

#We  
#Do

# TRYGGHETS- VANDRING PÅ NÄTET



## - TRYGGA BARN ONLINE

För vårdnadshavare och andra vuxna



Härnösands  
kommun

Materialet är framtaget av:

Anna-Karin Hasselborg, Brottsförebyggande samordnare

Maria Sundell, Skolkurator

Marlene Nordhage, IT-pedagog

# INLEDNING

---

**Trygghet är viktigt. Hur trygga vi känner oss i vardagen påverkar hur och var vi rör oss. Känslan av trygghet och otrygghet påverkar vår vardag, utveckling, möjligheter att lära oss saker och våra förmågor till att skapa relationer.**

Idag spenderar barn och unga en stor del av sina liv på nätet, kanske lika stor del eller till och med större del än IRL (i verkliga livet). Men vad gör de på nätet? De roar sig, umgås, lär sig, utforskar sin sexualitet, testar och överskrider gränser, skaffar sig vänner och ovänner, betar sig bra och mindre bra. Skillnaden på nätet och IRL är att det finns nya sätt att göra allt detta på. Både nya möjligheter men också nya risker. Barn och ungas liv på nätet påverkar deras hälsa och tyvärr blir riskerna på nätet allt fler.

Erfarenheter från polis, elevhälsa och forskare visar att barn har ett stort behov att dela med sig till vuxna om vad som händer på nätet och att de gärna vill att vuxna också är närvarande där.

Du som förälder/vuxen är en viktig del i ditt barns liv på nätet genom att samtala, ställa frågor och visa intresse.



# BRA ATT VETA

---

**Syftet med materialet är att du som vuxen ska få stöd i att samtala hemma om trygghet på nätet och stärka barn och unga samt skydda dem från riskerna på nätet. Materialet riktar sig till dig som vuxen och har barn i åldrarna 6-19 år.**

Begrepp som är bra att känna till när man samtalar:

**Appar** - en app, vilket är en förkortning av ordet applikation, är ett program som laddas ned till telefonen via App Store (iOS) eller Google Play Store (Android). En app kan ha en mängd olika funktioner, det kan vara ett spel, underhållning, eller en textkamera.

**Sociala medier** – webbplatser och mobila appar med vars hjälp människor kan interagera i mänskliga sociala nätverk tex Instagram, TikTok, Facebook och Discord.

**Nätet** - eller internet är världens största nätverk med datorer och finns över hela planeten. Internet har du till exempel i datorn, mobilen och surfplattan.

**IRL** – är en förkortning för "In real life" – i verkliga livet. Förkortningen **IRL** syftar ofta på en persons identitet och liv utanför internet. Att träffas **IRL** innebär att fysiskt mötas, till skillnad från att prata på sociala nätverk och chattar.

**Grooming** -är en brottslig handling som innebär att en vuxen tar kontakt med barn i sexuellt syfte. Det har funnits i alla tider men internet att inneburet att förövaren enklare kan komma i kontakt med barn via spel, kontaktsidor, chattar eller sociala medier.

**Näthat** - är ett samlingsbegrepp för olika sorters kränkningar som människor utsätter varandra för via internet. Till exempel om någon kränker, trakasserar eller utsätter någon annan för hot via internet, som sociala medier eller e-post.



# TIPS

## TILL DIG SOM VUXEN

- Livet online är som livet offline.
- Som vuxen behöver du visa att du verkligen vill lyssna och förstå och att du finns där som stöd om ditt barn behöver det.
- Kom ihåg att inte döma eller skuldbelägga ditt barn även om det gjort eller blivit utsatt för saker som oroar dig.
- Om någon är taskig mot ditt barn på fotbollsträningen ligger inte lösningen i att förbjuda ditt barn att spela fotboll. Detsamma gäller såklart på nätet.
- Ge stöd till ditt barn att hitta olika strategier om det behövs. Ibland kan ett barn behöva hjälp att säga nej eller stopp. Du som förälder kan hjälpa ditt barn genom att ge bra argument och att uppmuntra barnet att våga.



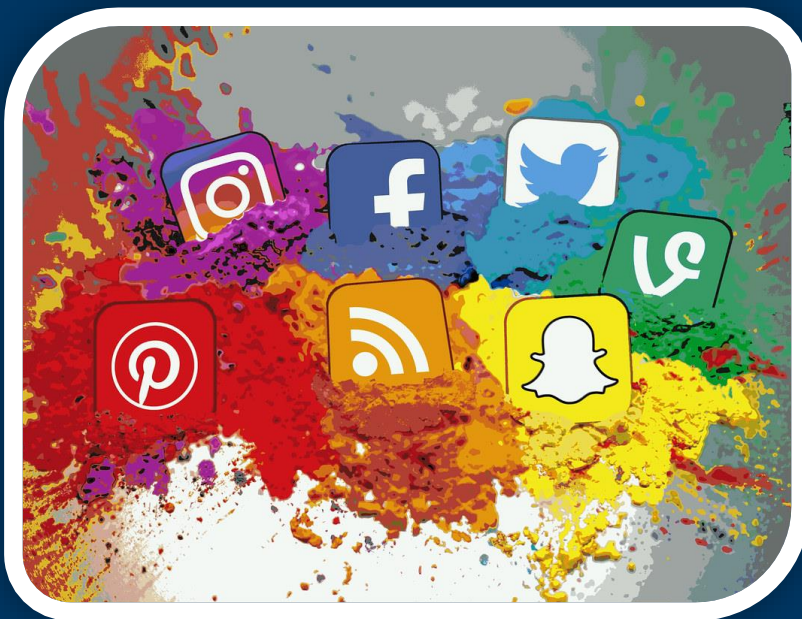
# STEG 1

## SÅ HÄR INLEDER DU

### Allmänna frågor för att starta ett samtal:

- Vad är Internet? Vad är appar? Vad är sociala medier?
- Var och när använder du nätet och sociala medier? (platta, mobiltelefon, dator, på skolan, hemma, biblioteket, hos kompisar...)
- Vad gör du på nätet? (träffar kompisar, läser, spelar, chattar, ser på klipp mm)
- Vilka sociala medier använder du mest?

**Skriv ner en till fyra appar/spel/webbsidor som du använder mest. Fokusera på dem under nästa steg.**



### Förslag på andra diskussionsområden

- Vänskap på nätet, hur fungerar det?
- Vem är jag på nätet, är jag samma IRL?
- Hur mycket tid är jag på nätet, när behöver jag begränsa min skärmtid?
- Vad delas och vad delar jag på nätet?

# STEG 2

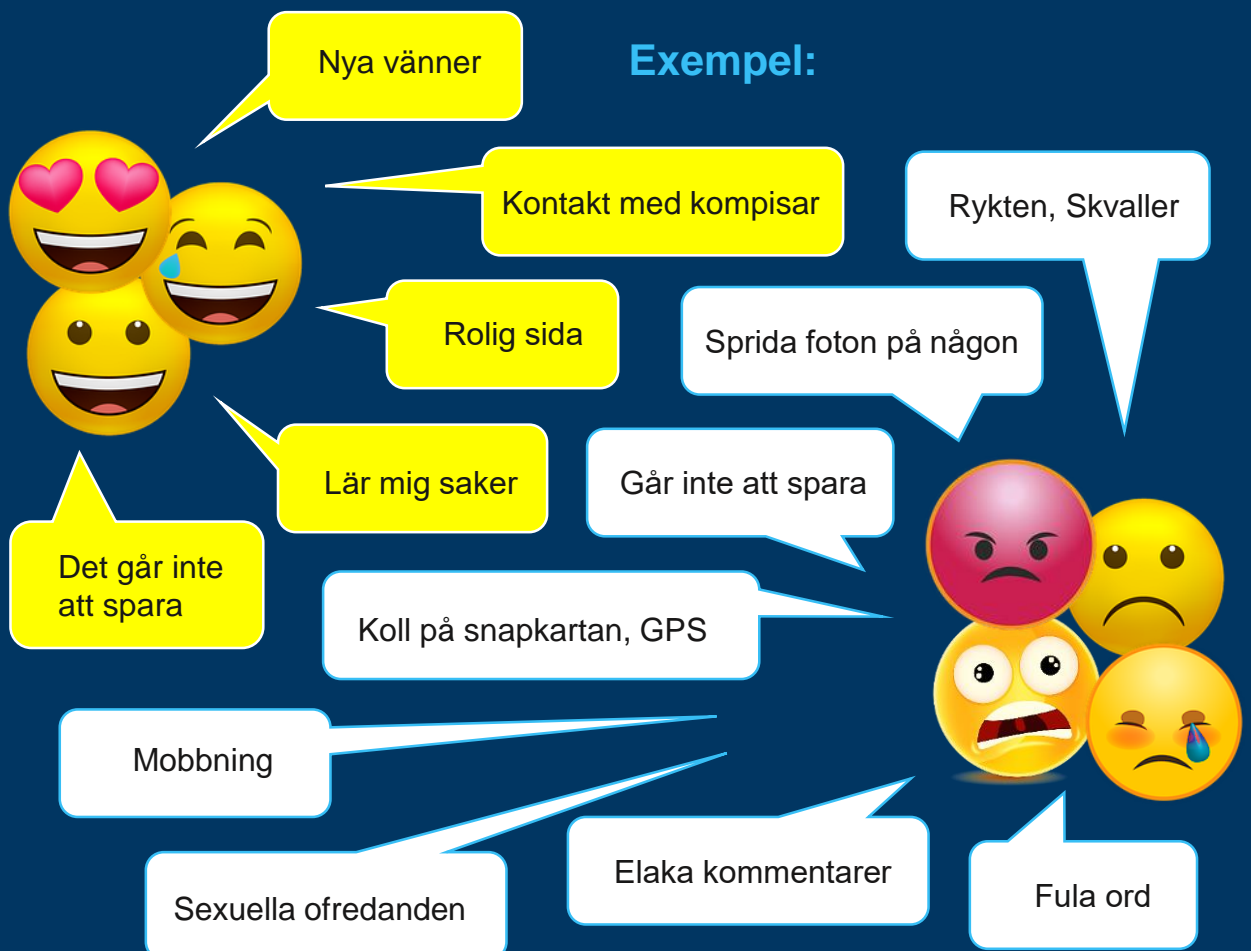
## VAR OCH HUR KÄNNIS DET TRYGGT OCH OTRYGGT?

Utgå från de appar/sidor/spel ni valt ut.

Låt barnet berätta om vad som kan uppfattas:

- Bra/dåligt
- Tryggt/Otryggt

Skriv ned tillsammans och fråga vidare om det som kommer upp. Visa intresse utan att förmana och värdera.

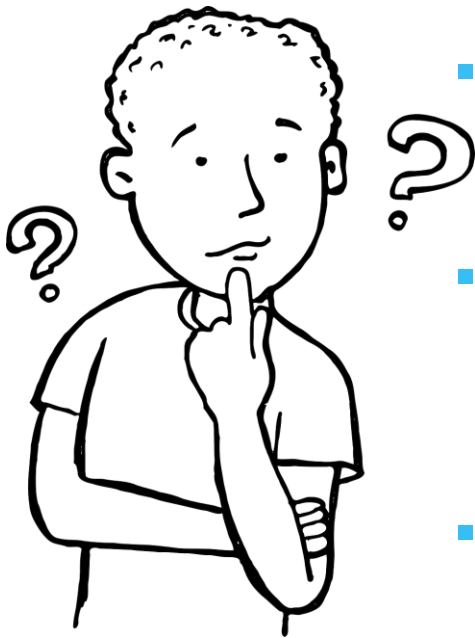


# STEG 3

## ÖKA TRYGGHETEN PÅ NÄTET!

### Frågeställning:

Hur kan vi agera när vi blivit utsatt för något som gör att vi känner oss otrygga?



- Utgå från det otrygga och dåliga som ni kommit fram till.
- Låt barnet själv komma med tips, åsikter och idéer på hur det kan kännas bättre och säkrare.
- Sammanfatta diskussionerna.

# forts. STEG 3

## PRAKTISKA TIPS NÄR MAN RÅKAT UT FÖR NÅGOT

Prata om tekniktips som är bra att kunna. Titta gärna tillsammans på hur man praktiskt gör själv när man känner sig otrygg. Hur blockerar man någon? Hur tar man en skärmdump? Vad innebär öppen eller stängd profil? Hur kan man anmäla i appen/ på sidan?

### Exempel på vad du kan göra själv:

- Spara bevis och skärmdumpar.
- Säg nej, säg ifrån, blocka, dölj.
- Tänk på vad du delar och till vilka.
- Anmäl i appen/plattformen till den som ansvarar för sidan, under "Kontakta oss", "Anmäl" eller "Abuse".
- Säg till en förälder, vuxen eller kompis.
- Kontakta kurator/skolsköterska/lärare/skolledare om du känner dig orolig eller är utsatt.
- Anmäl kränkningar till skolan om det sker i anslutning till skolan.



**ANMÄL TILL POLISEN!** Ring 114 14, pågående brott eller akut situation 112. Du kan även besöka en polisstation. Samma person som har utsatt dig också kan ha utsatt andra därför kan din anmälan bidra till att fler brott klaras upp



# SAMMANFATTNING

---

- Sätt upp gemensamma regler, men förbjud inte!
- Var delaktig i ditt barns nätvardag
- Ta reda på vad olika spel och appar går ut på, prova gärna själv!
- Barn behöver mycket sömn
- Barn behöver fysisk aktivitet
- Stötta ditt barn, även när det gör misstag
- Prata om vad man kan göra när man känner sig kränkt på nätet



# FÖRSLAG PÅ DISKUSSIONSFRÅGOR

---

Du väljer själv vilka frågor du anser vara lämpliga utifrån barnets ålder.

## **Sexualbrott- sexuella ofredanden, sexuellt tvång, grooming, våldtäkt etc.**

- Är alla du pratar med på nätet trevliga?
- Är det olika på olika spel eller appar hur man är mot varandra?
- Tror du alla är den de säger att de är?
- Kan man vara säker på vem det är man pratar/chattar med på nätet?
- Är det lätt eller svårt att ljuga om sin ålder på nätet?
- På nätet är det lätt att man får se saker man helst inte hade velat se, hur är det för dig?
- Hur ofta pratar du med okända på nätet?
- Hur säger man ifrån på nätet?
- Vad tycker du man ska tänka på när man lägger ut bilder av sig själv på nätet?
- Hur vet man att någon vill bli fotad?
- I vilka situationer vill man känna sig säker på att inte bli fotad eller filmad?
- Vet du om att det finns äldre ungdomar och vuxna som försöker komma i kontakt med barn och vill utnyttja dem på olika sätt?
- Har det hänt att någon främmande kontaktat dig?
- Är det ok att träffa någon i verkligheten som man bara träffat på nätet? När kan man träffas IRL? Vad ska man tänka på?
- Är det okej att skicka nakenbilder till någon som inte har bett om bilderna?
- Är det okej att tvinga någon att skicka nakenbilder om nätet att skicka bilder på sig själv naken, måste man göra det då?
- Hur tänker du när någon du inte träffat ber dig skicka bilder eller visa dig i webbkameran?
- Om en person skulle skriva "om du inte skickar nakenbilder till mig kommer jag att skada dig eller din familj", menar den då att han eller hon kommer att komma hem till er för att skada någon? Hur kan man förstå att det är ett hot och inte en sanning?
- Är det någonsin barnets fel när det har blivit tvingad att till exempel skicka nakenbilder på sig själv till någon på nätet?

# FÖRSLAG PÅ DISKUSSIONSFRÅGOR

---

Du väljer själv vilka frågor du anser vara lämpliga utifrån barnets ålder.

## **Näthat, mobbing, kränkning, olaga hot, ryktesspridning, hets mot folkgrupp etc.**

- Hur tycker du stämningen är på nätet?
- Ser du ibland saker på nätet som skrämmer er?
- Är alla du pratar med på nätet trevliga?
- Är det svårt att säga ifrån till en kompis som du vet mobbar någon?
- Kan man känna sig tvungen att vara taskig mot en kompis på nätet bara för att andra är det?
- Hur kan man vara en schysst nätkompis?
- Har någon skrivit elaka kommentarer till dig på nätet?
- Om något skulle hända på nätet, vem skulle du vända dig till för att prata då?
- Är det skillnad vad som skrivs och vad som sägs på riktigt?
- Är det ok med hemliga grupper på nätet?
- Hur säger man ifrån på nätet?
- Hur mycket får man skrämmas på nätet? Vart går gränsen?
- Har du skrivit något till nån på nätet som du inte skulle sagt om ni stod ansikte mot ansikte med varandra?
- Hur tycker du man ska göra om någon blir illa behandlad på nätet?
- Hur ska man hjälpa någon som blir tvingad att göra hemska saker?
- Hur ska man tänka innan man delar saker på nätet?
- Hur ska man tänka om det känns pinsamt att berätta om det som hänt?
- Hur gör man om man får en nakenbild skickad till sig som man inte vill ha?
- Ett dåligt rykte har spridits om en klasskamrat i en chatt där halva klassen är med. Du vet inte om klasskompisen vet det. Vad gör du?
- Vad kan göra att man inte berättar om något som skett på nätet som inte känns bra?

# FÖRSLAG PÅ DISKUSSIONSFRÅGOR

---

Du väljer själv vilka frågor du anser vara lämpliga utifrån barnets ålder.

## Övrig brottslighet och utsatthet- bedrägeri, dataintrång, försäljning av droger etc.

- Hur tänker du kring det här med att vara noggrann med att inte lämna ut information som handlar om dig eller din familj?
- Hur ska man hjälpa någon som blir tvingad att göra hemska saker?
- Hur kan sociala medier vara farligt för någon med skyddad identitet?
- Din kompis känner sig förföljd av en person som hetsar och hotar men vill absolut inte att du berättar för någon. Hur gör du då?

## Övrigt:

- Hur vet man om man är beroende av nätet?
- Hur vet man om likes styr ens liv? Om det är så, vad kan man göra?
- Hur mycket är lagom att spela? När vet man att det är för mycket?
- Vilka kan man ta hjälp av om något hänt på nätet?
- Vad gör du när ni får se otäcka saker på nätet?
- Undviker du ibland att prata med dina föräldrar för att du tror att de kan bli upprörda när du berättar vad du har sett/varit med om på nätet?

# EXTRAMATERIAL

---

## Webbsidor

- [Statens medieråd](#)
- [Digitala medier på föräldriska - Statens medieråd \(statensmedierad.se\)](#)
- [MIK för mig](#)
- [Mobilkörkortet - Trygga barn på nätet \(mobilkorkortet.se\)](#)
- [Start \(jagvillveta.se\)](#)
- [Vuxenstöd - ECPAT Sverige](#)
- [NÄTSMART– prata med barn om att vara trygg på nätet \(raddabarnen.se\)](#)
- [Hur var det på nätet idag? - Surfa Lugnt](#)

## Boktips

- "Mitt barn på nätet" av Maria Dufva
- "Fällan" av Caroline Engvall
- "Virtuell våldtäkt" av Caroline Engvall



# REFRERENSER

---

- Statens medieråd, 2017
- E. Dunkels, 2018
- Vera och Vrakking, 2006
- Ito et al, 2008
- Lgr11, Skolverket [Läroplan \(Lgr11\) för grundskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet – Skolverket](#)
- Lgr22, Skolverket
- Statens medieråd <https://www.statensmedierad.se/>

# BILDKÄLLOR

---

- [Pixabay](#)
- [FreePNGimg](#)
- [Flickr](#) CC By 3.0
- [diggita.it](#) CC By 4.0
- [freeiconspng](#)
- [Wikipedia](#) CC BY-SA 3.0
- [Fresh Websites Wiki](#) CC BY-SA 3.0
- [pngimg.com](#) **4.0 BY-NC**