



LAPS/222/2025

18.8.2026

Tips för att använda tavlorna tillsammans med barnen

Barnet har rätt-tavlorna har planerats för att behandla barnets rättigheter tillsammans med barnen till exempel inom småbarnspedagogiken, den grundläggande utbildningen och barnens fritidsverksamhet.

Vi har här samlat praktiska beskrivningar om innebörden av barnets rättigheter. I beskrivningarna har vi utnyttjat FN:s konvention om barnets rättigheter och barnens synpunkter som barnombudsmannen har samlat in i sitt arbete. Du kan utnyttja beskrivningarna på det sätt du önskar, till exempel genom att diskutera rättigheterna och deras betydelse med barnen eller genom att kombinera behandlingen av rättigheterna med en funktionell uppgift.

1. Barnet har rätt att vara sig själv

Varje barn får vara sin egen unika person. Var och en är lika viktig oberoende av kön, hurdan hens familj är, vilket språk hen talar, från vilket land hen kommer ifrån, vad hen tror på eller hur hen ser ut. Ingen får diskrimineras, mobbas eller behandlas illa på grund av en egenskap eller någon annan orsak.

2. Barnet har rätt till ett gott liv

Varje barn har rätt till ett gott liv. Ett gott liv innebär att barnets rättigheter tillgodoses. Barnet ska få information om sina egna rättigheter. Barnen behöver ett hem, mat och tillräckligt med sömn för att ha ett bra liv. Barnen behöver också kompisar och vuxna som tar väl hand om dem. Till ett gott liv hör att må bra, vara lycklig och få leka och göra trevliga saker. De vuxna ska se till att varje barn har ett gott liv.

3. Barnet har rätt till omsorg

Varje barn har rätt till att de vuxna tar väl hand om barnet hemma, i skolan, på daghemmet och i hobbyer samt överallt där barnen finns. Hemma tar föräldrarna eller andra närstående vuxna hand om barnet till exempel genom att ge mat, kläder och hålla barnet i famnen eller gulla på något annat sätt. En vuxen tar hand om barnet också när barnet är sjukt, barnet mår illa eller annars behöver särskild omsorg.

4. Barnet har rätt att leva i trygghet

Varje barn har rätt att leva i trygghet och de vuxnas uppgift är att skydda barnen. Barnet ska få vara tryggt hemma, i skolan, på daghemmet, i hobbyer och överallt där barnen finns. Barnet ska också få vara tryggt i den digitala miljön, såsom i sociala medier eller på andra ställen på webben. Ingen får göra något ont mot barnet såsom mobba, vara elak, slå, knuffa eller håna barnet. Om barnet trots allt råkar ut för något ont måste de vuxna hjälpa barnet. Därför är det alltid bra att berätta om tråkiga situationer eller upplevelser åt någon trygg vuxen. Även andra barn kan hjälpa ett barn som till exempel blivit mobbat genom att berätta om det för en vuxen.

5. Barnet har rätt att säga sin åsikt

Varje barn har rätt att säga, skriva eller till exempel rita sina egna åsikter och tankar, så länge det inte sårar andra. Barn kan ha olika åsikter och tankar. Alla barns åsikter och tankar är lika viktiga. De vuxna måste lyssna på barnens åsikter och beakta dem när de beslutar om ärenden som gäller barnen. De vuxna måste fundera på vad som är bäst med tanke på barnen.

6. Barnet har rätt att få information

Varje barn har rätt att veta vad som händer i världen. Barnet har också rätt att få information om sådant som gäller barnet självt. Man måste berätta saker för barnen så att de förstår dem. De vuxnas uppgift är att skydda barnen mot sådan information som kan vara skadlig för barn. Därför är till exempel vissa TV-program inte bra för barn.

7. Barnet har rätt till inläring och skolgång

Varje barn har rätt att gå i skola och lära sig. I skolan lär sig barnet kunskaper och färdigheter som är viktiga att kunna i livet. Sådana är till exempel respekt för andra människor, miljöskydd och kulturell mångfald. Det är också viktigt att tillbringa tid med klasskamrater och andra barn. Varje barn ska vara tryggt och må bra i skolan.

8. Barnet har rätt till lek, fritid och vila

Varje barn har rätt till fritid och lek. På fritiden kan barnet till exempel vara med i någon hobby eller tillbringa tid med kompisar och familjen. En hobby kan också vara något som är viktigt för en själv, såsom att läsa, teckna, spela eller utforska naturen. Det är viktigt att det inte är för bråttom på fritiden och att det också finns tid för till exempel lek och vila.

9. Barnet har rätt till hjälp och stöd

Barnet har rätt till hjälp, stöd och vård när hen behöver det. Även föräldrarna ska vid behov få stöd och hjälp med att ta hand om barnet. Olika yrkesutbildade personer, såsom läkare, hälsovårdare, skolkuratorer och socialarbetare, hjälper barnen. Behovet av hjälp, stöd eller vård kan till exempel bero på en familjemedlems sjukdom, funktionsnedsättning eller familjens förändrade livssituation, såsom föräldrarnas skilsmässa eller otrygga förhållanden hemma. Vem som helst i familjen kan söka stöd och hjälp, även barnet självt.



10. Barnet har rätt till integritet

Varje barn har rätt att hemlighålla sina egna uppgifter och fotografier. Det innebär att man inte behöver berätta eller dela sina egna uppgifter eller fotografier med andra om man inte vill. Ingen annan får heller dela barnets uppgifter eller fotografier utan tillstånd. De vuxnas uppgift är att skydda barnen, så det är bra för barnen att berätta om sådant som tynger dem för någon trygg vuxen. De vuxna måste hjälpa barnen att skydda sina egna uppgifter till exempel i en digital miljö, såsom i sociala medier eller på andra ställen på webben. Barnets rätt till integritet innebär också att man inte får röra barnets egna saker utan tillstånd. Det är till exempel bra att komma överens om trygg användning av barnets telefon tillsammans med en förälder.

11. Barnet har rätt till en ren och hälsosam miljö

Varje barn har rätt till en natur och miljö där barnet kan leva ett lyckligt och gott liv. Miljön måste vara ren och hälsosam. När vuxna fattar beslut om miljön måste de lyssna på barnens åsikter. De vuxna måste fatta sådana beslut att det är bra för barnen att leva även i framtiden. Även barn är skyldiga att se till att miljön är ren.

Mer information och material om barnets rättigheter

[Konventionen om barnets rättigheter och allmänna kommentarer som kompletterar den](#)

[Webbplatsen Barnets rättigheter](#)

[Barnets rättigheter för barn](#), webbplatser för barn i olika åldrar

[Broschyrer på olika språk om barnets rättigheter](#)

