



2023-06-07 18:56 CEST

## För alla barn som befinner sig på nätet i sommar: Simma lugnt och surfa tryggt

De flesta barn vet vilka regler som finns i vår fysiska miljö. Man ska exempelvis inte dyka på okänt vatten eller leka vid stora, trafikerade vägar. På samma sätt behöver barn regler i den digitala miljön. Rädda Barnens psykolog Hanna Thermaenius ger råd och tips kring barns surfande inför sommaren.

Snart är sommarlovet här!

Många barn har en lång ledighet framför sig med mycket tid att fylla. Tid att vara ute, bada, cykla, leka, men även massor av tid för att surfa på nätet. Vi på Rädda Barnen hoppas att sommarlovet ska kännas tryggt och roligt, men för

att det ska kännas så, behöver barn både tips, råd och regler.

Till exempel vet de flesta barn att de inte ska dyka på okänt vatten, att man inte ska bada ensam, eller leka och cykla på stora vägar. På samma sätt behöver barn vägledning kring sin tid på nätet.

- Att surfa på nätet ska vara tryggt och säkert, och därför behöver vi vuxna prata med barn om både nätets goda och dåliga sidor. Generellt är det viktigt att barn vet att de kan prata med vuxna i sin närhet om nätet, berättar Hanna Thermaenius, psykolog på Rädda Barnen.

Här följer några vuxentips från Hanna :

- Prata med barn om både roliga saker och risker på nätet.
- Var delaktig i barns liv på nätet – ställ frågor, testa barns spel och appar.
- Uppmuntra barn att komma till dig om något jobbigt händer på nätet.
- Undvik att hota eller straffa med att ta bort dator, mobil, spel eller app. Då minskar sannolikheten att barn berättar.

### **För ytterligare information om att vara trygg på nätet:**

Film: [Tips till barn för att surfa tryggt - Stopp! Min kropp! på nätet](#)

Rädda Barnens handledning Nätsmart: [NÄTSMART – prata med barn om att vara trygg på nätet - Rädda Barnen \(raddabarnen.se\)](#)

---

*[Rädda Barnen](#) är en politiskt och religiöst obunden folkrörelse med verksamhet både i Sverige och internationellt. Med Barnkonventionen som grund arbetar vi för att barn ska få det bättre och för att barns rättigheter ska respekteras.*

Följ oss på:

[Twitter](#)

[Facebook](#)

## Kontaktpersoner



### **Rädda Barnens pressjour**

Presskontakt

Tillgänglig för journalister mellan klockan 08.00 och 20.00.

[press@rb.se](mailto:press@rb.se)

08-698 90 90



### **Anne Thorngren**

Presskontakt

Pressekreterare

Svenska frågor

[anne.thorngren@rb.se](mailto:anne.thorngren@rb.se)

0723-57 67 56



### **Åsa Runström Awad**

Presskontakt

Pressekreterare

Internationella frågor

[asa.runstrom.awad@rb.se](mailto:asa.runstrom.awad@rb.se)

0733-55 34 33