



Länsstyrelsen
Västra Götaland



Polisen



Vad händer på skärmen?

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

Livet på skärmen

Vad vet du om ditt barns digitala liv?

Många unga tillbringar sin fritid med spel och sociala medier. De söker information, inspiration och underhållning och har delar av sina sociala liv på olika digitala plattformar. Där stöter de på saker som är roliga, lärorika och spännande men ibland också sådant som är svårt att hantera.

Får ditt barn vara var som helst?

Du skulle förmodligen inte låta ditt barn vara ute ensam i en okänd storstad utan att först prata om var de får vara – där du anser att det är säkert – men också vilka risker som finns. Samma säkerhetstänk borde gälla på nätet. Du som förälder behöver guida ditt barn i den digitala världen – och göra skillnad genom att prata om trygghet på nätet och i spelen.

Den snabba utvecklingen av artificiell intelligens (AI) gör det också viktigt att lära barn att vara källkritiska. Vem är det som sänder budskapet? Är informationen sann och bilderna äkta?



Fem viktiga saker om skärmliv

S

Sömn

Låt hjärnan vila. Hjälp barnet med skärmfri tid inför natten.

K

Kickar

Kroppens belöningssystem 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

Mognat

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

Blir det för mycket skärmtid?

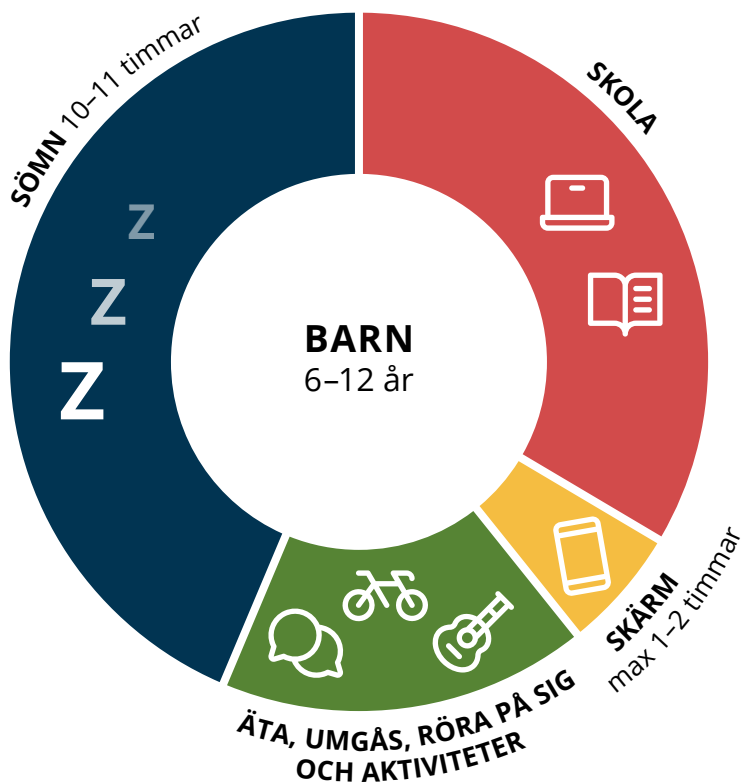
Många föräldrar oroar sig över att barnen "skärmar" för mycket. Folkhälsomyndighetens rekommendationer för digital medieanvändning syftar till att skapa balans med andra aktiviteter och är olika beroende på ålder:

Barn 6–12 år: max 1–2 timmar skärmtid per dag

Ungdomar 13–18 år: max 2–3 timmar skärmtid per dag.

→ **Aktivera:** Skapa rutiner för andra aktiviteter som kan fånga ditt barns fulla uppmärksamhet.

→ **Säg nej:** Ta beslut om du märker att barnets skärm-användning blir ett problem. Du som vuxen måste sätta gränser även om det ibland leder till bråk att säga nej.





FAKTA

Sociala medier och livet på nätet

Vem följer ditt barn?

De största sociala medierna bland unga är YouTube, Snapchat, TikTok, Instagram, Roblox och Discord. Vilka profiler barnen följer skiljer sig mycket åt mellan könen.

→ **Vilka konton följer ditt barn?** Fråga! Är det något du som vuxen reagerar på? Det är också viktigt att ta reda på om ditt barn vet vilka det är som följer hen.

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 vem som helst följa ditt barn, eller har ni gjort kontot privat?

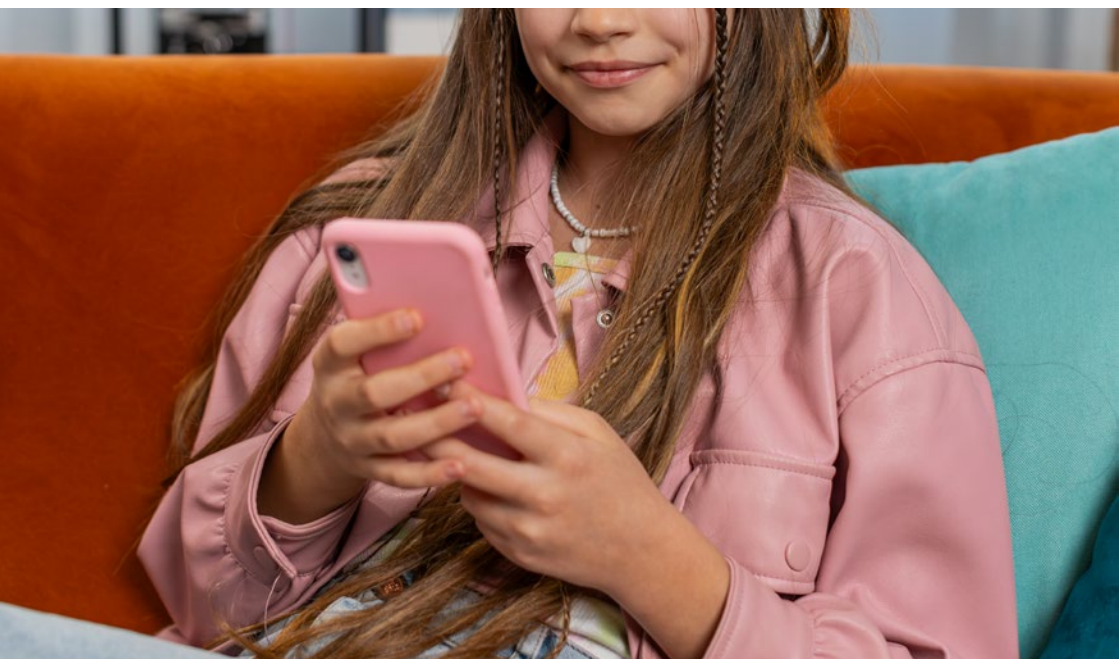
Kul eller?

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

→ **Prata med barnet** om att inte posta, skriva eller dela sådant som är negativt och kan skada barnet självt eller någon annan.

Källor: Svenskarna och internet 2024 Sociala medier,

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





Gaming och spel

Vet du vilka spel ditt barn använder?

Nio av tio barn spelar någon form av digitalt spel. 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. Det kommer dessutom ut nya spel. En majoritet av pojkarna följer även andra som spelar online.

En stimulerande miljö?

Som förälder kan du uppleva fördelar när barnet spelar. Barn som spelar blir ofta bra på engelska, träffar kompisar och får nya sociala kontakter i spelen. Det kan även kännas tryggt att ditt barn vill vara hemma men ändå är social och har något att göra. Upplever ni mest fördelar hemma eller leder spelande till konflikter om sömn, läxor och annat?

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?

Källor: Svenskarna och internet 2022



Risker online

Extremism i spelvärlden

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

→ **Gör ditt barn medvetet och vaksamt.**

Rekrytering till kriminalitet

Kriminella rekryterar barn och unga i spel och på sociala medier, så som bland andra TikTok, Snapchat, Instagram, Roblox och Fortnite. Det kan börja med en kort annons, till exempel "Vill du tjäna pengar? Skicka DM."

Den unge uppmanas sedan, i appar som Signal och Telegram, att skicka bild och information om sig själv, för att få chans att tjäna pengar genom olika brott. De kriminella kan använda informationen för att pressa och hota barnet eller familjen.

→ **Ha koll på ditt barns appar.** Har ditt barn Telegram eller Signal? Kolla även efter dolda appar i telefonen. Vad används dessa appar till, vilka kommunicerar de med i dem?

* Gaming the system 2023, Fulspel i spelrummet 2023, Svenskarna och internet 2023

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



Algoritmer, brott och ansvar

Algoritmer styr vad ditt barn ser

Appar i sociala medier är programmerade för att du ska vilja stanna kvar och se mer. Utifrån av vad du tittar på kommer algoritmer göra att du får se mer av det du tittar mest på. Många unga hamnar i ett flöde med våldsamt innehåll där de ser verkliga kriminella handlingar och grova våldsbrott. Att följa denna typ av innehåll ökar risken för att bli kontaktad av kriminella.

→ **Fråga om ditt barn** blivit skrämt av något i sociala medier.

Att dela bilder kan vara ett brott

Våld eller utsatthet

Det är ett brott att sprida filmer eller bilder på någon i en mycket utsatt situation, till exempel om någon är utsatt för våld eller är mycket berusad. Det är även ett brott att filma våldsbrott med uppsåt att sprida filmen.

Nakenbilder

Polisen ser många exempel på unga som skickar nakenbilder till någon de litar på, men att bilderna sprids vidare. Att skicka oönskade nakenbilder till någon som inte bett om det eller sprida någon annans nakenbilder vidare kan också vara ett brott.

→ **Föräldrar vet sällan** att deras barn delat eller tagit emot nakenbilder. Fråga ditt barn och stötta ditt barn att berätta.

Källor: [polisen.se/oro-for-kriminellas-rekrytering](https://www.polisen.se/oro-for-kriminellas-rekrytering), [polisen.se/delbart](https://www.polisen.se/delbart)

Kontakt för råd och stöd

Föräldrastöd och rådgivning

Om barnets spelande eller skärmanvändning leder till konflikter i familjen kan föräldragrupper eller stödsamtal ge stöd för dig som förälder.

- Kontakta socialtjänsten i din kommun för råd, stöd och information om vilket föräldraskapsstöd som erbjuds.

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.

- Läs mer och få stöd via brottsofferjouren.se

Kontakta polisen

→ Gör en polisanmälan om ditt barn utsatts för brott på nätet polisen.se/anmala eller ring in anmälan på 114 14.



Har du sett eller hört något som kan hjälpa polisen att upptäcka, förebygga eller utreda brott? Tipsa polisen på telefon 114 14 eller på polisen.se/tips
Ring 112 om brottet händer nu.

Om denna broschyr

Originalversionen av broschyren är framtagen av Stockholm stad. Detta är en anpassad version som Länsstyrelsen i Västra Götaland ger ut i samarbete med Polisen. Vi tackar Stockholm Stad som gett samtycke till att använda deras material.



Länsstyrelsen
Västra Götaland



Polisen