Samtalekort

Introduksjon

Trygghet-dialog-kartlegging

Målsetningen med samtalekortene er å skape en trygg dialog med samtalepartneren, og skape en arena for kartlegging av hvordan partneren reflekterer over egen bruk av internett.

Nyttige setninger som kan brukes i samtalen:

- Det er lov å bli usikker
- Det er aldri dumt å spørre
- Du har ikke gjort noe galt
- Vi kan se på det sammen

Veiledning

Hvordan bruke samtalekort

- Bruk et kort av gangen
- 5 – 15 minutters samtaletid
- Les teksten høyt
- Still kun spørsmålene på kortet
- Ikke gå videre før dere er enige om èn enkel regel
- Veileders fokus: lytte, ikke rette

Samtalekort 1

Målsetning: skape en trygg start i samtalen

Hva bruker du internett til

«Jeg vil snakke litt med deg om telefonbruk og internett»

- Hva bruker du mest på telefonen?
- Hvem snakker/ chatter du mest med?
- Er det noe som er vanskelig på internett/ meldinger?

Samtalekort 2

Målsetning: forebygge risiko

Meldinger fra ukjente

«Noen ganger får folk meldinger fra personer de ikke kjenner»

- Har du fått meldinger fra noen du ikke kjenner?
- Hvordan kjennes dette i kroppen da?

Velg en enkel regel, feks:

- Jeg svarer ikke på meldinger fra ukjente
- Jeg spør en jeg kan stole på

Skriv ned regelen sammen

Samtalekort 3

Målsetning: kjenne igjen faresignaler

Rare meldinger og svindel

«Noen meldinger prøver å få deg til å gjøre noe fort»

Eks: «du har vunnet en premie – trykk her»

- Er dette en melding du venter på?
- Hadde du trykket på en slik melding?

Hovedregel: Ikke trykk. Slett. Spør.

Samtalekort 4

Målsetning: beskytte deltaker

Penger og passord

«Ingen trenger passord eller Bank-Id på melding eller e-post»

- Vet noen andre passordet ditt?
- Hvem kan du snakke med hvis noen spør om det?

Regel: passord er privat!

Samtalekort 5

Målsetning: redusere skam og skyld

Ubehaglige meldinger

«Hvis en melding gir vond følelse, er det ikke din feil»

- Har du fått meldinger som var stygge eller rare?
- Hva gjorde du da?

1. Ikke svar
2. Ta skjermbilde av meldingen
3. Si fra til en du stoler på
4. Det er lov å blokkere å si fra

Samtalekort 6

Målsetning: grenser og samtykke

Bilder

«Ikke alle bilder er ok å sende»

- Er det greit å sende bilder av deg selv?
- Er det greit å sende bilder av andre?

Enkel huskeregel:

«Ikke send bilder du ikke ville vist til familien»

Samtalekort 7

Målsetning: bli bevisst på at ikke alt på nett er sant

Fake News (falske nyheter)

Enkelte ting kan være lagd for å lure

Du ser en reel hvor kjøpesenteret brenner

Hvor sjekker du om dette er sant?

- Lage kontrollspørsmål:
- Tørre å si; «Jeg er usikker på om dette er sant»
- Spør noen du stoler på
- Sjekk avisen. Står det ikke i VG/ Budstikka,

  så har det ikke skjedd.

Samtalekort 8

Målsetning: trygg avslutning/ trygghet hos deltager

Hvem kan jeg snakke med

«Hvis noe skjer på nett eller i en melding,
hvem snakker du med da?»
«Hvor finner du den personen på jobb?»
Skriv konkret: «Hvis noe skjer på nett, går jeg til.....»
Ha faste intervaller på nettprat
1 gang i måneden?
10-15 minutter hver gang
Både en til en, men også i mindre grupper
Bruk «likt språk» hver gang
Vær lyttende, ikke dømmende

Målsetning: trygg avslutning/ trygghet hos deltager

Hvem kan jeg snakke med

En regel per samtale?

Hold samtalen kort og konkret

Ingen abstrakte forklaringer

Det er lov å bli usikker

Du har ikke gjort noe galt

Vi kan se på det sammen

Du trenger ikke svare nå

Ikke del alt

Ikke stol på alle

Si ifra hvis noe er ubehagelig

For Trygg på nett informasjonsside:
Skann QR-koden