

2KNOW

knowledge to prevent

GUIDE FÖR FÖRÄLDRAR OCH
VÅRDADSHAVARE

MER ÄN BARA EN SKÄRM

STÄRK DITT BARNS DIGITALA SÄKERHET

En guide för föräldrar om digitala
säkerhetsfärdigheter med insikter från barn och
unga



Protect Children
Suojellaan Lapsia



Children
at Risk



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND



Funded by
the European Union

INTRODUKTION

Digitala säkerhetsfärdigheter kan jämföras med andra säkerhetsfärdigheter, som att lära barn trafikregler. Inget barn ger sig ut i trafiken utan att först öva, till exempel genom att gå skolvägen tillsammans med en vuxen. Precis som i andra sociala miljöer, ju yngre barnet är, desto mer behöver de vuxennärvaro för att hålla sig trygga. Äldre barn och tonåringar behöver också sina föräldrars stöd i vissa situationer.



Den digitala enheten fungerar som en port till en digital miljö där barn navigerar och interagerar med andra användare på nätet. För ofta blir de exponerade för en sådan social miljö utan övervakning. Det viktigaste är inte mängden tid de spenderar på nätet, utan de upplevelser de har där, de aktiviteter och innehåll de engagerar sig i, samt de personer de interagerar med.



“Vuxna borde se till att inget dåligt händer oss på nätet.”
Ett barn, 9–11 år gammalt



Citaten i denna guide har samlats in från enkäter där lärare och ungdomsarbetare reflekterar över sina diskussioner med grupper av barn och unga. Vi har fått tillstånd från respondenterna att inkludera dessa i vårt material.

FÖRÄLDRARS ROLL I SINA BARNES DIGITALA VARDAG

Barn och unga är mycket skickliga på att använda digitala enheter - ofta till och med bättre än vuxna! Men eftersom deras sociokognitiva färdigheter fortfarande utvecklas så är vuxnas närvaro, vägledning och stöd avgörande för deras trygghet och välmående i känslomässigt och socialt utmanande situationer på nätet.

Det kan vara hjälpsamt för föräldrar att fundera på varför de väljer att följa med sitt barn till en klättringspark, även om barnet är skickligare än dem på att klättra. Kanske handlar det om att spendera tid tillsammans, eller om en oro för barnets säkerhet, att barnet möjligtvis skadar sig eller blir upprörd och behöver stöd från en förälder. Föräldrar kan även oro sig för andra personer i klättringsparken som eventuellt skulle orsaka skada till ens barn. Just dessa skäl speglar och understryker varför barn också behöver vuxnas tillsyn på nätet.



“Föräldrar bör definitivt veta vem deras barn pratar med på nätet, men samtidigt behöver barnet också få ha sitt eget privatliv.”
En ung person, 13–20 år gammalt



UPPLEVELSER PÅ NÄTET ÄR VERKLIGA

Känslor och upplevelser i digitala miljöer kan vara lika intensiva och verkliga som i fysiska miljöer. Känslomässiga reaktioner som glädje, sorg och rädsla kan uppstå genom interaktioner på nätet, vilket gör det som sker via digitala enheter djupt meningsfullt. Följderna av övergrepp på nätet eller andra skador kan vara lika allvarliga och skadliga som övergrepp i verkliga livet. Barn som är offer för brott på nätet upplever liknande traumasymptom och läkningsprocesser som de som är offer för brott i verkliga livet.



“En gång fick min vän ett meddelande från ett helt okänt nummer som sa att om du inte gör något så kommer du och din familj att dö. Först trodde vi på det, men sen berättade vi för min mamma och gjorde ingenting.”

Ett barn, 9-11 år



ATT DISKUTERA NÄTANVÄNDNING MED DITT BARN

Föräldrar bör diskutera med sitt barn om de olika typerna av innehåll och situationer som barnet kan stöta på i digitala miljöer, innan barnet börjar använda digitala enheter på egen hand. Det är den vuxnes roll att utforska de digitala miljöerna tillsammans med barnet, diskutera öppet och på förhand komma överens om hur man hanterar plötsligt förvirrande eller skrämmande situationer.



“Barn borde bli lärda att inte tro på allt de läser på nätet, eftersom det lätt kan leda till att de adopterar extremistiska tankar. Föräldrar bör diskutera med sina barn om vad de ser på nätet.”

En ung person, 13-20 år gammalt



En förälders positiva inställning till sitt barns nätrelaterade intressen stöder den hälsosamma utvecklingen av barnets självkänsla, samtidigt som det uppmuntrar öppen kommunikation och stärker relationen mellan förälder och barn. Ett barn borde känna sig tryggt med att om de berättar om något upprörande eller förvirrande de mött på nätet, så kommer de att få diskussion, stöd och vägledning snarare än bestraffning eller missnöje.



“Det är svårt att prata med föräldrar när deras omedelbara reaktion alltid är: Du spenderar för mycket tid på nätet.”

En ung person, 13-20 år gammalt

“Jag kan inte berätta för mina föräldrar för de börjar bara skylla på mig.”

En tonåring, 15-16 år gammalt



ÅLDERSGRÄNSER

Åldersgränserna för appar och spel fastställs av experter och syftet är att skydda barn. Appar och spel kan ha innehåll som inte är lämpligt för barn under en viss ålder. Vissa appar har funktioner som gör att en främling kan komma i kontakt med ett barn. I sådana situationer har barn kanske inte alltid förmågan att känna igen beteende som kan leda till ett brott, och de vet inte alltid hur de ska reagera på ett säkert sätt. Därför är det oerhört viktigt att följa åldersgränserna för att hålla barn trygga.



“Om någon vill ha ett spel som inte är lämpligt för deras ålder, bör föräldrarna inte ge sitt godkännande.”
Ett barn, 9–11 år gammalt



“Föräldrar bör känna till vad deras barn gör på nätet.”
En ung person, 13–20 år gammalt



ÅLDERSMÄSSIGT OLÄMPLIGT INNEHÅLL

Det är viktigt att informera barn i förväg om att de förutom roliga saker även kan stöta på konstiga, obehagliga eller till och med skrämmande innehåll och situationer på nätet. Saker på en skärm kan skrämma ett barn precis lika mycket som upplevelser i andra miljöer. Att ta en skärmbild och visa den för en trygg vuxen är en viktig digital säkerhetsfärdighet för barn. Det är ofta mycket lättare för barn att visa än att beskriva skrämmande, pinsamma eller förvirrande händelser för sina föräldrar.



“Föräldrar kan hjälpa sitt barn att logga in på något och radera obehagliga bilder.”
Ett barn, 9–11 år gammalt



“Jag har tillbringat tusentals timmar på nätet i digitala miljöer för unga människor och jag har allvarliga bekymmer. Unga människor verkar ha tillgång till vad de vill på nätet och det verkar inte finnas några åldersgränser när det gäller 12-åringar som spelar spel som är avsedda för personer över 18 år, trots att detta borde vara olagligt. Det verkar också få tillgång till vuxenporr i väldigt ung ålder och betraktar det som normalt.”

En ungdomsarbetare



Lär först ditt barn att ta en skärmbild av trevliga saker. Öva tillsammans på hur man tar en skärmbild och diskutera i vilka situationer eller vilket slags innehåll de borde ta en skärmbild av och visa för dig. Betona att det inte är ditt barns fel om de råkar stöta på sådant innehåll. Beröm alltid ditt barn när hen visar eller berättar för dig om innehåll på nätet som inte är lämpligt för deras ålder. En skärmbild kan också fungera som bevis för polisen i de mest obehagliga digitala situationerna.

Föräldrar bör begränsa sina barns åtkomst till innehåll på nätet som inte är lämpligt för deras ålder, för att skydda deras mentala och känslomässiga välmående. Detta kan delvis uppnås genom att använda verktyg som föräldrakontroll, innehållsfilter och inställningar för säker webbsurfning. Dessutom är det viktigt att ha öppna samtal om sådant innehåll, eftersom verktygen inte kan filtrera bort allt innehåll som är olämpligt för barnets ålder. Exponering för olämpligt material kan påverka barnets utveckling och leda till förvirring, ångest eller skadliga beteenden om barnet inte får det stöd hen behöver. Genom att vidta proaktiva åtgärder kan föräldrar hjälpa sina barn att navigera nätet på ett tryggt och positivt sätt. Det är också precis detta som barn och unga ber av oss vuxna.



“Föräldrar bör hindra sina barn från att komma åt porrsajter.”
En ung person, 13–20 år gammalt



“Föräldrar behöver övervaka sina barns internetanvändning och blockera vissa webbplatser och appar, särskilt när det gäller yngre barn.”
En ung person, 13–20 år gammalt



“Jag önskar att föräldrar kunde sätta gränser för sociala medier utan att övervaka varje steg deras barn tar.”
En tonåring, 15–16 år gammalt



“Även barn i lågstadieåldern verkar ha tillgång till alla sorters innehåll som inte är lämpligt för deras ålder. Det gör dem förvirrade, men de pratar sällan om det med sina föräldrar eftersom de är rädda för att bli av med sin telefon.”
En lärare



FRÄMLINGAR PÅ NÄTET

Se till att barnet inte använder en profilbild som föreställer dem själva eller någon annan bild som kan göra det möjligt för en utomstående att identifiera dem som barn i en app eller ett spel. Främlingar med illvilliga avsikter försöker ofta kontakta personer som de misstänker är barn, baserat på profilbilden. Barn bör inte heller dela personlig information offentligt, såsom sin adress, telefonnummer, plats, skola, specifika intressen eller bilder på sina husdjur. Dessa ämnen kan diskuteras regelbundet med barn på ett positivt och engagerande sätt.



“När jag var på nätet frågade någon jag inte kände mig om vi skulle gå ut. Jag sa nej eftersom jag vet att folk ibland blir lurade.”

Ett barn, 9–11 år gammalt



“Det var någon som fick mitt nummer och frågade om vi kunde prata. Jag frågade vad han ville, men fick inget svar.”

Ett barn, 9–11 år gammalt



ONLINESPELANDE

Främlingar med illvilliga avsikter använder inte bara sociala medier för att nå barn; de utnyttjar även chattfunktioner i nätspel, särskilt i de spel som är populära bland yngre spelare. Dessa individer försöker ofta locka barn från öppna spelplattformar till mer säkra meddelandeappar, till exempel genom att lova hjälp i spelet. Det är viktigt att barn förstår att de inte bör flytta sig från spelplattformar till meddelandeappar. Om de tillåts använda chattfunktionen inom spel, bör de endast fokusera på att diskutera spelrelaterade ämnen och undvika att dela någon annan information.



“Jag tycker om när någon hjälper mig i det nätspel jag spelar.”

Ett barn, 9–11 år gammalt



BARNETS PRIVATLIV

Det är viktigt för föräldrar att respektera sina barns privatliv genom att avstå från att lägga ut bilder på dem på nätet, särskilt utan samtycke, eftersom barn har rätt att kontrollera sin egen digitala identitet. Genom att vara uppmärksamma på vad de delar kan föräldrar visa ett gott exempel och hjälpa till att skapa en trygg och respektfull miljö för sina barns utveckling i en alltmer digitaliserad värld.



“Jag önskar att föräldrar inte lade upp bilder eller andra personliga saker om sina barn på sociala medier.”

En tonåring, 15–16 år gammalt



Barn bör bli lärda att inte dela allt på nätet för att skydda sin personliga information och bevara sitt privatliv. Att dela för mycket information kan leda till olika risker, som nätmobbning, identitetsstöld och oönskad uppmärksamhet från främlingar. Att lära barn om digitala fotspår hjälper dem att förstå att deras handlingar på nätet kan få långvariga konsekvenser. Genom att ha en familjeregel om att inte ta med telefonen in till badrummet eller på toaletten skyddar man barnet från att av misstag eller impulsivt ta och dela intima bilder.

“Vuxna bör lära barn att tänka efter noga innan de lägger upp något på nätet.”
En ung person, 13–20 år gammalt



BARN OCH UNGAS BETEENDE PÅ NÄTET

Föräldrar kan vägleda sina barn att bete sig på nätet på samma sätt som i andra miljöer, genom att ge exempel, ha öppna diskussioner och betona viktiga värderingar som respekt, vänlighet och ansvar. Det är viktigt för barn att förstå vilka konsekvenser deras handlingar på nätet kan få. Medan vuxna förövare utgör en stor risk för barn på nätet, kan jämnåriga också vara en källa till skada och övergrepp. Att lära barn att tänka kritiskt innan de lägger upp något, att respektera andra, bland annat genom att be om vännernas samtycke innan de delar något om dem på nätet, och att söka hjälp vid negativa situationer bidrar till en tryggare och mer positiv upplevelse på nätet.



“Föräldrar bör lära sina barn att bete sig på nätet på samma sätt som de gör i verkliga livet.”

En ung person, 13–20 år gammalt



“Föräldrar tror att deras barn inte skulle göra något dumt på nätet. De borde inte alltid lita på sina barn, eftersom även väluppfostrade barn kan mobba. De borde diskutera allt detta med sina barn.”

En ung person, 13–20 år gammalt



“Det är ofta unga människor själva som betar sig dåligt mot andra på nätet. Sällan behöver jag ‘skydda’ unga människor från vad en främling säger till dem i ett spel. Däremot behöver jag ofta ha diskussioner med särskilt nya unga användare om vad man inte bör säga till andra.”

En ungdomsarbetare



ATT TA EN PAUS FRÅN DIGITALA ENHETER OCH SPENDERA TID TILLSAMMANS SOM EN FAMILJ!

Det är en bra idé att samla familjens telefoner och andra digitala enheter i ett gemensamt område i god tid före läggdags, till exempel i en mobilparkering. Barn har lättare att tappa bort sig på nätet bakom stängda dörrar om nätterna, så att skapa en vana att lämna telefonen utanför sovrummet över natten skyddar barnet och säkerställer bättre sömn. Istället för telefonen kan en vanlig väckarklocka användas för att väcka barnet på morgonen!

Att tillsammans öva på att ta regelbundna pauser från digitala enheter och ersätta den tiden med gemensamma aktiviteter främjar ett mer balanserat familjeliv som omfattar upplevelser både i den digitala och fysiska världen. Denna metod uppmuntrar både samhörighet och meningsfulla interaktioner, vilket hjälper alla att njuta av en hälsosammare balans mellan skärmtid och kvalitetstid med familjen.



“Tonåringars nätanvändning bör begränsas (vissa webbplatser), och det vore bra att sätta en daglig tidsgräns för hur länge de får använda digitala enheter.”

En ung person, 13–20 år gammalt

“För att hålla barnen trygga kan föräldrar begränsa telefonanvändning och vissa appar samt minska på skärmtiden.”



Ett barn, 9–11 år gammalt

TA EN PAUS...

Om du efter att ha läst detta dokument känner att du måste varna ditt barn för faror på nätet och begränsa alla deras aktiviteter, är det viktigt att ta en paus innan du agerar. Barn kommer oundvikligen att vistas i digitala miljöer, och det är bättre för dem att lära sig viktiga säkerhetsfärdigheter i en trygg och stöttande kontext tillsammans med sina föräldrar.

Istället kan du be din tonåring att dela sina favoritwebbsidor eller kanaler med dig, eller spela deras favorit onlinespel tillsammans. Genom att engagera dig i ditt barns positiva nätupplevelser, kommer du inte bara att njuta av den digitala världen tillsammans, utan ni kommer också att bygga förtroende och skapa möjligheter för öppna diskussioner om mer utmanande ämnen. Detta positiva tillvägagångssätt och din närvaro kommer att skydda ditt barn i digitala miljöer.

NJUT AV DEN DIGITALA VÄRLDEN TILLSAMMANS!



“Vi vuxna behöver tydliga och enkla riktlinjer för digital säkerhet. Internet kan vara en trygg plats för många unga att interagera socialt med andra, och förhoppningsvis fortsätter det att vara så.”

En lärare



OM OSS

Skydda Barn är en ideell, icke-statlig organisation baserad i Helsingfors, Finland, som arbetar internationellt för att stoppa alla former av sexuellt våld mot barn.

Lär dig mer om Skydda Barn:
<https://www.suojellaanlapsia.fi/sv>

Originalguiden har producerats som en del av Projekt 2KNOW, ett tvåårigt EU-kommissionsfinansierat projekt dedikerat till att förbättra systemet för förebyggande åtgärder och respons för sexuella övergreppsbrott mot barn på nätet. Lär dig mer om projektet: <https://www.suojellaanlapsia.fi/sv/2know>

Denna översättning har producerats som en del av Projekt Tidigt är Bäst som stöds av Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne sr. Lär dig mer om projektet: <https://www.suojellaanlapsia.fi/sv/varhain-on-parhain>