



2025-07-01 15:11 CEST

Inför sommarsemestern: Så stöttar du barn i deras digitala värld

När sommarlovet börjar och skoldagar byts ut mot lediga timmar hemma, ökar också barn och ungas tid framför skärmen, särskilt inom gaming. För många är det en viktig del av det sociala livet, men det kan också innebära risker. Rädda Barnens psykolog ger föräldrar fem tips på hur de kan ge barn ett tryggt liv på nätet i sommar.

Efter en lång termin i skolan vill många barn kunna slappna av, ha kul och träffa sina kompisar via datorn. Samtidigt är det lätt att som förälder bli orolig när man läser om de faror som förekommer i spelvärlden.

– Som vuxen behöver inte man vara expert på spel. Det viktiga är att vara nyfiken, närvarande och redo att agera vid oro, säger Theo Thoresson, psykolog på Rädda Barnen som själv har stor erfarenhet av gamingvärlden.

Föräldrar och andra vuxna kan göra stor skillnad genom att prata om integritet, säkerhet och vad man gör om något känns fel. Det handlar också om att bygga förtroende så att barnet vågar berätta om något händer som inte känns bra.

– Att visa intresse för barnens digitala liv är lika viktigt som att veta vilka de umgås med i verkliga livet. Det handlar inte om kontroll, utan om trygghet, säger Theo Thoresson.

Här listar Theo fem tips för en tryggare digital sommar:

1. **Var nyfiken** – Fråga vilka spel barnet spelar och varför hen gillar dem. Be att få titta på eller spela tillsammans.
2. **Skapa konton själv** – Testa appar och spel för att förstå hur de fungerar och vad barnet möter.
3. **Prata om risker** – Diskutera vad som är okej att dela, hur man hanterar obehagliga kontakter och vikten av att säga ifrån.
4. **Ha koll på inställningar** – Använd föräldrakontroller och säkerhetsinställningar i appar som TikTok och Instagram.
5. **Agera vid oro** – Spara bevis, prata med barnet, kontakta skolan, socialtjänsten eller polisen vid behov.

-Glöm inte heller att varva mellan skärmtittande och andra aktiviteter. Tillsammans kan ni hjälpas åt att hitta knep för att skrämanvändandet ska bli lagom och för att få till en bra blandning mellan olika saker att göra. Både hjärna och kropp behöver variation, avslutar Theo Thoresson.

[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](#)

Kontaktpersoner



Rädda Barnens pressjour

Presskontakt

Tillgänglig för journalister mellan klockan 08.00 och 20.00.

press@rb.se

08-698 90 90



Anne Thorngren

Presskontakt

Pressekreterare

Svenska frågor

anne.thorngren@rb.se

0723-57 67 56



Åsa Runström Awad

Presskontakt

Pressekreterare

Internationella frågor

asa.runstrom.awad@rb.se

0733-55 34 33



Oskar Kollberg

Presskontakt

Pressekreterare

Internationella frågor

oskar.kollberg@rb.se

0733 55 34 15



Oscar Nelson

Presskontakt

Pressekreterare

Presskontakt till generalsekreterare Åsa Regnér

oscar.nelson@rb.se

072-454 54 85