

BRYD BARRIEREN

- og bliv bedre til at tale med dit barn om om ubehagelige oplevelser og krænkelser på nettet.



VÆR NYSGERRIG, LYT OG SPØRG IND – PÅ BARNETS PRÆMISSER

De fleste forældre vil gøre alt for at hjælpe deres børn i svære situationer, men mange synes, at de udfordringer, som handler om børn og unges oplevelser på digitale platforme, er svære at tale om. Derfor opstår der i mange tilfælde en barriere mellem barn og voksen.

På baggrund af rådgivningssamtaler med forældre har SletDet Rådgivningen i denne folder samlet **tre gode råd** til, hvordan du som forælder kan bryde barrieren og tale med dit barn om ubehagelige oplevelser og krænkelse på nettet.

69%

børn og unge mellem 9 og 17 år har oplevet mindst én digital krænkelse eller en anden ubehagelig oplevelse på nettet det seneste år.

Epinion for Trygfonden og Red Barnet, 2024.

Børn og unge frygter konsekvenser

Børn og unge giver udtryk for, at det kan være svært at sige det højt og bede om hjælp, når de har oplevet noget ubehageligt på nettet. Kun 23 % af børn og unge mellem 9 og 17 år fortæller om oplevelsen til en forælder eller anden voksen i deres omgangskreds, hvis de har været udsat for en digital krænkelse eller ubehagelig oplevelse på nettet.

Flere børn og unge har en oplevelse af, at deres forældre vil 'dømme dem', reagere med straf eller sige, at det er barnets egen skyld. Sådanne tanker kan gøre det svært at gå til de voksne og er en stor barriere for at søge hjælp. Børn og unge kan tænke, at de ikke kan, fortjener eller har lyst til at bede om hjælp. De peger også på, at det kan opleves pinligt og skamfuldt, hvis de fortæller om det, de har oplevet, og de er usikre på de voksnes reaktion.

“Jeg tror, folk går meget inde med det og har lidt svært ved at snakke om det. Og hvem skal man lige snakke med det om?”

Pige, 17 år

3 GODE RÅD TIL BØRNS VOKSNE

1.

Vis, at du er der for dit barn

Dit barn skal vide, at det altid er trygt at komme til dig, hvis barnet oplever noget ubehageligt på nettet – og at du hverken bliver skuffet, vred eller tager barnets mobil.

2.

Vær nysgerrig, og kig med

Det kræver ingen digitale evner at være nysgerrig på dit barns digitale færden. Kom om på den anden side af telefonen og computerskærmen, og kig med. Gør samtalen om digital adfærd tryk og almindelig. Så er der større chance for, at dit barn kommer til dig, hvis barnet oplever noget ubehageligt på nettet.

3.

Få hjælp til at hjælpe

SletDet Rådgivningen er også til for dig. Som voksen er du velkommen til at kontakte SletDet Rådgivningen og få hjælp og sparring. Vi kan blandt andet rådgive dig, hvis dit barn oplever noget ubehageligt, kontakte platformene og hjælpe med at få fjernet krænkende materiale.

SLETDET RÅDGIVNINGEN TILBYDER

Psykologisk førstehjælp til børn og unge, der er havnet i en voldsom situation.

Hjælp til at tage snakken med dit barn eller bryde barrieren, hvis den er opstået.

Hjælp til at kontakte de sociale medier for at få fjernet materiale og profiler samt kontakte politiet.

Rådgivning om, hvilke rettigheder barnet eller den unge har.

Vejledning til voksne, som søger viden om, hvordan børn og unge kan færdes trygt online.

Dit barn kan have ubehagelige oplevelser på nettet, uden at du ved det. Få hjælp til at bryde barrieren, så det bliver nemmere for jer at tale om det.

Er du bekymret for dit barn?
Ring til SletDet Rådgivningen på 2927 0101.