

Spelregler för sociala medier

I och med att många aktiviteter startar i sociala medier är det viktigt att vi där pratar med varandra på ett bra sätt för att undvika att missförstånd uppstår. Friends jobbar mot mobbing och har i sitt arbete tagit fram några bra och enkla spelregler:

✓ **Sprid positiva budskap**

Den positiva stämningen börjar hos dig. När du betar dig positivt, uppmuntrande och hjälpsamt bidrar du till en schysst stämning. Vad du skriver, säger och gör påverkar andra människor – använd den makten till att förändra stämningen till det bättre.

✓ **Inkludera andra**

Nätet är en plats för alla! Oavsett roll i kompisgruppen, kön, ålder, religion, funktionsförutsättningar, könsöverskridande identitet, etnicitet eller sexuell läggning är alla lika välkomna att uttrycka sig, lära sig nya saker, ha kul och umgås.

✓ **Tänk efter före**

På nätet finns det många olika möjligheter att kommunicera, debattera och ge uttryck för känslor och åsikter. Men innan du skriver eller delar något – tänk efter. Vem ligger bakom informationen som jag delar? Kan det jag skriver upplevas som kränkande av någon annan? Finns det en risk att det jag tänker skriva eller dela kan missförstås och hur kan jag i så fall minska den risken?

Till dig som är barn eller ungdom och har blivit utsatt för nätmobbing:

✓ **Kom ihåg att det inte är ditt fel**

Vid kränkningar är det vanligt att den utsatte lägger skulden på sig själv. Gör inte det. Det är den som mobbar och kränker som uppträder felaktigt. Vem som helst kan råka ut för mobbing eller kränkningar och situationen går att förändra.

✓ **Prata med någon**

Vänd dig i första hand till en vuxen som du har förtroende för, för att få hjälp och stöd. Det kan vara en vuxen hemma, en lärare, en tränare eller kanske en kompis förälder. Har du igen vuxen att prata med, ta hjälp av en kompis, syskon eller någon annan du litar på. Det viktiga är att inte stå ensam i situationen. Tillsammans kan ni hitta lösningar!

✓ **Anmäl, blockera och se över inställningar**

Anmäl eller rapportera kränkande innehåll direkt till sidan/appen/spelet och spara meddelande och/eller skärmdumpar som bevis. Se även till att blockera användare som betett sig illa, och se över dina inställningar så att du har kontroll över vem som kan se vad du skriver eller lägger upp. Vissa typer av nätkränkningar är brott i lagens mening och då kan du polisanmäla. Det kan exempelvis handla om olaga hot eller hets mot folkgrupp.