

# Vad händer på skärmen?

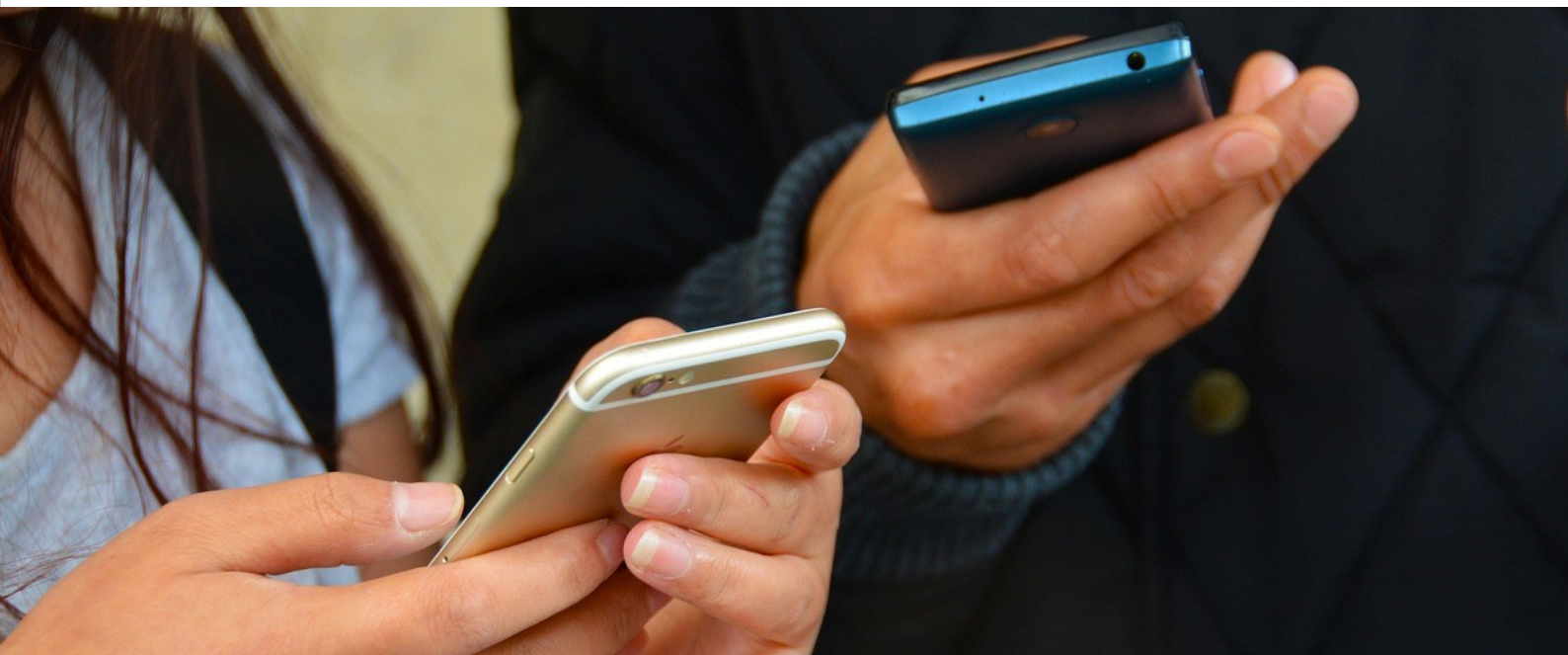


**Tips som hjälper dig att ta del av  
ditt barns digitala liv**



## Vad vet du om ditt barns digitala liv?

Många unga tillbringar sin lediga tid med sociala medier, spel eller att följa olika konton. De söker information, har delar av sina sociala liv, hittar inspiration och nöjen på olika digitala plattformar. Här kan de stöta på saker som är lärorika, spännande och ibland sådant som är svårt att hantera.



## Får ditt barn vara var som helst?

Du skulle troligen inte låta ditt barn vara ute i en okänd storstad. Först skulle du prata om var det är säkert och vilka risker som kan finnas där. Samma säkerhetstänk borde gälla på nätet. Där finns en hel värld som är skapad och befolkad av människor. Du som förälder kan guida ditt barn i den digitala världen och göra skillnad genom att prata om trygghet på nätet och i spelen.

# Fem viktiga om skärmliv

## S

### Skärmtid

Låt hjärnan vila och hjälp barnet att röra sig med skärmfri tid.

## K

### Kickar

Kroppens belönings-system triggas av spel och skärmar.

## Ä

### Äkta?

Allt på nätet är inte sant. Träna på källkritik.

## R

### Rykten

Rykten sprids fort. Har ditt barn varit med om det?

## M

### Mognad

Är ditt barn redo för det den ser och gör på skärmen?

## Om det blir för mycket

Många föräldrar oroar sig för att barnen "skärmar" för mycket. Får ditt barn för lite av något när det blir mycket skärmtid? Fysisk aktivitet? Närhet? God sömn? Tid och ork till skolarbete? Går skärmandet ut över det verkliga livet?

- **Aktivera** Prova att begränsa ditt barns skärmanvändning genom att skapa rutiner för andra aktiviteter som kan fånga ditt barns fulla uppmärksamhet en stund.
- **Säg nej** Ta beslut om du märker att barnets skärmanvändning blir ett problem. Du som vuxen har ansvar även om det ibland leder till bråk att säga nej.

**Lästips för föräldrar:**

[Digitala medier på föräldriska, Statens medieråd](#)

## Vem följer ditt barn?

De största sociala medierna bland unga är Youtube, Snapchat, TikTok, Instagram och Roblox (bland de yngsta). Vilka profiler barnen följer skiljer sig mycket åt mellan könen.

→ **Vilka konton följer ditt barn?** Fråga! Är det något du som vuxen reagerar på?

Många föräldrar känner sig tvungna att låta sitt barn ha ett konto i sociala medier fast åldersgränsen är högre. Tjat eller oro för att barnet ska bli utanför kan påverka. Du är ansvarig för att hålla koll på barnets sekretessinställningar och vilken typ av innehåll barnet delar. Kan alla följa ditt barn?



## Kul eller?

I sociala medier kan unga hålla kontakt med kompisar, följa och skapa innehåll. Fler tjejer än killar postar inlägg på sociala medier. Att jämföra sig med andra, inte få likes eller att få negativa kommentarer får många att må dåligt. Unga kan också känna sig utanför av att se andra träffas på bilder eller i snapchatkartan. På TikTok förekommer även utmaningar som kan få unga att ta stora risker. Har du koll?

→ **Prata med barnet om** att inte posta, skriva eller dela sådant som kan skada andra eller någon kan bli ledsen av.

## **Vilka spel gillar ditt barn?**

Nio av tio barn och unga ägnar sig av någon form av spelande. De spel som är vanligast bland barn är Roblox, Minecraft, Fortnite och Pokemon Go. Bland tonåringar är även Among us, Counter strike, Call of Duty Warzone och Fifa Football vanliga. Vet du vilka spel ditt barn använder?

### **En stimulerande miljö?**

Har du ett barn som gillar att spela har du kanske märkt att barnet lärt sig språk, träffar kompisar och har kontakter på andra sidan jorden. Som förälder kan du uppleva fördelar när barnet spelar till exempel av mer egentid eller att ditt barn vill vara hemma men ändå är social och kreativ. Samtidigt är spelen tillgängliga jämt vilket kan leda till konflikter om sömn, läxor och annat viktigt.

### **Prata med ditt barn om spel**

Det kan vara otydligt för dig som förälder vad ditt barn gör i olika spel. Sitt gärna bredvid och ta reda på vad spelen fyller för funktion för ditt barn. Du kan ställa frågor som:

- ➔ Vilka träffar du i spelet? Hur pratar ni med varandra?
- ➔ Vilken typ av spel får dig att bli mest engagerad?
- ➔ Vad går att köpa i spelet? Hur betalar du?

## AI utvecklas snabbt

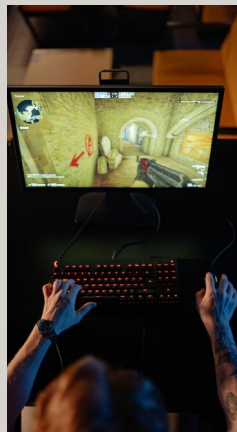
Artificiell intelligens (AI) utvecklas snabbt och används i flera sociala medier och på nätet. Lär barnen att vara källkritiska kring vem som sänder budskap och fundera på vilken information om sig själv barnet ger AI tillgång till. På t.ex. Snapchat kan AI stängas av, men inte på appen utan bara via dator.

## Extremism i onlinespelvärlden

Rapporter\* visar att många som spelar online utsätts för islamistisk eller högerextremistisk propaganda samt hot och hat. Extremister försöker även rekrytera personer via chattar i onlinespel eller genom att skapa extremistiska miljöer i själva spelen.

→ **Gör ditt barn medveten och vaksam!**

Lästips: Rädda barnens vägledning [Växa upp utan hat](#)



## Bilder sprids vidare

Unga kan ibland lockas att dela avklädda bilder för att få uppskattning, uppmärksamhet eller pengar. Det kan vara svårt att avgöra vem som har ärliga avsikter och var bilderna kommer att hamna. Föräldrar vet sällan att deras barn delat eller tagit emot nakenbilder och ämnet är ofta känsligt.

→ **Försök att prata om ämnet utan att skuldbelägga.**

Lagar och regler gäller förstås även på nätet och den som delar nakenbilder riskerar att både utsättas för och begå brott. Polisen ser många exempel på unga som skickar nakenbilder till någon de litar på och att bilderna sedan sprids vidare. Att skicka oönskade nakenbilder till någon som inte bitt om det eller sprida någon annans bilder vidare kan också vara ett brott. Läs råd till vuxna på [polisen.se/rad-till-vuxna](https://polisen.se/rad-till-vuxna)

➔ **Gör en polisanmälan om ditt barn utsatts för brott på nätet!**

### Föräldrastöd och rådgivning

Vid konflikter i familjen kan föräldragrupper ge stöd för dig som förälder. Läs mer om kostnadsfritt [stöd till föräldrar](#).

Du kan även få [anonym rådgivning av socialtjänsten](#) på kontorstid genom chat eller via telefon: 08-508 25 600.

### Stödcentrum för unga brottsutsatta och vittnen

Om ditt barn har blivit utsatt för eller bevittnat något brottsligt, IRL eller på nätet, finns stöd att få både till dig och ditt barn. Det behöver inte vara polisanmält. [socialstod.stockholm/stodcentrum](https://socialstod.stockholm/stodcentrum)

