snakke med?

Hva kan du minne deg selv om?

Hvilke endringer kan du gjøre?

11

Tegn på bekymring

Ting å vurdere:

Bruker du mye tid alene på rommet?

Bruker du mer tid på telefonen enn planlagt?

Bekymrer du deg over det du ser på nett?

Gjør du mindre av det du vanligvis liker å gjøre?

Hvem kan hjelpe meg om de ser tegn til bekymring, og hvordan ønsker jeg at de skal hjelpe?

Ting å vurdere:

Hvem vil sannsynligvis merke at ting ikke er ok?

En venn? En forelder?

Hva kan de snakke med deg om?

Hvordan kan de hjelpe deg på en god måte?

Plan for evaluering

Jeg vil se over denne planen jevnlig. Neste evaluering vil være:

Signert:

Dato:

Digital trygghetsplan er originalt laget av
Lucy Faithfull Foundation i Storbritannia,
og oversatt til norsk av
Trygg Prat/Ressursenhet V27

**LUCY
FAITHFULL
FOUNDATION**

trygg prat

