



Mer än en fluga

Lärarhandledning om
barns och ungas trygghet på nätet

Låt dina elever delta i
Skolutmaningen 2025
senast 7 december och
vinn 10 000 kronor
till klasskassan!



Denna produktion har tagits fram av Plan International Sverige med stöd av Telenor Sverige och deras initiativ Nätpat.

Lärarhandledning om barns och ungas trygghet på nätet



I dagens digitala era är sociala medier och nätet i stort en integrerad del av våra liv. Dessa plattformar erbjuder otaliga möjligheter till kommunikation och interaktion. Samtidigt ställs vi inför svåra utmaningar, inte minst när det kommer till barns och ungas trygghet. Skolans uppdrag i detta avseende är att gestalta och förmedla barns rättigheter samt att arbeta med kunskaper och värden som främjar elevers trygghet och välbefinnande. För att säkerställa barns trygghet och välbefinnande i det moderna Sverige krävs att man tar hänsyn till livet online. Utifrån aktuella teman tar det här skolmaterial upp utmaningar som barn möter på nätet och ger förslag på hur man kan arbeta i grundskolan och gymnasiet för att möta och hantera dessa – med syfte att stärka barns och ungas trygghet på nätet.

Eftersom världen inte är jämställd är flickor i många avseenden särskilt utsatta för risken att diskrimineras – både för att de är barn och för att de är flickor. Det gäller även online. Jämställdhet innebär att alla, oavsett könstillhörighet, ges lika möjligheter, rättigheter och ansvar. Det är grundläggande för att skapa en trygg digital miljö och därför kommer detta skolmaterial att särskilt betona vikten av jämställdhet även på nätet.

Målgruppen för det här pedagogiska materialet är elever på mellanstadiet, högstadiet och gymnasiet. Övningarna utgår från respektive läroplan med fokus på barns och ungas säkerhet på nätet. Teman som berörs är bland annat:

- Användning av sociala medier
- Nätmobbning
- Jämställdhet
- Hat och hot på nätet

Vad är skolans uppdrag gällande jämställdhet?

Respektive läroplan för grundskolan och gymnasieskolan uttrycker tydligt redan i andra stycket om skolans värdegrund och uppdrag att lärare ska undervisa om jämställdhet:

”Människolivets okränkbarhet, individens frihet och integritet, alla människors lika värde, jämställdhet mellan kvinnor och män samt solidaritet mellan människor är de värden som utbildningen ska gestalta och förmedla”.

Grundskolans uppdrag

Skolan ska gestalta och förmedla lika rättigheter, möjligheter och skyldigheter för alla människor, oberoende av könstillhörighet. I enlighet med grundläggande värden ska skolan också främja interaktion mellan eleverna oberoende av könstillhörighet. Genom utbildningen ska eleverna utveckla en förståelse för hur olika uppfattningar om vad som är kvinnligt och manligt kan påverka människors möjligheter. Skolan ska därigenom bidra till att eleverna utvecklar sin förmåga att kritiskt granska könsmonster och hur de kan begränsa människors livsval och livsvillkor.

Läraren i grundskolan ska:

- Synliggöra och med eleverna diskutera hur olika uppfattningar om vad som är kvinnligt och manligt kan påverka människors möjligheter, samt hur könsmonster kan begränsa egna livsval och livsvillkor.
- Genomföra undervisningen så att eleverna möts och arbetar tillsammans oberoende av könsidentitet.

Gymnasieskolans uppdrag

Det etiska perspektivet är av betydelse för många av de frågor som tas upp i gymnasieutbildningen. Undervisningen i olika ämnen ska behandla detta perspektiv och ge en grund för och främja elevernas förmåga att göra personliga ställningstaganden och agera ansvarsfullt mot sig själva och andra. Skolan ska bidra till att eleverna utvecklar sin förmåga att kritiskt granska hur normer, värderingar och strukturer kan begränsa människors makt att forma såväl samhället som sina egna liv. Dessutom har skolan ett ansvar att elever får möta frågor som rör sexualitet, samtycke och relationer. Eleverna ska ges möjlighet att utveckla ett kritiskt förhållningssätt till hur relationer och sexualitet framställs i olika medier och sammanhang.



Läraren i gymnasieskolan ska:

- Synliggöra och med eleverna diskutera hur olika uppfattningar om vad som är kvinnligt och manligt kan påverka människors möjligheter, samt hur könsmonster kan begränsa egna livsval och livsvillkor.
- Genomföra undervisningen så att eleverna möts och arbetar tillsammans oberoende av könsidentitet.

Vad är skolans uppdrag gällande digital kompetens?

Skolans styrdokument rör även vikten av digitala kompetens. Nedan redovisas centrala delar i läroplanen som ger ett tydligt mandat för det här pedagogiska materialet:

Grundskolan:

”Eleverna ska kunna orientera sig och agera i en komplex verklighet med stort informationsflöde, ökad digitalisering och snabb förändringstakt. Studiefärdigheter och metoder att tillägna sig och använda ny kunskap blir därför viktiga. Det är också nödvändigt att eleverna utvecklar sin förmåga att kritiskt granska information, fakta och förhållanden och att inse konsekvenserna av olika alternativ.”

(Ur läroplanen för grundskolan, kapitel 1 Skolans värdegrund och uppdrag, skolans uppdrag)

Gymnasiet:

”Eleverna ska också kunna orientera sig och agera i en komplex verklighet med stort informationsflöde, ökad digitalisering och snabb förändringstakt. Deras förmåga att finna, tillägna sig och använda ny kunskap blir därför viktig. Eleverna ska träna sig att tänka kritiskt, att granska information och förhållanden och att inse konsekvenserna av olika alternativ.”

(Ur läroplanen för gymnasieskolan, kapitel 1 Skolans värdegrund och uppgifter, gymnasieskolans uppdrag)

Kopplingar till Barnkonventionen

FN:s konvention för barnets rättigheter som Sverige ratificerade 1990 gäller sedan 1 januari 2020 som svensk lag. Dessutom framgår i respektive läroplan att skolan ska gestalta och förmedla de värden och rättigheter som uttrycks i barnkonventionen. I den framgår bland annat: Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras (artikel 2). Barnets bästa ska beaktas i alla beslut som rör barn (artikel 3). Varje barn har rätt att utvecklas (artikel 6). Barn ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp (artikel 19). Barnets utbildning ska syfta till att utveckla respekt för mänskliga rättigheter och grundläggande friheter m.m. (artikel 29). Barnets rätt att skyddas mot alla former av utnyttjanden och övergrepp, inklusive sexuell exploatering av barn (artikel 34–36).

Kopplingar till Agenda 2030:

Agenda 2030 och de 17 globala målen för hållbar utveckling belyser vikten av att skolan arbetar för flickors och kvinnors rättigheter vad gäller jämställdhet online och digital kompetens. Mål fyra syftar till att säkerställa en inkluderande och jämlik utbildning av god kvalitet och att främja livslångt lärande för alla. Mål fem belyser vikten av att uppnå jämställdhet och alla kvinnors och flickors egenmakt. Enligt Skolverket ska skolan bidra till de globala målen, bland annat genom att främja likabehandling för elevers trygghet och välbefinnande.

Vilken målgrupp och skolämnen?

Grundskolan (mellanstadiet, högstadiet):

I flera ämnen finns stöd för frågorna som tas upp i den här lärarhandledningen, särskilt för lärare som undervisar i samhällskunskap, geografi, svenska, engelska eller religionskunskap.

Gymnasiet:

I flera ämnen finns stöd för frågorna som tas upp i den här lärarhandledningen, särskilt för lärare som undervisar i: samhällskunskap 1–3, svenska 1–3 samt retorik och skrivande, engelska 5–7, geografi 1–2, religionskunskap 1–2 och gymnasiearbetet.

Hur är materialet utformat?

- Övningar som kan appliceras på flera ämnesområden och användas tillsammans av olika ämneslärare.
- Alla övningar beskriver tydligt syfte, metod och tidsåtgång, läroplanskoppling och målgrupp för att lärare lättare ska få en överblick och se hur materialet kan passa in i den ordinarie undervisningen.
- Öppna frågor som uppmuntrar till reflektion och dialog.
- Deltagaraktiva övningar som uppmuntrar till handlingskompetens.
- En mångfald av övningar (läsa, skriva, diskutera, analysera) och arbetssätt att välja mellan för att tillgodose olika inlärningsmodeller.

Om Plan International

Alla barn har rätt till en långsiktig positiv utveckling, i en trygg miljö där deras rättigheter är tillgodosedda. Plan International arbetar på uppdrag av barn och utgår alltid från deras rättigheter och behov. Vårt arbete har ett särskilt fokus på jämställdhet och flickors lika villkor – eftersom flickor hör till en av de mest utsatta och diskriminerade grupperna i världen. Vårt arbete utgår från barnkonventionen, kvinnokonventionen och Agenda 2030.

Den här lärarhandledningen är framtagen i samarbete mellan Plan International Sverige och Telenor Sverige som sedan 2023 har ett samarbete med målet att öka barns och ungas trygghet på nätet.

Tänk på
det här

En del av de ämnen som tas upp i det här materialet kan vara känsligt för enskilda individer som eventuellt sitter med egna erfarenheter och upplevelser. Var tydlig med eleverna att lektionerna handlar om att stärka deras kunskaper om risker på nätet, och att det inte handlar om att skambelägga någon. Att någon blivit utsatt är alltid förövarens fel, oavsett vad som föranlett en händelse. Värna om individens integritet, ingen behöver dela personliga erfarenheter om den inte vill. Be alla att visa hänsyn i diskussionerna och var närvarande som vuxen. Kliv in och stoppa samtal om det behövs. Om du misstänker att någon elev blivit utsatt eller behöver stöd, kan du få råd om vart det går att vända sig i slutet av det här materialet.

Övning 1



Barns rättigheter på nätet

Syfte Att låta eleverna bekanta sig med sina rättigheter och reflektera över dem i relation till sin närvaro på nätet.

Metod Eleverna får läsa, diskutera, presentera och argumentera för sina åsikter.

Tid 60 min.

Målgrupp Mellanstadiet och högstadiet.

Kopplingar till läroplanen Skolan ska gestalta och förmedla de värden och rättigheter som uttrycks i barnkonventionen. Eleverna ska få kännedom om sina rättigheter.

- 1 Be dina elever gå in och läsa barnkonventionens 54 artiklar på <https://plansverige.org/vara-fokusomraden/barnkonventionen/>.
- 2 Låt eleverna två och två lista de fem artiklar som de tycker enklast går att koppla till livet på nätet och skriva ner varför.
- 3 Låt eleverna jämföra sina svar i helklass.
 - Har ni valt samma rättigheter? Om inte – vilka skiljer sig åt?
 - Har ni samma anledningar, eller skiljer de sig åt?
 - När det kommer till möjligheten att få dina rättigheter uppfyllda, spelar det roll om det är i eller utanför nätet?

Exempel på artiklar, om du som lärare vill ha stöd:

Artikel 2. Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

Denna artikel är viktig för att säkerställa en inkluderande och rättvis digital miljö där barn inte ska uppleva diskriminering, trakasserier eller mobbning oavsett barnets kön, språk, religion, politiska åskådning, nationella, etniska eller sociala ursprung och funktionsnedsättning.

Artikel 13. Rätt till yttrandefrihet

Barn har rätt att tänka, tycka och uttrycka sina åsikter – även på nätet. Men det måste ske på ett sätt så att andra personers rättigheter respekteras.

Artikel 16. Rätt till ett privatliv

Inget barn får utsättas för godtyckliga eller olagliga ingripanden i sitt privat- eller familjeliv, sitt hem eller sin korrespondens och inte heller för olagliga angrepp på sin heder eller sitt anseende. I det ingår att skydda barn från skadligt innehåll, nätmobbning och övergrepp online.

Artikel 17. Rätt att få tillgång till information

Barn har rätt att få tillgång till information, bland annat via internet. Staten ska uppmuntra att det skapas material som är av värde för barn och som inte är skadligt.

Artikel 19. Barn ska skyddas mot alla former våld

Våld kan vara fysiskt eller psykiskt, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp. Detta gäller även på nätet.

Artikel 29. Skolan ska hjälpa barnet att utvecklas och lära barnet om mänskliga rättigheter

Barn ska respektera mänskliga rättigheter och grundläggande friheter – även online. Artikeln inkluderar också att barn ska förberedas för ett ansvarsfullt liv i ett fritt samhälle i en anda av förståelse, fred, tolerans och jämställdhet. Dessa värden är aktuella även online.

Artikel 31. Barn har rätt till lek, vila och fritid

Barn har rätt att till fullo delta i det kulturella och konstnärliga livet och stater ska uppmuntra tillhållandet av lämpliga och lika möjligheter till kulturell och konstnärlig verksamhet samt till rekreation och fritidsverksamhet. Även digitala aktiviteter och användning av teknologi för underhållning, rekreation och lärande kan ingå här.

Artikel 34. Barn ska skyddas från alla former av sexuellt utnyttjande och sexuella övergrepp

Detta innefattar skydd mot sexuell exploatering på internet.

Artikel 36. Varje stat ska skydda barn från alla andra former av utnyttjande som kan skada barnet

Barn har alltså rätt att bli skyddade från alla former av utnyttjande. Det vill säga även alla former som sker online.

Övning 2



Är det jämställt på nätet?

Syfte Att låta eleverna diskutera vad jämställdhet innebär och hur människor porträtteras på nätet utifrån deras kön.

Metod Eleverna får rita och utifrån sina bilder förklara hur de ser på jämställdhet.

Tid 45 min.

Målgrupp Mellanstadiet.

Kopplingar till läroplanen Genom utbildningen ska eleverna utveckla en förståelse för hur olika uppfattningar om vad som är kvinnligt och manligt kodat kan påverka människors möjligheter. Skolan ska därigenom bidra till att eleverna utvecklar sin förmåga att kritiskt granska könsmönster och hur de kan begränsa människors livsval och livsvillkor.

- 1 Se till att eleverna har papper och penna.
- 2 Läs sedan: Jämställdhet betyder att flickor och pojkar ska behandlas lika, och ha samma rättigheter, möjligheter och värde.
- 3 Fråga: "Vad är jämställdhet för dig?" Låt eleverna rita sitt svar individuellt. De har fem minuter på sig. Ingen får prata under skapandet.
- 4 Sätt sedan klassen i grupper om 3–4 elever i ca 10 min där de får dela med sig av sina bilder och svara på vad jämställdhet är. Be eleverna sätta upp bilderna i klassrummet.
- 5 Låt eleverna fundera i ett par minuter på hur barn i deras ålder allmänt brukar framställas utifrån könsidentitet i apparna de använder (till exempel på Snapchat eller Tiktok).
- 6 Fortsätt sedan med en helgruppsdiskussion. Ställ nyfikna frågor och försök att undvika konfrontation. Utgå från dessa frågor:
 - Vilken är den vanligaste bilden av flickor och pojkar på nätet?
 - Hur tror du de bilderna har påverkat dig och hur du använder sociala medier?
- 7 Citera sedan följande text för eleverna från barnkonventionens artikel 2 som beskriver rättigheter ur ett barns perspektiv.

"Alla barn har samma rättigheter och lika värde. Ingen får diskrimineras, dvs bli sämre behandlad."
- 8 Avsluta sedan med att låta eleverna reflektera utifrån följande frågor:
 - Varför är artikel 2 i barnkonventionen viktig?
 - Tror du att bilder på nätet påverkar upplevelsen av att alla barn är lika mycket värda?
 - Lyft några av elevernas bilder och diskutera: Hur når vi dit?

Övning 3



Nätprat!

Syfte Reflektera och diskutera kring hur det är att vara på nätet idag och hur vi kan göra det tryggare.

Metod Elever får kort med samtalsämnen att reflektera kring, skriva ned och diskutera om i grupp.

Tid 60 min.

Målgrupp Mellan- och högstadiet.

Kopplingar till läroplanen Varje elev tar avstånd från att människor utsätts för våld, förtryck, diskriminering och kränkande behandling samt medverkar till att hjälpa människor.

1 Förberedelser

Införskaffa Nätprats-kortleken (förslagsvis en per grupp om 3-5 elever)

- Alt 1: Beställ gratis kortlekar på:
<https://gratisiskolan.se/natprat-10-st-kortlekar> (leveranstid 2-3 veckor).
- Alt 2: Ladda ner frågorna digitalt och skriv ut, här hittar du alla dokument:
<https://plansverige.org/natprat>

Ladda ner och skriv ut svarsblad (ett per elev)

Här hittar du svarsblad att ladda ner: <https://plansverige.org/natprat>

2 Inledning och vid behov samtalsregler (10 min)

Introducera övningen till eleverna och prata om samtalsregler vid behov. Här följer förslag på budskap.

”I dag ska vi prata om något som ni alla har erfarenhet av – nämligen hur det är att vara på nätet. På nätet händer massor av bra saker: man kan prata med kompisar, hitta information, skratta, spela eller bara vara. Men ibland kan det också kännas svårt, förvirrande eller till och med obehagligt. Därför är det viktigt att vi får prata om det – på riktigt. Vad som känns okej, vad som kan bli fel, och hur man kan tänka i olika situationer. Vi ska använda kort med frågor som hjälper oss att fundera, lyssna och dela tankar med varandra. Det finns inget rätt eller fel svar – bara dina egna upplevelser och åsikter. Vi börjar med att läsa en fråga, fundera själva och sen prata i grupp. Målet är inte att bli färdig – utan att börja tänka efter.”

3 Övning i grupp (20 min)

Dela in eleverna i grupper om 3-5. Dela ut en kortlek till varje grupp och en svarsstencil till varje elev. Låt eleverna genomföra övningen som finns på pappret.

Tips: Vill du styra mer kring ämnena på samtalen kan du välja att enbart dela ut vissa av korten till eleverna.

4 Redovisning i helklass (10 min)

Be gruppen presentera en kort sammanfattning vad de pratat om, för att ge möjlighet till nya insikter för de andra grupperna.

5 Medskick till oss vuxna (5 min)

Uppmuntra eleverna att göra vår anonyma undersökning.

Våra tidigare undersökningar visar att var tredje barn inte berättar för någon om de utsatts för något obehagligt på nätet. Det vill vi förstå mer om. Som en del av övningen hoppas vi att du vill låta dina elever svara på några få anonyma frågor, som ni dessutom sedan kan ha en dialog kring i klassrummet.

Eleverna svarar på frågorna genom att skanna QR-koden på stencilen med sin mobil, men påminn dem gärna. Här finns även en länk direkt till undersökningen: <https://bit.ly/natprat-undersokning>.



Svaren på frågorna är till för att öka förståelsen för vilka insatser som kan behöva göras för att göra barn tryggare på nätet och kan användas i exempelvis för att öka kunskapen hos viktiga vuxna och beslutsfattare.

6 Avsluta positivt och hoppfullt. (5 min)

Efter att eleverna svarat digitalt på frågorna, är det dags att runda av. Be eleverna i gruppen svara på någon av följande frågor:

- Vad skulle få dig att berätta för en vuxen om du upplevt något obehagligt på nätet?
- Finns det något du själv gör, som får nätet att kännas bra?
- Vad skulle du vilja att fler tänkte på när de är online?

Skärmen och välmåendet

Om du vill att klassen fördjupar sig på temat livet online, ha en diskussion i grupper eller helklass om skärmen och välmåendet. Diskussioner om barns skärmtid fokuserar ofta på hur mycket tid som är lämpligt. Men vad tycker eleverna själva - och varför? Använd dessa frågor.

- Vad betyder skärmtid för er?
- Hur påverkar den ert välmående – på gott och ont?
- Hur hittar man en bra balans mellan skärm och mående?
- Vad borde vuxna förstå om skärmtid – utifrån ert perspektiv?

Fördjupning

Övning 4



▶ Lagligt och olagligt på nätet

Syfte Att få kännedom och ökad kunskap om vad som verkligen gäller juridiskt för att dela saker på nätet.

Metod Eleverna parar ihop händelser med brott och diskuterar sedan resultatet. Den här övningen fungerar som en bra fortsättning på övning 3: Digitala dilemman.

Tid 30 min.

Målgrupp Högstadiet och gymnasiet.

Kopplingar till läroplanen Eleverna ska träna sig att tänka kritiskt, att granska information och förhållanden och att inse konsekvenserna av olika alternativ.

- 1 Skriv ut **Bilaga 3** och dela ut till eleverna. Alternativt visa den på storskärm.
 - Här kan du ladda ner bilaga 3: <https://bit.ly/mer-an-en-fluga-bilaga-3>
- 2 Be eleverna att para ihop händelserna med rätt brott, i de fall det är olagliga.
- 3 Låt dina elever gå in på några av länkarna och ta del av vad lagen säger:
<https://polisen.se/delbart/>
<https://polisen.se/utsatt-for-brott/polisanmalan/hat-hot-och-vald/nathat/>
<https://ecpat.se/vuxenstod/artiklar/vad-sager-lagen-om-nudes-och-dickpics/>
<https://internetstiftelsen.se/app/uploads/2021/01/vad-far-man-saga-pa-natet.pdf>
- 4 Samla eleverna, gå igenom facit och fråga vad trygghet på nätet innebär för dem.
- 5 Avsluta eleverna att be dem dela med sig av något nytt de lärt sig.

Fakta

Här kan du som lärare informera vilka straff brotten ovan kan ge:

- Sexuellt ofredande: böter eller fängelse i högst två år.
- Olaga tvång: böter eller fängelse i högst två år.
- Barnpornografibrott: fängelse från sex månader till sex år.
- Försök till utnyttjande av barn för sexuell posering: böter till fängelse i högst två år.
- Olaga integritetsintrång: böter eller upp till fyra års fängelse.

(Källa: Brottsbalk (1962:700))

Facit

Någon skickar en nakenbild till dig som du inte bett om.	→	Sexuellt ofredande
Någon delar nakenbilder på ett barn i en gruppchatt.	→	Barnpornografibrott
Du skickar en nakenbild efter att den du är ihop med säger att den kommer skada din familj om du inte gör det.	→	Olaga tvång
Någon delar en bild på någon i en utsatt situation, till exempel på toaletten.	→	Olaga integritetsintrång
Någon erbjuder ett barn pengar för nakenbilder.	→	Försök till utnyttjande av barn för sexuell posering
Någon filmar en kompis i klassrummet utan tillstånd och lägger ut på nätet.	→	Kränkande fotografering
Någon filmar någon annan på en offentlig plats, till exempel ett torg.	→	Det är lagligt

Källa: <https://polisen.se/delbart/> och
<https://ecpat.se/vuxenstod/artiklar/vad-sager-lagen-om-nudes-och-dickpics/>

Övning 5



► Hur var det före internet?

Syfte Att få eleverna att reflektera över hur synen och användandet av internet förändrats, samt vilka utmaningar och eventuella risker som följer med denna förändring.

Metod Eleverna får läsa citat från 90-talet och samtala. Eleverna får förbereda frågor till en äldre person i deras omgivning och sedan intervjua den och sammanfatta det i text.

Tid 60 min x 2 (två lektioner).

Målgrupp Mellanstadiet, högstadiet och gymnasiet.

Kopplingar till läroplanen Eleverna ska kunna orientera sig och agera i en komplex verklighet med stort informationsflöde, ökad digitalisering och snabb förändringstakt. Deras förmåga att finna, tillägna sig och använda ny kunskap blir därför viktig.

Del 1:

1 Inled med att låta eleverna ta del av Tekniska museets teknikhistoriska tidslinje: <https://www.tekniskamuseet.se/lar-dig-mer/teknikhistorisk-tidslinje/>

2 Låt eleverna sedan läsa följande text från 1996 där Ines Uusmann, kommunikationsminister, uttalade sig om internet:

"Jag vågar inte ha någon alldeles bestämd uppfattning men jag tror inte att folk i längden kommer att vilja ägna så mycket tid, som det faktiskt tar, åt att surfa på nätet. [...] Att sitta och surfa på nätet tar en himla massa tid. Vad är det bra för? [...] Det kanske är så att det är något som vuxit upp nu. Alla pratar om internet men kanske är det övergående och sedan blir inriktningen mer specificerad"

(Källa: <https://internetmuseum.se/tidslinjen/internet-ar-en-fluga/>)

3 Ställ sedan frågorna:

- Vad tänker ni när ni hör Ines Usmans uttalande?
- Hur skulle ditt liv förändras om du inte hade tillgång till internet?

4 Be sedan eleverna förbereda intervjufrågor till en äldre person i deras omgivning. Helst någon som var tonåring innan internet fanns eller i början av internets utveckling. Några förslag på intervjufrågor:

- Var det bättre förr? (före internet)
- Hur höll man kontakten innan internet fanns?
- Vad ser du för möjligheter och risker med internet?

Hemuppgift:

5 Eleverna ska intervjua en äldre person i deras omgivning och sammanfatta intervjun i en text om max 2 A4.

Del 2:

6 Följ sedan upp skrivuppgiften i grupper på fyra på en lektion längre fram. Låta grupperna lista möjligheter och risker med internet utifrån deras intervjusamtal.

7 Samlas i helklass och jämför elevernas svar.

Övning 6



Framtidsnätet

Syfte Att fundera över hur framtidens internet kan vara mer tolerant och inkluderande.

Metod Eleverna får vara visionära, använda sin fantasi och föreställa sig ett samhälle utan dåligt beteende på nätet.

Tid 40 min.

Målgrupp Mellanstadiet och högstadiet.

Kopplingar till läroplanen Eleverna ska också kunna orientera sig och agera i en komplex verklighet med stort informationsflöde, ökad digitalisering och snabb förändringstakt. Deras förmåga att finna, tillägna sig och använda ny kunskap blir därför viktig.

1 Läs upp följande texter som beskriver situation på nätet i dag:

En av fem flickor har upplevt kränkande eller elaka meddelanden i sociala medier under det senaste året. Kränkning är en handling som gör att den som utsätts känner sig ledsen, sårad eller mindre värd.

Exempel på nätkränkning kan vara:

- Elaka kommentarer
- Spridning av kränkande bilder/videor
- Utfrysning
- Hatgrupper
- Sexuellt utnyttjande
- Ryktesspridning
- Manipulerade bilder
- Identitetsstölder
- Hot och utpressning

(Källa: <https://www.telenor.se/sakerhet/natkrankning/>)

"Över hälften av flickor och unga kvinnor har utsatts för hot och hat på nätet – och var femte flicka har slutat med eller minskat sin användning av sociala medier efter att ha utsatts för kränkningar. [...] Varje dag möter flickor och unga kvinnor hot och trakasserier på nätet – från Sudan till Ecuador, USA och Sverige. Och nätvåldet får stora konsekvenser för flickors liv. Vi får rapporter från flickor som känner sig rädda, blir stressade, får sämre självkänsla och lyckas sämre i skolan efter att ha utsatts för kränkningar. Tyvärr lämnas dessa flickor väldigt ensamma med sina upplevelser."

(Källa: <https://via.tt.se/pressmeddelande/3283782/ny-internationell-studie-mer-an-varannan-flicka-trakasseras-pa-natet?publisherId=3235551&lang=sv>)

2 Dela sedan in klassen i par. En ska vara elev i framtiden (tio år framåt) och en är journalist i nutid.

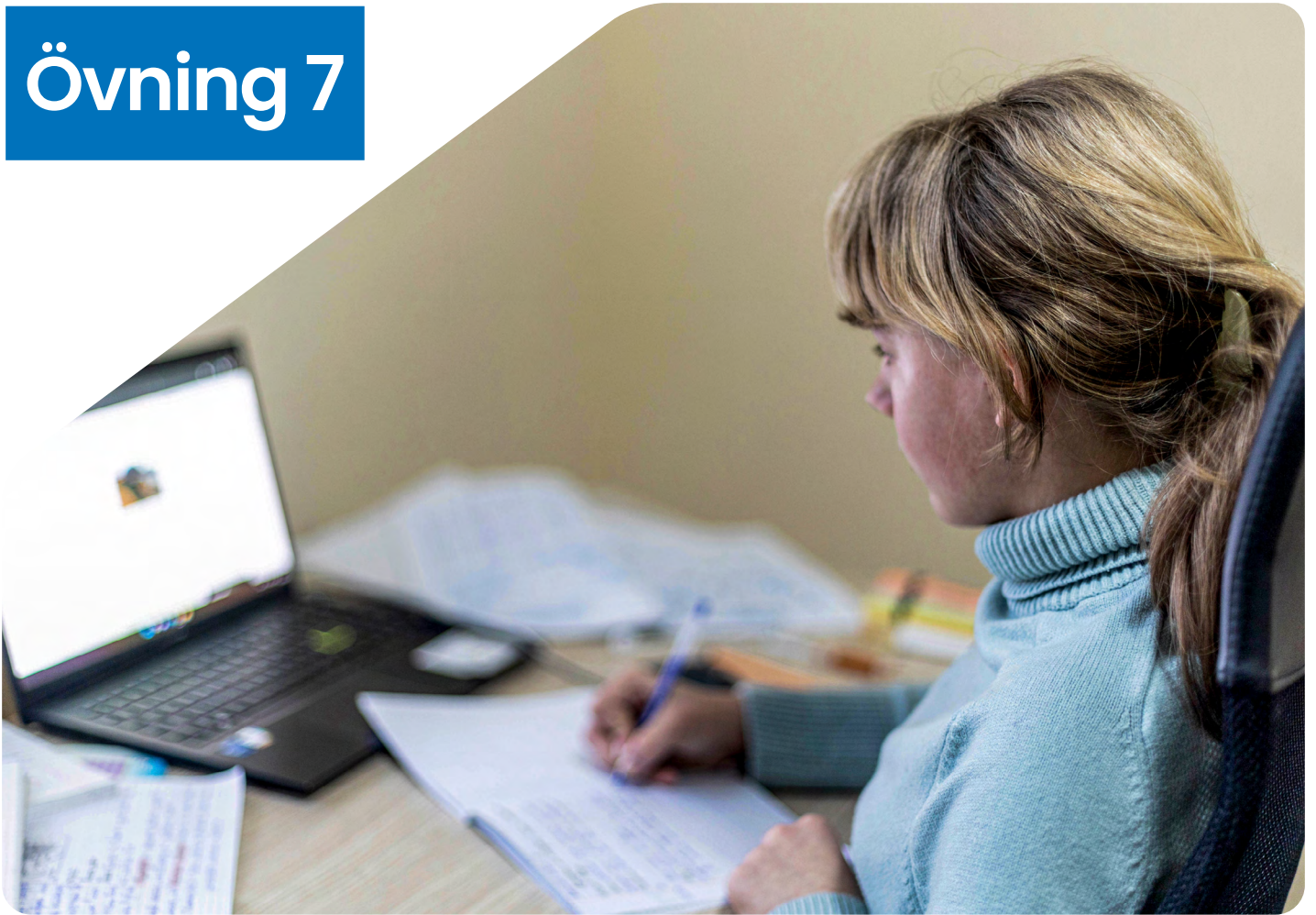
3 Be sedan eleven som är journalist intervjua eleven i framtiden där det INTE längre finns till exempel elaka kommentarer, ryktesspridning, spridning av kränkande bilder och videor eller hat och hot på nätet. Se till att båda eleverna får tid att förbereda sig. Be eleven som är journalist ställa nyfikna frågor som:

- Vad har hänt?
- Hur blev det så?
- Varför slutade människor att vara elaka mot varandra på nätet?
- Vad var det som gjorde att deras beteende förändrades? Var det lagar, hårdare straff, något man lärde sig i skolan?
- Var det någon influencer som påverkade i rätt riktning?

4 Avslutande reflektion i helklass:

- Vad kom ni fram till i era samtal?
- Hur kändes det att intervjua och lyssna till den hoppfulla framtiden?
- Hur kändes det att berätta om de positiva förändringar som ägt rum?

Övning 7



Vart kan jag vända mig?

Syfte Att reflektera över hur man kan agera om man själv eller en klasskompis har blivit utsatt för en kränkning online och på så sätt öka chansen för att eleven gör likadant i en verklig situation.

Metod Eleverna ska få reflektera över och ta reda på hur man kan gå tillväga för att få hjälp och stöd om de upplever otrygghet online. De skriver ned vad de kommer fram till och delar med sig av sina fynd till varandra.

Tid 60 min.

Målgrupp Mellanstadiet och högstadiet.

Kopplingar till läroplanen Eleverna ska använda sig av ett kritiskt tänkande och självständigt formulera ståndpunkter grundade på kunskaper och etiska överväganden, lösa problem och omsätta idéer i handling på ett kreativt och ansvarsfullt sätt, samt få kännedom om hur de kan få hjälp om de upplever otrygghet i eller utanför skolan.

- 1** Skriv ut sista sidan av det här skolmaterialet och dela ut till eleverna. Sätt även upp ett eller flera exemplar i klassrummet eller korridoren.
- 2** Läs upp följande scenario för eleverna:

Du och din kompis brukar spela ett onlinespel tillsammans där ni kan skriva och prata med varandra samt med andra spelare i en chatt. En kväll kan du inte delta i spelet, så din kompis spelar med andra spelare utan dig. Nästa dag, när du träffar din kompis i skolan, märker du att hen är nedstämd och inte vill prata om hur det gick i spelet i går. Till slut delar din kompis med sig av det som hände: din kompis gjorde ett misstag, en annan spelare blev arg och började skriva obehagliga saker i chatten. Den arga spelaren skrev att hen skulle leta upp var din kompis bor för att slå ner kompisen.
- 3** Be eleverna att först fundera över de härfrågorna:
 - Vad tror du att din kompis känner efter det här?
 - Vad skulle du säga till din kompis för att visa att du bryr dig och vill stötta den?
 - Tror du att det den arga spelaren skrev är olagligt?
 - Vilka kan du och din kompis vända er till för att prata om det som har hänt?
- 4** Be eleverna att skriva ner steg för steg vad de skulle ha gjort i en sådan situation. Uppmana dem att ta hjälp av sista sidan av det här skolmaterialet och även gå in på de sidor på internet som länkas till där.
- 5** Samlas i helklass för att diskutera vad eleverna har kommit fram till. Utöver vad som framgår av det här materialets sista sida, ta gärna med följande punkter i diskussionen:
 - När någon hotar att skada någon annan så kan det röra sig om brottet olaga hot. Det gäller även online.
 - Det är alltid den som hotar som gör fel.
 - Om man är utsatt för något obehagligt online är det bra att spara bevis genom att ta en skärmdump av chatten och användarnamnet.
 - Du är inte ensam. Det finns andra som har varit med om jobbiga saker på nätet och det kan kännas bättre att höra om deras erfarenheter.

Fördjupning:

- 6** Berätta följande för eleverna:

Plan International Sveriges och Telenors Sifo-undersökning utförd av Kantar Public från sommaren 2023 visar att fyra av fem barn säger att de skulle berätta för en förälder om de har upplevt något jobbigt, obehagligt eller läskigt på nätet. Var femte skulle berätta för ett syskon och mer än var tredje för en kompis. Men undersökningen visar samtidigt att föräldrar i själva verket känner till mindre än vad barnen faktiskt uppger sig ha upplevt. Andra undersökningar av exempelvis Internetstiftelsen visar liknande resultat.
- 7** Be eleverna i mindre grupper diskutera:
 - Vad skulle hindra er från att berätta för en vuxen om något hänt?
 - Om din kompis berättat för dig om en upplevelse som hen inte vill berätta för sina föräldrar, vilka tips skulle du ge?



Vart kan jag vända mig med min oro?

En vuxen du litar på

Att vara barn och utsatt eller veta om att någon annan har blivit utsatt för något obehagligt online kan vara tungt att bära på. Ett bra första steg är att vända sig till en vuxen i din närhet. Det kan vara någon i din familj som mamma, pappa, ett syskon eller en annan släkting. Det kan också vara en lärare, skolsköterska, kurator eller någon annan på skolan.

Polisen

Hot och trakasserier på nätet drabbar inte bara unga utan är ett utbrett samhällsproblem. Det är viktigt att alltid polisanmäla även om man är osäker på om det som hänt är ett brott. Och gör det snabbt – det underlättar för polisen att utreda. Du behöver inte vara ensam i detta, prata först med någon du litar på och kontakta sedan tillsammans polisen. För att anmäla brottet kan ni ringa 114 14 eller besöka en polisstation. Är det ett pågående brott, eller en akut situation, ring 112.



Här kan barn och unga få hjälp och stöd på nätet:

- [bris.se](https://www.bris.se) – här finns diskussionsforum, chattfunktion, Bris-mejlen och telefonnummer till Bris stödtelefon.
- [dittecpat.se](https://www.dittecpat.se) – Ditt ECPAT är en plats för alla under 18 år. Här kan du få hjälp, stöd och kunskap om bilder, sexuella kränkningar, hot och övergrepp på nätet eller IRL. De kan också hjälpa dig ta ner nakenbilder som har spridits.
- [umo.se](https://www.umo.se) – här finns svar på många frågor som rör livet på nätet. Här finns också tips på vad du kan göra om du känner sig utsatt.
- [beo.skolinspektionen.se](https://www.beo.skolinspektionen.se) – om du är utsatt för kränkningar eller mobbning av andra elever på din skola utan att skolan har tagit tag i det så kan du vända dig till BEO.
- [Nathatshjalpen.se](https://www.nathatshjalpen.se) – här hittar du information eller tips om du eller någon du känner har blivit utsatt för näthat.

Här kan vuxna få hjälp och stöd på nätet:

- www.telenor.se/sakerhet/natprat/ – Massvis med tips på hur du som vuxen kan prata med barn om nätet. Här hittar du allt från guider om appar till tips på hur du som vuxen hanterar nätkränkningar och barns oro.
- [bris.se](https://www.bris.se) – på Bris hemsida, som framför allt riktar sig till barn och unga, finns även en hel del kunskap som vuxna kan ta del av. Till exempel vilka råd barn och unga ger till vuxna om hur de ska ge stöd.
- [Ecpat.se/vuxenstöd](https://www.ecpat.se/vuxenstod) – erbjuder en plats för alla viktiga vuxna i barns närhet där de kan få hjälp, stöd och kunskap om barns sexuella utsatthet – på och utanför nätet.

Instruktioner

Syfte: Reflektera kring hur det är att vara på nätet – vad känns bra, vad är svårt?

1. Dra ett kort eller välj en fråga på fråge-pappret
2. Läs frågan högt
3. Skriv ner din tanke
4. Diskutera frågan i grupp, vad tänker ni?
5. Fyll i varje ruta per fråga.
6. Svara på undersökningen via QR-koden



Fråga	Min tanke	Någon klok tanke från andra?

Bilaga 2 – Till övning 3: Nätprat! (för högstadiet)

Instruktioner

Syfte: Reflektera kring hur nätet kan bli tryggare för barn och unga.

- 1. Välj en fråga och läs den högt
- 2. Skriv ner din dina tankar
- 3. Diskutera frågan i grupp och fyll på med vad ni tänker
- 4. Svara på undersökningen via QR-koden



Fråga	Min första tanke (och varför)	Vilka risker finns det?	Vem eller vilka har ett ansvar – varför?	Finns det några bra lösningar?	Något klokt som någon annan sa

Instruktioner

Para ihop händelserna med rätt brott.

Någon skickar en nakenbild till dig som du inte bett om.

Någon delar nakenbilder på ett barn i en gruppchatt.

Du skickar en nakenbild efter att den du är ihop med säger att den kommer skada din familj om du inte gör det.

Någon delar en bild på någon i en utsatt situation, till exempel på toaletten.

Ett barn erbjuds pengar för nakenbilder.

Filma en kompis i klassrummet utan tillstånd och lägga ut på nätet.

Att filma någon på en offentlig plats till exempel ett torg.

Barnpornografibrott

Sexuellt ofredande

Olaga integritetsintrång

Det är laglig

Kränkande fotografering

Olaga tvång

Försök till utnyttjande av barn för sexuell posering