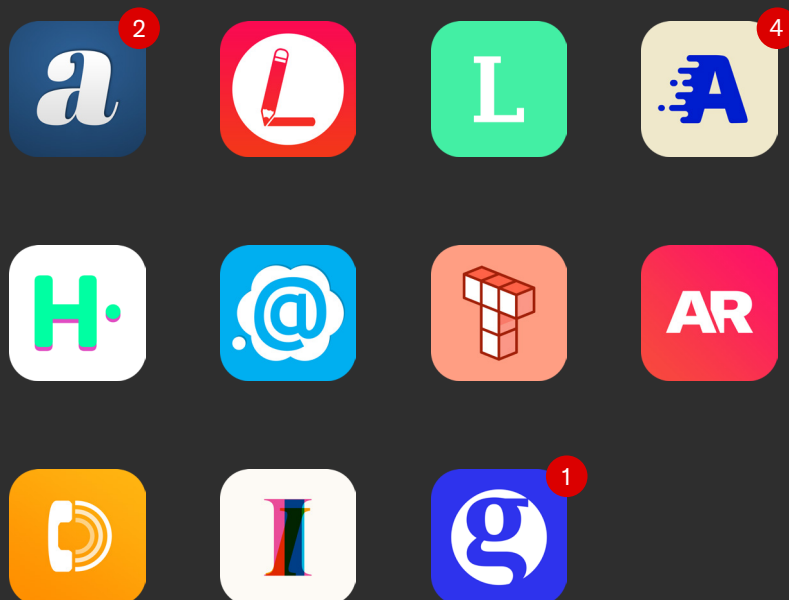
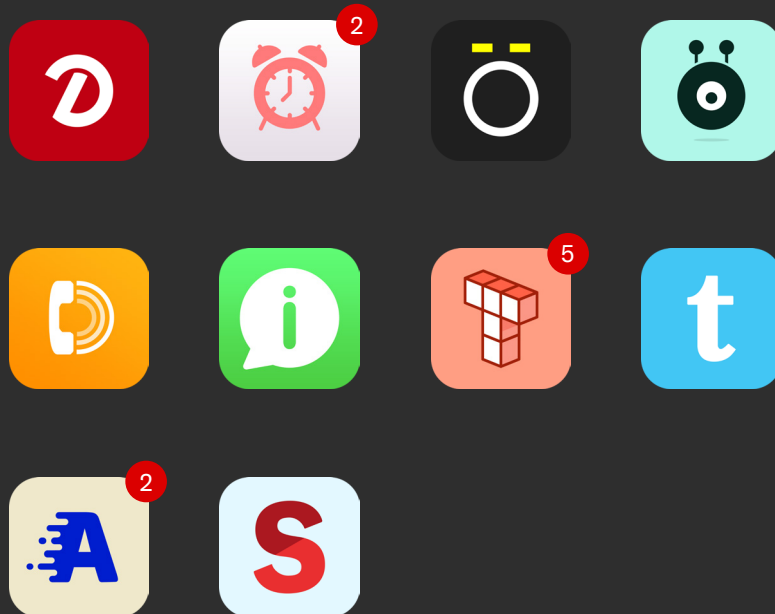


EN VARDAG UTAN NÄTMOBBNING

Några råd till dig som vuxen





VI SKULLE VILJA PRATA OM...

- ... hur sociala medier egentligen påverkar våra barn?
- ... du har koll på barnens spelande och hur det påverkar dem?
- ... vad nätmobbning är?
- ... hur vanligt nätmobbning är?
- ... vad lagen säger?
- ... vart kan man få hjälp?
- ... hur vi enkelt kan prata med våra barn om nätet.

Den här guiden riktar sig till vuxna som arbetar med barn eller har egna barn i åldrarna 8 till 18 år. Vi hoppas att den kommer att vara användbar och kan öka både förståelsen för utmaningarna på internet, men också att den kan hjälpa dig att hjälpa dina barn och förebygga problematiken kring nätmobbning.

Många av de unga mellan 8 och 18 år vi träffar vill prata mycket mer om nätet. Trots att unga lever en stor del av sina liv på nätet visar flera undersökningar att många upplever att det inte finns någon vuxen på skolan eller hemma de kan prata med ifall de blir kränkta på nätet.

Internet är såklart inte bara negativa upplevelser, även om nätet många gånger förknippas med just rädslor. Internet ger också massor av fantastiska möjligheter till våra barn - något som vi föräldrar tyvärr ofta glömmer bort.

Tack vare mobiler och läsplattor är internet i dag mycket mer tillgängligt än någonsin. Men parallellt med alla möjligheter finns också risken för att barn och unga råkar illa ut på nätet. Det kan handla om elaka kommentarer eller uteblivna likes ^{*11} på bilder och statusuppdateringar. Det kan också handla om hot om våld eller regelrätt mobbning, som inte sällan har flyttat sig från skolgården ut på nätet.

I dag börjar barn använda sociala medier redan på mellanstadiet, trots att det finns en åldersgräns på 13 år på Facebook och Instagram.

Användningen av sociala medier bland yngre barn mellan 8 - 18 år har ökat lavinartat de senaste åren. Instagram ^{*8}, Kik ^{*9} och Facebook ^{*10} är några av de populäraste sociala nätverken bland barnen, och mer än hälften av alla barn mellan 9-13 år är i dag aktiva på dessa sociala medier varje dag.

Tyvärr finns det också baksidor med att fler yngre barn börjat använda sociala medier. Barnen blir mer stressade och mår i vissa fall dåligt över det som sker på sociala medier. Det är oerhört viktigt bland barn att vara populär idag, du ska få mycket "likes" och många följare på Instagram. Den här pressen börjar för många redan så tidigt som i årskurs fyra. En studie gjord av forskare från Göteborgs universitet visar att det är vanligare med nätmobbing bland yngre barn, och att tioåriga flickor som använder sociala medier är mer missnöjda med sitt utseende. Tyvärr är detta något som blir vanligare och vanligare.

Hur bra koll vi vuxna än tror att vi har på vad våra barn gör på nätet så kan det variera mycket. Det är svårt att ha stenkoll, det är i princip omöjligt. Det är därför viktigt att komma ihåg, att det som sker på nätet är ur ens fulla kontroll. Men med rätt verktyg, kunskap och förutsättningar kan vi minska risken att utsätta våra barn och oss själva för faror.

Integritet och privatlivet är oerhört viktigt, speciellt när man blir tonåring och blir äldre. Så i stället för att försöka hänga med i vilka appar som är populärast just nu, lägg fokus på att vårda relationen så att du kan känna dig trygg med att de berättar om det händer någonting. Våga lita på att du har lärt dem så pass mycket att de kan ta hand om sig själva,

både på och utanför nätet. Känner du dig osäker, var inte rädd för att be om hjälp. *1 Alla vuxna i barns närhet måste på ett eller annat sätt hantera deras närvaro på nätet. Det finns andra föräldrar som går och funderar på samma saker som du.

Precis som att du som förälder inte är med i skolan eller på rasten och hör vad de säger till varandra, så kan och ska du som vuxen inte veta allt som barn och unga säger och gör på nätet. Det handlar framför allt om att visa respekt för deras privatliv. Med det sagt är det aldrig fel att vara nyfiken och visa ett stort intresse.

*1 Läs mer om vart du kan få hjälp på sidan 19.



SPEL

Forskarna är ömsom skeptiska, ömsom entusiastiska över hur appar och dataspel kan tänkas påverka barns växande hjärnor. Och hur är det om TVn är på, surfplattan igång, och du samtidigt vill försöka prata och umgås med barnet? Vissa menar att så kallad multitasking gör att vi blir splittrade och får svårt att koncentrera oss djupt på en och samma uppgift. Andra hävdar att floden av intryck ger positiv stimulans och gör oss smartare.

Klart är dock att riktigt små barn ^{*2} verkar må bäst av en begränsad mängd intryck för att deras hjärnor ska kunna utvecklas och organisera sig på bästa sätt. Vissa dataspel är snabba

i sig, med mängder av visuell stimulans i hög takt, effekter och perspektivförskjutningar. Hos riktigt små barn kan detta leda till stress och förvirring, på samma sätt som TV-tittande. Med smarta telefoner och surfplattor kan barnen spela enklare spel var de vill. Men de blir sällan sittande så länge som äldre barn som spelar interaktiva, mer avancerade spel över nätet, oftast på en större dataskärm.

Barn som har tillgång till dator i sitt eget rum sover mindre och är tröttare än andra barn. Man har också diskuterat om ljuset från alla typer av skärmar faktiskt gör att våra hjärnor får svårare att koppla om till en bra sömn.



*2 Tex bör barn under två år enligt rekommendation inte se på TV alls. Det är samma rekommendation som den amerikanska barnläkarakademien utfärdar.

Läs mer via <http://pedagogiskamagasinet.se/mitt-i-floden-av-intryck/>



SPEL

Just spel är dock tyvärr också en stor arena för kränkningar och mobbning – och ofta har föräldrarna inte en susning.

Varje dag kränks barn och ungdomar på ett skoningslöst sätt. Inget forum tycks vara fredat från hat och hot. Spelvärlden blir tyvärr en allt vanligare plats för mobbning.

De senaste åren har Facebook varit den plattform där flest kränkningar skett, men nu är KiK och populära onlinespel som Minecraft^{*3} och World of Warcraft^{*4} högt upp på listan. Flickor drabbas oftast i sociala medier, och pojkar oftast i spelvärlden, där tonen kan vara mycket grov och "dåliga" spelare

ombeds begå självmord. Drygt hälften av de utsatta berättar för en vuxen hemma, men pojkar är mindre benägna än flickor att berätta att de drabbats. Endast 0,5 procent väljer dock att polisanmäla. Vi föräldrar måste ha bättre koll på våra barns vanor och de världar de vistas i. Vi vuxna generellt behöver större kunskap. Om vi vuxna har dålig koll på sociala medier så kan man säga att kunskapen om spelvärlden tyvärr är minimal. Ta tiden och lär dig mer om de spel de använder. Detta kommer underlätta mycket i dialogen med barnen, samtidigt som förtroendet blir bättre då du har lite koll på läget.



VAD ÄR NÄTMOBBNING?

- 1.0 KRÄNKANDE KOMMENTARER
- 1.1 UTFRYSNING
- 1.2 BILDER
- 1.3 SAMTAL KRING BILDER
- 1.4 HOTFULLA KOMMENTARER
- 1.5 ANONYM PÅ NÄTET

1.0 Kränkande kommentarer

Det pratas om sådant som händer på nätet - och så finns det sådant som händer i "verkligheten". Inom forskningen definieras mobbning utifrån tre kriterier: intentionen att skada, repetition av kränkningen och en maktobalans mellan offer och förövare. För att det ska kallas för mobbning krävs alltså att det händer flera gånger. Men huruvida samma definitioner ska gälla för det som kallas för nätmobbning är forskarvärlden oense om.

Repetitionskriteriet borde definieras om när det handlar om nätmobbning.

En elak kommentar eller en taskig bild kan postas en gång men sedan få flera gilla-markeringar eller delas och spridas vidare. Detta gör att en kränkning som egentligen bara har utförts en gång kan upplevas som att den utförs igen och igen och igen.

Det som är vanligast, och som många säkert har råkat ut för någon enstaka gång, är kränkande kommentarer. De kan förekomma i kommentarstrådar under statusuppdateringar och bilder, som inlägg på någons profil eller i enskilda meddelanden.

Kommentarerna på nätet kan är ofta grövre och taskigare än de är i till exempel skolkorridoren. Detta hänger sannolikt ihop med att det är mycket lättare att säga något taskigt till någon när du inte kan se hur personen reagerar.

1.1 Utfrysning

Nedsättande kommentarer kan vara oerhört sårande, men så kan även uteblivna kommentarer vara. Precis som att utfrysning i skolan kan vara kränkande kan det som inte syns på nätet också vara det. Det händer ofta att klasskamrater lägger upp bilder på sig själva på nätet och får flera gillamarkeringar, men när ditt barn gör det är det ingen som trycker gilla. Då blir avsaknaden av bekräftelse en form av utfrysning. På liknande sätt kan det vara känsligt att inte bli taggad i en bild om flera andra blir det. Som vuxen kan det vara svårt att se och sätta ord på, och en taskig kommentar kan vara lättare att uppmärksamma och prata om även om den uteblivna kommentaren kan vara minst lika sårande.

1.2 Bilder

Att fotografera sig själv eller andra och lägga ut på nätet är idag lika enkelt som att skicka ett sms. Det är ofta i kommentarsfälten till dessa bilder som de elaka kommentarerna dyker upp, men det är också vanligt att bilden i sig är kränkande. Oftast för att den sprids till personer som man inte känner. Det kanske är ett foto där man ser fånig ut och därför tycker är pinsam, eller ett foto som man har skickat till en pojk eller flickvän som det inte var tänkt att någon annan skulle se. Att skicka eller posta bilder är såklart i sig inget problem, problemen uppstår när bilden sprids vidare, mot ens vilja och i syfte att kränka, vilket den kan göra väldigt snabbt och till väldigt många.

Med tanke på detta kan det vara bra att prata med barn och unga om att de tappar kontrollen över bilderna när de väl är skickade eller upplagda på nätet. Den kommer att finnas kvar på nätet, i någon annans telefon eller i någon annans inkorg och det går inte att säga säkert att den inte kommer att spridas vidare.

1.3 Samtal kring bilder

För att få igång ett samtal kring detta kan det vara en bra idé att prata om vad det eventuellt kan få för negativa eller positiva konsekvenser och varför det känns lockande att skicka eller posta bilder, till exempel på sig själv. I grund och botten handlar det om att uppmuntra barn och unga att fortsätta tänka kritiskt, att tänka efter, så att de lättare kan bedöma situationer som kan uppstå på nätet.

Kom ihåg att det är olagligt att sprida sexuella bilder på någon som är under 18 år. Det är också olagligt att hota någon med att man skall sprida bilder.

1.4 Hotfulla kommentarer

Även om det mesta med nätet är väldigt bra, kan klimatet ibland vara väldigt tufft. Det kan vara lättare att råka gå över gränsen och uttrycka sig starkare än man kanske skulle göra i verkligheten, ansikte mot ansikte.

Barn och unga får ofta hotfulla kommentarer på nätet, antingen av personer som de känner eller av okända. Ofta handlar det då om hot om våld. Att hota någon är såklart aldrig okej, varken på nätet eller ansikte mot ansikte, och det spelar ingen roll om den som uttryckt hotet har menat allvar eller skojat. Detta är något som är mycket viktigt att barn och unga förstår. Ibland kan det kännas som att hot om våld på nätet inte är lika allvarligt som när det händer på skolgården, men det är det, och som vuxen är det viktigt för oss att komma ihåg.

De flesta tycker att det är stor skillnad på att skriva en elak kommentar på nätet, jämfört med att säga den till någons ansikte. Och det är kanske inte så konstigt. Ibland kan man få uppfattningen att nätet är väldigt isolerat, nästan som en annan värld som existerar parallellt med den riktiga världen.

Det pratas om sådant som händer på nätet – och så finns det sådant som händer i “verkligheten”. Då kan det vara lätt att glömma bort att nätet är en del av verkligheten. Det som händer på nätet händer på riktigt och är lika verkligt som något annat. Bakom alla kommentarer, bilder och meddelanden finns alltid en person. Det här tankesättet om nätet och verkligheten finns också när man pratar om mobbning.

Vi tenderar att göra skillnad på mobbning och nätmobbning, trots att undersökningar visar att mobbning i skolan ofta (dock inte alltid) hänger ihop med mobbning på nätet. Självklart finns det barn och unga som utsätts på nätet utan att vara mobbade i skolan, precis som det finns barn som är mobbade i skolan men som har vänner på fritiden. Oavsett så finns det såklart en hel del saker som skiljer skolgården och nätet åt och som kan vara bra att veta.

1.5 Anonym på nätet

Det är mycket lättare att vara anonym på nätet och den som blir kränkt utan att veta vem förövaren är kan lätt känna sig maktlös. Tänk dig att någon skriver något elakt till dig och du vet inte vem personen är. Det betyder att du inte vet om det är någon som du träffar dagligen och det betyder också att du inte vet vem den personen i sin tur känner och därmed kanske sprider rykten eller kommentarer vidare till. Men – det är också viktigt att komma ihåg att anonymiteten som nätet erbjuder ofta kan vara något bra. Möjligheten att vara anonym kan göra att fler barn och unga vågar ställa frågor och berätta saker som de annars skulle hålla för sig själva. Det kan handla om vad som är tillåtet på nätet eller att bara få berätta om något man har varit med om utan att behöva säga vem man är. BRIS anonyma forum på nätet är ett exempel på när anonymiteten är ett skydd och en trygghet.

Mobbning i skolan och nätmobbning hänger ofta ihop. Med nätet ständigt närvarande och alltid tillgängligt kan det kännas svårt för den som är mobbad att hitta platser där man får vara ifred. Det pratas ibland om att

mobbingen har blivit värre för att den numera, på grund av nätet, även följer med hem.

För att hemma ska kunna fortsätta att vara en trygg zon, även för den som utsätts för kränkningar på nätet, kan det vara bra att försöka undvika de hemsidor eller de spel och appar där kränkningarna uppstår. Det kan också vara en bra idé att hjälpa barn och unga att blockera personer som är taskiga mot dem på nätet. Att begränsa barn och ungas tillgång till internet kommer däremot inte att lösa problemet, snarare tvärtom.

Förbud riskerar att göra den som är utsatt ännu mer ensam och isolerad. För även om det är via nätet som personen blir mobbad, kan det också vara på nätet som hen har andra vänner och möjligheter att prata om det som händer. Nätet är barn och ungas kommunikationskanal och deras plattform för lek och underhållning. Att ta det ifrån dem på grund av rädslan för riskerna med nätet löser inga problem. Prata i stället om hur ni tillsammans kan undvika det som är dåligt med nätet, men ha kvar det som är bra.

1.5 Anonym på nätet

Precis hur lätt något får spridning på nätet är inte alltid så lätt förstå. Den som skriver något i ett chattforum eller lägger upp en bild på ett stängt instagram konto kan ha känslan av att det är privat. Men så enkelt är det inte. Det räcker med att någon med tillgång till bilden eller kommentaren tar en skärmdump och skickar vidare till någon, så kan det få spridning över hela världen. Vi har flera gånger läst om bilder och texter som blivit virala och spridits som en löpeld runtom i världen. Förra året delades bland annat en uppmaning från en lärare som undervisade sina elever i nätets krafter genom att uppmana de personer som läste inlägget att gilla och dela det.

Inom loppet av två veckor hade hela 400 000 personer sett och tryckt gilla på bilden. När den sedan delades vidare av två kända radiopratare förvandlades 400 000 snabbt till fyra miljoner gilla-markeringar. För läraren var detta ett sätt att försöka förklara för barn och unga att det inte krävs särskilt mycket för att något som postas på nätet ska få enorm spridning. Att prata med barn och unga om vad det innebär att lägga upp saker på nätet och hur många det kan nå, gärna med konkreta exempel, kan därför vara bra.

Det är enklare att kränka någon på nätet. Du kan vara anonym, spridningen blir större och kränkningen hänger kvar längre.

I Sverige finns tyvärr ingen särskild lagstiftning för kränkningar och hot på internet, utan de brottstyper näthat hamnar under är exempelvis olaga hot, ofredande, förolämpning, förtal, stämpling och brott mot personuppgiftslagen. Lagen ser dock särskilt allvarligt på näthat som utgör hatbrott.

Vanligaste näthatsanmälan från pojkar är dödshot eller hot om våld med vapen (33 procent). Det visar BRÅs kartläggning av Polisanmälda hot och kränkningar mot enskilda personer via internet (2015:6). Flickor anmäler oftast bilder som publicerats av dem (23 procent). Kvinnors vanligaste typ av anmälan handlar om ofredanden som skett både på och utanför nätet (22 procent), ofta relaterat till en tidigare parrelation. Männens vanligaste typ av anmälan handlar om skriftliga kränkningar på offentliga forum (29 procent), där de bland annat hängs ut som kriminella.

BRÅs statistik över hatbrott publiceras årligen och visar att näthat är vanligt förekommande – 10 procent av anmälda hatbrott sker på nätet. Likaså har de flesta anmälda hatbrott avseende ärekränkning skett på internet, liksom majoriteten av anmälningar kring hets mot folkgrupp.

Av de anmälda hot och kränkningar som BRÅ har granskat, lades 96 procent ner av polis eller åklagare. En förklaring till den låga uppkläringen är att många av dessa polisanmälningar inte kan leda till åtal – till exempel om den anmälda händelsen inte är ett brott eller om den misstänkta är under 15 år. Många av de brott som sker på nätet är dessutom svåra för polisen att utreda eftersom de inte alltid får tillgång till information från internetoperatörer – särskilt svårt blir det då informationen oftast lagras utomlands.

VAD SÄGER LAGEN?

Egentligen finns det inga särskilda lagar för hot och trakasserier på nätet. Ofta är brotten som man tänker på olaga hot, ofredande, förolämpning och förtal. Men det kan också vara kränkande fotografering, hets mot folkgrupp, brott mot personuppgiftslagen, PUL, eller sexuellt ofredande. Allt otrevligt som sker på nätet är inte olagligt, även om det kan upplevas som mycket obehagligt och kränkande för den som drabbas. Om man blir utsatt för anklagelser på internet och polisanmäler det, kan det rubriceras som förtal eller förolämpning. Förtal och förolämpning regleras i Brottsbalken 5 kap, som handlar om ärekränkning.

Ärekränkingsbrotten, det vill säga förtal och förolämpning, är lite speciella brott eftersom de inte faller under allmänt åtal, som de flesta andra brott. Det innebär att man vanligtvis inte ska inleda en förundersökning, även om det är ett brott, eftersom lagstiftaren har ansett att yttrandefriheten, som är grundlagsskyddad är viktigare. Det är alltså bara i undantagsfall som polis och åklagare får gå vidare och hjälpa den drabbade. Då handlar det ofta om sådant som förknippas med sexualitet, rasism eller att någon pekats ut som grovt kriminell. Och att det har fått en väldigt stor spridning.

HUR SKA VI PRATA MED VÅRA BARN?

Vilket är egentligen det bästa sättet att inleda en dialog med sina barn om säkerhet på Internet? Hur kan vi föräldrar förstå? I detta kapitlet kommer vi att försöka hjälpa er med hur ni kan hålla dialogen levande med era barn.

En utmaning som varje förälder står inför är att vi uppför oss som att vi väljer att ignorera farorna på Internet och vad våra barn gör och testar när de surfar. Om du är som de flesta föräldrar är du ingen expert på Internet eller ens lika tekniskt kunnig som dina barn. Det är inga problem. Sanningen är att du inte behöver vara någon expert för att kunna hjälpa dina barn att på ett säkert sätt kunna använda Internet. Det du behöver göra är att prata med dina barn om vad de gör på nätet, förklara er familjs förhållningsregler och sedan med jämna mellanrum hålla dialogen aktiv.

- Berätta vad du gör när du surfar och fråga vad de gör.

Vi ska inte ljuga. Att få dina barn att ärligt berätta vad de har och haft för sig på Internet är svårt. Drygt 60 procent av barn runt hela världen har råkat ut för en obehaglig upplevelse på Internet, men det är få som berättar om det för sina föräldrar. Även om de flesta föräldrar säger att de pratar med sina barn om Internet är det normalt en engångsföreteelse där två råd ingår:

- Personer på Internet är inte alltid den de utgör sig för att vara.
- Akta dig för främmande människor på Internet.

Inte undra på att barn är rädda för att berätta om de misstag de begår om det kan leda till att du tar datorn, deras uppkoppling, sina vänner och resten av världen ifrån dem. De tycker att du inte fattar någonting om det där med att vara ute på nätet.

HUR SKA VI PRATA MED VÅRA BARN?

Nu när du vet att dina barn är beredda att prata med dig och du inser att du vill lära dig mer om vad de har för sig, hur ska du då få igång dialogen? Hur möter ni varandra på ett sätt som gör att dina barn tillåts att vara ärliga? Hur undviker du att döma, överreagera och få panik om det du kanske får höra? Hur skapar du en kommunikativ, icke-konfronterande diskussion som blir tillräckligt konstruktiv så att du kan återuppta den med jämna mellanrum i takt med att nya intressen, appar, spel och aktiviteter dyker upp?

Vi vill att du med en gång börjar prata med dina barn om vad de har för sig på Internet och att du gör det igen, år efter år. Dina barns internetvanor förändras hela tiden. De besöker olika webbplatser, provar nya grejer och skapar nya konton i olika sociala nätverk. Tidigare kommunicerade alla via e-post. I dag använder de istället chattfunktioner ^{*5} i sociala nätverk ^{*6} eller SMS ^{*7} för att kommunicera med varandra. I takt med att dina barn blir äldre kommer deras behov av integritet att öka, samtidigt som de risker de löper via internet också kan öka. Därför blir dialogen också svårare att få igång ju längre du skjuter upp det. Men i egenskap av förälder är det din skyldighet att sätta gränser så att de där riskerna inte förstör ditt barns rykte eller framtid. Men var beredd på att de där gränserna då och då kommer att tänjas eller överskridas.

HUR SKA VI PRATA MED VÅRA BARN?

Här följer några frågor du ska ställa till dina barn –

Dessa frågor bör kunna fungera med alla barn oavsett ålder, även om du kan anpassa frågan efter ditt barn. Se till att ge ditt barn ordentligt med utrymme (både fysiskt och tidsmässigt) att svara.

1. Vad gör dina kompisar när de surfar på nätet?

Den här frågan riktar uppmärksamheten mot vad barn i hans ålder i allmänhet ägnar sig åt på Internet. Det är ett bra sätt att börja och ni håller er till ett ämne som är neutralt och allmänt. Du vill ju att dina barn ska ge dig ärliga svar, därför måste du försäkra dem om att du inte kommer att straffa dem för svaren. Dina barn kommer förmodligen att berätta om aktiviteter som spel, chattande, byggande av sociala nätverk samt läxor och research-arbete.

2. Vilka är de coolaste eller senaste webbplatserna?

Be ditt barn berätta vad det är som gör de här webbplatserna så coola. Du kan även fråga om webbplatser som inte längre är populära och varför det är så?

3. Skulle du vilja visa mig dina favorit webbplatser?

Vi vill att du ägnar 20 minuter av ditt stressade schema åt att titta på pingviner som glider nedför en snöklädd backe eller ditt barns krigaravatarer som svingar på ett svärd. Fråga ditt barn om användningen av säkerhets eller sekretessinställningar. Du kanske blir lockad att spela med och skapa ett eget konto, men se till att informera ditt barn om du gör det. Fråga ditt barn varför hen använder webbplatsen och varför de här webbplatserna är hans favoriter.

HUR SKA VI PRATA MED VÅRA BARN?

4. Vet du vad nätmobbning är?

Ditt barn kanske inte vet vad nätmobbning är, men hen vet hur det ser ut och känns. Prata om historier som du läst om eller sett på nyheterna om kränkande e-postmeddelanden, komprometterande bilder och personlig information som delats eller skickats runt till andra barn utan tillstånd. Fråga om falska anslag på sociala medier eller elaka Internetfrågor som rör någon klasskamrat. Ta reda på om ditt barn vet om något sådant någonsin förekommit. Se till att dina barn förstår att nätmobbning är otroligt vanligt och om de ännu inte sett det med egna ögon så är det bara en tidsfråga. Se till att de vet hur de ska reagera när det sker (svara inte, spara det, ignorera det och berätta sedan för mamma, pappa eller någon annan vuxen).

5. Har du någonsin sett något konstigt eller något som fick dig att bli illa till mods när du surfat?

Detta är en chans att prata om nätmobbning, webbsidor som man kan ha hamnat på av misstag, t ex med porr eller rasism, eller t o m något konstigt som rör en kompis eller jämnårig som bor i samma stadsdel. Tanken är att få ditt barn att känna att hen får komma till dig utan att bli straffad om något dåligt händer när hen surfar. Negativa upplevelser går nästan inte att undvika när ditt barn är aktivt på Internet. Försäkra dig om att ditt barn vet att det är okej att vända sig till dig för att få hjälp och att du inte kommer att överreagera.

HUR SKA VI PRATA MED VÅRA BARN?

Här kommer några frågor för familjer med lite äldre barn

- Känner du verkligen alla de som finns på din vänlista?
- Får du någonsin meddelanden från främlingar? Vad gör du när det händer?
- Känner du någon som träffat någon som de enbart pratat med på Internet?
- Är dina kompisar eller andra barn som du känner elaka mot varandra på Internet eller på telefon?
Vad säger de? Har de varit elaka mot dig?
Skulle du berätta för mig om de var det?
- I bland tar ungdomar nakenbilder eller sexiga bilder och skickar till andra.
Har detta inträffat på din skola?

VART KAN MAN FÅ HJÄLP?

- Elevhälsan vid den skola där barnet går, vårdcentraler samt barn- och ungdomsmedicinska mottagningar i den kommun där ni bor. För barn upp till sex år kontaktar du BVC.

- BRIS kan barn kontakta via 116 111, chat, mejl eller via deras forum. Det är gratis och anonymt för dig under 18 år. Vuxna kan även kontakta BRIS vuxentelefon.

- Ring Friends rådgivning på 070-725 54 30.

- Mind, Självmordslinjen via 90101, mejl eller chatt som har öppet dygnet runt. Föräldratelefonen är öppen vardagar 10-15 samt torsdagar 19-21 och nås via 020-85 20 00.

Att göra en anmälan:

- du kan vända dig till Barn- och elevombudet på Skolinspektionen.

- om det rör sig om diskriminering kan du vända dig till Diskrimineringsombudsmannen.

- om barnet har blivit utsatt för ett brott kan du själv göra en polisanmälan oavsett hur gamla förövarna är. Om du är osäker på om det handlar om brott kan du alltid kontakta polisen för att få råd.

01

Kontakta i första hand ditt barns skola. Tala med klassföreståndaren och rektorn. Om det finns en antimobbningsgrupp; kontakta den.

02

Uppmuntra ditt barn att berätta. Lär dig tolka barnets signaler genom att fråga och nöj dig inte med undvikande svar. Barn som blir utsatta för mobbning pratar inte gärna om det hemma. Tänk på att tiden innan man ska sova, ofta är en tid då många förtroenden vågar komma fram.

03

Skuld känslorna hos den som blir mobbad är ofta stora. Betona att det aldrig är ditt barns fel att hon eller han blir mobbad.

10 TIPS

04

Om du hittar en webbsida, en chatt eller ett diskussionsforum där det står obehagliga saker om ditt barn, ta en skärmdump och spara den för att kunna spåra mobbaren.

05

Se till att ditt barn inte slänger obehagliga meddelanden. Spara allt som har hänt i datorn och i mobiltelefonen. I värsta fall kan det handla om mycket grova kränkningar och då kan det du sparar användas som bevis. Polisanmäl i så fall.

06

Be om ditt barns tillåtelse att ta emot all e-post från okända avsändare, på så sätt slipper ditt barn se dem.

07

Förbjud inte ditt barn att vara ute på nätet. Det fungerar sällan. Skapa i stället ett förtroende- då vill barnen berätta om något obehagligt händer dem.

08

Fråga ditt barn om hur internetvärlden fungerar. Lyssna och lär, be att få se favoritsajterna och fråga vad som är spännande, kul och fascinerande.

09

Fråga om Facebook, Instagram och andra sajter som om det var ett ställe barnet har varit på; ”Hur var det på Facebook idag? Vilka chattade du med på KiK idag?”

10 TIPS

Skaffa en egen sida på Facebook, Instagram, eller forum där ditt barn hänger. Surfa runt och bekanta dig med ditt barns vardag.

10

Rapportera det du finner anstötligt. De flesta sajter har strikta uppförandekoder och ger stora möjligheter för användare att rapportera avvikelser från dessa.

FÖRKLARINGAR

*3 Minecraft är ett äventyrsspel och byggspel som fokuserar på att låta spelaren utforska, omvandla och interagera med en dynamiskt genererad spelkarta byggt av kubikmeterstora block.

*4 World of Warcraft, ofta förkortat WoW är ett fantasy spel utvecklat av Blizzard Entertainment. Handlingen utspelar sig i tre fiktiva världar.

*5 Att chatta, från engelskans chat är utbyte av korta skrivna meddelanden med dator eller smartphone, vanligen via Internet.

*6 Socialt nätverk ett mänskligt kontaktnätverk som även kan vara digitalt. Det är en social struktur uppbyggnad av individer (eller organisationer) kallade "noder", som har relationer genom en eller flera specifika former.

*7 Short Message Service (SMS) är en tjänst för korta textmeddelanden, eller sms, som sänds mellan mobiltelefoner eller mellan dator och mobiltelefon.

*8 Instagram är en gratis mobilapplikation för fotodelning och ett socialt nätverk som lanserades i oktober 2010.

*9 Kik Messenger eller Kik är en mobilapp för chat främst avsedd för bland annat smartphones. Appen är populär bland ungdomar. Kiks meddelandefunktion fungerar på samma sätt som SMS och MMS, men internet krävs för att sprida meddelandet.

*10 Facebook är ett socialt medium eller en social nätverkstjänst. I juni 2017 hade Facebook mer än 2 miljarder månatligt aktiva användare. Användarna kan skapa en personlig profil, lägga till andra användare som vänner och utbyta meddelanden, samt få automatiska meddelanden när någon postar meddelanden eller media på deras profil. Dessutom kan användare ansluta sig till intressegrupper, som exempelvis arbetsplats, skola eller universitet.

*11 Ett annat ord för att gilla något, exempelvis ett inlägg eller en bild på Facebook eller Instagram.

Make a Change är en ideell förening som arbetar mot mobbning på nätet, i skolan, inom föreningslivet - och på arbetsplatser. Vi arbetar för att upptäcka, förebygga och stoppa mobbning samt minska antalet utsatta.

Om du har ytterligare frågor, kontakta oss gärna via telefon eller e-post.

KONTAKTA OSS

Mail: kontakt@makeachange.se

Telefon: 010 - 175 76 76 (mån-fre 10.00-17.00)