



2026-02-10 01:00 CET

Rädda Barnens psykolog inför Safer Internet Day: Var nyfiken och delta precis som i det fysiska livet

10 februari är det Safer Internet Day. Rädda Barnen uppmärksammar dagen genom att ge konkreta råd till vuxna för att kunna navigera kring barns skärmanvändning.

Nätet har blivit en självklar del av barns vardag, en plats där de leker, träffar vänner och lär sig mängder av nya saker. Det har gett barn större tillgång till världen utanför. Men samtidigt har det gett världen större tillgång till våra barn. Där barn håller till försiggår också sexuella övergrepp, trakasserier och rekrytering till kriminalitet. Samtidigt larmar politiker och forskare om barns

ökade koncentrationssvårigheter och stillasittande liv. Fler länder inför skärmförbud.

Som förälder eller viktig vuxen i barns närhet kan det kännas svårt, till och med hopplöst, att hänga med i barnens liv på nätet och därmed också veta hur vi ska kunna hjälpa dem. Men det finns goda möjligheter att stötta och vägleda barn på nätet, och på så sätt förebygga att de råkar illa ut.

Idag är det Safer Internet Day, en årlig temdag och EU-initiativ, som uppmärksammar behovet av ökad kunskap om nätet, källkritik, integritet och sunda relationer online. Anna-Karin Köhler, psykolog på Rädda Barnen, betonar vikten av att vuxna engagerar sig i barns digitala liv, att de pratar tidigt om risker och upprätthåller samma trygghetsregler online som offline.

Här ger Anna-Karin sina bästa tips :

- **Engagera dig:** Var nyfiken och delta i barnets digitala vardag, precis som i den fysiska.
- **Samtycke och respekt:** Lär barn att aldrig dela bilder på andra utan tillåtelse och att vara en god vän i chattar/spel.
- **Öppen kommunikation:** Om något känns fel eller obehagligt – stäng av och prata med en vuxen direkt.
- **Sätt gränser:** Påminn om att lagar och kroppsregler gäller även på internet.
- **Använd material:** Utnyttja Rädda Barnens korta filmer och aktivitetsblad ("Säker på nätet!") för att underlätta samtal.

- Kärnan i tipsen är att nätet är en del av verkligheten. Genom att vara intresserad snarare än att förbjuda, skapas bäst förutsättningar för trygghet, avslutar Anna-Karin.

För mer information, besök Rädda Barnens webb:

<https://www.raddabarnen.se/stod-och-kunskap/trygg-online-och-sociala-medier/>

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

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