

Ungas vardag på internet – åtta tips som hjälper dig att bli mer delaktig

Dessa råd fokuserar på hur du som förälder/vuxen på ett bra sätt kan bli delaktig i vad barnen gör på internet. Besök gärna fler sidor som ger råd och tips om du vill ha information om till exempel virussydd och olika former av filterprogram. Länkar till organisationer och hemsidor som tar upp dessa frågor hittar du bland annat om du söker runt på www.surfalugnt.se.

1. Ta en liten stund varje dag och prata om internet med ditt barn.

Prata på samma sätt som man frågar vad som hänt i skolan, på träningen eller när de var ute och lekte på gården. För många unga idag är det ingen större skillnad på att träffas via en dator eller på riktigt.

2. Våga vara vuxen och sätt gränser.

Det är aldrig bra för barn att använda datorn för länge eller besöka sidor med stötande innehåll. Särskilt inte om det börjar gå ut över skolarbetet eller den fysiska hälsan. Sätt tydliga tidsgränser om du anser att barnet surfar för mycket eller för länge. Säg ifrån om du anser att barnet är inne på sidor med ett innehåll som du inte tycker passar.

3. Våga vara nyfiken!

Fråga hur saker fungerar. Barnen är experterna och de vill gärna visa att de kan. Låt dem visa dig vilka sidor de gillar att besöka och vilka deras favoritklipp är.

4. Lär dig själv.

Ta några minuter då och då för att surfa runt på olika ungdomssidor för att se hur de ser ut. På så sätt får du en större förståelse om hur tillvaron på nätet ser ut för ditt barn. Läs gärna de texter som handlar om vilka som äger sidorna, samt hur man gör om man behöver anmäla. På så sätt kan du vara mer förberedd om något skulle gå snett.

5. Sätt upp gemensamma regler.

Prata med barnet om hur länge hon eller han ska få surfa. Barnet kanske själv har tankar om hur lång tid som är okej. Prata även om vad för slags information om sig själv som är okej att publicera. Det är inte farligt att lägga upp bilder av sig själv på nätet, men man måste tänka noga på vilka man gör bilden tillgänglig för.

6. Hjälp till att anmäla om något skulle hända.

Om barnet råkar ut för något på nätet, var inte fördömande. Lyssna på barnets berättelse och låt barnet visa dig vad som hänt, så att du själv kan få en bild av händelsen. Anmäl alltid! På de allra flesta sidorna finns en anmälningsfunktion. Den brukar finnas längst ner på sidorna och stå under antingen "anmäl" eller "abuse". Om förövaren finns i barnets närhet, till exempel går i samma skola är det bra att informera skolan om vad som har hänt. Mobbning och utsatthet på internet har nästan alltid en koppling till situationen i skolan eller i klassen.

7. Var en bra förebild.

Försök att leva som du lär när det gäller internet. Om man vill att barnet ska bete sig på ett visst sätt på nätet, kan det vara bra att även själv följa de regler som har satts upp.

8. Var där.

Du behöver inte vara på alla sidor som barnen besöker för att "vara där". Det räcker ibland med att förstå vad de pratar om. Då är det lättare för dig att finnas där när de vill prata om sina upplevelser, positiva som negativa. Du kan vara där när något gått snett och de behöver hjälp. Eller du kan vara där som en närvarande vuxen på nätet.