

## Hur var det på nätet idag?

För barn och unga är det ingen större skillnad att träffas digitalt eller på riktigt, allting hänger ihop. Som vuxen behöver du finnas där barnen finns, även i deras nätvardag.

**Surfa Lugnt** har därför tagit fram **fem tips för ökat engagemang i ungas vardag på nätet**. Anpassa tipsen utifrån vad som fungerar bäst för dig och dina barn.

### 1. Var närvarande

Prata om vad som händer på nätet - gärna varje dag! Diskutera på samma sätt som ni pratar om vad som har hänt i skolan, på träningen eller hos kompisarna.

### 2. Sätt gemensamma regler

Diskutera regler kring tid och innehåll tillsammans – dina barn kanske har egna tankar som kan ligga till grund för era regler. Men var inte rädd för att sätta gränser om surfandet går ut över skolarbete eller hälsa.

### 3. Diskutera hur information sprids

Prata om vilken information om sig själv och andra som är okej att publicera på internet, till exempel bilder och personuppgifter, och hur uppgifterna sprids.

### 4. Anmäl om något skulle hända

Anmäl alltid kränkningar på nätet! Oftast finns det en text längst ner på sidan som ditt barn besöker som heter "Abuse" eller "Anmäl". Inte sällan finns förövarna i barnets närhet, till exempel i skolan. Där kan du som vuxen hjälpa till att berätta om händelsen.

### 5. Var nyfiken!

Låt barnen visa dig vilka sidor de gillar att besöka och vilka deras favoritklipp är, och surfa gärna tillsammans ibland om ni inte redan gör det.

**Surfa Lugnt**.se

# Så Facebookar du smart som förälder

Idag är det vanligt att som förälder berätta om sin vardag på Facebook och publicera bilder och innehåll kring sina barn. Det är absolut inte fel, men även vi vuxna bör diskutera och förankra med våra barn vad vi publicerar om dem på internet. Här är fem tips om hur du som förälder kan använda Facebook och andra sociala medier på ett smart sätt.

1 Var medveten om att bilder och information som du delar med dig av på internet kan finnas kvar länge. Lägg inte ut saker slentri-anmässigt, tänk till en extra gång först.

2 Tänk på vem du publicerar för, och se till att bara de personer du vill kan se det som du lägger ut.

3. Diskutera sociala medier med dina barn så att de förstår och accepterar vad du gör där. Alla barn är olika, känn av hur just ditt barn upplever dina nätvanor.

4. Var lyhörd och visa barnen. Fråga om det är okej om du lägger ut bilden på er när ni var på utflykt. Det handlar inte bara om ditt liv, utan om ert liv tillsammans.

5. Prata med andra föräldrar om hur de gör och vad deras barn tycker.

The logo for 'Surfa Lugnt' features the word 'surfa' in a bold, pink, sans-serif font above the word 'Lugnt.' in a black, bold, sans-serif font. The 'L' in 'Lugnt.' is significantly larger than the other letters.

För fler engagerade vuxna i ungas nätvardag.

Arbetar för att unga och vuxna ska mötas även i nätvardagen.

Bakom Surfa Lugnt står flera svenska myndigheter, företag och ideella organisationer i samverkan.

Mer information och massor av intressant läsning kring ungas liv på nätet finns på [www.surfalugnt.se](http://www.surfalugnt.se)

## Bakom surfa Lugnt står följande organisationer:

Barnombudsmannen, BRIS, Com Hem, Dataföreningen, Friends, Fryshuset F-Secure, IT & Telekomföretagen, Kamratposten, Kommunikationsmyndigheten PTS, Microsoft, .SE - Stiftelsen för Internetinfrastruktur, Rädda Barnen, Statens medieråd, Symantec, Telenor och Bredbandsbolaget, Telia och Halebop samt Childhood Foundation.