TRYGDARRÁÐ Á NETINUM

Til foreldur og umsorganarpersónar

barna bati

Børn skulu vera trygg á netinum

Tað eru nógvir góðir mátar hjá børnum og ungum at spæla við tól á netinum, men har eru eisini vandar. Sum foreldur og umsorganarpersónur, hevur tú tann besta møguleikan at stuðla og vegleiða barni tínum, so at vit saman, og á best møguligan hátt kunnu fyribyrgja ymiskum vandum á netinum og harvið fáa tryggari og betri upplivingar.

Foreldur eiga at gerast virknari. Tað er ábyrgdin hjá foreldrunum at vera við í gerandisnýtsluni, tí børnini fara ikki altíð til foreldrini, um teimum tørvar hjálp. Meira fokus á gerandisnýtsluna fer ikki bara geva børnunum góðar fortreytir fyri at læra á netinum, men kann samstundis fáa foreldrini meiri varug við, hvussu skjótt ymist fer fram á netinum. Tí fáa tey betur hjálpt børnunum úr óhepnum støðum, sum børnini ikki sjálv megna at stýra uttanum.

Í ST-barnarættindasáttmálanum grein 16.1. stendur: *"Einki barn eigur at vera fyri tilvildarligari ella ólógligari uppílegging í síni persónligu viðurskifti, heimalív, heim ella brævaskifti, ei heldur fyri æruskemd ella útspilling"*. Rætturin til privatlív á netinum fevnir sostatt bæði um persónsupplýsingarlógina og um rættin hjá barninum til sjálvt at granska og at uppdaga.

Sum foreldur og umsorganarpersónar skulu vit sostatt finna ein javnvág ímillum at verja og at stuðla barninum til at vinna sær vitan og førleikar, so tey fara at duga at brúka okkara talgilda samfelag.

Henda vegleiðingin viðger nøkur av høvuðsevnunum um trygd hjá børnunum á netinum, og hon fevnir eisini um eitt stórt úrval av ráðum um, hvat ið kann gerast, um okkurt gongur galið.

3. 10 góð ráð
4. Miðlar, følsk tíðindi, ávirkarar og svik
5. Tíðin á netinum
6. Foreldrastýringar
7. At spæla á netinum
8. Happing á netinum
9. At senda nakinmyndir og kynsligt tilfar
10. Óynskt samband og grooming
11. Porno á netinum

Leggið til merkis: Hetta tilfarið hevur avstralski trygdar-umboðsmaðurin gjørt til altjóða nýtslu. Barnabati hevur síðan lagað tilfarið eftir føroyskum viðurskiftum. Nøkur leinki vísa tó til útlendskar heimasíður.

HVUSSU HJÁLPIR TÚ BØRNUM AT VERA TRYGG Á NETINUM

TAÐ ER UMRÁÐANDI AT TOSA VIÐ TEY UM TRYGD Á NETINUM OG AT HJÁLPA TEIMUM AT MENNA SÍTT SKYNSEMI OG SÍNI EVNI AT TAKA SKILAGÓÐAR AVGERÐIR.

Her eru 10 ráð, ið hjálpa at verja børnini á netinum.

1

Menn eitt opið og álitisfult samband við tøknina – fyrireika teg til at tosa og stuðla, so at børnini vita, at tey kunnu koma til tín, um okkurt gongur galið ella ikki kennist rætt úti á netinum.

2

Hygg saman við teimum og spæl við á netinum. Hetta ber í sær, at tú skilir betur, hvat tað er, tey gera, og hví teimum dámar eina app, eitt spæl ella eina heimasíðu, meðan tú samstundis fært eitt gott høvi at tosa um trygd á netinum.

3

Menn góðar vanar og hjálp barni tínum at menna talgilt vit og sosialar og kensluligar førleikar so sum tolsemi, virðing, umsorgan og dirvi, og ven tey at gerast góðir borgarar á netinum. Tá ið børnini eru nóg búgvin, skulu vit eisini læra tey um treystleika.

4

Lat barn títt ráða, har ið tað letur seg gera. Hjálp børnunum at taka skilagóðar avgerðir fyri seg sjálv, heldur enn at fortelja teimum, hvat tey skulu gera. Royn at læra tey mátar, hvussu tey skulu handfara ringar upplivingar á netinum, sum eisini styrkja sjálvsálit og treystleika teirra.

5

Brúka tólini í felagshølunum í heiminum, tá ið børnini eru smá. Hetta kann vera ein hjálp hjá tær at stýra og varnast, hvønn børn tíni koma í samband við á netinum ígjøgnum telefonir, teldlar, smartsjónvørp, spælitól og onnur tól, ið kunnu knýtast í netið.

6

Áset tíðaravmarking, sum er í góðari javnvág við ta tíð, ið verður brúkt við skíggjan, og ta tíð, ið verður brúkt til annað.

7

Lær teg at kenna appirnar, spølini og sosialu miðlarnar, sum barn títt brúkar og tryggja tær, at tey eru aldurshóskandi. Lær teg at avmarka hentleikar í appum og spølum. Tí hesi kunnu vera atvoldin til, at barn títt kann vera fyri óynsktum sambandi og avdúka, hvar barnið er statt.

- Onnur ráð aftrat eru á SikkerChat, sum eisini hevur kunning, ið hjálpir foreldrum og avvarðandi at velja tryggar appir.
- SletDet hevur eina vegleiðing til sosialar miðlar, appir og spøl.

8

Kanna privatu stillingarnar á spølum og appum, sum barn títt brúkar, og tryggja tær, at profilarnir á teimum eru tendraðir á hægsta privata stigi. Avmarka hvør tað er, ið kann seta seg í samband við barn títt, ella bið tey fyrst seta seg í samband við teg, áðrenn tit góðtaka nýggjar vinir.

9

Lær teg at brúka teir hentleikar, ið fylgja við tólum, hesir kunnu brúkast til at sálda skaðiligt tilfar frá. Fylg við í tí barnið ger og avmarka ella forða tí at brúka funktiónir, ið eru settar til (t.d. filmstól og keyp gjøgnum appir). Havi atlit til aldurin hjá barninum.

10

Ansa eftir teknum um ekka og kunna teg um, hvaðan tú kanst fáa fleiri ráð og hjálp.

Miðlar, følsk tíðindi, ávirkarar og svik

Umráðandi er at taka við kunning, men tað er eisini týdningarmikið at varnast við følsk tíðindi og villleiðandi kunning á alnetinum.

Hvussu kann eg verja barn mítt?

- **Vel tær álítandi og viðurkendar kunningarkeldur**, so at tú sleppur undan følskum tíðindum og óvísindaligum uppáhaldum. Tær stóru tíðindastovurnar bjóða fast tíðindasendingar og frásagnir.
- **Eggja barni tínum at kanna,** hvussu álítandi og trúligar keldurnar eru.
- **Lær tey hugtøk, so sum virðing, ábyrgd og treystleika og at vera ansin** - tað er ongantíð ov tíðliga at leggja góðar vanar í tey, og hesir eginleikar fara at hjálpa teimum at fáa skil á tí kunning, sum tey fáa.
- **Set trygdina, verndina og privatstillingar** á tól, spøl og appir samsvarandi aldursmark.
- **Ansa eftir óreiðiligheit** og lær barn títt, hvussu tað varnast og heldur seg burtur frá sviki á netinum. Eru tú ella barn títt fyri svik á netinum, vendi tykkum so til **Løgregluna**.

Hvat kann eg gera, um barn mítt er bangi ella óróligt?

- **Sløkk fyri fráboðanum** og brúka tøkar appir ella stillingar at avmarka, hvussu nógva tíð tú og barn títt brúka á netinum.
- **Royn at gera okkurt annað**. Tit kunnu t.d. lesa okkurt, tykkum dámar, ella spæla onkur spøl.
- **Leitið eftir jaligum søgum um fólk**, ið vísa góðvild ella samstarva saman sum samfelag.
- **Fá hjálp og stuðul til barn títt** við telefonráðgeving hjá Barnabata á telefon 116 111.
- **Kanna regluliga**, um alt er í lagi hjá barni tínum. Vís, at tú ert har, og at barnið altíð kann koma til tín at tosa. Og gerið síðan okkurt stuttligt saman!

116 111
TÚ & EG RÁÐGEVINGIN

Tíðin á netinum

Summir serfrøðingar vilja vera við, at tað er ikki tíðin við skermin, sum er atvoldin til møguligar avbjóðingar. Børn brúka stóran part av síni tíð á netinum til "sosiala samveru". Tey læra um ymist og kunnu eisini her menna síni skapandi evni. Sita tey bara og rulla upp og niður á heimasíðum uttan mál og mið, kann nýtslan skjótt gerast óhóskandi.

Her eru nøkur góð ráð:

- Ein tíðaráseting kann vera ein loysn í byrjanini, tá ið barnið er lítið, og neyðugt er at hugsa um at hava ásetingar við um nýtslu í vanligu uppalingini, eisini áðrenn ein møtir møguligum avbjóðingum.
- Brúka ta tøku tøknina, brúka foreldrastýring og amboð at stýra tíðina, ið verður brúkt á netinum. Hetta loyvir tær at meta um og seta tíðaravmarkingar á sjálvt tólið ella atgongdina til netið. Sig bart út, hví tú vilt brúka hesa tøknina.
- Sløkk fyri fráboðanunum á appunum til sosialu miðlarnar, so tú minkar nógv um órógv.
- Tak virksemi, sum ikki verður brúkt á netinum, við í dagliga vanaverkið heima. Hetta kundi verið familjufimleikur, lesiløtur ella brettspøl.
- Minka um tína egnu tíð á netinum, so at tú ert ein góð fyrimynd!

116 111
TÚ & EG RÁÐGEVINGIN

Ov nógv tíð við telduna kann hava ringa ávirkan á heilsuna. Ávarandi tekin eru:

- Møði, svøvnórógv, høvuðpína, órógv í eygunum.
- Broytingar í etingarlagnum.
- Skert persónligt reinføri.
- Áhaldandi prát um ávís forrit á netinum, so sum spæliheimasíður.
- Ógvislig illsinnisrið, tá ið viðkomandi verður biðin um at taka ein steðg frá netinum.
- Tekin um óróligan og ilsligan atburð, tá ið viðkomandi er burtur frá telduni/tóleindini.
- Viðkomandi verður alsamt meiri innanhokin mótvegis vinum og familju.

Leggur tú merki til, at barn títt upplivir nakað av hesum, so er kanska neyðugt at gera meira við tað, so at ein betri javnvág fæst í lag. Umhugsa at seta teg í samband við ráðgevar, ella set teg í samband við læknan hjá tær og bið um ráð.

Granskarar síggja í dag, at viðhvørt er ovurnýtsla av talgildum spølum eitt tekin um trupulleikar aðrastaðnis í lívinum hjá barninum enn á netinum ella við talgilda spælinum. Tí er tað umráðandi at fylgja við, um barnið trívist bæði online og offline.

Foreldrastýringar og tryggar leitimøguleikar

Sosialir miðlar geva børnunum eitt frírúm. Tað hevur týdning fyri teirra sosiala lív at hava møguleikan at vera online, og at tosa við vinir umvegis sosialar miðlar. Tí mugu foreldur finna javnvág millum tað at geva børnunum eitt frírúm og síggja til teirra trygd.

Hvussu brúki eg foreldrastýring?

- Nógvir wi-fi-beinarar hava ritbúnað, sum loyvir tær at víðka trygdina á øllum wi-fi-netinum hjá familjuni. Set teg í samband við internetveitara hjá tær, um tú hevur spurningar.
- Set tryggar barnaleitingar (safe search) til fyri at hjálpa barni tínum, so tað ikki av óvart kemur fram á óhóskandi heimasíður og innihald.

Børn og ung skulu fáa venjing í at vera online, og foreldur mugu hjálpa teimum

- Eggja børnunum, so at tey altíð spyrja ein vaksnan, áðrenn tey trýsta á "Accept", "Allow" ella "OK" á eini heimasíðu, tí tær kunnu eisini vísa onnur boð ella sýtingar, ið krevja svar.
- Set bókamerki í kagaran hjá barni tínum til heimasíður, sum tú vilt hava tey at vitja.
- Lær teg, hvussu tú tillagar filtur ella brúkarar, sum mynda aldur og førleika hjá brúkaranum, um fleiri í familjuni brúka sama tól ella forrit.
- Ansa eftir, at nógvar leitimaskinur eisini hava lýsingar, og at tað er altíð ein møguleiki, at óhóskandi tilfar kann sleppa ígjøgnum.
- Slíkar stýringar kunnu eisini hjálpa til at at skipa gerandisdagin, eitt nú tá ið talan er um ta tíð, børnini kunnu brúka við ein skerm. Her ber eisini til at avmarka, nær og hvar eitt myndatól kann brúkast, og hvørjar appir myndatólið kann brúkast saman við.
- Samstundis sum foreldrastýring kann vera eitt hent amboð, kann einki setast í staðin fyri foreldur, sum eru við og vísa áhuga fyri tí, ið barnið ger á netinum. Tað hevur líka stóran týdning, at tú hjálpir barni tínum at fáa góðar og tryggar vanar á netinum.

At spæla á netinum

Tað kann vera sera stuttligt at spæla á netinum, og tað er eisini ein góður máti hjá børnum at hava samband við vinir. Spøl kunnu eisini menna samskipan, menna evni at finna loysnir til trupulleikar og menna evnini at avgreiða nógv samstundis, og samstundis hjálpa børnum at byggja sosialar førleikar upp saman við øðrum spælarum á netinum.

Felagsskapir og relatiónir á netinum eru týdningarmiklar og veruligar fyri barnið, og eitt forboð kann hava við sær, at barnið verur útihýst. Tað er umráðandi at fyrireika bæði gentur og dreingir til hvussu tey kunnu handfara mismun og fordómar á netinum.

Um spælivanar hjá einum barni meinska týdningarmiklar partar av lívinum, sum til dømis at eta sunnan mat, sova røttu tíðina á samdøgrinum, skúlagongd og sosialum sambondum, er talan um ovurnýtslu.

Spælir barn títt á netinum, er umráðandi at varnast vandarnar, ið eru:

- Happing á netinum, og fólk, ið fremja kynsliga tillaging (grooming) gjøgnum netið ella kjaktráðin í spølum.
- Kostnaðurin fyri at keypa ymist fyri at menna eitt spæl.

Hvat kann eg gera?

- **Ver við.** Tosa javnan við barn títt um, hvørji spøl tí dámar, og hvønn tey spæla saman við á netinum. Kanska tú kundi roynt at spælt saman við barni tínum, so at tú fært eina betri fatan av, hvussu tað fer við sínum persónligu upplýsingum, og hvørjum samskift verður við. Tað kann eisini vera stuttligt at spæla saman við barninum!
- **Ansa eftir, hvat tey spæla.** Spøl eru so ymisk, tá ið tað ræður um harðskap ella seksuelt innihald og kunnu hava evni, málburð og myndir, ið eru óhóskandi hjá barninum.
- **Menn góðar vanar**. Hjálp barni tínum at verja sínar persónligu upplýsingar við at brúka eitt hóskandi skíggjanavn, sum ikki avdúkar veruliga navnið. Lær tað ikki at trýsta á leinkjur, sum fremmand eru komin við. Minnist til! Tað er eisini á netinum, at mann ansar eftir hvør øðrum og tosar pent.
- **Gev barninum góð evni.** Hvørja ferð høvið býðst, skalt tú hjálpa tí at taka skilagóðar avgerðir fyri seg sjálvt, heldur enn at fortelja tí, hvat skal gerast. Royn og lær barnið at fylgja mannagongdum, sum fara at styrka sjálvsálitið og treystleikan, tá ið ringar upplivingar á netinum skulu handfarast.
- **Semjist um mannagongdir, tá ið sløkkjast skal.** Stilla til dømis eitt stoppur, sum ger vart við, at tíðin næstan er gingin.
- **Lær teg at hjálpa**. Verður barn títt happað, ella um fremmand royna at seta seg í samband við tað, meðan spælt verður, bið um hjálp á stuðulsnetverkinum hjá barnið tínum ella hjá Barnabata.

116 111
TÚ & EG RÁÐGEVINGIN

Happing á netinum

Mátin, ið happað verður á netinum, kann vera ymist, ið verður lagt út, boð og viðmerkingar um eitt barn, ella ein tilvitað avgerð um at útihýsa teimum frá bólkatiltøkum á netinum. Happing á netinum kann hava við sær, at sosiala avbyrgingin verður verri, og longri tað verður framt, verri verður tað hjá barninum, og tað ávirkar kensluligu og sálarligu vælveruna.

Her eru nøkur ráð:

- Tosa við barn títt um happing á netinum, áðrenn tað verður veruleiki. Saman kunnu tit finna tykkum mátar at taka tykkum av møguligum trupulleikum, og tú kanst vissa barnið um, at tú ert har og kanst veita hjálp.
- Halt eitt vakið eyga við tekin, sum benda á, at barn títt ella tannáringurin tykjast ørkymlað ella óttafull eftir at hava brúkt fartelefonina, teldlin ella telduna, ella um tey eru óvanliga tigandi um tað, tey gera á netinum, og um tey gerast innanhokin.

Hvat kann eg gera, um barn mítt verður happað á netinum?

Sum foreldur hugsar tú kanska fyrst um at banna barni tínum atgongd til netið, sláa wi-fi frá ella sløkkja dátuatgongdina. Men hetta kann gera trupulleikan uppaftur verri við tað, at barnið kann fata hetta sum revsing, og hetta kann gera, at sosiala útihýsan kennist uppaftur verri.

116 111
TÚ & EG RÁÐGEVINGIN

SletDet
VEGLEIÐINGAR

Fimm einføld stig, ið kunnu minka skaðan:

1. **Lurta, hugsa og øs teg ikki upp.** Tosið um tað, ið er hent, royn at vera opin og ikki dømandi og spyr barnið, hvussu tað hevur tað og vissa tað um, at tað verður hoyrt.
2. **Savna prógv fyri happingina á netinum.** Tað er eitt gott hugskot at savna prógv saman, so sum skíggjamyndir av happingini, um tað verður neyðugt at melda tilburðin seinni.
3. **Boða sosialu miðlatænastuni frá, har happingin fer fram.** Nógvar sosialar miðlatænastur, spøl, appir og heimasíður loyva tær at boða frá grovum innihaldi og søkjast kann um at fáa tað tikið burtur. **SletDet** hevur dagførdar vegleiðingar til flestar appur.
4. **Ikki svara tí ágangandi brúkaranum.** Vegleið barn títt og onnur um ikki at svara aftur til happandi boðini, tí hetta kann gera støðuna uppaftur verri.
5. **Søk hjálp og stuðul.** Kanna javnan, hvussu barn títt hevur tað. Varnast tú órógvandi broytingar, bið um hjálp á stuðulsnetverkinum hjá barnið tínum ella hjá Barnabata.

At senda nakinmyndir og seksuelt tilfar

Barn títt heldur kanska, at tað at senda nakinmyndir ella annað seksuelt er ein máti at flirta uppá, ella ein máti at hava kynsligt samband. Tí hevur tað serligan týdning at tosa um møguligu fylgjurnar, ið kunnu standast av at senda ella deila nakinmyndir.

Hesar fylgjur kunnu vera:

- **At missa ræðið á myndini,** og at intimar myndir verða deildar við fleiri, enn ætlanin var, sjálvt um parlagið er bygt á álit.
- **Trýst og vanvirðing** frá javnaldrum, um viðkomandi verður noytt ella kroyst at senda persónligar myndir ella filmsbrot.
- **Sálarligir og kensluligir skaðar**, harundir eyðmýking, happing, arging, plágarí ella skaði á umdømið.
- **Rættarligar ákærur ella revsing,** serliga um myndir verða deildar uttan samtykki.

Hvussu kann eg minka um vandarnar ímóti barni mínum?

- **Tosið um vandarnar**. Hvat kann ganga galið, og hvat kunnu tær rættarligu avleiðingarnar verða. Minn barnið á, at tá ið ein mynd er deild, er tað næstan ógjørligt at fáa hana aftur ella hava skil á, hvussu hon verður deild við uppaftur fleiri.
- **Virka fyri sjálvsáliti, og at tað er ókey at siga "nei"**. Sig við børnini, at tey ikki skulu lata seg trýsta av javnaldrunum at senda nakinmyndir ella boð bara tí, at onnur gera tað, ella tí sjeikur ella dama teirra hava biðið tey.
- **Lær barn títt um samtykki og virðismikil parløg.** Hjálp børnunum at skilja avleiðingarnar av at deila intimar myndir ella boð hjá onkrum øðrum, og at deilir tú uttan samtykki, so brýtur tú álitið hjá tí persóninum.

Hvat annað kann eg gera, um intimu myndirnar hjá barni mínum verða deildar á netinum?

- **Hugsa teg um og ver opin.** Vissa barnið um, at tit fara at finna út av hesum saman.
- **Lurta og ber skjótt at.** Møguliga kann talan verða um rættarlig átøk, tá ið intimar myndir av børnum verða deildar. Berið skjótt at og takið tilfarið burtur av netinum við at melda myndina til heimasíðuna ella tænastuna, haðani hon varð send. Tú kanst venda tær til **løgregluna** ella fylg vegleiðingunum hjá **SletDet**
- **Leitið tykkum hjálp og stuðul.** Haldið eyga við, hvussu barnið hevur tað og eggið tí at tosa við ein ráðgeva hjá Barnabata á telefon 116 111.

116 111
TÚ & EG RÁÐGEVINGIN

SletDet
VEGLEIÐINGAR

MELDA
TIL LØGREGLUNA

Óynskt samband og grooming

Børn læra, spæla og sosialisera á netinum, og tað kann vera ein góður máti at knýta nýggj vinaløg saman og samskifta. Men tað hevur stóran týdning at tryggja sær, at allar samrøður, ið børnini vilja hava, eru tryggar og góðar. Foreldur og umsorganarpersónar mugu halda eitt vakið eyga við óynsktum sambandi og mugu vita, hvussu hetta skal handfarast.

Óynskt samband skal skiljast sum eitthvørt samband á netinum, ið hevur við sær, at barn títt kennir seg illa ella ótrygt, hóast barnið fyrst einki hevði ímóti sambandinum. Tað kann vera ein fremmandur, ein netvinur, ella enntá onkur, sum tey í veruleikanum kenna. Ringast er, tá ið talan er um grooming, har eitt samband so líðandi verður bygt upp við barninum, fyri síðan at misbrúka tað kynsliga.

Hvussu kann eg mest møguliga avmarka vandan ímóti barni mínum?

- **Ger vangan hjá barninum privatan**. Skjót upp, at tað ger vangan á sosialu miðlunum privatan, ella endurskoða javnan tær privatu stillingarnar.
- **Boða frá ella tak frástøðu**. Fær barn títt onkur óynskt sambond frá onkrum, tey kenna, ella frá fremmandum, so bið tað boða frá og taka frástøðu frá hesum persóni.

Hvat annað kann eg gera fyri at verja barn mítt?

- **Ver partur av talgilda heiminum hjá barni tínum**. Kunna teg støðugt við heimasíður, appir og kjaksíður, sum tey brúka á netinum, og hygg at øllum hesum saman.
- **Legg lunnar undir eitt samband, ið er bygt á álit.** Ger vart við, at tey kunnu tosa við teg, so at tey vita, at tey kunnu koma til tín, um nakar biður tey gera eitthvørt, ið kennist skeivt.
- **Lær barnið at vera vakið við teknum um óhóskandi atburð.** Hjálp tí at kenna tekin aftur, sum ein "vinur" á netinum brúkar fyri at fáa óhóskandi samband í lag, og har hann t.d. setir:
  - Nógvar spurningar um persónlig viðurskifti, stutt eftir at samband er fingið í lag á netinum.
  - Um barnið hevur hug at hittast, og hvar í húsinum teldan stendur.
  - Um at gera okkurt fyri hvønn annan.
  - (Ein pedofilur brúkar ofta lyfti og gávur at vekja álit).
- **Ger tryggar mannagongdir, tá ið "vinir" skulu hittast á netinum**. Greið frá, at tað er tryggast at hava internetvinir verðandi á netinum. Um teir vilja hittast andlit til andlits, so skalt tú fyrst hava tað at vita. Sig við børnini, at tú ella ein annar vaksin, tit hava álit á, skal við.
- **Hvat gert tú, um okkurt gongur galið**. Tosa við tey uttan at vera dømandi ella firtin og fá tey at føla, at tey kunnu koma til tín við øllum uttan at stúra fyri at verða revsað. Finn útav, hvat hendi og tak stig at verja barn títt.
- **Ring til løgregluna**, um tú heldur, at barn títt er í vanda fyri, at onkur leggur upp til kynslig samband við barnið, ella um tað er í sálarligum vanda. Kunna teg meira um hvussu á heimasíðuni hjá **løgregluni.**
- **Fá hjálp og stuðul til barn títt** við ráðgeving frá Barnabata á telefon 116 111.

116 111
TÚ & EG RÁÐGEVINGIN

MELDA
TIL LØGREGLUNA

Porno á netinum

Tað er møguleiki fyri, at barn títt av óvart kemur fram á porno ella beinleiðis leitar eftir tí. Tað er umráðandi, at foreldur eru til reiðar at tosa við barnið, um hetta hendir, og tað er eisini týdningarmikið at taka atlit til aldur og búning hjá barninum. Vit skulu minnast til, at børn ella ung hava eisini rætt til privatlív.

Hvussu kann eg verja barn mítt?

- **Fylg væl við**. Tosa javnan og opið við barn títt um, hvat tað ger á netinum. Hetta byggir álit.
- **Brúka ta tøkni, tú hevur**. Brúka foreldrastýringarnar, sum eru á tólunum, og tryggja tær, at "safe search"-støðan er sett til.
- **Bygg mótstøðumegi upp.** Tosa um seksuelt tilfar, tí tað kann hjálpa ungum at handfara tað, tey koma fram á, úti á netinum og styrkja týdningin av samtykki og virðismiklum parløgum.
- **Hugsa um at nevna evnið, porno.** Serfrøðingar í barnauppaling mæla til at tosa um tað tíðliga (tá ið børnini eru um 9 ára gomul) fyri at hjálpa til at verja tey frá møguligum tilvildarligum samanstoytum. Øll børn eru ymisk, ger tí av, nær tú heldur, at rætta løtan er at tosa við barn títt um hetta evnið.
- **Ver framsíggin**. Tryggja enn einaferð, at um barn títt kemur fram á eitthvørt, sum tað ikki skilir, at tað kann koma til tín at tosa um tað.

Hvat kann eg gera, um barn mítt er komið fram á porno á netinum?

- **Tak tað róliga.** Fegnast um, at børnini er so mikið djørv, at tey tora at siga tað við teg, og vissa tey um, at tú fert at taka tær av hesum saman við teimum.
- **Lurta, met um, tak ein steðg**. Spyr barnið, hvar tað kom fram á hetta, hvar tað var statt, hvør (um tað var nakar) vísti tí tað, og hvussu tað hevði tað, tá ið tað sá hetta, (ørkymlan ella ræðsla). Royn og lat vera við at koma við nakrari moralprædiku.
- **Vissa barn títt um, at tað er ikki í trupulleikum**. Royn og lat vera við at taka tólið ella atgongdina til netið fullkomiliga frá barninum, tí tað verður mett sum revsing.
- **Tak fyrivarni fyri, hvussu børnini hava tað**. Tað er týdningarmikið at tosa við barnið um, hvørjar kenslur tað fekk av innihaldinum. Eggja tí at tosa við teg um allar hugsandi spurningar, tað hevur.

116 111
TÚ & EG RÁÐGEVINGIN

Sosial samvera á netinum er ein náttúruligur partur av lívinum, men hav í huga, at tól og talgild tøkni kann verða brúkt at fremja talgildan ágang. Tí er tað umráðandi at taka neyðug stig at økja um persónligu trygdina hjá barninum, í góðari tíð.

barna bati

116 111
TÚ & EG RÁÐGEVINGIN