



Till vårdnadshavare – att prata med barn om samtycke, hemligheter och trygghet online

Hej,

Idag har ditt barn lyssnat på en viktig föreläsning om trygghet på nätet. Som vårdnadshavare spelar du en avgörande roll i att ge ditt barn verktyg för att lära barn vad som är okej – och vad som inte är det, både på och utanför nätet. Därför vill vi ge några enkla men viktiga tips för samtal hemma om samtycke, hemligheter och trygghet online.

1. Prata om samtycke – att alltid få och ge ett ja

Samtycke handlar om respekt. Lär ditt barn att ingen har rätt att röra vid dem utan att fråga först – och att de själva också måste fråga innan de rör vid andra. Det gäller både lek, kramar och andra typer av närhet. Förklara att ett nej alltid måste respekteras, även om det sägs med ett skratt eller tystnad. Bekräfta att de alltid har rätt att säga nej, även till vuxna. Samma sak gäller på nätet. Även där behöver man stämma av innan man lägger upp bilder eller filmer på andra. Här är du som vuxen en förebild. Fråga alltid barn innan du fotar, filmar eller lägger upp.

2. Bra och dåliga hemligheter

En bra hemlighet är något som känns roligt och tryggt, till exempel en födelsedagspresent. En dålig hemlighet är något som känns konstigt, obehagligt eller gör att man får ont i magen. Uppmuntra ditt barn att alltid berätta om något känns fel – även om någon sagt att de inte får. Förklara att vuxna som gör rätt aldrig ber barn att hålla hemligheter om saker som känns fel.

3. Brott på nätet – prata öppet om risker

Barn och unga är ofta mer digitala än vi vuxna, men det gör dem också sårbara. Berätta att du vet att det är vanligt att personer utger sig för att vara barn online, och att det aldrig är ditt barns fel om de hamnar i en obehaglig situation. Viktigast är att de vågar berätta – och vet att du kommer lyssna.

4. Döm aldrig – lyssna först

Barn berättar inte för någon som blir arg eller skuldbelägger. Visa att du alltid finns där, oavsett vad som hänt. Hota aldrig med att ta deras mobil. Bekräfta att det är modigt att berätta och att det aldrig är deras ansvar om någon annan gjort fel. Du kan säga: "Tack för att du berättar, jag är stolt över dig."

Att prata om nätet behöver inte vara svårt – det viktigaste är att börja. En öppen, trygg dialog hemma kan göra stor skillnad.

Boktips: Bokserien "Nollan och nätet", bokserien om Alex (Boksmart, för låg- och mellanstadiet) samt "Fin du är – om grooming, samtycke och sexualbrott på nätet" (Bonnier Carlsen, för 12 år och uppåt).