



BRIS råd till föräldrar

Det finns inga helt säkra sätt att skydda barn när de använder datorer eller mobiltelefoner, men följande saker kan vara bra att tänka på.

Det uppmärksammas allt mer att barn och unga ibland hamnar i ett skadligt datorberoende. Här är några tips för att förebygga det:

- När ni installerar internet hemma, placera datorn i ett gemensamt rum, inte i barnets eget rum.
- Inför lov och ledigheter, gör upp tidschema tillsammans med barnet för när datorn kan användas och när den ska stängas av. Var sedan noga med att tidsgränserna hålls.
- Var uppmärksam om du märker att ditt barn kommer efter i skolan, förlorar kontakten med kompisar, tappar andra intressen eller blir aggressiv när du för datoranvändandet på tal. Sök i så fall hjälp.
- Stötta ditt barn i att hålla andra intressen vid liv och att ha andra sysselsättningar också.
- Uppmuntra barnets sociala kontakter.

För att undvika att barnet får kontakt med olämpliga personer på internet kan du göra så här:

Hjälp ditt barn att välja ett användarnamn och en e-postadress som inte avslöjar barnets identitet. Lär barnet följande:

- Lämna aldrig ut personliga uppgifter som namn, adress, telefonnummer, skolans namn, bostadsområde osv.
- Personer man har kontakt med på nätet är inte alltid de som de utger sig för att vara. Någon kan låtsas vara vänlig, ung eller hjälpsam men i verkligheten ha helt andra syften.
- Om man ska bestämma träff med någon man träffat på internet, ska det ske på en plats där det finns gott om folk och man ska ta med sig en kompis eller förälder tills man vet att det är en bra person man träffat. Gå ingenstans ensam med personen förrän ni känner varandra riktigt väl och låt då någon annan få veta vem personen är och var ni går.
- Var alltid misstänksam när äldre personer vill ha kontakt med dig.
- Bilder som man lägger ut på Internet kan ses och kopieras av vem som helst och går aldrig att ta bort.

Kom överens med barnet om hur du ska få veta vilka de träffar på nätet och vilka sidor de besöker. Gör själv besök på dessa sidor och lär känna miljön. Be att barnet berättar för dig om de råkar ut för något obehagligt. Lägg i så fall inte skulden på barnet.

När det gäller mobiltelefoner, kan det vara bra att tänka på följande:

- ❑ Bilder som man skickar på mobilen kan läggas ut på internet, skrivs ut eller skickas till andra. Skicka bara personliga bilder om du verkligen känner och litar på mottagaren.
- ❑ Om du får hot eller andra obehagliga meddelanden på din mobiltelefon ska du berätta det för en vuxen.

Kontantkort är bra för att undvika obehagliga överraskningar när räkningen kommer. Om du blir orolig över att barnet har mer pengar än vanligt, kom överens med barnet om att du får se saldot på kontantkortet.

Det är olagligt att hota, trakassera eller utnyttja någon via internet och mobiltelefoner.

Om ditt barn råkar ut för det kan du göra en anmälan till närmaste polisstation samt till internetleverantören och till hemsidan där det skedde. De flesta svenska hemsidor har etiska regler som barnen uppmanas att följa samt e-mailadresser dit man kan göra anmälan om inte reglerna följs.

För att undvika att barnen kommer in på porrsidor finns speciella program att ladda ner som blockerar dessa. www.cybersafety.us (har gratisprogram). Information om spelberoende hittar du på www.slutaspela.nu.

Mer information för barn finns bland annat på www.bris.se/?pageID=192, samt för vuxna på www.bris.se/?pageID=5.

