

INTERNET 
STIFTELSEN

Barnen och internet

Sammanfattning



2025

En undersökning av barn och ungas digitala liv



Många föräldrar oroar sig för barns liv på nätet och vet inte hur de ska skydda barnen från riskerna. Barnen omfamnar det digitala livet och är flitiga användare av AI i både skolan och i hemmet.

Det här är en sammanfattning av *Barnen och internet 2025*, en studie som genomförs av Internetstiftelsen. Med undersökningen vill vi bidra med fakta och insikter om hur barns och ungas användning av internet utvecklas.

Vi är Internetstiftelsen

Vi verkar för ett internet som bidrar positivt till både människa och samhälle. Genom att bidra med insikter och förståelse för hur internet påverkar individ och samhälle, hoppas vi kunna vara en del av den positiva utvecklingen. Vår vision är att alla i Sverige vill, vågar och kan använda internet.

Läs hela undersökningen *Barnen och internet 2025*

I denna sammanfattning hittar du en översikt över kapitlen i *Barnen och internet 2025*. Du hittar hela rapporten med alla diagram, insikter och analyser på www.svenskarnaochinternet.se. Du kan ta del av rapporten både direkt på webben eller ladda hem den som en PDF.

Kapitel

1. Skärmtid
2. Oro över skärminnehåll
3. Skydd mot dåligt skärminnehåll
4. Skärmar i skolan

[Bilaga: Barn och ungdomars användning av AI-verktyg](#)

[Bilaga: Barn och ungdomars användning av sociala medier](#)

Kapitel 1: Skärmtid

I det här kapitlet visar vi hur många barn som använder internet och om de är på nätet varje dag eller ej. Vi tar också reda på hur många som har hört talas om Folkhälsomyndighetens skärmtidsrekommendationer, samt om de har underlättat eller försvårat för föräldrarna – och i så fall på vilka sätt? Vidare undersöker vi om föräldrar och barn har samma uppfattning om hur mycket de bråkar om skärmtid med varandra. Både föräldrar och barn får också i fritext ge sina tips om hur man kan slippa skärmtidsbråk.

Daglig internetanvändning tenderar minska bland lågstadbarn

År 2025 använder i princip alla barn 8–19 år internet och 96 procent är på nätet dagligen. Internetanvändningen bland barn har totalt sett inte förändrats de senaste åren. Bland barn i lågstadieåldern använder 8 av 10 internet dagligen och endast 4 procent använder inte internet alls. Det tenderar vara färre lågstadbarn som använder internet dagligen år 2025 sedan år 2023, men skillnaden är inom felmarginalen. Från mellanstadiet och uppåt använder praktiskt taget alla barn och ungdomar internet dagligen.

Nästan alla föräldrar har hört talas om Folkhälsomyndighetens skärmtidsrekommendationer

Hela 92 procent av föräldrarna till barn 8–19 år har hört talas om Folkhälsomyndighetens rekommendationer för en balanserad skärmanvändning bland barn. Mest behjälpta av rekommendationerna har föräldrar till lågstadbarn blivit. Endast få föräldrar anser att rekommendationerna har försvårat för dem. Den största andelen föräldrar anser dock att rekommendationerna inte har haft någon påverkan alls på hur de hanterar sitt barns skärmtid.

Det skiljer dock stort mellan föräldrar med olika utbildningsbakgrund. Dubbelt så många med högskoleutbildning uppger att rekommendationerna har haft någon form av påverkan för dem jämfört med föräldrar med en lägre utbildning.

“Rekommendationerna har startat välbehövliga diskussioner i hemmet, i skolan och i samhället i stort”

Föräldrar anser att skärmtidsrekommendationerna från Folkhälsomyndigheten har hjälpt dem att förklara för barnen varför skärmtiden behöver begränsas. Att det inte bara är föräldern “som är dum” utan att argumenten har vetenskapligt stöd från “de som hanterade pandemin” vilket får barnen att lyssna. Rekommendationerna har inte bara underlättat att få igång diskussionen med barnen utan också med andra “oliktänkande vuxna”, samt i skolan och samhället i stort. De som anser att rekommendationerna försvårar talar framför allt om skam när de som föräldrar inte lyckas följa dem.

Fler föräldrar än barn upplever att de bråkar om skärmtid

Fler föräldrar – nära 4 av 10 – än barn – 3 av 10 – svarar att de har skärmtidsbråk. Störst är skillnaden mellan föräldrar och barn på mellanstadiet. Föräldrar till barn på mellanstadiet uppger i högre utsträckning år 2025 att de bråkar om skärmtid jämfört med föregående år. Föräldrarnas utbildningsbakgrund påverkar också andelen som har skärmtidsbråk. Fler föräldrar med högskoleutbildning än grundskole- eller gymnasieutbildning bråkar med sina barn om skärmtid.

“Var en förälder, inte en kompis till ditt barn”

Föräldrar som inte bråkar om skärmtid tipsar andra föräldrar om att uppmuntra sitt barn till aktiviteter utanför nätet, så reduceras skärmtiden automatiskt. Likaså att introducera skärmar så sent som möjligt – och med tydliga regler från start som följs konsekvent. Vidare tipsar de om att involvera barnen i regelutformningen samt att själva vara goda förebilder med sina skärmar. Några ger barnen vetenskapligt underlag för att motivera dem att själva dra ned på sin skärmtid. Andra tips är IT-stöd för schemalagd skärmtid samt gränssättningar av olika slag – från bestraffningar till frihet under ansvar. Några betonar vikten av att ta ansvar och att “vara en förälder, inte bara en kompis” till barnet.

“Lyssna på dina föräldrar även om det är tråkigt för de kan ha rätt”

Barn som inte bråkar om skärmtid med sina föräldrar tipsar andra barn om att ägna sig åt fritidsaktiviteter utomhus, göra sina läxor och sluta tjata – både för att minimera bråk och för att få mer skärmtid av föräldrarna. De rekommenderar också andra barn att lyssna på sina föräldrar som faktiskt bestämmer och kan ha rätt om skärmtid – även om det kan vara tråkigt att höra. Barn tipsar också om att förklara varför skärmtiden är viktig för föräldrarna och hjälpa de vuxna att förstå vad de gör och hur de använder nätet. Några tipsar också om att argumentera smart eller att använda mobilen i smyg så att föräldrarna inte förstår vilken skärmtid de egentligen har.

Ser vi en skiftning bland föräldrar till barn på lågstadiet?

I år tenderar det att vara färre lågstadiebarn som använder internet dagligen, även om minskningen är inom felmarginalen. Det sammanfaller även med en minskning i användning av sociala medier bland lågstadiebarn och speciellt på daglig basis. Kanske är det färre föräldrar som tillåter sina lågstadiebarn att använda internet och sociala medier dagligen? Det kan vi endast spekulera kring.

Skärmtidsbråken tenderar också att minska enligt föräldrar till barn på lågstadiet, även om också den skillnaden inte fullt ut är signifikant. Även om den dagliga användningen av internet och sociala medier bland lågstadiebarn tycks ha minskat sedan 2023, kan kanske Folkhälsomyndighetens skärmtidsrekommendationer ha bidragit? Det är i alla fall föräldrar till lågstadiebarn som har blivit mest behjälpta av dem.

Läs hela kapitlet i Barnen och internet 2025

Du hittar insikter, analys och alla diagram på svenskarnaochinternet.se.

Kapitel 2: Oro över skärminnehåll

I det här kapitlet fokuserar vi på vad föräldrar oroar sig för att inte kunna skydda sitt barn mot på nätet. Hur många oroar sig överhuvudtaget och vad oroar man sig för? Skiljer oron sig åt beroende på barnets ålder? Och skiljer den sig åt beroende på föräldrarnas eller barnets kön? Spelar föräldrarnas utbildningsbakgrund någon roll? Vi får dessutom ta del av hur ett antal föräldrar själva beskriver vad de oroar sig för.

Föräldrar till unga flickor oroar sig mest av alla

Hela 85 procent av föräldrarna till barn 8–19 år känner oro för att inte kunna skydda sitt barn på nätet. Oron är som störst bland föräldrar till grundskolebarn där 9 av 10 föräldrar oroar sig för något. Framförallt oroar sig föräldrar till lågstadiebarn, och i

synnerhet föräldrar till unga flickor. Oron är också generellt sett mer utbredd bland föräldrar med en högskoleutbildning och bland mammor.

Oron är störst för innehåll som skapar skärmberoende

Övergripande så oroar sig föräldrar för innehåll på nätet av olika slag som barnet kan må dåligt av, följt av att barnet ska utsättas för någon form av övergrepp eller brottslig handling och därefter att barnet ska lockas in i något som är farligt eller destruktivt på nätet.

När vi gräver djupare och tittar mer konkret på vilket innehåll och vilka typer av brott, övergrepp samt lockelser på nätet som föräldrar oroar sig att inte kunna skydda sitt barn från, så är det mer än hälften av föräldrarna som oroar sig för följande: innehåll som är konstruerat för att skapa skärmberoende, fejkade nyheter, näthat samt skeva utseende- och kroppsideal som kan ge barnet sämre självkänsla.

Runt 4 av 10 föräldrar oroar sig för bedrägerier, våldsamt innehåll, grovt pornografiskt innehåll samt sexuella övergrepp på nätet. Detta följt av cirka 3 av 10 föräldrar som oroar sig för utpressning och att barnet ska lockas att dela sexuella bilder online.

Var sjunde förälder oroar sig för att barnet ska lockas att köpa droger och var tionde för att barnet ska lockas att köpa alkohol online. Var tionde förälder oroar sig också för att barnet ska dras in i gängkriminalitet och var tjugonde för att barnet ska lockas in i våldsbejakande extremism.

Föräldrar till tonåringar oroar sig för fejkade nyheter på nätet

Bland föräldrar till låg- och mellanstadiebarn är oron som störst för skärmberoende och näthat. Det är också fler föräldrar till unga barn som oroar sig för att barnet ska utsättas för sexuella övergrepp, lockas att dela sexuella bilder eller se våldsamt innehåll på nätet jämfört med tonårsföräldrar. Den största oroskällan bland tonårsföräldrar är fejkade nyheter på nätet som kan ge barnet en snedvriden verklighetsuppfattning.

DE FEM STÖRSTA OROSMOMENTEN BLAND FÖRÄLDRAR TILL BARN I OLIKA SKOLSTADIER

Lågstadiet	%	Mellanstadiet	%	Högstadiet	%	Gymnasiet	%
Skärmberoende	68	Skärmberoende	68	Fejkade nyheter	60	Fejkade nyheter	45
Näthat	62	Näthat	66	Skärmberoende	58	Utseendeideal	44
Utseendeideal	57	Fejkade nyheter	61	Utseendeideal	58	Skärmberoende	41
Fejkade nyheter	52	Utseendeideal	58	Näthat	52	Näthat	41
Sexuella övergrepp	48	Våldsamt innehåll	48	Bedrägerier	47	Bedrägerier	41

Föräldrar till flickor oroar sig för skeva utseendeideal på nätet

Föräldrar till flickor i alla åldrar oroar sig främst för skeva utseendeideal på nätet som kan ge deras döttrar sämre självkänsla. Denna oro är betydligt större hos dem än bland föräldrar till pojkar. Föräldrar till unga flickor oroar sig dessutom i högre grad än genomsnittet för näthat, grooming och sexuella övergrepp, lockelsen att dela sexuella bilder samt för beroendeframkallande innehåll på nätet.

Föräldrar till tonårspojkar oroar sig för att barnet lockas in i gängkriminalitet eller extremism

Oron är lika stor bland föräldrar till unga pojkar och flickor vad gäller beroendeframkallande innehåll, men för föräldrar till unga pojkar är detta deras främsta orsak till oro. Föräldrarna till unga pojkar oroar sig också för våldsamt innehåll och denna oro är betydligt större hos dem än bland alla andra föräldrar. Föräldrar till tonårspojkar oroar sig främst för fejkade nyheter som kan ge deras söner en snedvriden verklighetsuppfattning. De oroar sig också i högre grad än genomsnittet för att barnet ska lockas att köpa droger – eller lockas in i gängkriminalitet eller radikaliserande våldbejakande extremism.

DE FEM STÖRSTA OROSMOMENTEN BLAND FÖRÄLDRAR TILL POJKAR OCH FLICKOR I OLIKA ÅLDAR

Pojkar Låg-/Mellanstadiet	%	Pojkar Högstadiet /Gymnasiet	%	Flickor Låg-/Mellanstadiet	%	Flickor Högstadiet /Gymnasiet	%
Skärmberoende	67	Fejkade nyheter	49	Skeva utseendeideal	78	Skeva utseendeideal	69
Fejkade nyheter	55	Bedrägerier	44	Näthat	75	Skärmberoende	55
Näthat	53	Skärmberoende	44	Skärmberoende	69	Fejkade nyheter	55
Våldsamt innehåll	52	Näthat	39	Sexuella övergrepp	61	Näthat	55
Bedrägerier	45	Grov pornografi	35	Fejkade nyheter	58	Bedrägerier	43

Akademiker oroliga för att barnet ska bli skärmberoende

Föräldrar med en högskoleutbildning är generellt sett mer oroliga för att inte kunna skydda sitt barn på nätet jämfört med föräldrar med en grundskole- eller gymnasieutbildning. De oroar sig i betydligt högre grad för innehåll som är konstruerat för att skapa skärmberoende, samt för näthat, skeva utseendeideal eller för sexuella övergrepp på nätet. Det finns dock några lockelser på nätet som föräldrar med en lägre utbildning oroar sig mer för än högutbildade. Nämligen att deras barn ska lockas in i gängkriminalitet, lockas att köpa alkohol eller lockas in i radikaliserande våldbejakande extremism.

Fler mammor än pappor oroar sig för att barnet ska utsättas för våldsamt innehåll på nätet

Fler mammor än pappor är oroliga för att inte kunna skydda sitt barn på nätet, och det gäller i stort sett alla orosmoment. Skillnaderna är särskilt tydliga när det handlar om näthat, skeva utseendeideal, våldsamt innehåll, sexuella övergrepp, att barnet ska lockas att dela sexuella bilder samt oro för att barnet ska se grovt pornografiskt innehåll online.

Läs hela kapitlet i Barnen och internet 2025

Du hittar insikter, analys och alla diagram på svenskarnaochinternet.se.

Kapitel 3: Skydd mot dåligt skärminnehåll

I det här kapitlet fokuserar vi på olika åtgärder som föräldrar vidtar för att skydda sitt barn 8–19 år på nätet. Hur många föräldrar har vidtagit åtgärder? Hur många föräldrar skulle vilja skydda sina barn på nätet men vet inte hur? Skiljer det sig åt mellan föräldrar med olika utbildningsnivå? Eller om de har döttrar eller söner? Agerar mammor och pappor på samma sätt? Sist men inte minst får föräldrarna själva berätta om hur de agerar för att skydda och rusta sitt barn i den digitala världen.

Stort behov bland föräldrar av att kunna skydda sitt barn på nätet

Majoriteten av föräldrarna känner ett behov av att skydda sitt barn mot faror på nätet och en bra bit över hälften har också vidtagit åtgärder för att skydda sitt barn. Fler föräldrar till yngre barn, och framför allt till flickor, gör något aktivt för att skydda sitt barn i den digitala världen, jämfört med tonårsföräldrar. Mammor är också mer benägna än pappor att agera för att skydda sina söner mot faror på nätet. När det gäller deras döttrar agerar föräldrarna mer likvärdigt.

Ju äldre barnen blir, desto svårare att veta hur de ska skyddas på nätet

Var femte förälder uppger att de skulle vilja skydda sitt barn på nätet, men vet inte hur. Det är fler föräldrar till tonåringar som brottas med detta dilemma, jämfört med föräldrar till yngre barn. Bland tonårsföräldrar verkar behovet att skydda sitt barn på nätet skilja sig åt beroende på om de har en son eller dotter. Fler föräldrar till tonårspojkar uppger att de vidtar åtgärder för att skydda sin ungdom på nätet, samtidigt som fler föräldrar till tonårsflickor svarar att de skulle vilja men inte vet vilka åtgärder de ska vidta.

Fler akademiker väljer att skydda sitt barn på nätet

Det är betydligt fler föräldrar med en högskoleutbildning som har vidtagit olika åtgärder för att skydda sitt barn på nätet jämfört med föräldrar med endast en grundskole- eller gymnasieutbildning; hela 62 procent jämfört med 52 procent. Oavsett föräldrarnas utbildningsnivå är det dock lika många som vill, men inte vet hur de ska skydda sina barn i den digitala världen.

“Vi tittar tillsammans på skärmen för att få igång de svåra samtalen”

Samtal om risker och faror på nätet är a och o för att kunna skydda sina barn enligt föräldrar till barn i alla åldrar. Föräldrar betonar vikten av att ha en öppen dialog, att aktivt lyssna på barnen och att själva vara förebilder. Både i hur de betar sig på nätet och gällande skärmtid. Några föräldrar läser en bok tillsammans med barnen om internet, andra tittar tillsammans med barnen på skärmen för att få igång samtalen och komma in på svårare ämnen mer naturligt.

“Vi följer barnets aktiviteter på nätet via våra mobiler med föräldrakontroll”

En vanlig åtgärd för att skydda sitt barn mot faror på nätet är att aktivera föräldrakontroller i digitala enheter, appar och i “hemmanätverket”. Det kan handla om timers för att begränsa skärmtid, “ihopkoppling” för att överblicka barnens aktivitet, och åldersfilter för webbinnehåll. Dessa verktyg och inställningar hjälper också föräldrarna att förhindra barnen att tanka ned nya appar utan deras godkännande samt att spärra barnens möjligheter att göra köp i spel på egen hand.

“Vi tillåter inte Tiktok och kan logga in på barnets Snapchat”

Föräldrar försöker skydda sina barn mot faror i den digitala världen genom att inte tillåta eller begränsa olika sociala medietjänster för barnen. Genom att hänvisa till apparnas egna åldersgränser så försöker föräldrar senarelägga användandet av tjänster som Tiktok och Instagram för yngre barn. När barnen väl får egna konton på sociala medier så betonar föräldrar vikten av att de är privata och yngre barn kan få villkoret att föräldrarna ska ha tillgång till inloggningsuppgifterna.

Läs hela kapitlet i *Barnen och internet 2025*

Du hittar insikter, analys och alla diagram på svenskarnaochinternet.se.

Kapitel 4: Skärmar i skolan

I det här kapitlet följer vi upp resultatet från *Barnen och internet 2024* som visade att barn ser betydligt fler fördelar än nackdelar med skärmar i skolan. Nu sätter vi tre områden under luppen; underlättar eller försvårar skärmar för barn att läsa text, ta till sig kunskap eller att hålla koll på läxor och läromedel?

Vidare tar vi reda på hur många föräldrar som känner till att deras barn diskuterar AI på lektionerna eller använder AI som läxhjälp. Barnen får också berätta vilka diskussioner om AI de haft i skolan och hur de använder AI som läxhjälp. Sist men inte minst har vi några röster från lärare som berättar hur de tar hjälp av AI i sin undervisning.

Barn tycker att skärmar och tryckta böcker är likvärdiga för läsning

Uppemot hälften av barnen 8–19 år tycker att skärmar och böcker är likvärdiga för både textläsning samt lärande. I den resterande hälften är det ungefär lika många barn som anser att skärmar underlättar alternativt försvårar att läsa text respektive att ta till sig kunskap. Störst utmaning med både läsande och lärande på skärm har lågstadiebarnen och minst utmanande anser mellanstadiebarnen att det är. Barn till föräldrar med högskoleutbildning är mer kritiska än barn till föräldrar med en lägre utbildning. Flickor är också överlag mer negativa än pojkar.

Skärmar underlättar för barn att hålla koll på läxor och läromedel

Betydligt fler barn 8–19 år tycker att digitala läxor och läromedel underlättar snarare än försvårar jämfört med tryckt format. Skillnaderna är dock stora mellan äldre och yngre barn. Majoriteten av tonåringarna tycker att det digitala formatet underlättar, framförallt högstadieungdomarna. På lågstadiet är det tvärtom fler som tycker att det digitala formatet försvårar än underlättar, även om den största andelen tycker att skärmar och tryckt format är likvärdiga i denna fråga. Detta vänder dock tvärt när barnen når mellanstadieåldern där nästan dubbelt så många tycker att det digitala formatet underlättar snarare än försvårar.

Alla föräldrar känner inte till att deras barn diskuterar AI på lektionerna

6 av 10 barn har diskuterat AI på lektionerna men endast 4 av 10 föräldrar känner till det. Ju äldre barnen blir, desto fler har pratat om AI på lektionstid. En tredjedel av barnen på lågstadiet har diskuterat AI på lektionerna, vilket de flesta föräldrar känner till. Andelen som diskuterat AI på lektionstid dubblas dock redan bland barn på mellanstadiet. Gapet mellan föräldrar och barn är som störst på mellanstadiet – mer än dubbelt så många mellanstadiebarn har diskuterat AI på lektionerna jämfört med

hur många föräldrar som känner till det. Det är även ett stort gap mellan föräldrar och deras tonåringar i denna fråga.

På lektionerna diskuteras AI kopplat till källkritik, fusk och studiehjälp

De flesta barn som har diskuterat AI på lektionerna berättar att de har pratat om AI och källkritik – att AI kan "luras" i både text och bild och vikten av att uppmärksamma "osanningar". Lärarna har också tagit upp både hur barnen får och inte får använda AI i sitt skolarbete, alltså när det är god studiehjälp och när det betraktas som fusk. Några barn har också pratat om AI och framtiden; om arbetsmarknaden, om robotar samt olika möjligheter och hot med AI.

Föräldrar till högstadieungdomar har minst koll på om deras barn använder AI som läxhjälp

Drygt var fjärde barn 8–19 år har använt AI-verktyg för läxhjälp och de flesta föräldrar känner till detta. Det skiljer sig stort mellan barn i olika åldrar i denna fråga. Det är främst tonåringar som använder AI som läxhjälp och endast få yngre barn. Lägst kännedom om huruvida barnen tar hjälp av AI för sina läxor har föräldrar till högstadieungdomar.

När läraren inte finns tillgänglig ber barnen "Chattis" om läxhjälp

Barn som använder AI-verktyg som läxhjälp gör det främst för att få förklaringar – som att gå igenom en uppgift steg för steg tills de förstår. Barn ber också AI om hjälp med exempelvis sammanfattningar, korrekturläsningar, ombearbetningar och uträkningar. AI-verktyg kan också generera instuderingsfrågor eller rentav förhöra dem. En del barn frågar AI när läraren eller föräldrarna inte kan hjälpa dem. Några barn tycker till och med att det är lättare att fråga AI för att "inga frågor är dumma frågor för AI". Det finns även barn som kallar ChatGPT för Chattis och uttrycker att "Chattis är bästa läxhjälpens ever".

Lärare om hur de genererar studiematerial och tar hjälp av AI

Sist men inte minst bjuder vi på tio citat från lärare som detta:

"Jag lägger upp elevernas uppsatser i AI-verktyget och frågar om AI bedömer att texten är skriven av en människa eller är AI-genererad. Ber om argument för och emot. Ger mycket bra vägledning."

Kvinna, 38 år

Läs hela kapitlet i Barnen och internet 2025

Du hittar insikter, analys och alla diagram på svenskarnaochinternet.se.

Bilaga: Barn och ungdomars användning av AI-verktyg

Det här är en sammanfattning av avsnittet om barns och ungdomars användning av AI-verktyg, från undersökningen *Svenskarna och internet 2025*. Här redovisar vi hur många barn och ungdomar 8–19 år som använder generativa AI-verktyg.

Vi tar reda på hur många barn som använt AI-verktyg fördelat på de olika skolstadierna, och vilka specifika verktyg som används samt vad barnen använder AI-verktyg till. Exempelvis hur många barn som har börjat använda AI-verktyg istället för Google. Vi undersöker också barnens största upplevda nytta med AI-verktyg i

såväl studielivet som privatlivet, alltså på fritiden. Vi tar reda på hur många barn som använt AI-verktyg fördelat på de olika skolstadierna, och vilka specifika verktyg som används samt vad barnen använder AI-verktyg till. Exempelvis hur många barn som har börjat använda AI-verktyg istället för Google. Vi undersöker också barnens största upplevda nytta med AI-verktyg i såväl studielivet som privatlivet, alltså på fritiden.

Fler barn än vuxna använder AI-verktyg

En bra bit över hälften – hela 57 procent – av barn i åldern 8–19 år använder AI-verktyg, vilket utklassar vuxna som är 20 år eller äldre med 20 procentenheter. ChatGPT är det AI-verktyg som används av flest barn och ungdomar, följt av My AI, ett AI-verktyg i Snapchat. Användningen av AI-verktyg är som störst på högstadiet och gymnasiet. Ungdomarna på högstadiet har i år kommit ikapp de på gymnasiet. Likaså börjar flickorna i år komma ikapp pojkarna i AI-användning, och framför allt med att använda ChatGPT.

Hälften av gymnasieungdomarna använder AI-verktyg istället för att googla

Var tredje barn i åldern 8–19 år ställer frågor till ett AI-verktyg som de istället skulle kunna använda en sökmotor som Google eller Bing för. Mest benägna är gymnasieungdomarna, varav hälften använder AI-verktyg istället för att googla. Nästan var tredje barn ställer också frågor till AI-verktyg som de bedömer att Google inte kan besvara. Exempel på sådana frågor, även kallade promtpar, finns att läsa i delen "AI-verktyg istället för Google" både för skolarbete och för fritiden.

Barn genererar olika textbearbetningar i AI-verktyg

Fler barn än vuxna genererar textbearbetningar i AI-verktyg. Uppemot 4 av 10 barn i åldern 8–19 år har genererat textbearbetningar jämfört med knappt 3 av 10 vuxna som är 20 år eller äldre. Den vanligaste textbearbetningen som barn gör i AI-verktyg är att sammanfatta större texter, följt av att generera nya texter. Nästan vart femte barn har genererat bilder med AI-verktyg.

Yngre barn gillar att använda AI-verktyg som en kompis

Det är framför allt yngre barn i låg- och mellanstadieåldern som ser den största nyttan med AI-verktyg kopplad till fritiden. De uppskattar att använda AI-verktyg för att skapa sagor, bilder och musik. De gillar också att använda AI-verktyget som en kompis som de kan skoja och leka med. Om nätterna när vännerna sover pratar de istället med AI-verktyget. Ungdomar värdesätter att få tips och råd från AI om allt från e-handel till vad de ska ha på sig.

Barn ser stor nytta med att AI kan förklara skoluppgifter för dem

Bland högstadieungdomar har användningen av AI för läxor och skolarbete dubblats i år, de använder numera AI lika mycket för skolan som på fritiden. På gymnasiet är det i år fler ungdomar som använder AI för skolarbete än på fritiden. År 2024 var förhållandet det motsatta. Enligt barnen är den största nyttan med AI kopplad till skolan att verktygen kan förklara skoluppgifter på ett lättförståeligt och anpassat sätt, sammanfatta kurslitteratur, generera provfrågor att öva sig på och ge förbättringsförslag på inlämningsuppgifter. Några barn erkänner att de använder AI för att fuska medan andra betonar det motsatta, att de enbart använder tekniken för att plugga smartare.

Läs hela kapitlet i *Svenskarna och internet 2025*

Det här är en sammanfattning av barns och ungdomars användning av AI-verktyg. Innehållet kommer från *Svenskarna och internet 2025* där du hittar alla diagram, insikter och analys. [Du kan läsa hela avsnittet i Kapitel 2 – Artificiell intelligens i rapporten Svenskarna och internet 2025.](#)

Bilaga: Barn och ungdomars användning av sociala medier

Det här är en sammanfattning av avsnittet om barns och ungdomars användning av sociala medier, från undersökningen *Svenskarna och internet 2025*. Här redovisar vi hur många barn och ungdomar 8–19 år som använder sociala medier och digitala kommunikationstjänster.

Vi tar reda på vilka tjänster som har ökat eller minskat bland barn i olika skolstadier. Vidare undersöker vi hur många barn som regelbundet gör egna inlägg på sociala medier och hur detta utvecklats sedan föregående år. Vi sätter även strålkastarljuset på Roblox, en populär plattform bland barn och ungdomar. Vilka umgås barn med på Roblox, köper de Roblox digitala valuta Robux och vad är det bästa respektive sämsta med Roblox?

Den dagliga användningen av sociala medier ökar med ålder

I princip alla barn och ungdomar i åldern 8–19 år – 97 procent – använder sociala medier år 2025 och 86 procent varje dag. Den dagliga användningen ökar ju äldre barnen blir; drygt 5 av 10 lågstadiebarn, nästan 9 av 10 mellanstadiebarn och i princip alla på högstadiet och gymnasiet använder sociala medier varje dag.

Användningen av sociala medier minskar bland barn på lågstadiet

Sedan 2023 har användningen av sociala medier bland lågstadiebarn gradvis minskat, från 97 procent 2023 till 91 procent 2025. Framför allt minskar den dagliga användningen – från 75 procent år 2023 till 54 procent år 2025. Detta är ett trendbrott mot hur utvecklingen såg ut från år 2021 till 2023 då användningen av sociala medier successivt ökade bland lågstadiebarn. Det är framför allt användningen av TikTok som har minskat bland lågstadiebarn sedan 2023, men även Roblox och Youtube tycks minska.

Youtube, Snapchat, TikTok, Instagram och Roblox i topp 5 bland barn

De fem största sociala medierna bland barn och ungdomar 8–19 år är Youtube, Snapchat, TikTok, Instagram och Roblox. I den dagliga användningen byter Youtube och Snapchat plats så att Snapchat blir nummer ett.

Barn i lågstadiet använder framför allt fem sociala medier; Youtube, Roblox, Snapchat, TikTok och Instagram. I mellanstadiet börjar barnen även använda Facebook, Pinterest och Twitch. I högstadiet och gymnasiet används nästan alla sociala medier. TikTok får år 2025 sin toppnotering – 78 procent – bland gymnasieungdomar.

X/Twitter, Reddit och Be Real minskar bland gymnasieungdomar

De största förändringarna över tid ser vi i jämförelse med år 2023. Bland lågstadieelever har TikTok tappat stort. På mellanstadiet har både Snapchat och TikTok minskat, samtidigt som Roblox och Pinterest har ökat. Färre

högstadiungdomar använder Be Real år 2025 jämfört med år 2023, medan fler använder Roblox.

Mellan år 2024 och 2025 är skillnaderna få. Reddit ökar på högstadiet och användningen av X/Twitter, Reddit och Be Real minskar på gymnasiet.

Whatsapp är den kommunikationsapp flest barn använder

Whatsapp är den populäraste kommunikationsappen bland barn 8–19 år. År 2025 har 4 av 10 barn använt Whatsapp. Därefter kommer Discord som en fjärdedel av barnen använder. Något färre använder Facebook Messenger som har minskat sedan år 2024. Endast några få procent av barnen använder Signal eller Telegram.

Allt färre tonårspojkar gör egna inlägg på sociala medier

Knappt hälften av barnen 8–19 år gör regelbundet egna inlägg på sociala medier 2025. Betydligt fler flickor än pojkar gör inlägg på sociala medier. Den tjänst där flest barn gör inlägg är Snapchat, följt av Tiktok och Instagram som ligger långt efter. Jämfört med år 2024 har pojkar, och framförallt tonårspojkar, slutat att göra egna inlägg. Flickor gör egna inlägg i ungefär samma utsträckning som föregående år. Barn gör färre egna inlägg på främst Discord, Snapchat och Be Real.

Barn på mellanstadiet hänger med kompisar de inte känner IRL på Roblox

Nära hälften av barnen 8–19 år använder Roblox, jämfört med endast 1 procent av de vuxna 20 år eller äldre. Enligt barnen är det bästa med Roblox att de kan spela tillsammans och umgås med andra. 4 av 10 barn hänger med kompisar på Roblox och 1 av 10 barn hänger med sådana som de inte känner IRL, alltså i livet utanför nätet. Det sämsta med Roblox är att andra kan vara dumma, men också att saker kostar Robux, en valuta som går att köpa på plattformen. Barn på mellanstadiet – 7 av 10 – använder Roblox mest av alla och är också de som både köper Robux och umgås på Roblox mer än alla andra.

Läs hela kapitlet i *Svenskarna och internet 2025*

Det här är en sammanfattning av barns och ungdomars användning av sociala medier. Innehållet kommer från *Svenskarna och internet 2025* där du hittar alla diagram, insikter och analys. [Du kan läsa hela avsnittet i Kapitel 3 – Sociala medier i rapporten Svenskarna och internet 2025.](#)

Information och vidare läsning

Om undersökningen

På uppdrag av Internetstiftelsen har undersökningsföretaget Novus under januari 2025 genomfört 629 webbintervjuer med föräldrar till barn 8–19 år i sin slumpmässigt rekryterade Sverigepanel, samt 625 webbintervjuer med barn 8–19 år, efter godkännande från deras föräldrar. Datainsamlingen för föräldrar och barn är en del av undersökningen *Svenskarna och internet 2025*. [Läs mer om metod och urval på vår webbplats svenskarnaochinternet.se.](#)

Författare

Barnen och internet 2025 är skriven av Jenny Andersson, Insight Manager på Internetstiftelsen, och Tobias Wranger, Insight Manager på Internetstiftelsen med hjälp av Jakob Bäck, Digital Content Specialist, på Internetstiftelsen.

Upphovsrätt

Texten och bilderna i *Barnen och internet 2025* skyddas enligt lag om upphovsrätt och tillhandahålls med licensen Creative Commons, Erkännande 4.0 Internationell.

Graferna i rapporten tillhandahålls med licensen Creative Commons CC0 1.0 Universell.

Läs hela undersökningen Barnen och internet 2025

I denna sammanfattning hittar du en översikt över kapitlen i *Barnen och internet 2025*. Du hittar hela rapporten med alla diagram, insikter och analyser på www.svenskarnaochinternet.se. Du kan ta del av rapporten både direkt på webben eller ladda hem den som en PDF.

Många föräldrar oroar sig för barns liv på nätet och vet inte hur de ska skydda barnen från riskerna. Barnen själva går i täten när det gäller att använda AI i skolan och hemma.

Det här är en sammanfattning av *Barnen och internet*, en studie som genomförs av Internetstiftelsen. Med undersökningen vill vi bidra med fakta och insikter om hur barns och ungas användning av internet utvecklas.

Internetstiftelsen är en oberoende, affärsdriven och allmännyttig organisation. Vi verkar för ett internet som bidrar positivt till människan och samhället. Vi ansvarar för internets svenska toppdomän .se och sköter drift och administration av toppdomänen .nu. Intäkterna från affärsverksamheten finansierar en rad satsningar i syfte att möjliggöra att människor kan nyttja internet på bästa sätt, och stimulera kunskapsdelning och innovation med inriktning på internet.

Vår vision är att alla i Sverige vill, vågar och kan använda internet.

Exempel på våra satsningar är:

- Rapporten Barnen och internet
- Den årliga undersökningen Svenskarna och internet
- Lärresursen Digitala lektioner
- Konferensen Internetdagarna
- Folkbildningssatsningen Internetkunskap
- Start- och mötesplatsen Goto 10
- Det digitala museet Internetmuseum
- Mätverktyget Bredbandskollen

