

SÄKER PÅ NÄTET!

– OM BARNS LIV, TRYGGHET OCH RÄTTIGHETER PÅ NÄTET

BARN VILL PRATA MER OM LIVET PÅ NÄTET, VI VUXNA BEHÖVER LYSSNA!

Barn lever en stor del av sitt liv på nätet. Det som händer där är ofta sammanflätat med det som händer i skolan eller hemma. På nätet finns klasskompisar, spel, filmer och kändisar. Alla barn har rätt att känna sig trygga. Ändå ser verkligheten inte alltid ut så. Många barn önskar att vuxna pratar mer med dem om livet på nätet. Pratar vi lite om vad som händer där varje dag, blir det också lättare att berätta om något svårt eller läskigt skulle hända. Vi vet att barn ibland låter bli att berätta om saker som händer för att de är rädda för att bli fräntagna skärmar eller inte få spela. Därför är det viktigt att vi som vuxna är nyfikna och lär oss hur deras vardag där ser ut.

Med **Säker på nätet!** vill vi på Rädda Barnen skapa samtal mellan barn och deras viktiga vuxna. Både för att barnen själva ska känna sig säkra på vilka deras rättigheter är och för att de ska känna sig trygga att gå till en vuxen om något händer. För det är alltid vårt ansvar som vuxna att se till att barnen är trygga.

Materialet består av sex korta filmer om saker som händer på nätet; att vara en bra vän, likes och popularitet, vad man får dela och inte, att chatta med en AI, skärmtid och balans i livet, och vad man kan göra om något konstigt eller läskigt händer.

Till filmerna kommer aktivitetsblad med övningar som knyter an till de olika temana.

På vår sida lilla.rb.se finns även quiz du kan göra tillsammans med barnen, och fler tips om hur man är trygg på nätet. Övningarna och filmerna kan väcka tankar och känslor hos barnen. Vissa saker kan vara bra att prata om i helgrupp och andra är bättre att ta enskilt. Här vet vi att du känner din klass eller grupp bäst och vet vad som passar dem.

Inkludera gärna vårdnadshavarna i arbetet. Barnen kan ta med sig aktivitetsbladen hem när ni är klara och till exempel utmana sin familj i **Säker på nätet!**-bingot.

[Använd gärna vår brevmall till vårdnadshavare för att informera dem.](#)

Säker på nätet! är skapat tillsammans med barn i mellanstadiet för att kunna vara så relevant som möjligt. Materialet är också kvalitetssäkrat av Rädda Barnens psykologer.

Vi hoppas att **Säker på nätet!** ska hjälpa både vuxna och barn att prata om nätet och allt som händer där, både det roliga och det svåra.

NÄR VI PRATAR OM NÄTET
MENAR VI APPAR, SPEL,
SOCIALA MEDIER, CHATT
OCH VIDEOKLIPP

VI MENAR ALLT
SOM RÖR BARNS
DIGITALA LIV



Rädda Barnen

SÄKER PÅ NÄTET!

OM MATERIALET

Säker på nätet! består av korta filmer, aktivitetsblad att skriva ut och digitala quiz. Aktivitetsbladen innehåller en inledande övning, därefter övningar som knyter an till sex teman där varje tema har tillhörande film. Slutligen en övning för att sammanfatta och ett bingo att ta med hem. Det finns även en kortlek med frågor som är hämtade ur alla teman. Övningarna på aktivitetsbladen går bra att göra individuellt, i grupper och vissa av dem går fint att göra i stor grupp. Anpassa övningarna efter vad som passar er bäst! Varje övning tar cirka 15–20 minuter att genomföra.

FÖRSTA SIDAN

Här får barnen chansen att rita och skriva om vad de gillar och vad de tycker är svårt på nätet. Det är en bra första övning för att börja reflektera om vad de gör på nätet och vad de tycker är kul eller jobbigt där.

BRA VÄN PÅ NÄTET

Hur är man egentligen en bra vän på nätet? Barnen i filmen delar sina bästa tips, men pratar också om vilka utmaningar som finns. Polisen berättar om när det kan röra sig om mobbning.

BFF PÅ NÄTET

Barnen får välja mellan olika egenskaper som de tycker är viktigast hos en bra vän på nätet. Tycker de lika eller olika?

KOMPISUTMANINGEN!

Låt barnen skriva ner sina bästa tips på hur man är en bra vän på nätet. Klipp ut och skapa ett kompisjärta tillsammans.

KOMPIS-QUIZ

Genom frågor och omröstningar får barnen reflektera kring hur en bra vän är.

SKUMT PÅ NÄTET

Barnen och polisen pratar om olika skumma eller annorlunda saker som kan hända på nätet. När är det bra att vara extra uppmärksam? När är det dags att prata med en vuxen och kanske till och med göra en polisanmälan?

EMOJIUTMANINGEN

Låt barnen uttrycka och sätta ord på sina känslor kopplat till olika situationer som kan uppstå på nätet. Börja med att dela ut sidan med emojis och uppmuntra dem att prata om de olika känslorna och kanske även rita egna emojis om de känner för det. Ge dem sedan den andra sidan där de kan klistra fast emojisarna där de tycker att de passar. Låt barnen diskutera sina svar med varandra. Känner de likadant eller inte?

SKUMTOMETERN

En övning där din barngrupp själva får reflektera kring olika situationer som kan uppstå på nätet. Uppmuntra barnen att diskutera och dela med sig av sina tankar, och utforska om de tycker och tänker olika. Låt dem fundera över om vissa situationer kan uppfattas som mer eller mindre skumma beroende på vem som är inblandad.

SKUMT PÅ NÄTET-QUIZ

Frågor om vad som är olagligt och vad man kan göra om något skumt händer.

DELA ELLER INTE DELA

Vad är okej att dela och vad får man inte dela? Vilka saker kan vara olagliga för vuxna att dela med barn? Polisen berättar vad som händer vid en anmälan och vad man kan göra om någon frågar efter nakenbilder.

DELA ELLER INTE DELA – DET ÄR FRÅGAN

Barn kan tycka att det är klurigt att veta vad man får och inte får dela på nätet. Hjälp din barngrupp att reflektera över innehållet som de stöter på online och att kunna känna igen vad som är okej att dela och inte. Övningen kan göras antingen individuellt eller i stor grupp. En variant är att du kan be barnen att ställa sig vid skyltar med "Dela" och "Inte dela" när du läser upp olika påståenden för att skapa diskussion tillsammans.

DELA ELLER INTE-QUIZ

Barnen får fördjupa sina kunskaper om att dela saker på nätet.

LIVET ONLINE

Hur påverkas vi i vardagen av våra digitala vanor? Barnen och psykologen pratar om hur appar och spel är utformade för att fånga vår uppmärksamhet. Tillsammans utforskar barnen sina egna vanor och funderar över vad som kan bidra till en bra balans mellan livet online och andra delar av vardagen.

MIN MÅ-BRA-MIX!

Barnen får fundera över sin egen må-bra-mix. Med hjälp av en barometer uppskattar de hur mycket plats olika delar av vardagen får ta, till exempel rörelse, vila, sömn, umgänge och återhämtning. Övningen uppmuntrar till reflektion kring vad som fungerar bra och vad man kan behöva ändra.

LIVET ONLINE-QUIZ

Frågor som får barnen att utforska hur appar, spel och sociala medier kan vara utformade för att fånga vår uppmärksamhet. Quizet skapar underlag för samtal om digitala vanor, skärmtid och livet online.



Rädda Barnen

SÄKER PÅ NÄTET!

KOMPIS ELLER ROBOT?

Har AI känslor? Vill den bara hjälpa dig? Varför säger AI så snälla saker? Barnen och psykologen utforskar några vanliga frågor om AI och funderar över hur tekniken fungerar. Tillsammans pratar de om vad AI kan och inte kan göra, varför det är viktigt att vara källkritisk och hur man kan använda AI på ett smart och säkert sätt.

VI OCH AI

I den här övningen får barnen ta ställning till olika påståenden och fundera över om de stämmer bäst in på AI, människor eller båda. Påståendena väcker frågor om känslor, behov och förmågor som hjälper barnen att utforska likheter och skillnader mellan människor och AI. Övningen kan göras individuellt eller tillsammans i grupp där barnen jämför och diskuterar sina svar.

AI-QUIZ

Frågor som hjälper barnen att testa sina kunskaper om AI och själva rösta om hur det är att chatta med en AI.

PERFEKT PÅ NÄTET?

Varför känns likes, följare och kommentarer så viktiga? I filmen spelar barnen kortspelet "Korten om nätet!" och pratar om frågor som rör sociala medier, likes, följare och influencers.

KORTEN OM NÄTET!

Med hjälp av frågekort får barnen diskutera situationer, påståenden och dilemman som rör livet online. Korten behandlar alla teman ur Säker på nätet! och kan användas fristående. Introducera den gärna i anslutning till att ni tittar på filmen där barnen använder frågekorten.

PERFEKT PÅ NÄTET-QUIZ

Genom omröstningar och frågor får barnen fundera över likes, följare, influencers och innehåll på sociala medier. Frågorna uppmuntrar barnen att reflektera över sina egna erfarenheter samtidigt som de får lära sig mer om hur det vi ser online kan påverka våra tankar och känslor.

SÄKER PÅ NÄTET!-BINGO

Denna övning är perfekt att ta med hem och göra tillsammans med familjen. Bingot är ett lekfullt sätt att skapa en brygga mellan vuxna och barn i samtal om säkerhet på nätet.

Hör gärna med barnen hur det går, och kanske kan de få ett litet pris när de fått bingo?

MENINGARNAS MÄSTARE

I denna övning får barnen avsluta några meningar om nätet. Barnen kan själva välja hur många meningar de vill avsluta. Det är en bra övning för att knyta ihop säcken och samla tankarna kring allt ni har pratat om.

KORTEN OM NÄTET!

Korten om nätet! är en övergripande övning som knyter ihop alla teman i Säker på nätet! Kortleken innehåller tre typer av kort. "Challenge" är lekfulla, med fokus på kreativitet, "Sant eller falskt" testar barnens kunskaper och "What if..." uppmuntrar barnen att fundera över olika scenarier och dilemman. Korten kan användas i klassrummet, på fritids eller hemma. En del frågor lämpar sig för samtal i par eller smågrupper, medan andra kan fungera som startpunkt för diskussioner i helklass.

LÄNKAR TILL AKTIVITETSBLAD, FILMER OCH QUIZ
HITTAR DU PÅ WWW.RADDABARNEN.SE/RAD-OGH-KUNSKAP/VALD-MOT-BARN/SAKER-PA-NATET/



Rädda Barnen

SÄKER PÅ NÄTET!

VAD BEHÖVER NI?

- › NÅGONSTANS ATT VISA FILMERNÄ
- › SAXAR
- › FÄRG PENNOR
- › LIM
- › UTSKRIVNA AKTIVITETSBLAD TILL ALLA BARN

TIPS NÄR NI GÖR ÖVNINGARNA

- › Uppmuntra barnen att komma på egna exempel i övningarna.
- › Var nyfiken och ställ frågor som "Berätta mer" eller "Kan du ge ett exempel på..."
- › Berätta att de alltid kan prata med en vuxen de litar på om de känner sig osäkra eller otrygga.
- › Tipsa också om Bris och Ecpat, som har mer information och stöd för barn.

www.bris.se, www.ecpat.se

KORT OM GROOMING

– EN BROTTSLIG HANDLING PÅ NÄTET

- › När en vuxen tar kontakt med ett barn i sexuellt syfte på nätet kallas det för grooming. Det är ett brott.
- › Skulle du som vuxen eller lärare få information om att ett barn blivit utsatt för grooming ska det polisanmälas.
- › Var noga med att berätta för barnen att om de blivit utsatta för något är det aldrig deras fel, även om de kanske var med på det först.
- › Läs mer om grooming på ecpat.se

MER MATERIAL FRÅN RÄDDA BARNEN

LILLA RB – RÄDDA BARNENS SIDA FÖR BARN

Här hittar du fler övningar, quiz och tips om trygghet på nätet, rättigheter och känslor. Sidan kan användas i mobil, på surfplatta eller på storbild i klassrummet.

lilla.raddabarnen.se

VILL NI PRATA MER OM KÄNSLOR?

Att förstå sina egna känslor gör det lättare att hantera och prata om sitt mående. Materialet **Blandade känslor** ger stöd till barn och till vuxna som möter barn i alla åldrar.

www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/arbetar-med-barn/blandade-kanslor

VAD KAN DU GÖRA OM DU ÄR OROLIG FÖR ATT ETT BARN INTE MÅR BRA?

I vägledningen **Vid oro för ett barn** hittar du stöd och råd i hur du kan hjälpa barnet.

www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/arbetar-med-barn/orolig-for-ett-barn

VÄGLEDNING – #NÄTSMART

Läs **#nätsmart** för att få tips och råd om hur du kan prata med barn om sexuella övergrepp på nätet.

www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/foralder/natsmart



Rädda Barnen

SÄKER PÅ NÄTET!