Polis museet

Polisen

Talmanus till presentationen Barns liv i mobilen

För skolpersonal vid vårdnadshavarmöten

Detta är talmanus till Polisens och Polismuseets presentation *Barns liv i mobilen.* Presentationen kan användas av personal i skolan för att vid vårdnadshavarmöten informera om och hålla viktiga samtal om barnens digitala liv. Huvudsakligen riktar sig innehållet till vårdnashavare med yngre barn, vilka nyligen har fått eller snart kommer att få tillgång till mobiltelefon eller internet. Innehållet är även relevant för vårdnadshavare till äldre barn.

Presentationen är framtagen av områdespolisen i Falkenberg och SSPF-samordnare i Falkenbergs kommun, i samarbete med pedagoger på Polismuseet. Originalversionen är skapad för att användas av poliser, men denna version är anpassad för att kunna användas av personal inom skolan.

Syftet med presentationen är att informera vårdnadshavarna om vilka risker som kan uppstå i det digitala livet, men också att skapa samtal om hur vuxenvärlden kan stötta barnen. Mötet ska inte handla om att ge pekpinnar eller fokusera på diskussioner om skärmtid, utan syftar till att skapa dialog med vårdnadshavare och andra viktiga vuxna om hur de kan hjälpa barnen i deras digitala tillvaro.

Skolan kan arrangera mötet på egen hand, men det kan också göras i samverkan med polisen i ert lokalpolisområde. Även andra aktörer som kommunen, socialtjänsten och föreningslivet kan vara eventuella samverkanspartners.

Tack för att du lyfter dessa viktiga frågor med barnens vårdnadshavare.

Det är tillsammans vi gör skillnad!



Tips före presentationen:

- Ta gärna kontakt med er kommunpolis för att bjuda in till deltagande eller för bolla frågor innan mötet.
- Fundera på vilka vårdnadshavare som ska bjudas in. Är det någon särskild årskurs som är extra viktig? Ska alla bjudas in vid ett och samma tillfälle eller ska ni ha uppdelade möten?
- Hur det ser ut på er skola? Är det något specifikt mönster kopplat till barnens digitala liv som ni har sett och vill ta upp med deltagarna på mötet, såsom kränkningar i chattgrupper eller sociala medier-trender?
- Vill du att föräldrarna ska ställa frågor under presentationens gång eller när du är klar? Ett förslag är att använda ett digitalt verktyg för att samla ihop frågor under presentationen, exempelvis mentimeter.
- Talmanuset är skrivet för att kunna läsas mer eller mindre innantill. Läs igenom det och skriv ner egna talepunkter för att kunna hålla presentationen på ett sätt som passar dig.





Startbild

För våra barn är det digitala livet inget konstigt. Det är bara livet. De rör sig lika självklart mellan skärm och verklighet som vi gör mellan vardagsrummet och köket. För dem finns det ingen tydlig gräns mellan vad som händer online och offline. Allt hänger ihop.

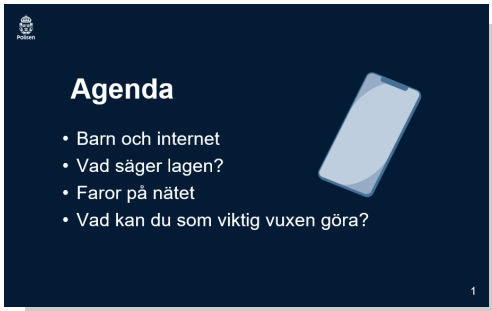
Men det finns en viktig skillnad mellan de här världarna; i den fysiska världen är det nästan alltid en vuxen i närheten, någon som kan hålla ett öga på dem, ställa en fråga, sätta en gräns. På nätet är barnen ofta helt själva.

Det är därför vi är här idag.

Vi ska prata om barns liv i mobilen; om alla möjligheter, men också om de risker som finns. Och framför allt: om hur ni som viktiga vuxna kan vara ett stöd, en guide och ett skydd för era barn i den digitala vardagen.

Men ni kommer inte gå härifrån med alla svar. En del av er kanske kommer känna att det känns svårt eller att det är för stort att greppa. Men tänk på det här som en start. Vi kommer att ge er en grund att stå på, men sen behöver ni själva fortsätta bygga vidare och fundera på hur ni tillsammans med era barn skapar en både rolig och trygg miljö.

Bild 1



Agenda

- **Barn och internet**
- **Vad säger lagen?**
- **Faror på nätet**
- **Vad kan du som viktig vuxen göra?**

Bild 2



Barn och internet

Vi vet att det finns en stor debatt gällande mobiler och skärmtid kopplat till barn. Rekommendationer om hur länge barnen bör sitta framför skärmar lämnar vi idag. Istället utgår vi från vad vi vet. Vi vet att barn och unga idag tillbringar mycket tid med sina skärmar och att nätet är en naturlig del av deras vardag.



Bild 3

”Internet ger ditt barn...”

Vi tänkte inleda med ett citat:

”**Internet ger ditt barn tillgång till hela världen… och hela världen tillgång till ditt barn**”

Det här citatet sätter fingret på både det fantastiska och det riskfyllda när det gäller barnens liv på nätet.

För internet är ju verkligen en skattkista full av möjligheter. Barn kan göra skolarbeten, lära sig nya språk, hitta svar på massor frågor och hålla kontakt och chatta med både klasskompisar och släktingar långt borta.

Men internet är också något annat. Det är en plats där barn kan söka upp, eller ofrivilligt snubbla över, sådant som de inte är redo för. Innehåll som skrämmer, förvirrar eller väcker frågor de inte vet hur de ska hantera. Bara genom att gilla en video på Tiktok kan ett barn länkas till videor och inlägg med helt annat innehåll, ofta utan att själva förstå vad som händer.

Och det kanske allra mest skrämmande: vem som helst kan försöka ta kontakt med ditt barn. På så sätt kan nätet och de sociala medierna lätt bli en brottsplats där barn kan bli utsatta. Men också en plats där de riskerar att göra andra illa.



Bild 4

Statistik (1)

Som sagt, oavsett om man tycker det är bra eller inte, så är det ett faktum att barn tillbringar mycket tid i sina mobiler eller framför andra skärmar.

Undersökningar bland barn och unga i Sverige visar att…

- **Barn mellan 5-8 år använder i genomsnitt digitala enheter en och en halv timme varje dag.**[1]
  För barn i åldrarna 9-12 är användningstiden drygt tre och en halv timme dagligen. Då är skolarbete inte inräknat.

- **8 av 10 barn på lågstadiet använder internet dagligen.**[2]

- **97 procent av barn mellan 8-19 år använder sociala medier.**[3]
  Nästan alla barn i åldersgruppen har alltså använt sociala medier under det senaste året. 86 procent av barnen använder det varje dag.

  De tjänster som används mest av barn och unga är Youtube, Snapchat, Tiktok, Instagram, Roblox och Whatsapp.
  När det gäller barn på lågstadiet använder 5 av 10 sociala medier dagligen. Detta är dock en siffra som har gått ner under de senaste åren. För äldre barn ser användningen ungefär lika stor som tidigare.

Oavsett vad vi tycker och tänker om barns skärmtid och internetanvändning så kan vi konstatera att redan när barnen är små pågår en stor del av barnens fritid i den digitala världen. En värld som vi vuxna sällan har full, om ens någon, insyn i.

---

1 Mediemyndigheten, Ungar & Medier 2025: Småungar & medier
2 Internetstiftelsen, Barnen och internet 2025, Skärmtid
3 Internetstiftelsen, Barnen och internet 2025, Barn och ungdomars användning av socialamedier

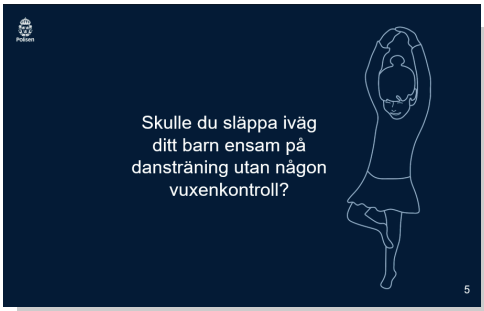


Bild 5

Dansträning

Kopplat till detta vill vi göra ett tankeexperiment:

- **Skulle du släppa iväg ditt barn på ensam på dansträning utan någon vuxens närvaro?**

Skulle du göra det om du visste att aktiviteten går ut på att barnen ska bedöma varandra utifrån hur bra de är på att dansa eller hur de ser ut när de gör det? Skulle du göra det om du visste att dörren var olåst och att det när som helst kan kliva in en okänd person i rummet? Exempelvis en vuxen förövare.

Det här exemplet får oss att tänka på något viktigt: när våra barn rör sig på nätet, vilket de gör, befinner de sig i en värld där vi inte är med. Det finns ingen vuxen där som kan hjälpa till att hantera situationer som kan uppstå. Och precis som vi lär våra barn att titta åt båda hållen innan de går över gatan eller inte följa med främlingar behöver vi också hjälpa dem att skydda sig digitalt. Vi kallar det för digitalt självförsvar och där spelar ni föräldrar en helt avgörande roll.

För vi vet att många svåra situationer uppstår på nätet.

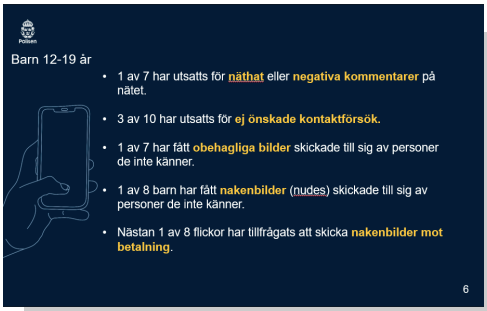


Bild 6

Statistik (2)

Statistiken[4] visar vidare att många barn är utsätta på nätet. Bland barn i åldrarna 12-19 år kan vi se att:

- **1 av 7 har utsatts för näthat eller negativa kommentarer på nätet.**
- **3 av 10 har utsatts för oönskade kontaktförsök.**
- **1 av 7 har fått obehagliga bilder skickade till sig av personer de inte känner.**
- **1 av 8 har fått nakenbilder (nudes) skickade till sig av personer de inte känner.**
  Väldigt få av föräldrarna till barn i dessa åldrar (3 %) känner till att deras barn fått nakenbilder skickade till sig.
- **Nästan 1 av 8 flickor har fått frågan att skicka nakenbilder mot betalning.**
  Vi vet också att många barn till exempel hotas eller utpressas till att skicka nakenbilder.

4 Internetstiftelsen, Svenskarna och internet 2023



Bild 7

Cykelmetafor

Vare sig vi vill det eller inte kommer barnen att vara en del av den digitala världen. Och vi behöver finnas där för våra barn när de lär sig att hantera den.

Att lära sig vara en del av den digitala världen är lite som att lära sig cykla. När barnet ska lära sig cykla börjar vi lugnt med en trehjuling. Senare får barnet en cykel med stödhjul. De måste alltid ha cykelhjälm och vi vuxna håller oss nära barnet. Sedan tar vi bort stödhjulen och springer bredvid. Hela tiden håller vi oss på ett tryggt avstånd och stöttar barnet. Vi tröstar och plåstrar om när de ramlar. För de kommer att ramla. När barnet blir äldre kan de få större ansvar, kanske cykla själv till en kompis. Men vi finns där. Vi pratar om vilken väg som är bäst att cykla, säger till barnet att skicka ett meddelande när hen kommer fram eller så påminner vi en extra gång om hjälmen när barnet står i hallen och tar på sig skorna.

Det viktigaste är att vi inte tar bort eller säljer cykeln om barnet ramlar eller gör ett misstag. Vi pratar, tröstar och hjälper barnet att hoppa upp på cykeln igen, på ett tryggt och säkert sätt.

På samma sätt behöver vi finnas för våra barn på nätet. Från början mycket nära. När barnet blir äldre har de förhoppningsvis lärt sig mer och kan ha större frihet. Men vi som föräldrar måste fortsätta prata med barnen om nätet, vara närvarande och lyssna, trösta och stötta när det behövs.



Bild 8

Vad säger lagen? (1)

Vad säger egentligen lagen om brott på nätet?

Det finns många olika brott som barn kan utsättas för eller utsätta andra för online. Vanliga brott är exempelvis olaga hot, bedrägeri, utpressning och sexuella övergrepp.

Tyvärr är det vanligt att barnen utsätts för brott på nätet och det är viktigt att vi vuxna i barnens närhet är medvetna om det.

Bild 9

Vad säger lagen? (2)



- **Brott på nätet är lika allvarliga som brott i den fysiska världen.**

Lagen gäller både i den fysiska världen och i den digitala. Hot, ofredande och kränkningar är ofta brottsliga handlingar, oavsett om de sker på skolgården eller på Snapchat.

Skillnaden mot brott i verkliga livet är att det ibland kan ge mer synliga konsekvenser och därför märks på ett annat sätt. Ett slag i ansiktet ger ofta ett blåmärke men att bli hotad på Snapchat eller att bli uthängd i en klasschatt syns inte alltid lika tydligt. Men brotten som sker på nätet ska inte ses som mindre allvarliga.

- **Barn har rättigheter och föräldrar har ansvar.**

Barnkonventionen är lag i Sverige sedan 2020. I artikel 16 fastslås att barn har rätt till ett privatliv. Att vi som föräldrar går in och kollar vad barnen gör i mobilen kan kännas som en inskränkning i barnets privatliv. Men, föräldrar har ansvar för barns utveckling; alltså för barnets uppfostran, hälsa och välbefinnande. Det är föräldrars ansvar att ha koll på vad barnet gör i mobilen och på nätet.

Men vi vill påpeka att det är en skillnad mellan att titta i barnets mobil av nyfikenhet och att göra det av omsorg. Allra bäst blir det om man tidigt sätter ramar för barnet om vad som gäller på nätet och att barnet är med på att du som vuxen ska ha insikt och kontroll över vad som sker också där.

Idag är telefonen ofta en central del i olika brottsupplägg. Polisen har sällan ett ungdomsärende där inte telefonen är inbladad på ett eller annat sätt. En viktig sak att ha med sig är att det är du som förälder som står på abonnemanget och därför är ansvarig för innehållet i telefonen.

Bild 10

Faror på nätet



Vi kommer gå in på några, tyvärr, vanliga saker som sker på nätet.

Det är viktigt att ni som föräldrar är medvetna om dessa risker för att kunna hjälpa till att förebygga att det händer och/eller hjälpa till att reda ut det om det händer.

Du som förälder måste tänka att det är ett risktagande att låta barn vara ensamma i den digitala världen. Precis som det innebär en risk att låta barnet bada utan uppsikt eller röra sig själv i trafiken.

Risken att drabbas gäller alla barn. Men vi vet också att vissa barn är extra sårbara. Exempelvis är barn med NPF-diagnoser (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) eller intellektuell funktionsnedsättning (IF) extra sårbara. Det kan vara viktigt att ha med sig.

Bild 11

Kulturen på nätet



Vi vet att kulturen på nätet, exempelvis i chattar mellan klasskamrater eller i spel, kan vara väldigt hård och kränkande. Ibland också brottslig.

Bild 12

Exempel på klasschatt



Här ser ni ett urval från konversationer som barn i årskurs sju i en klass i en mindre ort i södra Sverige har skrivit till varandra.

Många barn och unga använder sig av ett språk på nätet som de aldrig skulle använda i det verkliga livet. En del vet troligtvis inte heller vad orden betyder som de använder.

Vi väljer att ta upp detta med er eftersom vi vill förebygga att era barn hamnar i liknande konversationer när de blir äldre. Ni som föräldrar behöver ha samtalet med era barn om hur man skriver till andra och om att det aldrig är accepterat att använda fula ord eller hot varken i det verkliga livet eller via mobilen.

Tips!
Läs gärna några av chatmeddelandena högt.

En del barn tror att bara för att ett meddelande på Snapchat försvinner efter några sekunder och inte sparas, så är det okej. Men de hårda orden kan stanna kvar för alltid. Att hota, kränka och hänga ut andra kan vara brottsligt. Även på nätet.

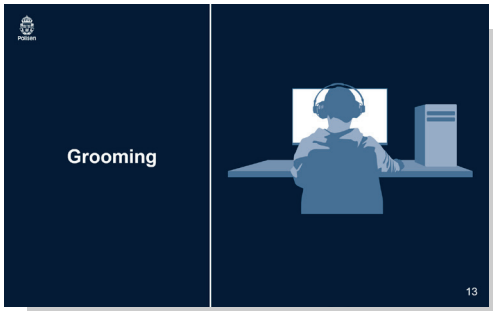


Bild 13

Grooming

Om era barn har tillgång till internet, har de också tillgång till forum där de kan bli kontaktade av okända personer. Ett tyvärr allt för vanligt brott som barn kan utsättas för är så kallad grooming. Grooming är en brottslig handling där en vuxen tar kontakt med ett barn i sexuellt syfte, exempelvis att få barnet att skicka nakenbilder eller att utföra sexuella handlingar framför en webbkamera.

Förövare kan agera på olika sätt. De kan exempelvis utge sig för att själv vara ett barn och på så skapa en relation och ett förtroende vilket gör att det sedan kan bli lättare för förövaren att få barnet att göra saker.

Förövarna använder sig också av hot och utpressning. Det kan handla om hot om att skada barnets familj, eller om att berätta för föräldrarna om barnet inte skickar innehållet. Det är vanligt att barnet känner sig medskyldig till vad som har hänt, vilket gör att det blir ännu svårare att berätta för en vuxen.

Ibland kan förloppet mellan kontakt och att barnet utsätts vara mycket kort.

Polisens grupp som jobbar med denna typ av brott har sett att det i vissa fall har tagit så lite tid som 2 timmar, från det att ett barn har blivit kontaktad av en okänd person till att en nakenbild har skickats. Polisen skickar med tips till er föräldrar att barn aldrig ska ha mobilen i badrummet eller när de går och lägger sig. Då minskar man risken att bilder tas och skickas.

Länktips!
Rädda barnen listar 7 tips till föräldrar om hur man kan prata sitt barn om grooming.

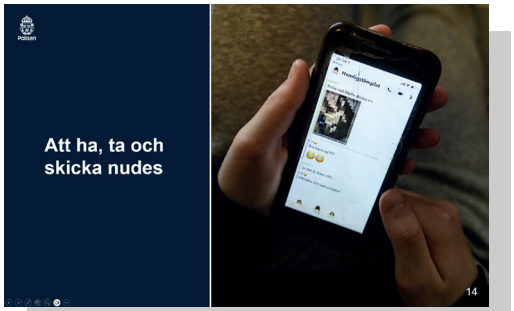


Bild 14

Att ha, ta och dela nudes

Att unga skickar nakenbilder, så kallade nudes, till varandra är vanligt och börjar ofta ganska tidigt runt 10-12 års ålder. Det kan handla om nyfikenhet och nakenbilder är en del av många ungas sexualitet. Om två personer över femton år vill skicka nakenbilder till varandra är det tillåtet. Men om en eller båda är under femton år spelar det ingen roll om de har samtyckt eftersom ett barn aldrig kan samtycka till sexuella tjänster. Att ta, ha och dela nakenbilder på barn handlar i många fall om barnpornografibrott.

Det är viktigt att barnen vet att det krävs ett samtycke för att skicka eller ta emot en nakenbild. Om det inte finns ett samtycke är det aldrig okej, oavsett hur gammal man är. Ett samtycke kan också förändras över tid. Och som sagt kan barn under femton år aldrig ge ett sådant samtycke.

Ett internetfenomen som det är viktigt för vuxna att känna till är så kallade exposekonton. Sådana konton finns på flera olika sociala plattformar och sociala medier. Kontona sprids ofta lokalt och där läggs bilder och filmer ut med syfte att kränka den uthängda. Ofta finns den utsattes personliga uppgifter med på bilden, såsom namn, skola eller användarnamn på sociala medier.

Länktips!
På polisen.se/delbart finns mer information för både föräldrar och barn och unga. Det finns exempelvis svarsbilder som kan laddas ner och skickas till någon som skickat oönskade nakenbilder eller pressar en på att själv skicka bilder.

Polisen ser också allt fler ärenden där unga skickar nakenbilder mot betalning. Det kan handla om pengar, vapes eller annat som barnet vill ha.

Barnen behöver också ha förståelse för att nakenbilder lätt kan börja spridas och att de ofta är mycket svåra att få bort från internet. Bilder kan fortsätta spridas långt efter att barnet har blivit vuxet.

Barn och ungdomar är väldigt impulsiva och kan behöva hjälp av vuxna med att tänka på vilka konsekvenser det kan medföra att skicka utlämnande bilder på sig själva. Därför är det viktigt att man som förälder kan ha ett bra samtal med sitt barn kring detta och att barnet inte ska behöva känna skam och skuld kopplat till ämnet.



Bild 15

Rekrytering till kriminalitet

Rekrytering till kriminella gäng och kriminella uppdrag är något som vi måste ta upp när vi pratar om barns liv i mobilen.

Idag ser vi att de kriminella gängen rekryterar barn och unga i en skrämmande takt. Rekryteringen har på många sätt flyttat från fysiska platser som det lokala torget eller fritidsgården till den digitala världen. Idag pratar man om ”crime as a service” vilket innebär grova brott som sker på beställning. Där barn, med löfte om snabba pengar, blir utförare av väldigt grova brott som bränder, sprängningar och skjutningar.

De kriminella gängen har en stor närvaro på de sociala medierna. Och detta är något som många av oss vuxna sällan ser. Men barnen tar del av detta. Barnen ser de gängkriminella som visar upp sin livsstil. Det är vanligt med livesändningar som vilket barn som helst kan följa. När det har varit exempelvis en skjutning sprids sen den filmen på sociala medier och vem som helst kan ta del av det. Också en 10-åring som sitter och scrollar ensam med sin mobil. De här brotten är inget som någon ska se, allra minst ett barn.

Precis som med grooming gör nätet också att de gängkriminella enkelt kan komma i kontakt med barn och unga. Kontakten sker där barnen finns, exempelvis på spelplattformar som Roblox eller Twitch eller sociala medier som Snapchat, Tiktok eller Instagram. Efter en första kontakt med barnen ombeds de i flesta fall att ladda ner krypterade chattar som Telegram eller Signal. På bara några dagar kan barnet bli utförare av mycket grova brott.

Gängkriminaliteten och rekryteringen av barn är ett samhälls-problem som vi alla måste hjälpas åt med. Vi måste veta vad våra barn matas med på internet. Vuxna behöver ställa frågor och själva finnas på de digitala kontona. Vi måste fråga: Vilka konton följer mitt barn? Vilka chattgrupper är de med i? Vilka videor på till exempel Tiktok tittar de på? Inget barn har någon anledning att ha krypterade chattar som Signal eller Telegram.

Det handlar inte om andras ungar, det handlar om era barn!

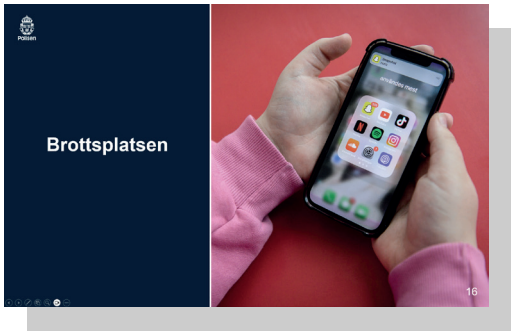


Bild 16

Brottsplatsen

I princip alla spel, sociala medier och plattformar på nätet är potentiella brottsplatser.

De platser där barn ofta utsätts är de platser där barnen ofta är. Det kan handla om spel med chattfunktioner såsom Roblox, Starstable eller Movie Star Planet. Eller sociala medier appar såsom Snapchat, Messenger, Instagram eller Tiktok.

De flesta sociala medier och spel har en åldersgräns, ofta 13 år och ibland ännu högre. Barnen är helt enkelt inte redo att hantera det de kan stöta på innan dess. Men vad säger man till en 11-åring som vill ha Snapchat för att alla andra i klassen har det? Det är inte lätt.

Men när vi som föräldrar väljer att låta våra barn använda en app eller spel som egentligen är till för äldre, då är det viktigt att vara medvetna om att vi tar ett beslut som innebär en risk. Lite som att låta barnet bada utan uppsikt eller cykla utan hjälm. Det kanske går bra, men det är ett risktagande. Och det ansvaret landar hos dig som förälder.

Ha uppsikt över vad barnet gör och involvera barnen i dina beslut. Och prata med barnen, tidigt och ofta, om vad som händer på nätet. Och precis som med andra viktiga samtal anpassar vi förstås efter barnets ålder. Prata om säkerhet på nätet på samma sätt som du pratar om trafiksäkerhet eller vad man ska tänka på vid vattnet.

Det handlar inte om att skrämma, utan att tillsammans med barnet bygga upp ett digitalt säkerhetstänk och ett digitalt självförsvar.



Bild 17

Swish

En plats där barn kan utsättas som man inte kanske direkt tänker på är Swish. Idag kan barn knappt handla i en kiosk utan att använda Swish eller kort och många barn får därför tillgång till Swish tidigt. Detta gör att det är viktigt att prata om hur man kan förebygga att appen används på felaktiga sätt.

Swish är ofta centralt i olika brottsupplägg. Vi ser att barn utnyttjas som penningmålvakter. Det tar emot pengar och skickar vidare. Ibland får de behålla en liten summa själva. Men det är penningtvätt, vilket är ett brott och ett sätt för de kriminella gängen att få hållhakar på barnen. Ett barn som har börjat skicka pengar kan snart pressas till att utföra andra brott, till exempel att gömma vapen eller medverka i sprängningar.

Swish kan också användas för hot och kränkningar. Ett barn kan skicka en krona med ett hotfullt meddelande till någon som blockerat barnet i andra appar.

Som förälder har du rätt att kolla ditt barns bankkonto och Swish fram till att barnet är 16 år. Ha koll på transaktionerna, inte bara saldot. Det kan avslöja om ditt barn blir utsatt eller om det finns risk att barnet dras in i brott.



Bild 18

Varför kan vi inte bara förbjuda mobiler?

Okej, men om det finns så många faror och risker med barns liv i mobilen kan man undra:

- **Varför kan vi inte bara förbjuda mobiler?**

Det är en rimlig fråga.

Men barn vill tillhöra ett sammanhang. En av de viktigaste sakerna för oss människor är att tillhöra en grupp. Utan gruppen dör människan, det vet vår stenåldershjärna. Därför gör vi människor allt vi kan för att tillhöra en grupp och inte känna oss utanför. Det är därför svårt att säga till barn och ungdomar att lämna grupper, sluta vara i vissa forum eller gå ifrån jobbiga situationer. Ju tryggare barn vi har som känner att de har en given plats i en grupp, i ett sammanhang och i sin skola, ju lättare blir det för dem att välja andra mer positiva sammanhang. Det är på den digitala arenan som våra barn har en stor del av sitt sociala liv och sin framtid. Vi kan inte isolera dem från det eller ta bort det.

Tvärtemot vad många tror kan hot om mobilförbud göra barns tillvaro mer otrygg. Hotet kan leda till att barnen av rädsla för att bli av med mobilen inte berättar om något dåligt hänt dem. Många unga tycker att det är svårt att prata med vuxna om dåliga saker som kan ske på nätet. För barnen blir det ännu svårare att ta upp det som hänt och söka stöd om de tror att konsekvensen blir en utskällning eller ett mobilförbud.

Bild 19



Vad kan du som viktig vuxen göra?

Vi kommer nu fokusera på vad ni som viktiga vuxna i barnets liv kan göra.

Bild 20



Råd till dig som är vuxen

- **Utgå från ditt barns ålder**

När barnen är små måste vi vara mycket nära och har mycket koll och kontroll. När barnen blir äldre, och vi har hjälpt dem att bygga upp ett digitalt självförsvar, behövs förhoppningsvis inte samma kontroll. Men vi behöver fortfarande finnas där.
Det finns inget facit för när barn är redo för olika delar av det digitala livet. Som en jämförelse kan vi fundera på om en 12-åring ska få gå och simma själv? De flesta resonerar nog att det beror på. Kan barnet simma? Ska barnet simma i simhallen eller i havet? Finns det en badvakt? På samma sätt måste vi tänka med nätet. Fatta aktiva beslut och utgå från ditt barn!

- **Var nyfiken och lär dig om internet**

Även om vi tänker att vi har bra koll på nätet så kommer vi alltid ligga ett steg efter barnen. Du som vuxen behöver intressera dig för vad barnet gör och själv lära dig hur olika delar fungerar. Precis som vi spelar fotboll med det fotbollsintresserade barnet, eller tittar på Melodifestivalen tillsammans behöver vi också vara nyfikna på barnens digitala intressen.

Det finns mycket information om barn och internet. Den här presentationen skrapar bara på ytan och du måste fortsätta att skaffa mer och mer kunskap.

- **Engagera dig i barnets liv på nätet och prata om det.**

Ni har alla möjligheter att börja tidigt nu, ta snacket, engagera er och var delaktiga i det som barnen gör på nätet. Sitt bredvid och visa intresse. Be barnet lära dig att spela Roblox, skaffa ett eget konto på Tiktok för att se hur det funkar.

Statistiken visar att 48 % av barnen i åldern 13-16 år säger att de och deras föräldrar sällan eller aldrig pratar om saker de gjort eller sett på internet. Att fråga om hur det har varit på nätet bör vara en lika naturlig fråga som hur det var på matten idag.

Att engagera sig handlar också om att ha koll på vad barnet gör på nätet. Det finns olika sätt för dig som förälder att få insyn i barnets digitala tillvaro, exempelvis genom att använda funktioner som gör att du behöver godkänna innan en app laddas ner eller att du kan kräva att få titta igenom ditt barns telefon då och då. Det är du som förälder som står på abonnemanget och också den som ansvarar för telefonen.

Men, var öppen med hur du tänker om internet. Om du vill ha tillgång till ditt barns lösenord för att kunna titta igenom vad som händer där då och då, behöver du prata med barnet om det.
Som sagt: Det är skillnad mellan att titta i barnets mobil av omtanke och av ren nyfikenhet. Barn har rätt till ett privatliv, men du som förälder har ett ansvar för ditt barns liv, utveckling och hälsa. Att bry sig om vad barn gör på nätet är bra, men precis som i livet utanför nätet är det viktigt med en balans mellan frihet och kontroll.

- **Lär barnet om risker och möjligheter**

Prata med ditt barn om risker som finns på nätet, men glöm inte att också prata om möjligheterna.

Det kommer att visa sig när barnen blir äldre att ni har öppnat för en dialog om vad som inte är okej. Precis som du som vuxen lär barn om risker utanför nätet behöver du prata om sådant som kan inträffa online. Som vuxen behöver du vara nyfiken och engagerad i de ungas liv, både på och utanför nätet. Förövare finns där barn finns, även online och då måste även den övriga vuxenvärlden finnas där. Att hjälpa barn att hantera nätet säkert och prata om hur de ska agera om något dåligt händer är viktigt, precis som att förklara att det aldrig är barnets fel och att du inte kommer bli arg för något som barnet berättar om.

- **Skäll aldrig på barnet när något dåligt har hänt. Hjälp barnet att reda ut vad som har hänt och vad som behöver göras.**

Det minskar chansen för att barnet vill berätta om det som den har varit med om. Självklart kan detta vara svårt i vissa situationer.

Var där för barnet, lyssna och stötta.

Som sagt: Hot om att ta bort mobilen om något dåligt händer riskerar att minska sannolikheten för att barnet kommer till dig och ber om hjälp. Sitt ner tillsammans och försök ta reda på vad som behöver göras.

- **Samarbeta och prata med andra, till exempel skola och vårdnahshavare till barnets kompisar**

Ni som sitter här har kanske barn som går i samma klass. Prata med varandra. Om ni har kontakt med varandra kan ni lättare hjälpa barnen att reda ut saker som sker på nätet, såsom lärarna och skolpersonal hjälper till att reda ut sådant som sker i skolan. Ni har säkert också många bra tips på hur ni tänker om säkerhet på nätet som andra vill ta del av!

- **Våga fråga om hjälp om du inte vet hur du ska hjälpa ditt barn**

I kommunen finns föräldrastöd, andra instanser, läs på olika sidor, var nyfiken. Barnen kommer alltid ha ett försprång i den digitala världen, men vi vuxna kan genom att söka information åtminstone försöka hålla jämna steg med barnen.



Bild 21

Prata med ditt barn...

Att prata om och engagera sig i barnets liv i mobilen behöver vara en naturlig del i vardagen. Här kommer några exempel på hur du kan börja ett samtal:

Tips!
Be föräldrarna prata med varandra några minuter och be de komma på frågor och samtalsstartare som de kan använda för att prata med barnen.

- **Hur var det på nätet idag?**
- **Hur funkar det här spelet? Kan du lära mig?**
- **Jag hörde om ett obehagligt klipp som sprids… Är det något du har sett?**



Bild 22

Om ett barn blir utsatt för brott på nätet

Om ett barn utsätts för något brottsligt behöver du som vuxen hjälpa barnet i processen.

Saker som är bra att tänka på är:

- **Du behöver inte veta om ett brott har begåtts för att polisanmäla. Det avgör polisen.**

Brott anmäler du på 114 14 eller polisen.se. Ring 112 vid pågående akuta brott.

- **Spara konversationer och bilder, ta skärmdumpar eller fota av skärmen. Det är bevis.**
- **Anmäl innehållet till plattformen.**
- **Var lugn och lyssna!**

Bild 23



Hit kan du vända dig...

Du behöver själv sätta dig in i dessa frågor och fundera på hur ni ska göra i er familj. Här är några exempel på sidor som kan vara användbara för att få mer stöd och kunskap.

- **Polisen** - På polisens hemsida finns information om brott som barn utsätts för.

- **Ecpat** - Ecpat är en organisation som arbetar med att stoppa sexuella övergrepp mot barn. Ecpat har mycket information och erbjuder regelbundna digitala föräldramöten. De har också stödlinjer dit barn och unga kan vända sig och de erbjuder hjälp att plocka bort oönskade bilder från nätet.

- **Mediemyndigheten** - På mediemyndigheten.se/barnochunga finns information om nätet, och under deras föräldraguider kan du läsa mer om exempelvis föräldrainställningar för skärmtid och säkerhet.

- **Rädda Barnen** - Under rubriken stöd och kunskap, finns rubriken Trygg online och på sociala medier med mycket information till föräldrar. Det finns exempelvis stöd för hur du kan prata med ditt barn om grooming. Här finns också mycket information som riktar sig till barn och som du kan titta på tillsammans med ditt barn.

- **Friends** - Friends är en organisation som arbetar för att förhindra mobbning bland barn och unga. Här finns en ”En guide för att prata med ditt barn om nätet”, och annan information vad som kan vara bra att tänka på när barnet finns på nätet.

- **Internetstiftelsen**- På Internetsstiftelsens internetkunskap.se, finns mycket information. Här kan du bl.a. lyssna på podden ”Våra barn och nätet”.

- **Socialtjänsten-** Socialtjänsten finns för att hjälpa. De flesta kommuner erbjuder föräldrastöd, antingen/både individuellt eller grupp. Här kan du få hjälp att stötta ditt barn.