

HANDBOK FÖR NÄTFÖRÄLDRAR

HANDBOK FÖR NÄTFÖRÄLDRA

Hej nätförälder!

Bris och Prins Carl Philips och Prinsessan Sofias Stiftelse har gått samman för att göra denna bok, en handbok som ska stärka och stötta dig som förälder att prata mer med ditt barn om vad som händer på nätet. Faktum är att de flesta barn verkligen vill prata med en vuxen om sin nätvardag. Men många tror inte att vuxna skulle förstå.

Barn och unga oroar sig för saker på nätet som de upplever att föräldrar inte har koll på. De kan också vara rädda att få skulden för saker som hänt, särskilt om de gjort något som de vet att du som förälder är orolig för. Föräldrar i sin tur upplever ofta att de saknar kunskap om nya appar eller trender. Avståndet mellan barn och vuxna är det största hindret för samtal. Det tänker vi att den här boken ska ändra på.

För att göra boken har vi tagit hjälp av de sanna nätexperterna; barn och unga som använder nätet varje dag. De har delat med sig av klokheter och nätvardagligheter, berättat om saker de tycker är roliga och bra, vad de gillar och ogillar. Boken tar också upp det som är mindre bra och ibland även svårt och jobbigt. Allt sammanställt från intervjuer med barn och unga mellan 10–18 år. Men också från forskning, barns samtal med Bris och berättelser som skickats in till Prinsparets stiftelses sajt viberattar.se.

Egentligen är barn och ungas vardag online inte särskilt annorlunda mot vardagen offline. Nätvardagen handlar för det mesta om vanliga saker som att hänga med kompisar, göra skolarbeten och titta på film eller youtubeklipp. Men en sak är tydlig, barn vill ha sina föräldrar nära och närvarande. Även på nätet.

*Stärkande nathälsningar,
/ Prins Carl Philip, Prinsessan Sofia
och Magnus Jägerskog, generalsekreterare Bris*

Så här funkar den här boken

Alla citat kommer från intervjuer, forskning och samtal med barn och ungdomar mellan 10–18 år, alla namn i boken är dock fiktiva. Kapitel för kapitel genom boken kommer du att se att vissa ord är markerade och poppar ut från texten. Det är ord som vi samlat i en mer förklarande ordlista längst bak i boken.

Boken är uppdelad i tre delar. Först kommer några kapitel som beskriver barn och ungas nätvardag mer generellt. Sedan kommer kapitel om svåra ämnen som få barn råkar ut för, men som det är viktigt att du som vuxen har kunskap om. Avslutningsvis kommer en kapiteldel med tips till dig som nätförälder. Bokens innehåll finns alltid tillgängligt 24/7 på nاتفoraldrar.se.

Bidra gärna med egna upplevelser som nätförälder i dina sociala kanaler och använd [#nاتفoraldrar](https://nاتفoraldrar.se) i inlägget. Det skapar ett bibliotek med erfarenheter under [#nاتفoraldrar](https://nاتفoraldrar.se) i sociala medier.

Varför spenderar unga så mycket tid på nätet?	006 – 011
Är det skillnad mellan livet på och utanför nätet?	012 – 017
Barnens nätvardag - uppkopplade 24/7	018 – 023
Nätkommunikation - språk och beteenden	024 – 029
Bli en del av barnens nätvardag	030 – 035
Sexuella trakasserier i nätvardagen	036 – 041
Grooming - och att få frågor om sex	042 – 049
Filtereffekten - vad är äkta och vad är fejk?	050 – 055
Gaming och e-sport - mer än bara spel	056 – 061
Innehåll som kan uppfattas som obehagligt	062 – 065
Nätmobbing - ryktesspridning och taskigheter	066 – 073
Bilder som alltid finns kvar	074 – 079
Att ta med dig ut i nätlivet som förälder	080 – 083
Ordlista - vad betyder allt egentligen?	084 – 093
Bra webbsidor	094 – 095

OVERKLIGT

MIRAKEL

OTROLIGT

FANTASTISKT

VARFÖR SPENDERAR UNGA SÅ MYCKET TID PÅ NÄTET?

“Jag kollar alltid mobilen innan jag går upp. Missar jag att svara på ett meddelande kan den andra ta det personligt. Under frukost tittar jag på videos på Youtube och skriver med kompisar i en grupp på nätet.” - Maria 14

”Man kan snabbt och enkelt prata med människor som bor långt borta och man kan dela med sig av det man gillar!” - Emanuel 10

”Många youtubers jag följer är som mina kompisar. Jag gillar verkligen dem på riktigt.” - Selma 11

”Att socialisera med andra är roligt och det är lättare att få kontakt på nätet. Här kan jag visa upp vem jag är för fler.” - Tilda 14

”Att ha någon som skriver god natt till en när det känns som svårast gör att jag ändå kan somna den natten. Det känns som att det finns någon som bryr sig även om man aldrig har träffats.” - Ermir 12

”Om man inte finns på nätet så är man inte nån. Det är så det är. Man existerar inte. Svårt att förklara men man anses vara lite konstig om man inte har en social kanal. Man behöver inte vara aktiv men man måste ha en kanal. Annars finns man inte.” - Maja 15

”Jag älskar att titta runt och blir inspirerad av andra.” - Sara 13

Vad är en **meme**, vem är **Therese Lindgren** och när slutade MTV att vara en grej? Som förälder är det inte helt enkelt att hålla koll i den snåriga djungel som är internet idag. Faktum är att du inte behöver förstå allt. Den kultur dina barn växer upp i **online** är precis som ungdomskultur har varit genom alla tider; den kan kännas svår att förstå för utomstående men är ovärderlig för initierade.

Nästan allt som är viktigt i ditt barns liv - vänner, intressen, kultur och drömmar - rymms numera i ljuset från en skärm. **Nätet** gör det möjligt för ditt barn att utforska, undersöka och hitta likasinnade som känner och tycker precis likadant. För oavsett om det handlar om musik, smink, fotboll, mode, Formel 1, politik eller spel, så kan ditt barn snabbt och enkelt känna igen sig i andra unga på nätet. Som i sin tur kan känna igen sig i ditt barn.

Rädslan att missa något är en allmänmänsklig känsla som förstärks av mobilen som hela tiden matar oss med information om var folk befinner sig och vad de gör. Att känna tillhörighet, att vara med, är kanske den starkaste önskan hos oss människor. Vi vill betyda någonting och vara viktiga, vara en del av en grupp, ett gäng, vare sig det är en mindre grupp på två, tre personer eller en större grupp. Den känslan har blivit ett eget begrepp på nätet - **FOMO**, Fear of missing out. Det är med andra ord inte konstigt att många barn lever med mobilen vid sin sida 24/7.

Något som inte heller är så konstigt är att ungas TV-tittande sjunker samtidigt som tiden på nätet ökar. Det är helt enkelt roligare för unga att kolla **klipp**, **vloggar** och **poddar** som görs av andra unga.

Tips: Var lyhörd

Det kan vara frustrerande att se sitt barn framför en skärm i tid och otid. Vi vet. Var lyhörd för hur skärmtiden påverkar ditt barn, men tänk också på att vara lyhörd för hur mycket nätet faktiskt betyder för ditt barn. Tre enkla saker att checka av är:

Vad tittar ditt barn på? - Det är ju stor skillnad att ägna tid åt läxor och umgänge med kompisar än att plöja **pranks** på Youtube timme ut och timme in.

När använder ditt barn skärm? - Ibland funkar det bra, ibland funkar det sämre. När familjen ska iväg till skola och arbete eller när ditt barn ska lägga sig för att sova är mindre bra tidpunkter att använda skärm.

Hur påverkar skärmtiden ditt barn? - Precis som vuxna är barn olika. En del barn har svårare att lägga ifrån sig skärmen, fast de egentligen tycker att det blir för mycket. För andra barn är det inte ett problem. Varje barn är unikt med olika behov. Vad som är bäst är högst individuellt. Därför fungerar inte det med generella ”så här mycket är lagom”-regler utan du behöver se till vad som är bäst för just ditt barn.

Ju mer du som vuxen tar hand om och vårdar din och ditt barns relation, desto större är chansen att ni kan komma överens på ett bra sätt kring hur nätet ska användas. Då kommer ditt barn även att ha förståelse om du skulle behöva sätta en gräns i syfte att skydda ditt barn.

Det du som förälder behöver ha koll på är hur ditt barn verkar må och hur vardagen fungerar. Det kan du göra genom att visa ett positivt intresse och på ett respektfullt sätt be om att få ta del av ditt barns vardag både på och utanför nätet. Vid behov så ta ett familjesamtal kring skärmtid och hur nätet ska användas. Ett tips är att sätta upp förhållningssätt som alla i familjen följer. Även du som förälder.

Fakta

Forskning visar att tydliga gränser från föräldrar också hjälper barnen att lära sig sätta sina egna gränser och i högre grad respektera sin egen integritet. Använd en gränssättning som bygger på att du först lyssnar och försöker förstå ditt barns perspektiv och sedan bestämmer vad som blir det bästa för just ditt barn och familjen i helhet. Att bli lyssnad på och bli tagen på allvar är faktorer som gör att ditt barn bygger en självtillit och självkänsla.



Man vägar
mer på
nätet

ÄR DET SKILLNAD MELLAN LIVET PÅ OCH UTANFÖR NÄTET?

*"Även om jag **snappchattar** med mina vänner så ses jag hellre **IRL**. Alla dagar i veckan."* - Tamara 14

*"Det är bra för att då kan man dela information, man slipper ha massa papper i en låda man kan ha det i **molnet**. Man kan prata med människor man aldrig skulle utan internet. Man får reda på saker mycket snabbare än man skulle med en tidning."* - Elias 14

*"Som tonåring lever man i den fysiska världen men använder den digitala världen för att kommunicera med andra tonåringar. Jag har vänner i verkliga livet och på internet. Jag har digital kontakt med båda men vissa har jag enbart i de **digitala kanalerna**."* - Kajsa 14

*"Man kan träffa nya personer, och bra för att kommunicera med folk. T.ex. ett gäng kompisar ska planera inför ett **LAN-party**. Istället för att prata person till person, planerar de via en **grupp-chatt** på **sociala medier**. När de har planerat klart och bestämt tider så kan det inte ske några missförstånd på grund av att all historik står kvar i gruppchatten, så om någon glömmar bort tiden så kan de bara gå tillbaka och kolla."* - Jakob 13

*"Man vågar mer på **nätet**. Du kan vara mer arg och ge mer komplimanger, jag skulle aldrig ge så mycket komplimanger i verkliga livet. På nätet blir det liksom mer. Man tänker inte efter vad man gör riktigt. Det är så lätt att skicka ut det."* - Hanna 13

*“Allt som händer på internet kan hända var som helst. Det kan bli exakt samma utanförskap i verkliga livet som på nätet. När jag kom ny till klassen fick jag först inte vara med i deras **Snapchat-grupper**. Men sen så fick jag vara med. Då gick det fort att bli kompisar. Man vågar prata mer i de digitala kanalerna.”* - Filippa 12

”På nätet vågar jag berätta. Där finns det många som vet. Men det svåra är hur jag ska kunna berätta för någon som jag faktiskt träffar.” - Lukas 13

Barn i den digitala tidsåldern lever gränsöverskridande i två världar. För föräldrar som är uppväxta med en väggfast telefon väcker det många frågor. Även om 99 procent av vuxna använder nätet - jobbar, kommunicerar, hämtar information, konsumerar, delar upplevelser, **klipp** och nyheter - på liknande sätt som unga, så har vi en annan upplevelse kring skillnaden mellan livet på och utanför nätet. Vi har en större erfarenhet av en uppdelad tillvaro mellan **offline** och **online**. Det betyder inte att vi inte förstår eller kan nätet. Men det finns ett avstånd mellan vuxna och barn; många vuxna känner att de inte är helt delaktiga i ungas nätliv och många unga känner att vuxna inte är närvarande.

Tips: Förbjud inte

Livet online är som livet offline. Som i alla delar av livet behöver vi lära oss hur saker och ting fungerar - barn behöver vuxnas stöd för att förstå och hantera tillvaron på nätet. Visst kan man som förälder bli frestad att förbjuda mobilen om något jobbigt händer ditt barn på sociala medier. Men att ta bort mobilen löser inte problemet. Om någon är taskig mot ditt barn på exempelvis fotbollsträningen ligger lösningen inte i att förbjuda ditt barn att spela fotboll. Detsamma gäller såklart på nätet.

Många gånger har unga utvecklat strategier för att möta svårigheter på nätet. Fråga ditt barn om svårigheter som kan uppstå på nätet och hur ditt barn brukar agera. 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. Visa att du är på ditt barns sida.

Fakta

Online och offline hänger ihop även juridiskt. Det som upplevs som en kränkning utanför nätet kan vara det även på nätet. Eftersom nätet blivit en viktig del av vår vardag i allt större utsträckning har också lagstiftningen kring nätet förtydligats och förstärkts, senast med den nya lagen om "olaga integritetsintrång" som gör det olagligt att sprida bilder eller uppgifter i syfte att skada en annan person, exempelvis genom att lägga ut sexuella bilder eller bilder när personen befinner sig i en utsatt situation.



#FLOSS

PARENTAL
ADVISORY
EXPLICIT CONTENT

BARNENS NÄTVARDAG - UPPKOPPLADE 24/7

"Jag har rätt så många internetkompisar som jag pratar med och med dem vågar jag vara mig själv oavsett vad andra tycker." - Vilja 13

"Det som är positivt med nätet är att man får reda på nyheter snabbare, man kan snacka med kompisar lättare, man kan lära känna nya människor och man upptäcka nya kulturer mycket lättare." - Daniel 13

"Om man köper något på internet så ska man läsa kommentarer om hur andra fick hem det eller inte. Så att man inte blir lurad. Jag läser mycket kommentarer." - Heléne 11

"Jag känner mig inte utanför, jag känner mig innanför." - Emmy 11

"Man kan snabbt och enkelt prata med människor som bor långt borta och man kan dela med sig av det man gillar!" - Hedvig 13

För ditt barn är nätvardagen som vardagen i stort. Full av kompisar, skola, film, musik, kärlek, olycklig kärlek, och ibland även det som är tuffare än så. Hela livet lär vi oss hur saker och ting fungerar och hur vi på ett bra sätt kan hantera svårigheter som dyker upp. Barn är för det mesta väldigt bra på att ha egna strategier för att hantera saker i livet och på nätet. Men de kan även behöva stöd i att förstå och hitta bra strategier. Där är du som förälder viktig, i stort som smått. Var en förälder som stöttar, lyssnar, hjälper, stärker och peppar. Är det något barn behöver så är det trygga och orädda vuxna.

Tips: Var nyfiken

Det finns två viktiga skyddsfaktorer som kan kopplas till ungas vardag på nätet. Att barn har en vuxen som lyssnar, förstår och agerar för det barnets bästa. Att barnet har egna strategier att förstå, hantera och veta att de klarar svåra situationer.

Ta reda på vilka strategier ditt barn har för att klara sig i sin nätvardag. Undersökningar visar att unga är generellt mer källkritiska än äldre. Barn och unga lär sig att värdera information under sin ständiga utforskning av nätet. Du som förälder är ett stöd bara genom att finnas där, genom att vara nyfiken och lyssna på ditt barn. Döm inte ditt barn även om hen gjort saker som du tycker är olämpliga eller blir oroad över. Stötta och stärk ditt barn. Barnet har rätt att få stöd av en lugn och trygg vuxen.





NÄT- KOMMUNIKATION - SPRÅK OCH BETEENDEN

"När en kompis skriver till mig vet jag inte om den är sur eller inte. Jag tror att den är sur för att den inte kan visa uttryck. Det blir bättre när man sätter dit en emoji. Då fattar man. Så att den inte tror att man är sur eller arg eller ledsen." - Emmy 11

"En sak som händer ofta på sociala medier som jag sett mycket är att folk skriver komplimanger eller saker som de inte menar och är elaka fast det inte ser ut så utåt. De kan ex skriva fin du är men jag vet att personen verkligen inte menar det utan bara vill vara elak." - Märta 15

"Emojis gör det lätt att skriva något man känner. Eller om man bara vill säga något fint men inte vet hur." - Sam 10

"Du gör bara orden kortare och kortare så att man slipper skriva så långt. Alla förstår förkortningar och olika uttryck. Vi använder dem hela tiden." - Vendela 13

"Mina vänner är de jag pratar med om jobbiga saker när vi ses. Jag hade aldrig pratat om jobbiga saker på nätet." - Alva 14

"Vi har en grupp på Snapchat där jag pratar med mina klasskompisar när skolan är slut. Det är mycket humor och skämt, roligt." - Mohamed 10

“Jag skrev en taskig grej till en på Instagram, fast från ett fejk-konto och nu har det blivit en stor grej av det och jag kan inte erkänna att det var jag.” - Erik 12

”Det är enklare att vara elak på nätet än face to face.” - Matilda 15

”Det är inte lättare att prata på nätet. Det är svårare. Jag ser liksom inte den jag pratar med.” - Alice 14

Det är enklare att säga saker på nätet, men också svårare. Du har ingen ögonkontakt och du kan vara anonym vilket kan kännas tryggt på ett sätt. Det kan göra att du vågar mer och att du kan söka kontakt och stöd hos andra. Du kan också våga visa mer av den du är, visa mer kärlek och prata mer än du kanske vågar annars.

Men när du inte hör tonläge eller ser kroppsspråk är mottagaren fri att tolka orden som de vill. Då kan det enkelt skapas missförstånd. Att det i nätkommunikation ofta finns ett ”avstånd” i tiden mellan när vi säger något och när vi får svar, gör det också lättare att skriva något som inte alltid är genomtänkt. Detta gäller alla, vuxna som barn.

Nätspråket är ett språk i ständig utveckling. Oerhört kreativt och i många fall helt logiskt; som när siffror smyger sig in i ord, utländska uttryck försvenskas och hela meningar reduceras till ett par bokstäver. Viktigast är att det går snabbt. Ibland helt utan text som i **appen** Snapchat där man och unga skickar bilder till varandra i ett snabbt och konstant flöde för att hela tiden hålla kontakten.

Hashtags är ett sätt att samlas kring olika ämnen. Det kan vara intressebaserade ämnen inom exempelvis popkulturen. Men det kan också vara svårpratade ämnen som psykisk ohälsa, HBTQ-frågor och sexuella övergrepp. När dessa ämnen lyfts av **influencers** eller andra på nätet blir det möjligt för fler barn och unga att prata om dem. Barn och unga kan skapa forum där de kan bidra med egna upplevelser samt dela texter och bilder. På nätet blir de bekräftade och känner sig sedda, trodda på och mindre ensamma. Nätet gör det svåra pratbart.

Tips: Var öppen för förändring

Språket i ditt barns digitala vardag utvecklas i mobilerna, i spel och i chattar. För dig som nätförälder kan språket ibland innehålla uttryck som kan vara svåra att förstå. Språket förändras snabbt och ser olika ut inom olika grupper och skiljer sig geografiskt, precis som i livet utanför nätet. Om du inte förstår ett ord som du sett eller hört; fråga ditt barn. Det kan kännas roligt för barnet att få vara den som visar och lär dig som förälder.

Visa nyfikenhet kring hur ditt barn kommunicerar på nätet, om hur kommunikationen sker med andra. Upplever ditt barn att det finns skillnader i kommunikationen på nätet och **IRL**? Är det något som känns lättare eller svårare att säga eller prata om? Har ditt barn någon gång varit med om att känna sig missförstådd eller själv skrivit saker som inte känts bra? Hur blev det för ditt barn och vad gjorde ditt barn då?

Uppmuntra ditt barn att berätta om det inte känns bra i kontakten med andra på nätet. Trygga ditt barn i att ni kan prata om allt, oavsett om det är andra eller ditt barn som skrivit eller gjort saker på nätet som inte känns bra. Det är viktigt att du som vuxen lyssnar utan att döma.

Fakta

Varje år annonserar Svenska Akademien ut nya ord som ska adderas till svenska språket. Mindre uppmärksammat är att svenska ungdomar årligen skapar mångdubbelt fler, inte sällan med inspiration från andra länders språk.



BLI EN DEL AV BARNENS NÄTVARDAG

"Om mina föräldrar hade frågat mig vad som händer på nätet hade jag berättat. Det skulle vara roligt för då skulle de förstå mer vad jag gör." - Ante 11

"När du pratar med dina barn om nätet, gör det inte till ett förhör. Det blir ofta ett förhör och då blir barnen trotsiga. Prata med era barn som om ni är vänner. Var intresserad på riktigt." - Bella 16

"Jag gillar att mina föräldrar vet allt som jag gör. Då känner jag mig trygg. Om jag och min kompis pratar om kärlek så vill jag att mamma och pappa ska veta det." - Jordan 10

"Min pappa följer mig på Instagram. Han skickar alltid konstiga smileys. Då vet jag att han ser mig och vad jag gör." - Yusuf 10

"När man bråkar i en chatt kan den ena föräldern ringa till den andra föräldern. Jag brukar visa för min mamma. Hon säger att jag inte ska fortsätta skriva för då blir det bara längre och längre." - Viola 12

"Det hade varit roligt att kolla på Youtube tillsammans. Titta på roliga videos som man kan skratta åt. Men vi tittar aldrig tillsammans." - Victor 11

"Var inte rädd att fråga dina barn om hur de har det på nätet. Visa intresse, kanske inte direkt om relationer utan mer öppet. Du kan till exempel fråga: Har du lagt upp en ny bild på Instagram idag? Om barnet säger ja kan du säga: Vad roligt, jag tycker du lägger upp så fina bilder. Då känner barnen att du stöttar dem i deras digitala vardag." - Frida 14

Att fråga eller inte fråga det är frågan. Det vi vet är att majoriteten av barn och unga VILL prata med vuxna om det som händer i mobilen och på nätet. Med allra största sannolikhet tycker du att det är naturligt att prata med ditt barn om allt som händer i livet. Hur det går i skolan, hur ditt barn mår, vad ditt barn gör på sin fritid och med sina vänner. Precis som det är en självklarhet att prata med ditt barn om olika gränser och hur man undviker att råka illa ut, att det finns personer som är schyssta och de som inte är det. Idag är nätet en naturlig och integrerad del av barn och ungas liv. Låt samtalen om nätvardagen, allt roligt och svårt, vad man delar med sig av och inte, bli lika självklart att prata om som det som händer offline.

Därför skulle jag inte berätta för en vuxen om jag blev taskigt behandlad på nätet.

"För att mina föräldrar inte vill att jag ska ha sociala medier eller vara medlem på olika spel när jag "bara" är 13.

Så då kan jag inte säga till." - David 13

"För att alla vuxna dömer och vuxna är allmänt jobbiga." - Max 15

"För att mina föräldrar inte vet att jag spelar det spelet som det hänt på. Dom kanske blir arga för att jag spelar det utan att jag frågat..." - Larisa 12

Vad skulle du vilja att en vuxen sa eller gjorde om du blivit taskigt behandlad på nätet?

"Lyssna på mina känslor och säga att det är okej att bli ledsen typ. Om det hade hänt jättemycket så skulle jag vilja ha hjälp med att få det att sluta." - Petter 10

"Gjorde något åt det. Fast på avstånd, annars blir det bara värre. Även om ni vuxna inte alltid kan se det så." - Sigrid 12

"Jag skulle vilja att de lyssnade på mig och trodde mig. Och verkligen tog det på allvar. Många vuxna pratar bort sådana saker för lätt och tror inte att det är så farligt." - Ornella 14

Tips: Våga fråga

En del vuxna känner sig osäkra på hur de ska prata med sina barn om barnets vardag på nätet. Men vet du, det är inte svårare än att visa intresse och nyfikenhet. Fråga gärna om du får sitta tillsammans med ditt barn och att barnet får visa och lära dig. Du kan till exempel ställa frågor som; Kan inte du visa mig hur det här funkar? Vad brukar du ägna mest tid åt på nätet? Vad känns roligast? Har du någon gång varit med om att något inte känts bra på nätet? Hur blev det för dig och vad gjorde du då?

Många barn och unga berättar att det kan kännas svårt att prata med vuxna om vad som händer på nätet. 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 hen gjort eller blivit utsatt för saker som oroar dig.



Neitack!

SEXUELLA TRAKASSERIER I NÄTVARDAGEN

“Han skickade avklädda bilder till mig trots upprepade försök att få honom att sluta, när jag sa nej till honom kallade han och hans vänner mig för äcklig hora.” - Ester 15

*”Många av mina kompisar har fått **dickpics**, det händer hela tiden. Det är supervanligt. Jag fattar inte grejen.” - Elin 14*

”En kille som jag verkligen gillade skickade en dickpick till mig. Det gjorde att jag inte gillade honom längre. Äckligt!” - Vilda 13

*“Jag är en tjej som är 13 år. För nån månad sen så **addade** jag nån på **snapchat** som jag visste vem det var, men efter andra bilden så började han fråga om jag kunde skicka nakenbilder. Jag sa nej men han fortsatte till sist så **blockerade** jag honom, men han skapade andra konto. Jag ville inte säga till nån för att jag är rädd att ingen ska tro mig. Vad ska jag göra? Mår dåligt av detta plus att jag ser honom i skolan varje dag.” - Saga 13*

”Jag fick min första dickpic när jag var 12 år, jag bad inte om den” - George 14

*“En i min klass har skrivit till mig på **Instagram** att han tycker jag är fin, frågar om bilder på mig och menar uppenbarligen att jag ska skicka nakenbilder till honom. Han har även skrivit till min bästa vän och frågat om hon har pullat/runkat sig själv.” - Ellen 14*

Nätet är fantastiskt men ibland dyker det upp saker som är mindre fantastiska. Önskade sexuella frågor, förslag och bilder tillhör den kategorin. Det har blivit nätvardag att en del killar skickar bilder på sin penis till tjejer, men även till andra killar, i olika syfte; för att skapa obehag och utöva makt men också för att de tror att den som får bilden kommer att gilla den. Tjejer och killar kan absolut skicka bilder till varandra av nyfikenhet, lust och egen vilja, men att skicka sexuella bilder till en annan person som inte bett om det, eller att visa sitt kön för någon som inte vill, är en olaglig handling. Sexuella trakasserier på nätet kan också handla om att någon skickar önskade förslag, ställer detaljerade sexuella frågor eller ber om nakenbilder.

Tips: Öva på att säga ifrån

Precis som vuxna så reagerar barn olika på jobbiga saker som händer i livet. En del barn kan uppleva oönskade sexuella frågor och dickpics som jättejobbigt, andra rycker på axlarna och slänger bilden. Varje känsla är tillåten. Förbered och prata med ditt barn om olika saker som kan hända på nätet. Tillsammans kan ni komma på strategier för hur ditt barn ska agera i en situation som inte känns bra. Dessutom är det viktigt att prata med ditt barn i förebyggande syfte kring vad som är okej att skicka till andra och inte. Samt vilka bilder som är okej att få och inte.

Träna på att säga ifrån. Dels om just ditt barn skulle utsättas för något men också om ditt barn ser andra som råkar ut för exempelvis sexuella trakasserier. Att öva på att säga ifrån är att ta hand om sig själv, att sätta gränser och att respektera sin egen känsla när något inte känns okej.

Viktigt att veta är att även om ditt barn har egna strategier och kan säga ifrån så är det ändå du som vuxen som har ansvar att avgöra om ditt barn är i behov av mer stöd eller skydd. Ju yngre barnet är ju mer stöd kan hen behöva.

Skulle ditt barn drabbas så prata med barnet om det som hänt. Se till att säkra bevisningen genom att ta en skärmdump. Du kan också polisanmäla händelsen genom att ringa polisen på 114 14.

“...det gjorde att jag inte gillade honom längre. Äckligt!”

Fakta

Att skicka sexuella bilder till en annan person, eller visa sitt kön för någon som inte vill, är olagligt. Det är ett brott som heter sexuellt ofredande.



Skicka Bilder

Skicka Bilder

Skicka Bilder

Skicka Bilder

Skicka Bilder

Skicka Bilder

Skicka Bilder

GROOMING - OCH ATT FÅ FRÅGOR OM SEX

”En dag så började han fråga väldigt konstiga saker. Om min kropp och sånt. Jag vet inte ens varför jag svarade men han fortsatte ställa så mycket frågor. Efter vi hade chattat så berättade jag vad som hade hänt för mitt syskon som sa att jag skulle blocka honom för han var en pedofil. Sen berättade jag för mina föräldrar och mamma tyckte att jag inte ska svara på hans frågor. Pappa tog reda på hans konto och anmälde honom.” - Amanda 12

”Jag fick obehagliga meddelanden på snap och blockade direkt. Jag vill berätta för mamma för jag är fortfarande rädd och vill anmäla för mina kompisar får också meddelanden från samma.” - Patricio 11

”Jag var egentligen inte intresserad att chatta om sex och sånt men när jag chattade med honom försvann mina ensamma känslor och deprimerande tankar. Då visste jag inte att det vi höll på med var straffbart för honom, det vet jag nu. Men ändå känns det som om det är mitt fel för att jag aldrig sa stopp, att det är jag som borde skämmas. Jag har fortfarande ångest och skamkänslor över det, trots att det var längesen.” - Astrid 16

”Det kändes bra i stunden, med extremt mycket kommentarer om hur sexig jag var, hur vacker kropp jag hade etc. Men efteråt kom äckelkänslan.” - Julia 17

*”Jag vet verkligen inte vad jag ska göra, det är så att jag skickat bh bilder till en kille jag inte känner och nu när jag sagt att jag inte vill skicka mera så har han skrivit att han sparat alla bilder att han ska läcka alla bilder på **insta** och **tagga** alla mina vänner så att dom också kommer se.” - Emilia 14*

”Jag är orolig för min kompis som chattar med äldre på nätet. Hur ska jag få henne att förstå att det är farligt?” - Tuva 16

*”Nej det har aldrig hänt mig något obehagligt eftersom jag är försiktigt och kollar alltid om jag känner personen innan jag trycker på någon **länk** eller något sånt.” - Simon 12*

”Idag så skrev en kille till mig ”jag kommer söka upp dig och våldta dig om du inte skickar fittbilder”. Han bor inte så långt bort från mig. Jag är så rädd.” - Signe 17

Ibland händer det att barn och unga får frågor om sex från andra personer på **nätet**. Det kan handla om frågor kring hur hen ser ut och vad hen har för sexuella erfarenheter. Men även om det kan kännas skrämmande kan det vara lugnande att veta att barn och unga, som på något sätt blir kontaktade av en vuxen i sexuellt syfte, i de allra flesta fall har egna strategier kring hur de undviker dessa närmanden. Exempelvis genom att blocka, anmäla och ta hjälp av en vuxen eller en kompis. Det är väldigt få barn och unga som faktiskt råkar illa ut.

Den största oron hos många nätföräldrar är att andra vuxna ska ta kontakt med deras barn i syfte att ha sex. Att som vuxen ta kontakt med barn i syfte att ha sex är en brottslig handling som heter grooming. **Grooming** har funnits i alla tider men nätet har gjort det möjligt för förövarna att agera på ett annat sätt. Idag kan de söka upp potentiella offer via nätet och kontakta dem via **chattar** eller **sociala media**. Där är det enkelt att komma i kontakt med barn samtidigt som förövaren kan vara mer eller mindre anonym. Grooming kan gå fort eller sträcka sig över en längre tid. Förövarna kan utge sig för att vara andra barn och prata på ett sätt som gör att offret känner samhörighet och förtroende.

Att finnas närvarande i ditt barns nätliv är viktigt. Trygga ditt barn i att du alltid finns där oavsett vad som hänt. Det är aldrig ditt barns fel.

Tips: Döm inte

En bra och respektfull relation mellan dig som förälder och ditt barn är en god grund för att barnet ska vilja och våga komma till dig om något inte känns bra. Visa att du bryr dig och att du är intresserad av ditt barns tankar och upplevelser. Det gör det lättare för ditt barn att komma till dig för stöd och hjälp och det blir lättare för dig att fråga om det som händer på nätet.

Prata med ditt barn om olika strategier som hen kan använda om en okänd person tar kontakt. Stärk ditt barn i uppfattningen om att det alltid är okej att blocka eller **stänga ner** personer om något känns obehagligt. Berätta att hot är ett sätt för förövare att stressa och pressa barn att skicka sexuella bilder och filmer. Prata om vad grooming är för någonting, hur det kan gå till, att grooming handlar om vuxna som medvetet försöker övertala och lura barn för att få som de vill.

Om du misstänker att ditt barn blivit utsatt för ett brott - våga fråga om vad som hänt. Ibland kan det kännas svårt att berätta och då är det viktigt att låta barnet få tid och möjlighet att berätta i sin egen takt. Du som vuxen behöver visa att du är tillgänglig. Kanske kommer du att behöva fråga flera gånger för att barnet ska våga berätta. Döm inte ditt barn även om du som vuxen blir orolig eller arg över det som hänt. Det viktigaste är hur ditt barn mår och vad ditt barn behöver just nu för att det ska kännas bättre. Vi vet att det ibland kan vara svårt att som vuxen behålla lugnet när en känner oro för sitt barn, men försök att göra det. Att barn berättar för någon om det som hänt är den strategin som enligt experter är mest framgångsrik för barns välmående.

Att prata med ditt barn gällande frågor om sex via nätet:

- Du bestämmer själv vilka bilder du vill skicka till någon eller inte. Du har alltid rätt att säga att du inte vill skicka en bild om det inte känns bra. När den väl är skickad kan du inte ångra dig.
- Tänk på att personer du har kontakt med på nätet kan vara andra än de utger sig för att vara. Lita på din magkänsla om något känns konstigt.
- Det är enklare att säga ifrån med så kallade ”stoppord”. Exempelvis ”Jag väljer själv vilka bilder jag skickar” eller ”Det du frågar är inte okej, nu stänger jag ner, hejdå”.
- Om du har kontakt med börjar pressa eller hota dig - svara inte, stäng ner och avsluta. Det är aldrig okej att hota. Prata med en vuxen så snart som möjligt om det som hänt.
- Kom ihåg att du inte har gjort något fel och att det finns hjälp att få.
- Samtal på nätet ska kännas schyssta, det är du som bestämmer.

Om du misstänker att ett barn är utsatt för brott behöver du kontakta polisen. På www.polisen.se finns information om sexualbrott mot barn. Du kan göra en polisanmälan genom att ringa 114 14 eller tipsa polisen om sajter, alias eller användarnamn som oroar dig via mail på itbrott.desk.noa@polisen.se





FILTEREFFEKTEN - VAD ÄR ÄKTA OCH VAD ÄR FEJK?

"Nästan alla mina kompisar använder Facetune för att redigera sina bilder innan de lägger ut dem på Instagram. Jag försöker hitta naturligt ljus för att vara en natural beauty." - Olivia 14

"Du kan inte jämföra dig med någon som är proffsig. Det handlar om vinklar." - Aiwa 15

"På nätet kan du framhäva det bästa med dig själv. Du kan vara den du alltid drömt om att vara. Du kan se bättre ut än vad du egentligen gör. Du kan hitta på att du är någon annan." - Linnéa 13

"Jag har mycket komplex på min kropp. Jag har börjat med att blockera alla konton på Instagram som får mig att tänka på hur jag ser ut, och börjat följa fler kroppspositiva människor istället. Detta har gjort att jag sett att det är bullshit allt jag tänker på." - Ebba 13

"Klart att jag blir avundsjuk när någon lägger ut fina bilder. Då får jag ångest över att mina inte är fina. Fast jag tycker att de är fina. Jag vill vara känd och snygg på insta. För att det verkar kul." - Jack 10

”Jag vet inte om jag vill ha kvar instagram. Å ena sidan tycker jag att det är viktigt att ha insta för nästan alla i vår generation har det och jag tror det i framtiden kommer vara lika självklart att ha som facebook. Men jag gillar inte att systemet går ut på bekräftelse, jag får ångest varje gång jag lägger ut en bild men känner att jag måste göra det för att hänga med i utvecklingen och sociala medier.” - Julius 16

”Jag tänker inte lägga ut en bild där jag ser ful ut. De bilderna blir inte fina. Jag vill ha fina bilder på insta. De flesta visar bara bra sidor av sig själva.” - Maya 10

”Det är svårt att veta vad killar vill ha. De går bara på utseende. Men jag är ju inte bara en bild på Instagram.” - Mia 14

”Jag tycker verkligen inte att alla på insta ser likadana ut. För mig är insta en rolig grej.” - Agnes 15

”Jag har instagram och pinterest som en inspiration. Jag vill att man ska lägga ut fina bilder. Om man stör sig eller mår dåligt så sluta följ. Alla vet ju att en bild inte berättar hela sanningen.” - Klara 14

Hur påverkar nätets ibland tillsynes ”perfekta” ytor ditt barn? Utseendeideal är inget nytt, de har funnits sedan människan lärde sig att skapa bilder. Men att utseendet har blivit än mer i fokus med **onlinekulturen** råder det inga tvivel om. Det är lätt hänt att börja jämföra sig eller känna att en borde vara eller se ut på ett visst sätt.

Idag sätter **influencers**, **bloggare** och **youtubers** ofta normen för hur vi ska se ut eller vara. Många gör ett medvetet val kring vad de vill visa upp och på vilket sätt. Vi får sällan se den gråa vardagen en tisdagsmorgon eller hur mycket jobb det ligger bakom en tillsynes spontan **selfie**. En del youtubers spenderar massor av tid framför spegeln för att fixa till den där perfekta ”morgonlooken” innan de spelar in en härlig gomorrön-video. Detta kan skapa en stress och en känsla av otillräcklighet.

Men som tur är har unga ändå fattat grejen. De flesta barn och unga ser igenom ytan och förstår att det finns ett annat liv bakom alla snygga fasader. Dessutom finns det många influencers med sunda värderingar att följa, förebilder som berättar om livet bakom alla perfekta bilder och att de också kan bli trötta på det som känns oäkta och fejk.

Tips: Snacka om förebilder

Prata med ditt barn om tillvaron på nätet. Fråga vad ditt barn väljer att lägga upp för typ av bilder eller filmer och vad andra visar upp av sig själva och sitt liv. Prata kring hur både barn och vuxna kan påverkas av andras **flöden**. Vad på nätet är stärkande för just ditt barn? Hur känns det för ditt barn att följa olika personer, vad känns bra eller mindre bra? Finns det andra eller fler positiva förebilder som ditt barn kan följa och inspireras av?

Många influencers på nätet är sponsrade och får betalt att visa upp kläder och smink. Personer porträtteras från sin bästa sida, bilder är **filtrerade** och utvalda för att visa våra finaste ögonblick. Det kan vara ett bra samtalsämne att ta upp om ditt barn känner press att hänga med och leva upp till ideal. Finns det saker ditt barn tittar på som skapar stress eller en känsla av otillräcklighet?

Många unga har en tydlig tanke kring vad de själva väljer att visa upp och har också en medvetenhet om att många filtrerar det som läggs upp i sociala medier. Uppmuntra ditt barn att hitta stärkande förebilder på nätet och att träna på att också titta kritiskt på bilder.

EPIC



GAMING OCH E-SPORT - MER ÄN BARA SPEL

"Jag har inte så jättemånga vänner här i närheten som jag kan va med men i mina spel har jag det." - Abdullah 12

"Jag stötte på en scammer på Steam och då rapporterade jag honom för scamming och så blockerade jag honom." - Aron 13

"Kvinnosynen är väldigt dålig. Om en tjej kommer in i spelet börjar kommentarerna nästan direkt. Och om man säger till är det lätt att själv bli attackerad." - Tom 17

"Jag spelar ett helt vanligt spel online. Där har jag träffat många fina vänner. Problemet är att jag är rädd för att fråga mina föräldrar om jag får prata med dem på Skype." - Fadi 12

"I spel blir jag ofta kränkt för att jag är tjej, jag måste göra allt perfekt." - Lara 15

**”Jag mötte en kille
i ett onlinespel som
såg att jag betedde
mig annorlunda än
vanligt och frågade
hur det var. Sedan
dess har vi umgåtts,
och det är tack vare
honom som jag lever
än idag.”**

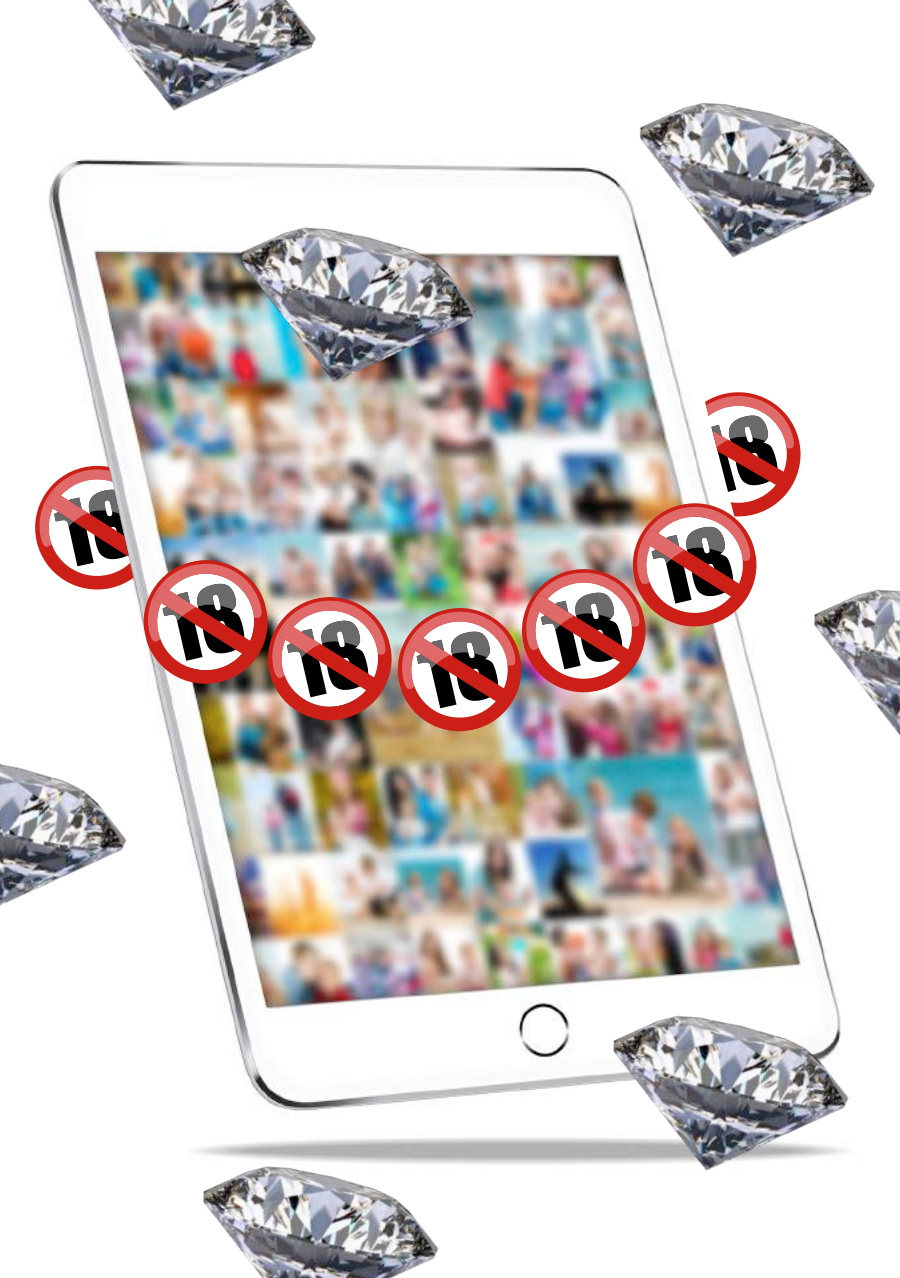
Gaming är idag ett vanligt sätt för många barn att umgås med sina vänner på. Speciellt bland killar även om allt fler tjejer också spelar. Istället för fysiska möten samlas nu många kring ett spel online. Den globala E-sportindustrin omsätter flera miljarder kronor och är en av de snabbaste växande jobbmärnaderna som finns just nu. För några få är det ett heltidsjobb men för de flesta är det ett intresse, ett sätt att hitta nya vänner eller bara ett tidsfördriv. Hur som helst ser många det som en välbehövlig verklighetsflykt och ett sätt att hitta likasinnade.

Stora gamingprofiler har många följare i sina sociala kanaler. En del av dem tar ett större socialt ansvar och lyfter problematiken med exempelvis psykisk ohälsa. Det skapar ett tillåtande forum för fansen att skriva med varandra om jobbiga saker. Men som med allting annat är det bra att vara medveten om de mindre bra sidorna med gaming. Jargongen kan ibland vara hård och machonormativ, ungefär som i många omklädningsrum, och språkbruket kan påverka hur vi ser på de runtomkring oss.

Tips: Bli ditt barns “player 2”

Att involvera dig i ditt barns spelande är både bra och ofta också något som barnen själva önskar. Fördelen med just gaming är att spelen ofta går att spela tillsammans. Fråga om du får vara delaktig, om ditt barn kan visa dig och om du får vara med och spela. Ta en handkontroll och sätt dig bredvid. Det tar förmodligen inte lång tid innan ditt barn livligt förklarar hur fel du gör och på vilket sätt du kan bli bättre. Du blir en del av spelvärlden, vilket också gör det möjligt att ställa frågor på ett avväpnat och intresserat sätt, inte dömande och anklagande.

Fråga ditt barn om det någon gång känts mindre bra i ett spel. Vad var det då som hände och hur valde ditt barn att själv agera? Tillsammans kan ni hitta nya strategier för att hantera svårigheter som kan uppstå i spelvärlden.



INNEHÅLL SOM KAN UPPLEVAS SOM OBEHAGLIGT

“Jag har samma AppleID som mina föräldrar. Vi litar på dig, säger de, men jag gillar att de har koll. Så att jag inte gör något olagligt.” - Elvira 11

“Så fort det känns obehagligt säger jag till mina föräldrar. I appen Viber kan det komma upp reklam med nakna tjejer. Jag vet hur jag ska blockera och rapportera. Pappa är bra på teknik.” - Ferhat 11

“En kille jag spelade med skickade sjuka filmer till mig där folk blir mördade eller halshuggna eller djur torteras.” - Ludvig 12

“När jag ser otäcka saker så tänker jag – Finns detta? Finns det folk som gör detta?” - Ali 10

“När jag skulle använda en av skolans Ipads hade någon satt igång en porrfilm. Jag tyckte det var äckligt och sa till min lärare.” - Alex 12

Att surfa runt på nätet kan innebära att både vuxna och barn kommer i kontakt med bilder eller filmer som kan upplevas som obehagliga. Youtubers som för det mesta är ofarliga och underhållande kan använda uttryck som känns obehagliga och som blir en snackis. Många barn och unga tycker att det är läskigt att komma i kontakt med realistiskt innehåll som djurplågeri och våld. Det är viktigt att lyssna in ditt barns oro och ta den på allvar. Lika viktigt är att fråga ditt barn om det som är stöttande och peppande på nätet.

Vad gillar ditt barn bäst på nätet, var hänger man, vad är roligast? Finns det utrymme för ditt barn att vara sig själv? Har ditt barn kompisar på nätet som är stöttande och schyssta? Om något inte känns bra, vad gör ditt barn då? Känner ditt barn att du som förälder är närvarande och stöttande?

Tips: Lägg inte över din oro på ditt barn

Om ditt barn har upplevt något obehagligt, fråga om du får ta del av det. Ta dig tid och försök att vara lugn. Lyssna på ditt barns upplevelse och tankar om det som har hänt. När du har lyssnat, dela dina tankar. Om du är orolig, lägg inte över oron på ditt barn, utan förklara vad det är du är orolig för. Tillsammans kan ni prata om vad ditt barn behöver för stöd just nu och hur ni ska agera. Är det något som behöver göras; blockera, säga ifrån eller anmäla? Barn har massor av strategier kring hur de ska undvika obehagliga saker på nätet, många knep som hjälper i olika situationer.

På nätet finns också många bra sidor med råd och tips kring sånt som kan kännas stöttande för både dig och ditt barn. Exempelvis Ungdomsmottagningen, Bris och Prinsparets stiftelse dit du och ditt barn kan vända er och få information.

Google

Nätmobbing

nätmobbing
nätmobbing fall
nätmobbing film
nätmobbing fö
nätmobbing ur
nätmobbing bok
nätmobbing skola
nätmobbing barn
nätmobbing forskning



Google

Nätmobbing

nätmobbing
nätmobbing fall
nätmobbing film
nätmobbing föreläsning
nätmobbing ur
nätmobbing bok
nätmobbing skola
nätmobbing barn
nätmobbing forskning

Sök på Google

Jag har tur

Google

Nätmobbing

nätmobbing
nätmobbing fall
nätmobbing film
nätmobbing föreläsning
nätmobbing ur
nätmobbing bok
nätmobbing skola
nätmobbing barn
nätmobbing forskning

Google

Nätmobbing

nätmobbing
nätmobbing fall
nätmobbing film
nätmobbing föreläsning
nätmobbing ur
nätmobbing bok

NÄTMOBBNING - RYKTESSPRIDNING OCH TASKIGHETER

*"Det var någon som skrev på **sociala medier** att jag var äcklig och ful och såna saker. Det jag gjorde var att rapportera och **blocka** honom så gick livet vidare men det har lämnat ett sår i hjärtat."* - Samira 12

*"Mina vänner skapade ett konto på **Snapchat** som de använde för att lägga ut fula bilder på mig som var tagna i smyg. De skrev till olika personer på vår skola från kontot och låtsades vara jag. De gjorde det bakom min rygg men efter ett tag fick jag reda på det och när jag tog upp det sa de att det bara var på skämt."* - Ida 13

*"Jag var arg på min syster så jag rotade igenom hennes mobil och såg att folk skriver taskiga och kränkande saker till henne. Jag sa till henne att jag stöttar henne genom allt och då berättade hon allt vad det hade sagt och gjort och de skriver bara på nätet för dom är för rädda att göra det **face to face**."* - Jens 14

"Jag sa till mina föräldrar och eftersom vi visste vem som gjorde det så kunde vi säga till hens föräldrar och stoppa det." - Emelie 11

*“Personer i min klass kallade andra i klassen för horor, idioter och annat. Ingen i klass**chatten** reagerade på hatet. Jag fick nog och sa ifrån i chatten när det hände. Det resulterade i att jag själv blev uthängd och inte fick ta del av klassens chatt längre. I klassrummet dagen efter viskades det och pekades åt mitt håll, ingen ville sitta med mig längre.” - Nicolina 17*

*”En tjej var arg på mig för att jag varit med hennes bror utan att hon visste det. Tjejen startade ett rykte om mig vilket gjorde att jag fick hundratals meddelanden om detta, varav så mycket hat att jag inte kunde vara inne på **Instagram** på ca tre dagar. Detta var i början av sommaren 2017 och jag får fortfarande hatmeddelanden från folk om detta.” - Ella 15*

”Jag blev fotograferad och förolämpad av en annan elev i skolan, då berättade jag det för mina föräldrar och de tog kontakt med läraren som tog kontakt med hon som fotade och hennes föräldrar.” - Alva 14

En sak som oroar både vuxna och barn när det gäller nätet är att barn ska utsättas för kränkande kommentarer. Idag går ofta mobbningen **online** ihop med mobbningen i skolan. Mobbning och kränkningar är också vanligare på anonyma plattformar än på plattformar där man inte kan vara anonym. Men även om nätmobbare i många fall är anonyma, så vet de flesta barn vem eller vilka som ligger bakom. Ofta är det andra jämnåriga barn som barnet redan har en relation till.

Sociala medieplattformar är designade för att främja socialisering mellan människor, men kan ibland ha motsatt effekt. **Privata konton** eller **chattgrupper** kan skapa en ännu större känsla av utanförskap för den som inte bjuds med.

När det gäller grupptryck så fungerar grupptryck online ungefär som grupptryck överlag. Det är lättare att vara med än emot. I rädsla för att själv vara den som blir utsatt är det lätt att barn väljer sida eller hänger på något som skrivs, även om hen själv kanske tycker att det känns fel. En speciell sak med nätet är att det är lättare att "ge igen". Det gör att konflikter på nätet riskerar att eskalera och bli stora. Samtidigt kan det vara enklare att gå ihop och säga ifrån om något inte känns bra.

Tips: Stötta oavsett vad som hänt

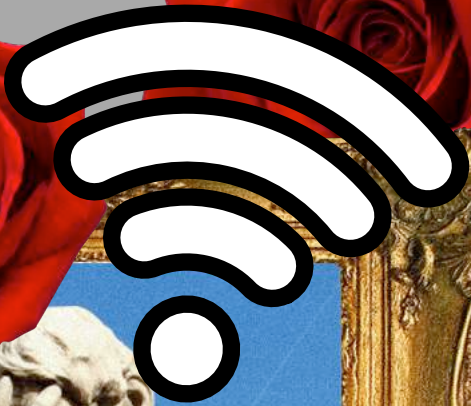
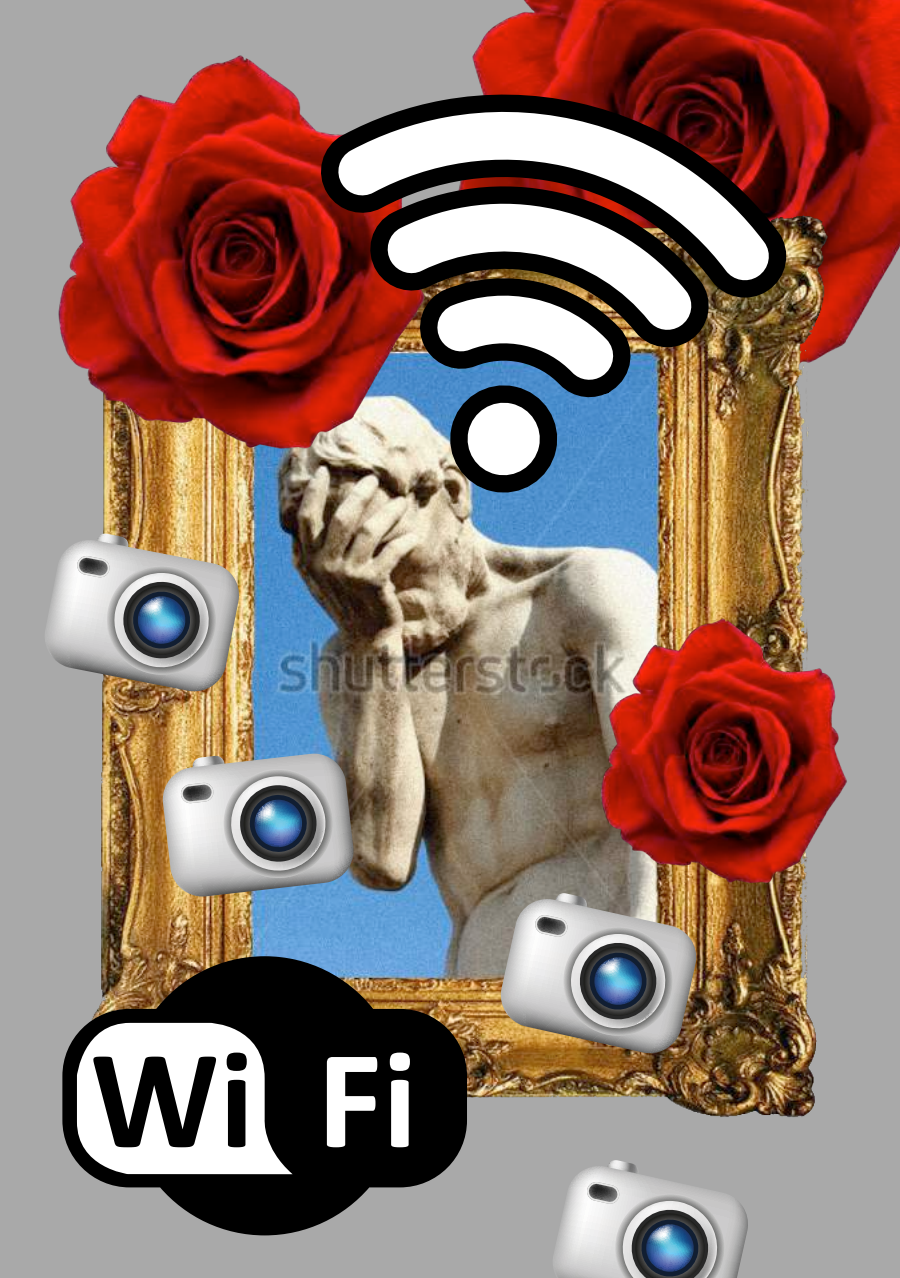
Prata med ditt barn om det som hänt. Vad har ditt barn själv för strategier? Vad behöver ditt barn för stöd? Tänk på att ditt barn har rätt att få stöd oavsett om hen mobbat, blivit mobbad eller varit passiv.

Den allra vanligaste strategin bland barn är att de pratar med en vuxen hemma. Få barn skulle prata med en vuxen i skolan. Men bra att veta för dig som nätförälder är att skolan har en skyldighet att utreda och åtgärda kränkningar som en elev utsätter en annan elev för, även om kränkningen sker på nätet. Skolan har alltså ett ansvar att jobba för att förhindra nätmobbningen. Tveka inte som förälder att berätta för skolan om vad ditt barn blivit utsatt för, eller varit delaktig i, och ta stöd därifrån.

Hur kan ditt barn undvika att själv bli delaktig i något taskigt? När barn och unga peppar och backar varandra blir nätet schysstare. Ditt barn kan välja att INTE sprida rykten och INTE skicka vidare en taskig bild. När det gäller gruppträck har du som förälder en viktig roll i att stärka dina barns självkänsla och stötta ditt barn till att våga säga ifrån. Att ta hjälp av vuxna eller kompisar kan vara ett sätt för barn att ta mod till sig.

ibland får
komment
min youtu
är

jag
arar på
ube att jag
norunge,
etterbliven”



**BILDER SOM
ALLTID FINNS
KVAR**

"Jag var på en fest under sommarlovet och blev väldigt full, en killkompis filmade mig och la ut det på Instagram. Det var jättemånga som såg filmen och spred den vidare. I kommentarerna och privata meddelanden skrev folk extremt kränkande saker om mig." - Smilla 16

"Jag skulle aldrig lägga ut avklädda bilder. Det är för extremt." - Sean 10

"Jag kan lägga upp en bild om jag mår dåligt. Men varför ska jag göra det?" - Petrus 10

"Jag hade lagt ut en bild när jag, min mamma och min mormor demonstrerade på 1 maj. Under den hade jag skrivit en ganska lång och politisk text. De första dagarna var det lugnt, jag fick mest kärlek på bilden. Men sen på bara några minuter började hatet forsa fram. Jag fick reda på att bilden hade lagts ut på någon högerextremistisk Facebookgrupp. Jag kan ta emot andras åsikter men när kommentarer som "dö jävla hora" kom så orkade jag inte längre. Jag mådde skit men ville inte radera bilden för att jag inte ville att hatet skulle vinna." - Lisa 14

*"Jag försöker inte att ha för skrytiga bilder typ – Titta jag är på semester. Det är ofta att den typen av bilder är **fejk**. Jag känner att jag skryter."* - Dimitris 10

"Nakenbilder handlar bara om bekräftelse. De jag känner som lagt upp nakenbilder får sådan sjuk ångest efteråt." - Jenny 14

"Det är jätteokej att mina föräldrar lägger ut bilder på mig. Då blir jag stolt och glad." - Amelia 11

Privatlivet digitaliseras allt mer. Så var går gränsen för vad vi kan dela med oss av? När människor i alla åldrar delar allt från middagsval till psykiskt mående ställs ditt barn inför ett dilemma; vad är okej att dela på nätet? Sanningen är att det inte finns ett enkelt svar. Vad du eller ditt barn känner är okej är högst individuellt. Du som förälder kan inte ha kontroll över allt som dina barn lägger upp. Det du däremot kan göra är att bli en del av dina barns liv på nätet.

Tips: Var en god förebild

Alla föräldrar vill lägga ut bilder på sina gulliga fina barn som de älskar så mycket och är så stolta över. Det är en kärlekshandling och det tycker oftast även barnen. Men som förälder är det viktigt att vara en god förebild. Till exempel kan du själv ha som grundregel att alltid själv fråga om du vill lägga ut en bild på ditt barn - av respekt för ditt barns integritet men också för att frågan skapar ett samtal mellan er. Ett mjukt samtal om vilka bilder som är ok att lägga ut men också ett samtal om själva bilden, om varför du vill lägga ut den.

Fråga om det är okej att du följer ditt barns konton och ha en öppen dialog om vilka bilder ditt barn lägger upp. Vad är okej och vad är inte okej. Använd förebilder i sociala medier som ett underlag för diskussion.



ATT TA MED DIG UT I NÄTLIVET SOM FÖRÄLDER

Man behöver inte leta länge på **sociala medier** för att hitta diskussioner där vuxna människor betar sig uruselt mot varandra i **kommentarsfälten**. Det idiotförklaras åt höger, hotas åt vänster och däremellan haglar elaka kommentarer. Om du ser dessa diskussioner ser ditt barn dem också. Ansvar för att skapa ett schysst klimat på nätet ligger inte bara på barn och unga utan på alla som befinner sig där.

- Fråga vad ditt barn har för strategier och uppmuntra bra strategier.
- Var nyfiken och närvarande på ett respektfullt sätt.
- Var tillgänglig och ge ditt barn tid att berätta och visa.
- Lyssna och ta ditt barns känslor på allvar.
- Döm inte!
- Om du är orolig: förklara vad du oroar dig för och varför.
- Du behöver inte ha alla svar eller lösningar.
- Ditt barn kanske inte vill prata när du vill prata. Du kan behöva fråga och bjuda in till samtal flera gånger. Ge inte upp.

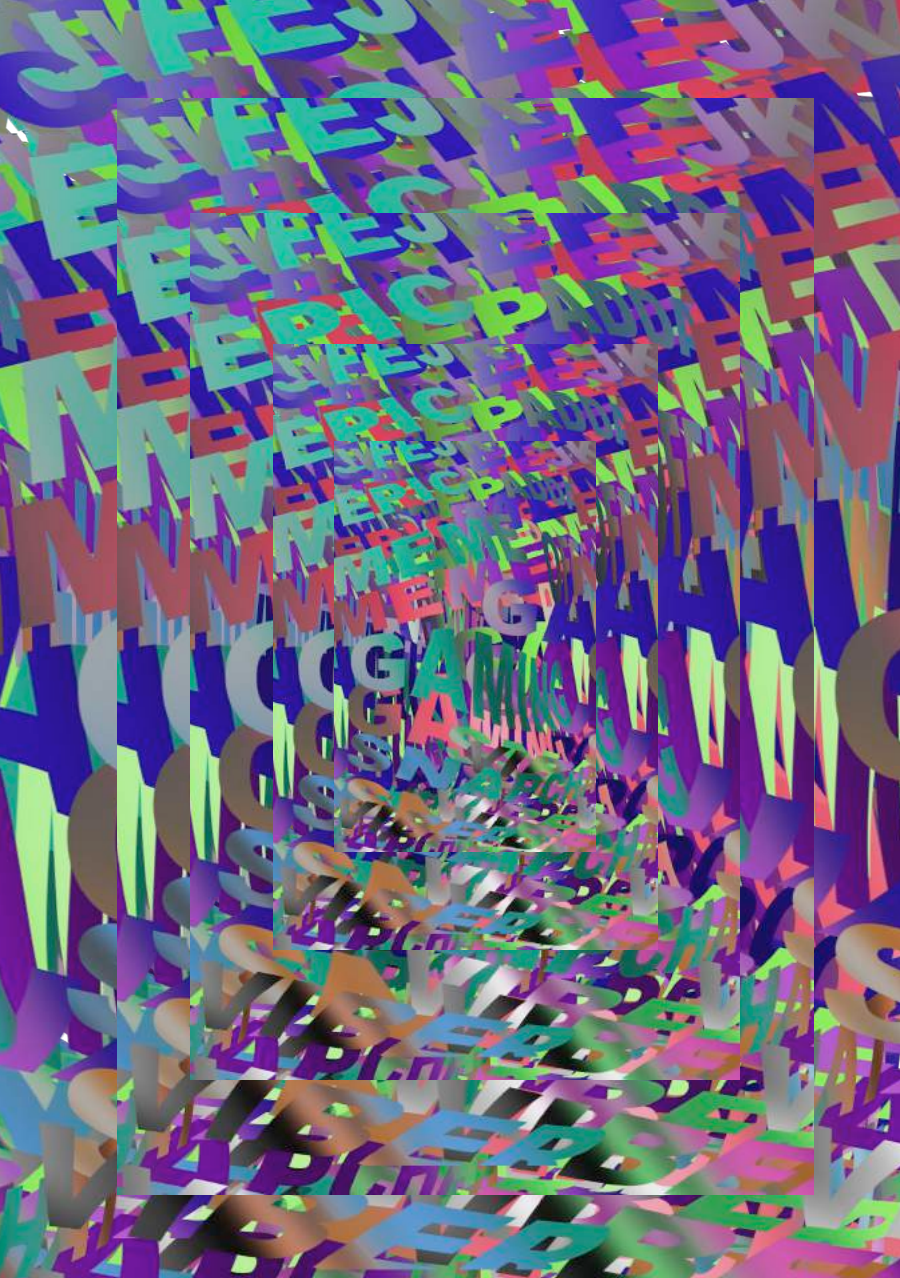
Viktigt att veta

För barn och unga handlar **nätet** om vardagliga relationer. **Online** och **offline** hänger ihop. Det som händer utanför nätet är något man pratar om på nätet och omvänt, det som sker på nätet påverkar livet utanför. På samma sätt finns ett samband mellan utsatthet på nätet och utanför. Risken att råka ut för svårigheter på nätet är större för barn som har erfarenhet av övergrepp och psykisk ohälsa sedan tidigare, och som saknar trygga och fungerande vuxna runtomkring sig. När man utsätts för ett övergrepp överträder någon ens gräns. Gränsen blir flyttad eller förstörd. Det blir lättare att gränsen överträds igen, vilket också ökar risken att utsättas på nätet.

Dock kan nätet också utgöra en stark skyddsfaktor för barn som mår dåligt, känner sig ensamma eller utanför. På nätet finns det möjlighet att söka stöd och kontakt med andra barn i en liknande situation eller barn som har liknande intressen. Nätet är ett ställe att få vänner, bli peppad och stärkt.

När något är svårt

Fokusera på vad barnet behöver just nu. Agera inte för fort. Ta stöd och prata med andra vuxna i din närhet. Om du själv inte vet vad du ska göra eller känner att du inte räcker till som förälder kan du alltid ringa och rådgöra med en kurator på Bris vuxentelefon om barn: 077 150 50 50
Sök mer kunskap på till exempel Statens medieråd, Surfa Lugnt, Bris och Prinsparets stiftelse.



ORDLISTA - VAD BETYDER ALLT EGENTLIGEN?

Ordlista - vad betyder allt egentligen?

A

App - Program avsett för smartphone eller surfplatta. En del appar gör inget annat än att öppna en bestämd webbsida, andra är kompletta program. App är en förkortning av applikation.

Apple ID - Ett personligt konto som du använder för att få tillgång till Apples tjänster, till exempel App Store, iTunes Store, iCloud, iMessage, Apple Online Store, FaceTime med mera. Det inkluderar informationen som du använder för betalning - och säkerhetsinformation.

Addade - När man svarat ja på en vän- eller följarförfrågan och börjar följa varandra.

Aww - Gulligt

B

Bae - Älskling/honey/baby

Baila - Överge

Blocka/Blockera - Göra så att någon inte får tillträde till en viss del av internet, t ex ens sociala medier. Personen blir blockad/blockerad.

Blogg - Webbsida med personligt hållna kommentarer i journalform, ofta med länkar till andra webbsidor. En person som bloggar kallas för bloggare.

C

Catfish - Betyder att man låtsas vara någon man inte är. En Catfish kan posta andras bilder och falsk information på sociala medier för att fånga någons uppmärksamhet.

Chatta - Att via text, bilder och/eller video prata med någon online. Många sociala plattformar såsom Facebook och Instagram har en chatt-funktion. Här kan du skapa slutna chattgrupper med kompisar eller klasskamrater.

Cringe - Pinsamt/töntigt

Crush - Att vara hemligt kär eller gilla någon på avstånd.

D

Dabba - Man gör en "dabb", böjer ena armen och sträcker ut ena och böjer huvudet mot den böjda armen.

Dampa - Man blir arg och irriterad på någon.

Dickpick - En närbild på penis som skickas från en person till en eller flera andra personer.

Digital vardag - Det du varje dag upplever i din mobil, padda eller dator.

Digitala/Sociala kanaler - På sociala medieplattformar kan du som enskild person skapa en egen mediekanal där du kan kommunicera och sprida texter, bilder, filmer.

Dissa - Ignorera

Duckface - När någon blir fotograferad och plutar med läpparna.

E

Emoji - En humörfigur som i textmeddelande visar en känsla, attityd eller reaktion. Ordet emoji är sammansatt av japanska e för bild och moi för tecken.

Enoja - Att använda en emoji för att gardera sig mot att verka otrevlig.

E-sport - Organiserade tävlingar i datorspel.

F

Fejjan - Facebook

Facetune - Ett fotoredigeringsprogram i form av en app som används för att redigera foton.

Facebook - Det mest kända sociala nätverket. Facebook tillåter att man lägger in program, som spel och tester som har utvecklats externt.

Facebookgrupp - Kan vara en öppen eller stängd grupp där användarna i gruppen kan dela med sig av innehåll som är relaterat till gruppens intresseområde.

Facerape - När man loggar in på någons Facebook och skriver olämpliga saker.

Face to face - När du träffar någon i verkliga livet, ansikte mot ansikte.

Fail - Misslyckas, dåligt

Fejk/Fejkkonto - Inte äkta, inte äkta/riktigt konto.

Flasha - När någon skryter eller visar upp något "fint", kan vara bild och objekt.

Flöde - Din "vägg" i sociala medier där du ser andras uppdateringar.

Filterbubbla - En anpassning av internetinnehåll som sker när olika algoritmer filtrerar och sorterar innehåll beroende på uppgifter om internetanvändaren. Exempelvis vad denna har sökt, klickat på och gillat tidigare eller var personen befinner sig.

Filtrerade bilder - När du redigerar och manipulerar dina bilder och/eller endast visar upp en viss sorts bilder från ditt liv, och väljer att utelämna andra.

FOMO - Fear of missing out - Rädsla för att missa något.

Ordlista - vad betyder allt egentligen?

Friendzone - När man visar att man bara är vänner och inte mer.

Följ/Följa - I sociala medier följer du automatiskt personer som du är/blir vän med. Du behöver inte känna personen i fråga utan kan följa en person utifrån ett intresse. Exempelvis kändisar och influencers.

G

Gaming - Dataspelande

Gaming profiler - Influencers inom gaming världen.

Gibba - Att spela dataspel.

Grooming - En brottslig handling. Det handlar om kontakt med barn i sexuellt syfte, där brottet kan beskrivas som förberedelse till sexuella övergrepp mot barn.

Groupie - En bild som tas med selfiekameran, med fler än en person i bilden.

H

Hashtag/Hashtags - När du sätter # framför ett ord skapar du en hashtag.

Hashtagger - Att markera ett ord med en # och därmed göra det sökbart.

Hype - Uppskruvade förväntningar t ex vid en lansering av ett spel, musik och kläder.

I

Internetkompisar - Kompisar du umgås med på internet, i exempelvis chattar och kommentarsfält, i spel eller sociala medier.

IRL - In real life, I verkliga livet. Om sådant som inträffar i den fysiska världen till skillnad från den virtuella/digitala.

Influencer - Att arbeta som influencer betyder att du har inflytande över dina följare - inom exempelvis mode, skönhet, teknik, livsstil, hälsa, mat, spel, sport, kultur eller annat. Ordet ersätter begrepp som "bloggare", "youtuber", "instagrammare". Influencer är ett yrke, precis som snickare, programledare eller sjuksköterska.

Instagram - En fotodelningstjänst och ett socialt nätverk. Förkortas ofta "insta".

J

Joina - Ansluta

K

Keff - Dålig, att skämma ut sig.

Kommentarsfält - Den del i social media där du kan skriva kommentarer på bilder och video.

L

LAN/LAN-party - När ett antal gamers träffas för att koppla ihop datorerna för att spela med/mot varandra lokalt (Local Area Network, Lokalt nätverk). Dreamhack är välkänt LAN.

Lajka/Like - Att gilla något.

Länk - En klickbar genväg till en sida på internet.

Lägga ut - Att publicera text, bilder eller videos på nätet.

M

Meme - En meme (uttalas meem) är ett internetfenomen bestående av en bild, gif-fil eller video med en tillhörande kort text som sprids viralt på internet från en person till nästa.

Molnet - All data som en internetanvändare sparar lagras i molnet, alltså på servrar som man når genom internet.

N

Naw - Åh vad söt.

Noob - Nybörjare

Nätspråket - Skrivsätt med förkortningar som används i SMS, chatt, e-post och i diskussionsforum, särskilt av barn och ungdomar. Siffror används ofta för stavelser.

Nätkommunikation - Språk och beteenden som används för att kommunicera på internet.

Nätet - Internet, nätet, är världens största datornätverk. En teknisk definition av begreppet internet (av engelskans mellannätverk) är sammankoppling av flera fysiska datornätverk med hjälp av särskilda datorenheter som kallas routrar.

O

On Fleek - Perfekt, tex utseende

Onlinekulturen - Onlinekultur (även nätkultur, internetkultur eller cyberkultur) är den kultur som har uppkommit, och fortfarande uppkommer, från datornätverk för kommunikation, underhållning, och affärer.

Online - I direktkontakt med en dator eller en server genom internet.

Offline - Utan kontakt med andra datorer eller servrar på internet.

Ordlista - vad betyder allt egentligen?

P

Patcha - Programuppdateringen när en spelutvecklare uppdaterar ett tv-spel.

Pinterest - Digital anslagstavla för inspirationsbilder.

Player 2 - Om ett spel är skapt för fler än en användare (multiplayer) kallas den andra spelaren för "Player 2". Målet är att hjälpa huvudkaraktären (Player 1), man jobbar tillsammans.

Post - Ett inlägg i sociala medier kallas en post. Man har lagt ut, postat eller publicerat en post.

Podd - Publicering av radioprogram och liknande inspelningar på webben för nerladdning till musikspelare eller datorer. Det kan vara program som också sänds i radio eller program som enbart publiceras som poddradio.

Poddare - En person som sänder poddradio kallas för poddare.

Prank - Ett prank eller practical joke (ungefär spratt, busstreck eller rackartyg) kännetecknas av att en eller flera personer utsätts för ett skämt som är av mer praktisk natur än vanliga verbala skämt.

Privata konton - Du måste bli inbjuden eller få din förfrågan accepterad för att få vara med.

S

Screenshot - Skärmdump

Selfie - Ta en bild på sig själv.

Scammer - En person som genom lögner eller påtryckningar ämnar att lura andra på värdefulla saker online. Scamming förekommer ofta i gamingvärlden.

Sharea - Dela något i sociala medier.

Skype - Gratis internettelefoni med videosamtal.

Smiley - En enkel humörfigur som i textmeddelande visar en känsla, attityd eller reaktion. De enklaste smileys är sammansatta av tecken på tangentbordet, till exempel :-) för leende, :-) för blinkning, :-(för ledsen.

Snapchat - En app och en tjänst för att skicka bilder som förstörs efter några sekunder. Bilderna tas med mobiltelefonens inbyggda kamera. De kan förses med text och enkla teckningar. Bilden kan sedan skickas till en eller flera andra användare av Snapchat.

Snappa - Du snappar bilder till andra och snapchattar i snapchat-grupper i appen.

Spel online - Ett onlinespel är ett datorspel som spelas över internet, även över ett nätverk så kallat LAN (Local Area Network).

Steam - En spelplattform som erbjuder datorspel via nätet. Steam är ett så kallat content delivery-system för att digitalt distribuera datorspel.

Story - Läger upp bilder från sin dag på t ex Instagram eller Snapchat.

Stänga ner någon - Ta bort och blockera en person som du inte vill ska ha tillgång till dina sociala kanaler.

Surfa - Ett övergripande ord för det man kan göra när man har tillgång till internet.

Sociala medieplattformar - Innehåller till stor del användarskapat innehåll, medan plattformen för publiceringen oftast tillhandahålls av ett företag.

Sociala medier - Tjänster på internet för kontakter, diskussioner och informationsutbyte. De som använder tjänsterna bidrar med huvuddelen eller en stor del av innehållet. Även virtuella världar kan räknas som sociala medier.

Spridning - När ett innehåll på internet sprids mellan olika användare och kanaler.

Swipa - Begrepp från dejtingappen Tinder. Swipar höger eller vänster.

T

Therese Lindgren - En av Sveriges största youtubers och influencers. Hon varierar personliga inslag om sin vardag och sitt engagemang för djurrättsfrågor med videos kring skönhetsvård.

Tagga - En märkning som ämnar att uppmärksamma någon på att de är med i en bild på exempelvis Instagram. Vänner taggar ofta varandra i roliga inlägg också.

V

Viber - En chatttjänst/app för text- och talkommunikation för smartphones.

Vlogg - Videoblogg. Avsändaren (vloggaren) filmar innehåll och publicerar i sin digitala kanal.

Y

Yas - Ett sätt att säga att man gillar något.

Youtube - Webbplats för öppen publicering av video. Youtube innehåller miljoner videoklipp som har lagts dit av användare, och som vem som helst kan se.

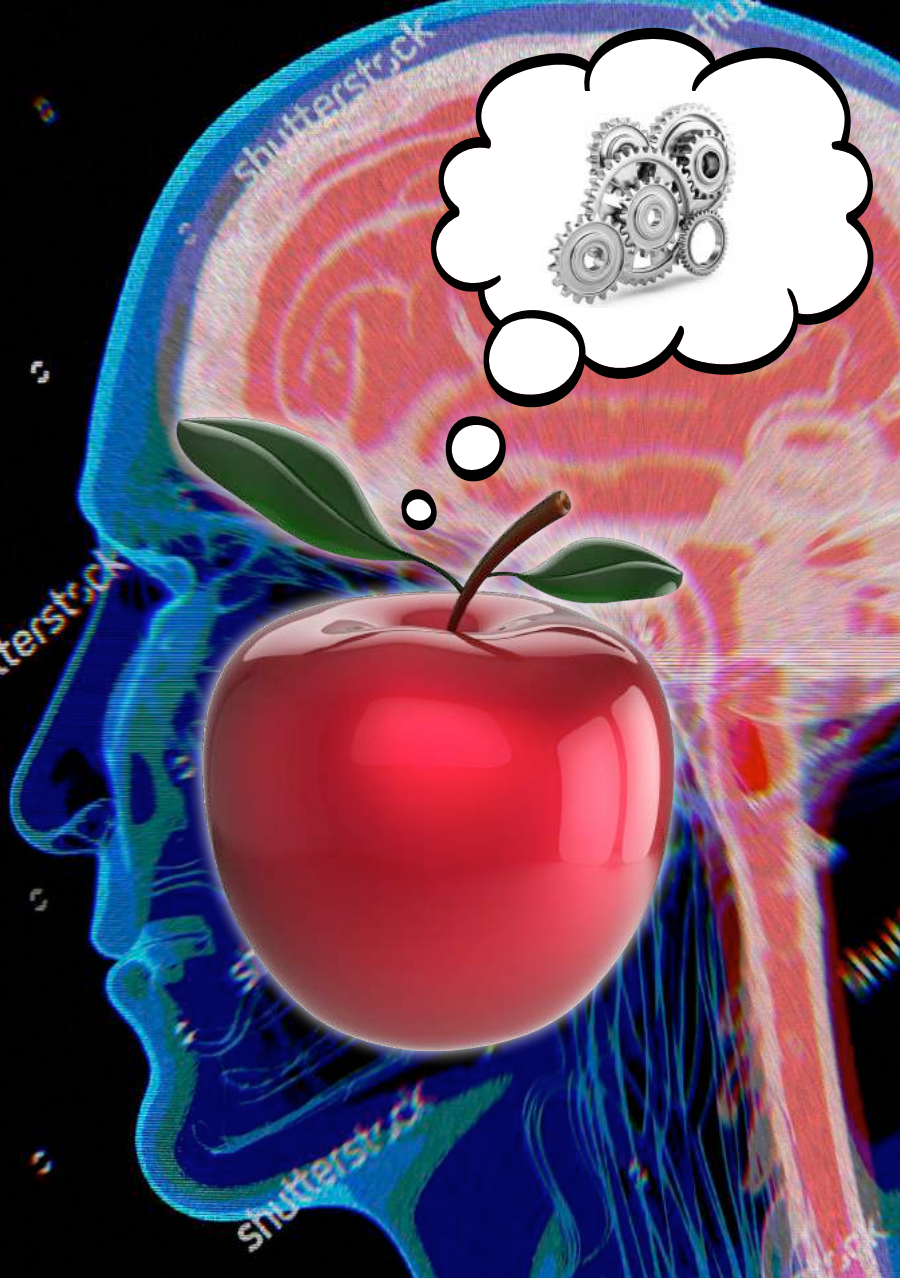
Youtubers - En "youtuber" är en person som har en stor kanal på Youtube. Det finns de youtubers som har en specifik nisch och de som riktar sig mer allmänt.

(Delar av denna ordlista kommer från ordboken kidish.se - Språket i ditt barns digitala vardag)

Ordlista - vad betyder allt egentligen?







Här kan du läsa mer om barn och ungdomars nätliv:

bris.se

prinsparetsstiftelse.se

statensmedierad.se

surfalugnt.se

umo.se

iis.se

Varmt tack :)

Till Stiftelsen Marcus och Amalia Wallenbergs minnesfond,
Gålöstiftelsen, samarbetsskolorna Milstensskolan i Täby och
Sätraskolan i Sättra samt Wieselgrensskolan i Helsingborg och
Internationella Engelska Skolan i Landskrona för att ni har varit
med och bidragit till denna viktiga handbok.



Den här handboken har som syfte att öppna upp för samtal mellan dig och ditt barn kring nätvardagen. I boken delar barn och unga med sig av sina nätupplevelser varvat med tips och råd från kuratorer. Så att du bättre ska förstå nätlivet ditt barn lever. Sen är det bara att börja prata, om det som är roligt, härligt och stärkande men också om det som känns lite motigt, snårigt och svårt. Precis som livet i övrigt. Ditt barn behöver dig och ditt föräldraskap även på nätet.

"Om mina föräldrar hade frågat mig vad som händer på nätet hade jag berättat. Det skulle vara roligt för då skulle de förstå vad jag gör." - Ante 11