



Ingen föds digital.

Barn är snabba på att ta till sig ny teknik. Dagens barn växer upp omgivna av digital kultur och teknik och kallas därför ibland för digitalt infödda. Men teknisk skicklighet är bara en liten del av de digitala färdigheterna. Alla behöver också lära sig hur man ska tolka, producera och kritiskt granska digitalt innehåll. Sådana kunskaper kommer inte ur ett vakuum. De uppstår

när vi samspelar med andra människor både på nätet och utanför. Barn har rätt att få utveckla sina kunskaper inom digitala media och internet precis som vilken annan färdighet som helst som behövs i livet. Du kan hjälpa ditt barn att stärka sin förmåga. Kunskap om digitala media är central för att kunna växa upp som en digital medborgare.

”Jag vet ingenting om sociala medier”.

Det gör inget. Utbildning om medier handlar i grunden om ganska vardagliga saker. Du behöver inte vara expert på sociala medier – det viktiga är att du pratar med ditt barn om det digitala livet. Barn har rätt att få stöd också i sitt liv på nätet.

Prata om livet på nätet

Prata med ditt barn om vad hen gör och tar del av på nätet, både sådant som är kul och bra och sådant som gör barnet fundersam, orolig eller ledsen. Om ni regelbundet pratar om livet på nätet så blir det lättare för ditt barn att berätta om något obehagligt skulle hända.

Fråga och var nyfiken

Var nyfiken och intresserad av barnets digitala liv. Be ditt barn lära dig hur man använder sociala medier eller spelar ett spel och utforska dem du också. Det kan bli en bra utgångspunkt för samtal. Var samtidigt medveten om och ha respekt för att äldre barn inte alltid vill dela allt med sin förälder.

Möjligheter och risker

Nätet har mycket att erbjuda och stora delar av barns sociala liv utspelas där. Det är på nätet de hittar både information och underhållning. Samtidigt finns det faror på nätet, från olämpligt innehåll till oönskade kontakter. Prata med ditt barn om all man kan möta online, både möjligheter och risker.

Var öppen

Även om du är orolig för att ditt barn blivit utsatt för något skrämmande eller hotfullt eller kommit i kontakt med någon som inte är bra för barnet så behöver du behålla lugnet. Kom ihåg att barn har rätt till integritet och eget utrymme på nätet. Fatta inte beslut om barnets nätanvändning utan att diskutera saken med barnet självt.

Integritet och goda förebilder

Respektera ditt barns integritet. Fråga om lov innan du publicerar bilder eller annan information på nätet. Sätt inte spårning på ditt barns mobil utan att först komma överens om det – eller åtminstone informera ditt barn om vad du gör och varför. Som föräldrar behöver vi vara förebilder: Om du själv sitter vid matbordet med mobilen i handen är det svårt att motivera varför barnet inte får göra detsamma.



Lära genom att göra.

Barn har rätt att lära sig sådana färdigheter som kommer att behövas i framtiden. Kunskap inom digitala media – som filmning, videoredigering, kodning – är saker som man kan lära genom att göra. Uppmuntra och intressera dig för ditt barns intressen.

Relationer på nätet är viktiga

Barn möts, pratar, filmar och skriver med kompisar och andra på nätet. Vänskaper och relationer som uppstår och lever på nätet är lika viktiga som andra. Prata med ditt barn om relationer, hur man ska vara mot varandra och om att man har rätt att säga ifrån när något inte känns bra – båda online och på andra platser.

Uppmuntra samarbete

Digitalt innehåll konsumeras och produceras ofta i ensamhet eller tillsammans med kompisar utan insyn av vuxna. Titta på vad ditt barn gör – kan ni kanske göra det tillsammans? Kan du hjälpa ditt barn att producera digitalt innehåll? Gör det till en gemensam hobby. Kanske kan ni gå en kurs tillsammans?

Hjälp till med att lista ut färdigheter

Prata med ditt barn om vilka digitala kunskaper som hen redan har. Vilka färdigheter skulle ditt barn vilja ha? Om svaret blir "Jag vet inte" är det en utmärkt startpunkt för samtal.

Stötta och var närvarande

Följ dotterns YouTube-kanal och ge henne positiva kommentarer om innehållet. Uppmuntra sonen att spela spel med andra på nätet. Ditt intresse visar barnet att du uppskattar och bryr dig om hens digitala miljö. Det blir också enklare för barnet att berätta om eventuella problem om hen känner fullt stöd från dig.



Säkerhet är ett val. Vad väljer du?

Som förälder har du ansvar för att skydda ditt barn från det som kan vara otäckt eller farligt på nätet. Här är några tips om vad du kan göra:

Smarta och hemliga lösenord

Många barn (och även en del vuxna) har alldeles för enkla lösenord, som siffrorna 1234 eller det egna förnamnet. Tipsa barnet om att skapa mer komplexa lösenord och hålla lösenorden hemliga på ett säkert ställe hemma.

Ta ansvar för säkerheten

Ett barn ska inte vara familjens säkerhetschef. Ta hjälp av experter, till exempel hos din operatör, för att stärka säkerheten på din familjs mobiler, surfplattor och datorer. (Tips: Telia erbjuder konkreta säkerhetstips på mobilkorkortet.se och telia.se/tänksäkert.)

Eliminera riskerna

Om du oroar dig för olämpligt innehåll på webben kan du använda något av de säkerhets- och filtreringsprogram som finns. Kolla med din operatör. Till exempel erbjuder Telia tjänsten Trygghetspaketet som inkluderar föräldrakontroller. Men tänk också på att ett filter inte minskar behovet av att prata med barnet om de risker som finns på nätet. Det allra bästa filtret är barnets egen hjärna. När barn vet vad de bör och inte bör göra blir de säkrare.

Kan jag lokalisera mitt barn?

Du kan spåra den mobil som barnet använder. Prata med ditt barn om plats-spårning innan du väljer att använda det. Vad är för- och nackdelarna med att aktivera spårning på mobilen? Använd inte spårningstjänster bakom ryggen på ditt barn.

Mitt barn har hamnat i trubbel på nätet. Vad kan jag göra?

Barn förstår inte alltid allvaret i kränkningar på nätet eller konsekvenserna av sitt beteende. Barn kan också dra sig för att berätta om ett problem därför att de är oroliga för hur de vuxna ska reagera. Men oavsett vilket problemet är har barn rätt att få stöd i svåra situationer.

Behåll lugnet

Fokusera på att lyssna när ett barn berättar om en dålig erfarenhet. Bekräfta för barnet att det var viktigt och modigt att berätta för dig så att du kan vara ett stöd och hjälpa barnet.

Straffa inte barn

Misstag händer och vi ska lära av dem. Att stänga av internet eller ta telefonen från barnet kan tyckas vara ett bra straff, men det betyder samtidigt att vänner och trygga sammanhang på nätet också kopplas bort. Därför är det inte den bästa åtgärden.

Spara bevis

Om ditt barn råkar ut för någon form av kränkning eller brott på nätet behöver du spara bevis som kan användas i en eventuell utredning. Ta skärmdumpar på sådant som bilder, url:er och meddelanden innan du tar bort dem.

Kolla upp säkerhets- och integritetsinställningar i appar

Hur kan du hjälpa ditt barn att blockera människor som inte bör ha kontakt med barnet, och hur rapporterar du olämpligt innehåll? Kan du välja striktare integritetsinställningar? Kolla manualen för barnets mobil eller se över inställningarna i specifika appar.

Lagen gäller även på nätet

Om du tror att ditt barn blivit offer för ett brott eller har blivit vittne till ett brott på nätet, kontakta polisen.



Vi arbetar för ett globalt, öppet och säkert internet. För barnens skull.

Läs mer om Telias arbete för barnens rättigheter:

<https://www.teliacompany.com/en/category/childrens-rights> (engelska)

Fler resurser om trygghet på nätet:

<https://www.mobilkörkortet.se>

<https://www.telia.se/tänksäkert>