



# Foresattes guide til Snapchat



## Innhold:



Snapchat-  
funksjoner



Ofte stilte  
spørsmål



Sikkerhets- og  
velferdsressurser



Samtalestartere

# Et brev fra foreldre som jobber hos Snap Inc.

Kjære foreldre og foresatte

Tenåringen din har laget seg en Snapchat-konto og du er naturlig nok skeptisk. Hvorfor ønsker de å bruke en app hvor mye av innholdet de legger ut, slettes automatisk? Sosiale plattformer endrer seg stadig, og vi forstår at det ikke er enkelt å få med seg alt som er nytt. Det er vanlig å ha spørsmål og bekymringer. Vi håper at du opplever denne guiden som en nyttig ressurs – både når du selv skal lære mer om Snapchat og når du skal informere og styrke tenåringen din.

Vi forstår at du vil forsikre deg om at tenåringen din både er beskyttet og informert når de bruker appen vår. Målet vårt er å tilby et sted hvor tenåringer

kan uttrykke sine kreative sider og være seg selv. Snapchat ble skapt for å være en morsom måte å holde kontakten med kjente på – og ikke fremmede – og skiller seg dermed ut fra tradisjonelle sosiale medier.

**«Hvorfor ønsker tenåringen min å bruke en app hvor mye av innholdet de legger ut, slettes automatisk?»**

I motsetning til andre plattformer, tillater vi ikke offentlige kommentarer. Samtidig er standardinnstillingene våre satt slik at en Snapchatter kun kan motta meldinger fra folk de har lagt til som venn.

Snapchat er også en flott måte for familiemedlemmer å holde kontakten på. Appen lar deg være kreativ og kommunisere på en morsom og uhøytidelig måte. Det skal være gøy å bruke Snapchat! Ikke stress over gjøremål eller send påminnelser om oppvasken. Bruk heller appen til å sende artige bilder og lev i nuet (uten å fylle opp kamerarullen). Send en Snap av kjæledyret når tenåringen din er på skolen, eller få dere en god latter ved å bruke Linsene våre.

Vi forstår at enhver kommunikasjonsapp kan misbrukes. Derfor har vi dedikert mye tid, ressurser og energi på sikkerheten rundt plattformen vår – og det vil vi fortsette med i fremtiden. Med bruk av omfattende rapporteringsmuligheter i appen, Samfunnsretningslinjene våre og et stort spekter av aktive sikkerhetspartnere, kan tenåringen din være sikker på at vi prioriterer sikkerheten deres.

Vi har laget denne guiden for å gi deg ytterligere informasjon som styrker deg og familien din, slik at dere kan uttrykke dere på en trygg måte, leve i nuet, lære om verden og ha det morsomt sammen. Vi håper at du opplever guiden som nyttig når du skal fortsette med å ha åpne og ærlige samtaler med tenåringen din om hva de foretar seg på nettet.

**Husk at vi her for både deg og tenåringen din!**

**Hilsen foreldre som jobber hos Snap Inc.**



# Innhold

3

Hva er  
Snapchat?

4

Ofte stilte  
spørsmål

6

Hovedfunksjoner

7

Personvern-  
prinsippene våre

8

Hjelpsomme  
sikkerhetstips

9

Velferdsressurser

10

Slik snakker du  
med tenåringen  
din om Snapchat



# Grunnleggende info

## Hva er Snapchat?



Som forelder eller pedagog kjenner du nok til Snapchat som en meldings- og kamera-app, og som en av hovedmåtene tenåringer kommuniserer med venner på i dag. Vi har fra starten av fokusert på å hjelpe venner med å holde kontakten når de er borte fra hverandre og få dem til å føle seg trygge på å uttrykke seg i øyeblikket. Snapchat ble opprettet som et verktøy for å få folk til å føle seg trygge på å bruke kameraet til å uttrykke seg.

Snapchat er bevisst laget på en annen måte enn tradisjonelle sosiale medier, noe som resulterer i et mye tryggere nettsamfunn. Vi oppfordrer foresatte og tenåringer til å snakke jevnlig sammen om det å bruke Snapchat og andre plattformer på en forsvarlig måte, noe som er grunnen til at vi laget denne guiden.





# Ofte stilte spørsmål

Vi har, med kameraet vårt, laget en ny måte for folk å uttrykke seg på. Ved hjelp av de kreative verktøyene våre, får de sagt mye mer i én Snap enn de gjør i en begrenset tekstmelding. Snapchat tillater brukere å være seg selv sammen med sine nærmeste. Her finner du svar på noen ofte stilte spørsmål:

## 1 Hvordan virker appen?

Når du har opprettet en konto og laget en Bitmoji, kan du begynne å utforske! Snapchat har fem faner (fra venstre til høyre): Kart, Chat, Kamera, Stories og Spotlight. Du havner automatisk på Kamera-fanen når du starter Snapchat.



Trykk på kameraikonet for å ta et bilde eller hold inne for å filme. Du kan sende bilder eller videoer, kalt «Snapper», til venner. Oppsettet er utviklet slik at fremmede ikke kan sende deg meldinger uten din tillatelse. Når du oppretter en konto, er standardinnstillingene satt slik at du ikke kan motta meldinger fra noen du ikke har lagt til som venn.

Uttrykk deg!



Du har kontroll over hvem du deler innhold med, hvordan du deler og hvor lenge noe skal være synlig på Snapchat.

## 2 Kan dere fortelle mer om Snapper?

Snapper er laget for rask og enkel kommunikasjon – akkurat som samtaler ansikt til ansikt. En Snap slettes automatisk etter at du har sendt den til en venn, slik ord gjør når du snakker med noen. Vi mener at dette er grunnen til at så mange autentiske samtaler finner sted daglig på Snapchat.

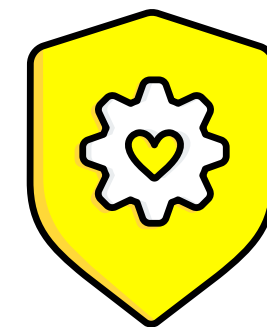


Husk at selv om Snapper er programmerte til å slettes som standard, kan en venn fremdeles ta et skjermbilde, skjermopptak eller ta et bilde med en annen enhet.



## 3 Hva er Snapchats sikkerhetsstandarder?

Alle Snapchat-brukere må godta Snaps Tjenestevilkår og Samfunnsretningslinjer, som blant annet forbyr hatefullt språk, diskriminering, feilinformasjon, mobbing, trakassering og voldelig innhold. Snap har dedikerte team som både oppretter og håndhever disse retningslinjene.



Les mer om hvordan vi beskytter brukerne våre ved å gå til [Personvernssenteret](#) vårt.

## 4 Er det en aldersgrense for å opprette en konto?

Ja, det er det. Ingen under 13 år har lov til å opprette en konto eller bruke Snapchat, og vi retter ikke noen av tjenestene våre til noen under 13 år. Hvis du har et barn under 13 år som bruker Snapchat, kan du kontakte oss med barnets brukernavn og en bekreftelse på deres personlige forhold.

## 5 Hvordan kan jeg hjelpe tenåringen min til å bruke Snapchat på en trygg måte?

Snapchat er bevisst laget på en annen måte enn tradisjonelle sosiale medier, noe som resulterer i et mye tryggere nettsamfunn. Snapchat er et sted der man kan holde kontakten og snakke med kjente og kjære. Samtidig er det viktig å vite hvordan man holder seg trygg. Vi anbefaler at du sjekker ut [Sikkerhetssenteret](#) vårt, slik at du kan lese mer om retningslinjene våre, teamet vårt og informasjon rettet mot foreldre og pedagoger. Noen av sikkerhetstipsene du kan gi tenåringen din, er å opprette et sterkt passord, verifisere e-postadressen sin eller mobilnummeret sitt, kun godta venneforespørsler fra personer de kjenner i virkeligheten og be de lese Samfunnsretningslinjene våre, slik at de kan sette et godt eksempel for vennene sine.

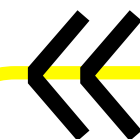
**«Godta kun venneforespørsler fra folk du kjenner».**



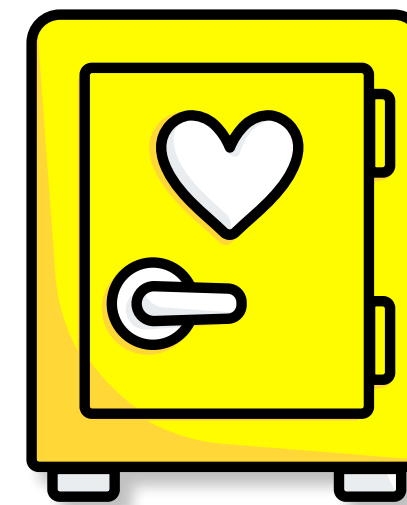
## 6 Hvordan rapporterer jeg en sikkerhetsbekymring?

Vi gjør det enkelt for fellesskapet vårt å [ta kontakt](#) gjennom rapporteringsmuligheter i appen og tilbakemeldinger utenfor plattformen, slik at upassende brukere og innhold blir oppdaget. Brukere kan rapportere innhold via rapporteringsalternativene i appen, støtteportalen vår og [Snapchat Support Twitter](#)-kontoen vår. Vi setter i gang tiltak som er i tråd med Samfunnsretningslinjene våre og samler inn tilbakemeldinger for å forbedre Snapchat.

**Merk:** Kontakt lokale politimyndigheter umiddelbart dersom du mener at noen er i *øyeblikkelig* fare.



**Vi fokuserer på å lage effektive retningslinjer, beskytte Snapchatterne våre og tilby et trygt og morsomt miljø hvor man kan være kreativ og uttrykke seg selv. Dersom tenåringen din noen gang skulle ha en sikkerhetsbekymring, bør de rapportere det til oss.**



# Slik bruker du Snapchat

# Hovedfunksjoner

Sjekk ut de mest grunnleggende funksjonene nedenfor, slik at du enklere kan navigere deg rundt i appen. Gå til Snapchat-ordlisten på side 12 for å få en fullstendig oversikt over alle funksjonene.

**Det viktigste først:** Snapchat er mer enn bare bilde- og videodeling. Appen har fem faner (fra venstre til høyre): Snap-kart, Chat, Kamera, Stories og Spotlight.

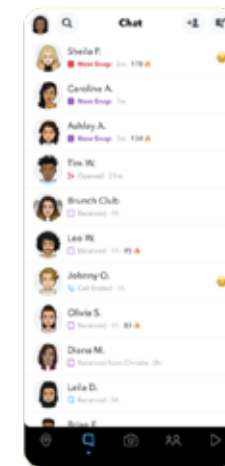
## **Snap-kart:**

Snap-kartet kobler medlemmene av fellesskapet vårt sammen med sine nærmeste og til forskjellige steder verden over. I likhet med samtlige av våre produkter, er Snap-kartet utviklet med personvern i tankene, og posisjonsdeling er deaktivert som standard for alle brukere. Når en Snapchatter åpner Snap-kartet for første gang, blir de bedt om å velge hvem de ønsker å dele posisjonen sin med – om det så er alle vennene sine, en håndfull utvalgte eller ingen (Spøkelsesmodus). Stedene som vises på Snap-kartet, lar Snapchattere se åpningstider og anmeldelser, bestille takeaway og leveringer.



## **Chat:**

Vi har helt fra begynnelsen av fokusert på å hjelpe venner med å holde kontakten når de er fra hverandre, samt å få de til å føle seg trygge på å uttrykke seg i øyeblikket. Med Snapchat kan man sende video-, bilde-, lyd- og chatmeldinger, og man kan i tillegg ringe og videochatte. Meldinger slettes som standard, og brukere kan ikke motta personlige chatter fra noen de ikke er venn med i appen.



## **Kamera:**

Snapchat åpnes automatisk i Kamera-fanen. Det er her du tar Snapper – som er både bilder og videoer. Når du har tatt en Snap, kan du bruke forskjellige kreative verktøy som Filtre, fonter, stickere, vedlegg med mer. Snapper kan

- sendes i en Chat
- lagres i Minner
- legges ut i min Story, eller du kan lage en privat Story eller en tilpasset Story
- slettes



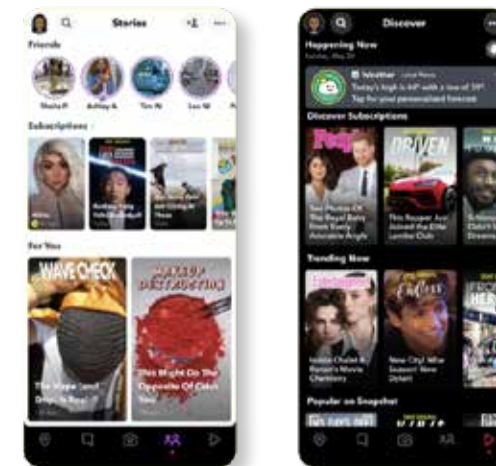
Ønsker du mer informasjon om når Snapchat sletter Snapper og Chatter, kan du lese støtteartikkelen vår [her](#). Gå til side 12 for å få mer informasjon om disse funksjonene.

## **Stories:**

Her kan Snapchattere se Stories som venner, kreatører og andre fra Snapchat-fellesskapet har lagt ut! Det er også her du kan se Utforsk-innhold du abonnerer på og «For deg».

## **Spotlight:**

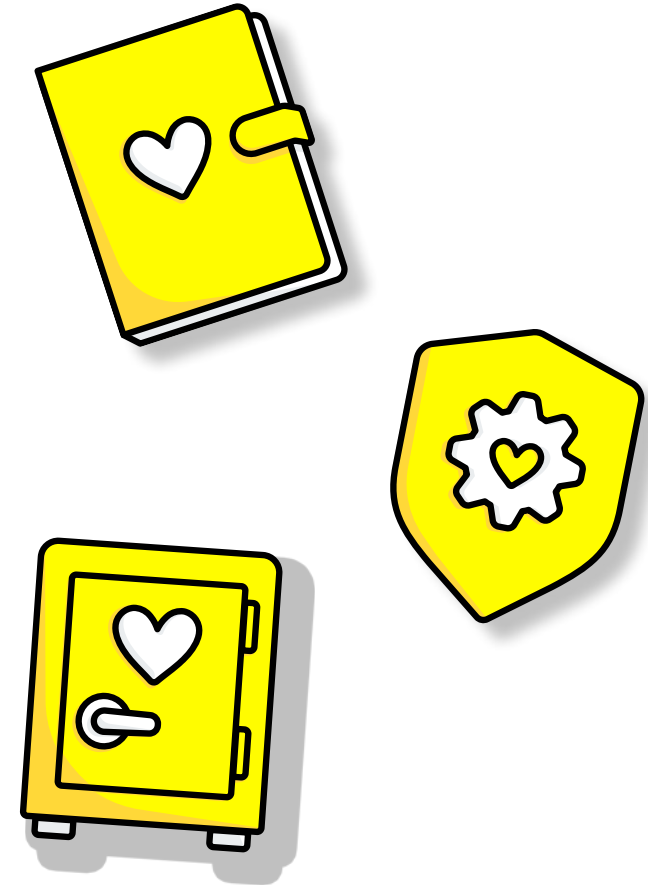
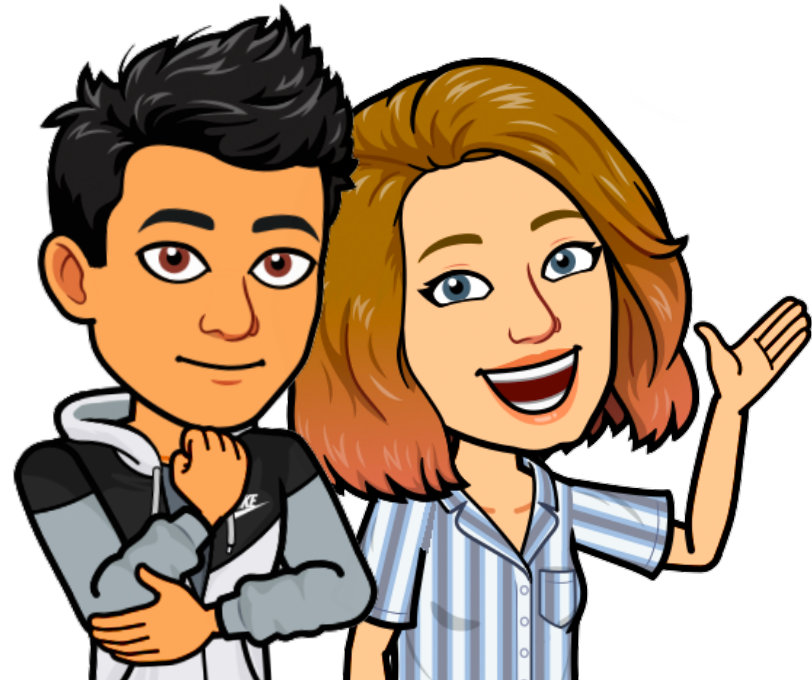
Spotlight retter søkelyset mot de mest underholdende Snappene som Snapchat-fellesskapet har laget. Du kan utforske innhold ved å sveipe opp og ned. Kommer du over noe du ønsker å se mer av, trykk på hjerteikonet for å markere det som en favoritt og tilpass feeden din.





# Personvern på Snapchat

## Personvernprinsippene våre



Hos Snap prioriterer vi personvernet ditt. Vi vet at tilliten du har til Snapchat, påvirkes hver gang du bruker appen – eller noen av de andre produktene våre. Dette er grunnen til at vi behandler informasjonen din på en annen måte enn de fleste andre teknologiselskaper gjør.

Selv om produktene våre stadig utvikler seg, forblir personvernprinsippene våre uendret:

- Vi kommuniserer på en ærlig og åpen måte
- Du velger hvordan du vil uttrykke deg
- Vi utvikler med personvern i tankene
- Du kontrollerer informasjonen din

Sjekk ut [Personvernssenteret](#) vårt for å finne ut mer om hvordan vi gjør personvernet ditt til vår største prioritet. Her finner du mer informasjon om personvernprinsippene og personvernbestemmelsene våre, og du kan også lese «Ditt personvern forklart» hvis du trenger et sammendrag av de viktigste problemene.





# Hold deg trygg på Snapchat

## Hjelpsomme sikkerhetstips

Snapchat er et sted der man kan holde kontakten og snakke med kjente og kjære. Samtidig er det viktig å vite hvordan man holder seg trygg. Vi anbefaler at du sjekker ut [Sikkerhetssenteret](#) vårt, slik at du kan lese mer om retningslinjene våre, teamet vårt og informasjon rettet mot foresatte og pedagoger. Husk at Snapchat er for de over 13 år.

Vi tilbyr også støtte i appen til Snapchattere som opplever en mental helse-relatert eller følelsesbasert krise, og til de som ønsker å lese mer om slike problemer og om hvordan de kan hjelpe venner som opplever lignende kriser. Her For You-verktøyet vårt tilbyr sikkerhetsressurser – utviklet i samarbeid med eksperter – når Snapchattere søker etter spesifikke temaer, inkludert temaer relatert til angst, depresjon, stress, sorg, selvmordstanker og mobbing.

Her finner du tips for hvordan du holder deg trygg på Snapchat!



**1 Velg et sterkt passord:** Velg et passord som inneholder minst åtte tegn, og som ikke inneholder personlig informasjon som navn, brukernavn, telefonnummer eller fødselsdato. Bruk en blanding av tall, symboler og store og små bokstaver i passordet. Ikke del passordet ditt med andre, og ikke bruk samme passord for andre apper eller nettsteder.

**2 Bekreft e-postadressen din og mobilnummeret ditt:** Bekreft at e-postadressen og mobilnummeret som er assosiert med kontoen din, er riktig i Snapchat-innstillingene dine.

**3 Sett opp to-faktor autentisering:** Dette er en valgfri sikkerhetsfunksjon for å bekrefte at det virkelig er deg når du logger på Snapchat-kontoen din. Dette gjør at kontoen din er bedre beskyttet. Finn ut mer om det [her](#).

**4 La alt forbli mellom venner:** Snapchat ble laget for å holde kontakten med nære venner. Vi anbefaler at du kun godtar venneforespørsler fra personer du kjenner i virkeligheten. Minn tenåringen din på at det ikke er trygt å møte personer de har blitt kjent med på nett.

**5 Sjekk personverninnstillingene dine:** Velg hvem som kan sende deg Snapper, se Storyen din eller se posisjonen din på Snap-kartet i innstillingene dine. Som standard er det kun de du har lagt til som venn, som kan kontakte deg direkte eller se Storyen din.

**6 Tilpass posisjonen din på kartet:** Du kan velge å dele posisjonen din med alle vennene du har lagt til, en spesifikk gruppe venner eller du kan aktivere Spøkelsesmodus når du ønsker å forsvinne fra kartet. Snap-kartet oppdaterer posisjonen din kun når du bruker appen og deler kun posisjonen din med de du selv ønsker.

**7 Endre hvem som kan se min Story:** Som standard personverninnstilling kan kun personer du har lagt til, se Storyen din. Personverninnstillingene du har aktivert når du legger ut en Snap i Storyen din, forblir aktive for den Snappen, selv om du endrer på innstillingene i ettertid.

**8 Rapporter misbruk på Snapchat:** Du kan alltid rapportere misbruk på Snapchat, inkludert trakassering, mobbing og andre sikkerhetsbekymringer. Dersom noen får deg til å føle deg ukomfortabel, kan du alltds blokkere vedkommende og forlate enhver gruppechat. For å rapportere kan du trykke og holde inne på en Snap eller Story, og deretter trykke på «Rapporter Snap»-knappen.

**9 Forskjellen mellom å fjerne og blokkere venner:** Når du fjerner noen fra vennelisten, vil de ikke kunne se den private Storyen din, men de vil fortsatt kunne se alt av offentlig innhold som du legger ut. Det kan være at de fremdelses kan sende deg en Snap eller Chat-melding, avhengig av personverninnstillingene dine. Når du blokkerer en venn, vil de ikke kunne se Storyen din, sende deg Snapper eller kontakte deg via Chat.



# Vi tenker på deg

# Velferdsressurser

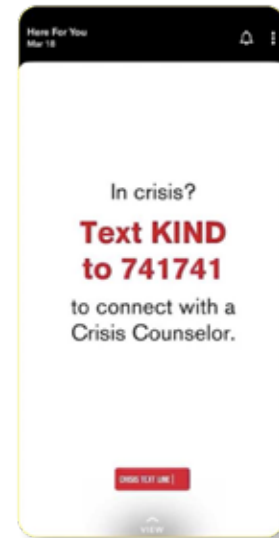
Snap engasjerer seg dypt for sikkerheten og velferden til fellesskapet sitt. Vi anvender team, teknologier, retningslinjer og partnerskap for å holde Snapchattere trygge, beskyttet og informerte.

Vi samarbeider med bransjeeksperter og ikke-statlige etater for å kunne tilby ressurser og støtte til Snapchattere som trenger det. Gå til [Sikkerhetspartnere](#) for en fullstendig liste over sikkerhetspartnerne våre.

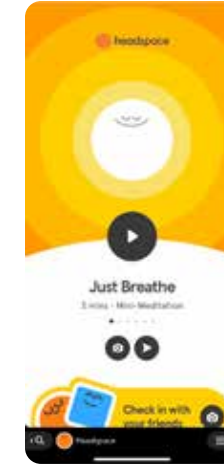
Snapchat tilbyr ressurser og velferdsfunksjoner i appen for å støtte tenåringer – om de så trenger emosjonell støtte eller bare trenger å slå av en prat. Velferdsfunksjonene våre er utviklet til å informere og styrke Snapchat-fellesskapets medlemmer til å kunne støtte venner som opplever vanskeligheter tilknyttet mental helse.

**Crisis Text Line:** Vi har et partnerskap med Crisis Text Line, noe som tillater Snapchattere som bor i USA å chatte med en opplært kriserådgiver i sanntid, helt gratis, døgnet rundt. Send tekstmeldingen **KIND til 741741**, eller søk etter Crisis Text Line i appen! Hvis du bor utenfor USA, kan du sjekke ut [Sikkerhetsressursene](#) våre for mer informasjon.

CRISIS TEXT LINE |



**Headspace Mini:** Headspace og Snap har slått seg sammen for å gi Snapchattere tilgang til guidet meditasjon og mindfulness-trening, direkte i appen. Ved hjelp av Headspace Mini blir Snapchattere oppfordret til å gjøre meditasjonsøvelser sammen med venner og sende oppmuntrende meldinger for å vise dem støtte. Merk at denne funksjonen kun er tilgjengelig i utvalgte land.



**Here For You:** Et verktøy som inneholder lokaliserte ressurser og innhold fra profesjonelle, ideelle organisasjoner som vises når folk skriver inn ord som assosieres med krisetilfeller. Søktemaene inkluderer depresjon, angst, sorg, mobbing, kroppspositivisme, mental helse relatert til LHBTQ og mer.

**Rapportering i appen:** Rapporteringsverktøyet i appen lar Snapchattere varsle oss anonymt dersom de er redde for at en venn bedriver selvskading. Vi deler også ressurser både med personen som varslet Snap om situasjonen og med personen som mottar støtten i appen. Begge informeres om en Supportnettsted-side som inneholder telefonrådgivningsressurser for over 20 forskjellige land og språk og som er knyttet til krise og selvskading.

I 2017 lanserte vi kriseressurser som ble tilgjengelige i appen for de som er en del av fellesskapet vårt. Denne intervensjonen fremstår som en beskjed fra Snapchat Support. Politioperasjonsteamet vårt vil proaktivt ta kontakt med politiet dersom vi mener, i god tro, at et liv står i umiddelbar fare. Snapchat er ikke en profesjonell mental helse-ressurs. Dersom en venn eller andre kjente er i fare, bør du bruke nødtjenester som Suicide Prevention Hotline, Crisis Textline eller ringe 112.

**Utforsk-kanalen Safety Snapshot:** Oppfordre tenåringen din til å abonnere på Safety Snapshot, som er et Utforsk-show med fokus på å informere Snapchattere om digital sikkerhet og viktige måter de kan holde Snapchat-kontoen sin trygg på. Merk at kanalen kun er tilgjengelig i utvalgte land.

**Ressursside:** Sjekk [Sikkerhetssenteret](#) vårt for en fullstendig liste over sikkerhetspartnere og ressurser for deg og tenåringen din.

Trykk og hold  
inne i appen  
for å skanne





# Slik snakker du med tenåringen din

## Samtalestartere

Vi vet hvor viktig det er å kunne snakke med tenåringen din om det å bruke Snapchat. Derfor har vi slått oss sammen med ekspertene fra MindUP, Crisis Text Line og Snap-foresatte for å komme fram til noen samtalestartere angående hvordan du holder kontakten med tenåringen din over Snap, det å gjenkjenne eventuell bekymringsverdig oppførsel og hvordan dere kan praktisere velferd i appen.

### Involver deg

Ved å opprette en egen Snapchat-konto kan du enklere lære deg hvordan appen fungerer og få en bedre relasjon til tenåringen din.

**Pro Tip:** Få tenåringen din til å lære deg om hvordan Snapchat fungerer!

### Her har du noen morsomme spørsmål du kan stille for å få i gang samtalen:

- Kan jeg få se hvordan Bitmojien din ser ut?
- Har du lyst til å lage en privat story eller gruppechat til oss i familien?
- Hvilket filter liker du best?
- Hvilket Utforsk-show er favoritten din? Hvilke tror du jeg vil like?
- Hvordan fungerer bestevenner på Snapchat?
- Hva er den lengste Snapstreaken din?
- Kan jeg lagre en Snap? Hvor havner den hvis jeg lagrer den?
- Hvordan aktiverer jeg Spøkelsesmodus på Snap-kartet?
- Hvilken Snap-fane liker du best?

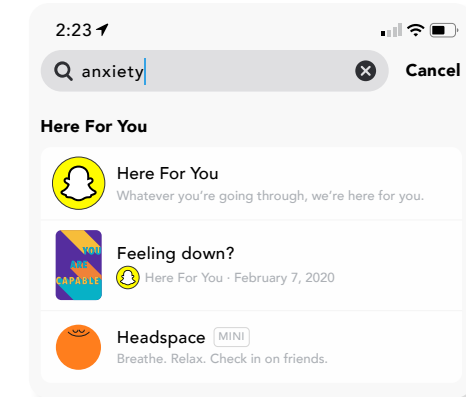
- Hvordan kan jeg forsikre meg om at det kun er vennene mine som ser hva jeg legger ut?
- Hvilket Snap-spill liker du best?

### Gjenkjenn bekymringsverdig oppførsel:

Det er viktig å vite hvilken type oppførsel du bør se etter hos tenåringen din. Visse typer oppførsel kan indikere at tenåringen har problemer på nettet og kan trenge ekstra støtte fra deg, en rådgiver eller en annen voksen. Har du lagt merke til noen av de følgende?

- Endret personlighet (økt angst, redsel eller sinne)
- Unngår samtaler om teknologi
- Unngår å bruke mobilen eller datamaskinen
- Trekker seg unna venner og familie
- Endret oppførsel på skolen (lavere karakterer, dårlig oppmøte, sovner i timen)
- Tanker om selvskading

Dersom du har lagt merke til noen av disse, bør du snakke med tenåringen din og potensielt søke hjelp hos en profesjonell, eller sjekke ut Here For You-verktøyet vårt. Gjør tenåringen din oppmerksom på at de kan kontakte Crisis Text Line døgnet rundt ved å sende **KIND til 741741** hvis de opplever en umiddelbar krise. Vi har slått oss sammen med Crisis Text Line for å forsikre oss om at Snapchattere får gratis og fortrolig støtte fra opplærte kriserådgivere.



CRISIS TEXT LINE |



### Praktiser velferd:

Snapchat er utviklet slik at folk kun kan se det du ønsker å dele, så lenge du ønsker å dele det. Vi utvikler også nye produkter og funksjoner basert på vår laget-for-sikkerhet-filosofi som forsikrer sikkerhet gjennom design, samtidig som vi hjelper nettsamfunnet vårt med å få tilgang til forebyggende velferdsressurser når de eller vennene deres opplever en krise tilknyttet mental helse.





## Her er noen måter du kan sjekke hvordan det står til med tenåringen din på:

- Bruker du Headspace for å meditere? Forskning har kommet frem til at meditering, eller det å praktisere oppmerksomt nærvær, kan redusere stress og forbedre velvære
- Vet du hvordan du rapporterer noen på Snapchat dersom du skulle trenge det?
- Ser du på Utforsk-kanalen Safety Snapshot som fokuserer på sikkerhet?
- Abonnerer du på Here For You? Du finner den ved å søke etter «Here For You» i søkefeltet på Snapchat.
- Føler du at du har noen å snakke med dersom noe plager deg på Snapchat?
- Vet du hvilke støtterressurser som er tilgjengelige for deg på Snapchat?
- Hvor mye tid bruker du inne på appen?
- Føler du deg noen gang overveldet når du bruker appen? Hva gjør du når du opplever den følelsen?

**Vi har alle muligheten til å inkludere mer glede og velferd i livene våre ved å utøve positive mentale vaner, som det å praktisere oppmerksomt nærvær, uttrykke takknemlighet og reagere med vennlighet.**

**– Professor Molly Stewart Lawlor**

**mindup**  
For Life

The Goldie Hawk  
Foundation

## Etter å ha snakket med tenåringen din:

Nå som du og tenåringen din er proffe i å snakke om Snapchat, kan det være en god idé å bli enige om hva fremtiden skal inneholde, slik at dere kan fortsette å ha flotte samtaler! Det å bli enige om en sosiale medier-kontrakt kan hjelpe til med å opprettholde privatlivet, samtidig som det skaper tillit. Ved å fastsette forpliktelser kan begge partene enklere stole på hverandre.

Her har du noen samtalestartere som fremmer sunn kommunikasjon mellom deg og tenåringen din, og som støtter deres utvikling av sunne vaner når det kommer til sosiale medier:

- Innfør snakkestunder. Sett av tid til å kunne snakke og lytte til hverandre, som ved matbordet.
- Involver tenåringen i samtaler ved å stille spørsmål som «Hva mener du om dette?» og responder med åpenhet når de deler idéene sine.
- Lær deg å bli en god lytter ved å fjerne forstyrrelser og holde øyekontakt.

- Bli enige om en bestemt tidsperiode hver dag hvor dere legger fra dere mobilene og tar pause fra sosiale medier.
- Snakk åpent om nettrelaterte risikoer og bekymringer, og informer dem om praktiske ting de kan gjøre for å ta hånd om problemer, som det å blokkere og rapportere

Her har du noen viktige retningslinjer for å hjelpe tenåringen din med å holde seg trygg på sosiale medier:

- Viktigheten rundt det å begrense hvem som ser innleggene på sosiale medier og det å kun godta venneforespørsler fra folk du kjenner
- Alltid spør deg selv «HVBS?» (hva ville bestemor sagt) før du legger ut noe!
- Ikke være en tilskuer – dersom noe får deg til å føle deg ukomfortabel, rapporter det!
- Følg alltid Samfunnsretningslinjene og vær vennlig



# Snapchat-ordliste

## (A-Å)

**Chat:** Send videoer, Chatter eller ring til vennene dine.

**Filtere:** Sveip til høyre på en Snap for å få opp Filter-alternativer. Legg på fargeeffekter, vis stedsinformasjon, legg ved Bitmojen din, vis hva du holder på med og mer.

**Kamera:** Her sender du Snapper, som er både bilder og videoer, til venner!

**Kreative verktøy:** Etter at du har tatt en Snap, kan du legge til stickere, tekst, tegninger og mer.

**Legg til raskt:** Venneanbefalinger i Legg til raskt-funksjonen er basert på et par forskjellige faktorer, som hvem du allerede er venn med og hvem du abonnerer på.

**Linser:** Trykk på et ansikt for å åpne Linse-karusellen. Linser legger til 3D-effekter, objekter, karakterer og modifikasjoner på Snappene dine.

**Minner:** Minner er en Snapchatters personlige samling av Snapper og Stories som har blitt lagret.

**Min Story:** En rekke Snapper som spilles av i kronologisk rekkefølge som venner kan se i 24 timer. Du kan velge om du vil vise Storyen din til Alle, Mine venner eller til en Egendefinert liste.

**My Eyes Only:** Denne funksjonen finnes i Minner og lar en Snapchatter flytte Snapper og Stories som er lagret i Minner, til en egen My Eyes Only-fane. Du trenger en passkode for å få tilgang til dette.

**Privat Story:** En privat Story lar Snapchattere lage en Story som bare deles med noen utvalgte venner.

**Snap-kart:** Denne fanen lar deg se hva som skjer rundt deg, finne venner og få inspirasjon til nye eventyr. Posisjonsdeling er som standard deaktivert. Du bestemmer selv om du vil dele posisjonen din med venner eller holde deg skjult på kartet ved hjelp av Spøkelsesmodus.

**Snap-spill og Minis:** Spill er en morsom måte å henge med venner på i Snapchat! Snap Minis er små funksjoner spesiallaget for venner som for eksempel skal planlegge filmkvelder eller lage puggekort.

**Snapkode:** En Snapkode er et spesielt bilde som du kan skanne med Snapchat for å gjøre en rekke forskjellige ting, som å legge til venner eller låse opp Filtre og Linser.

**Snapstjerner:** Kreatører (for eksempel influensere og kjendiser) som har mange tilhengere, er merket med en gullstjerne. Du kan abonnere på disse kreatørene.

**Spotlight:** Oppdag hele Snapchat-universet på ett og samme sted, og se perspektiver fra hele fellesskapet vår i denne underholdningsplattformen.

**Spøkelsesmodus:** Når denne funksjonen er aktivert, kan ikke vennene dine se posisjonen din på Snap-kartet!

**Stedstjenester:** Snapchat bruker posisjonen din for funksjoner som Filtre, Søk, Snap-kartet, annonser og mer. Hvis deling av posisjonen er aktivert, oppdateres posisjonen din når du åpner Snapchat.

**Streaks:** Streaks vises med en 🔥-emoji ved siden av vennen din sitt navn i Chat-skjermen, og er en oversikt over hvor mange dager streaken (dvs. Snapper dere har sendt til hverandre) har vart. Snap Streaks er tiltenkt å være en morsom og munter måte å gjenkjenne hvem du snapper mest med.

**Søk:** Når du skriver i Søk, kommer det opp forskjellige forslag. Slik finner du ting som er mest relevante for deg – som det å finne venner eller sjekke ut Here For You-verktøyet vårt.

**Tilpasset Story:** Velg ut venner for den tilpassede Storyen din! Alle som blir lagt til, kan legge ut i denne Storyen og se andre medlemmer.

**Utforsk:** Se førsteklases nyheter og underholdning, inkludert Snap-originals og vanlige medier.

**Vår Story:** Dette er en rekke Snapper innsendt fra forskjellige Snapchattere fra hele verden. Snapper som vises i vår Story, er offentlig innhold som kan vises på Snap-kartet og til og med utenfor plattformen.





**Snap Inc.**