

Start dialogen om sociale medier

Livet online er en stor del af de fleste menneskers liv. I særdeleshed børn og unge, som er vokset op med internettet som en integreret del af deres leg, relationer og læring, skelner ikke mellem, hvad der sker online, og hvad der sker offline.

Ikke desto mindre er der nogle forskelle, som især bliver tydelige, når der opstår problemer. Derfor er det vigtigt, at dialogen om, hvad der foregår online foregår løbende, og i "fredstid", så er det meget nemmere at håndtere problemerne, når de opstår.

I det følgende bliver du præsenteret for nogle af de temaer, som vi ved fylder meget for børn og unge, og du får nogle tilgange og dialogspørgsmål, som du kan bruge med børn og unge for at understøtte den anerkendende dialog.

Indhold

1. Den digitale hverdag
2. Digital mobning/chikane
3. Billed- og videodeling
4. Negative, digitale fællesskaber

Den digitale hverdag

Mange voksne er bange for om børn og unge bruger for meget tid online, og om det går ud over deres sundhed og trivsel.

Meget vigtigere end *hvor meget* børn er online er, *hvad* de laver online; spiller de? Ser de videoer? Er de sammen med andre? Og i så fald hvem?

Derfor er det allervigtigste at gøre som voksen at interessere sig for, hvad der foregår på børnenes skærme, og hvem de er i kontakt med online.

Hvis I gerne vil lave regler og rammer for skærmbrug i familien/på bostedet er det vigtigt, at børnene er med til at sætte dem, og at de gælder for alle, så I er gode rollemodeller for børnene. Så hvis måltider fx er skærmfri zone, skal de voksne også holde sig fra telefonerne.

Hej jeg er fuldt afhængig af min telefon.. Jeg kan ikke stoppe mig selv med at kikke på den. I mine timer, mens jeg spiser og endda om natten. Mine forælder har opdaget mig flere gange men min telefon om natten, og bliver bare vold sure:(. Min mor er også virkelig afhængig af sin telefon men siger at det er okay men jeg forstår det ikke rigtigt.

Barn 11 år til BørneTelefonen

Det kan godt være, at I ikke kan blive enige om reglerne, så hvis det ender med, at man som voksne må lave regler, som børnene/de unge er uenige i, er det stadig vigtigt at forklare hvorfor og anerkende, at det kan være svært for børnene at undvære deres devices.

På Børns Vilkår's site Familiens digitale hverdag kan du læse mere om skærmtid og få gode råd til aftaler om skærmb brug i hverdagen:

<https://bornsvilkar.dk/familiensdigitalehverdag/skaermtid/>

Digital mobning/chikane

Mobning kan opstå i utrygge fællesskaber og handler om kulturer og normer i fællesskabet. Hvis man oplever mobning, vil det ofte både være mobning i klassen/skolen og på de sociale medier. Derfor er det vigtigt, at vi tænker fællesskaber som noget, der både er fysisk og virtuelt.

Den ansigtsløse kommunikation online kan gøre tonen hårdere. Det gælder både i børne- og voksenfællesskaber.

Desuden opstår der nemt misforståelser, når man kommunikerer på skrift.

For at starte dialogen kan man starte med at tale om **fordele og ulemper** ved de forskellige platforme, man kommunikerer på. Det kan være chatplatforme som Snapchat eller spilservere. Start altid med at spørge ind til fordelene; hvad er det sjove? Hvad får man ud af at være på den platform etc.

Dernæst kan man komme ind på, *hvordan* man kommunikerer på de forskellige platforme. Hvordan er tonen fx på den spilserver, som barnet spiller på, eller hvordan er jargonen på Snapchat mellem vennerne i klassen.

Nogle spørgsmål, som du kan bruge til at starte dialogen:

- Har du prøvet at blive misforstået eller selv misforstå noget online?
- Er I altid enige om, hvad forskellige emojis betyder?
- Har du oplevet at blive talt grimt til online?
- Har du oplevet selv at komme til at tale grimt til nogen online?
- Hvis en ven oplever at blive talt grimt til online, hvad vil du så råde personen til at gøre?

Hvis du gør det til en del af den almindelige dialog om barnets/den unges trivsel at spørge ind til, hvad der foregår online, bliver det meget nemmere for dem at komme til dig, hvis der skulle opstå problemer som fx mobning eller chikane.

Hvis barnet oplever mobning eller chikane online, er det vigtigt at være opmærksom på, at de forskellige platforme faktisk har regler for god tone, og at man kan anmelde

hadske og diskriminerende kommentarer. Hvis der er tale om mobning, skal det selvfølgelig håndteres, og du skal kontakte skolen, hvis det er noget, der foregår blandt klassekammeraterne.

Hvis der er tale om trusler, kan det også meldes til politiet.

Billeddeling

Nogle af de meste populære online platforme blandt børn og unge er billed- og videodelingstjenester. Fx YouTube, Snapchat, TikTok og Instagram.

Billeder og videoer er en sjov og enkelt måde at kommunikere på, men det er vigtigt, at man hjælper børn med både at kende lovgivningen og reflektere over etik og sikkerhed, når de deler billeder eller ser og kommenterer på andre billeder og videoer.

Det er endvidere vigtigt, at børn og unge bliver opmærksomme på de algoritmer, som styrer, hvilket indhold de præsenteres for. Den opmærksomhed kan beskytte dem mod at havne i såkaldte kaninhuller, hvor de hele tiden bliver præsenteret for én slags (potentielt skadeligt) indhold.

Husk også, at det er vigtigt at være en god rollemodel, når det kommer til billeddeling. Så spørg børn, før du deler billeder af dem!

Vi har samlet en række spørgsmål til dialog om billed- og videodeling:

Vis interesse

- Hvilke videoer kan du godt lide at se?
- Vil du vise mig en sjov video?
- Hvilke YouTube/TikTokkere følger du?
- Laver du selv videoer? Hvor lægger du dem ud? Må jeg se en af dem?
- Skal vi prøve at lave en video sammen?/Vil du vise mig, hvordan du gør?
- Bruger du filtre, når du lægger billeder ud? Hvorfor? Hvorfor ikke?
- Vil du vise mig, hvordan du redigerer billeder?

Tal om kommentarer og likes

- Er det vigtigt at få likes? Hvorfor?/hvorfor ikke?
- Hvad gør du, hvis et billede, du har lagt op, ikke får mange likes?
- Hvilke typer kommentarer har du oplevet?
- Hvordan føles det/tror du, det føles at få negative kommentarer på sine billeder/videoer?
- Hvordan kan man hjælpe en ven, der er ked af nogle kommentarer, personen har fået?

Tal om grænser og privatliv

- Hvem har du lyst til skal se dine billeder/videoer?
- Hvad har du lyst til at vise af dig selv?

- Ved du, hvordan man laver indstillinger, så det kun er dem, der ser indholdet?
- Hvem må dele billeder af dig?
- Hvad kan man gøre, hvis nogen har delt et billede af en, som man ikke vil have delt?
- Hvad er fordele og ulemper ved en privat/offentlig profil?

Tal om algoritmer, markedsføring og adfærdsdesigns

- Hvorfor tror du, appen er gratis?
- Hvorfor tror du, der findes streaks og/notifikationer?
- Når en youtuber/tiktokker anbefaler et produkt, hvorfor tror du så, personen gør det?
- Hvilke reklamer kommer på dine medier og hvorfor?
- Hvem bestemmer, hvilke videoer, du får foreslået?
- Hvad tror du, der sker med forslagene, hvis man ser mange af de samme videoer i træk? (Brug evt. et uskyldigt eksempel som kattevideoer eller DIY-videoer)

Negative digitale fællesskaber

Børn og unge, der allerede er i udsatte positioner, er i øget risiko for at havne i nogle af de mere risikofyldte digitale fællesskaber.

Derfor er det vigtigt, at man som plejeforælder/fagperson er særligt opmærksom på nogle af disse.

Selvskade: På sociale medier findes særlige netværk, såkaldte priv-netværk og pro-ana-netværk, for unge, der selvskader og lider af spiseforstyrrelser. I netværkene kan unge finde fællesskab og støtte fra andre unge, der kæmper med de samme ting, som de selv gør. Men desværre findes der også inspiration til selvskade og sågar selvmord i disse netværk. For mere viden og hjælp om selvskade og spiseforstyrrelser samt om de digitale netværk kan du kontakte Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS). <https://www.lmsos.dk/>

Radikale netværk: Der findes en del netværk på nettet, hvor radikale holdninger hersker. Det kan være kvindehad, racisme, religiøs ekstremisme og lignende.

Hos Center for digital pædagogik kan du få viden om nogle af de ekstremistiske, digitale fællesskaber og de platforme, de findes på: <https://cfdp.dk/tema/vrede-unge-maend/>

Seksuelle krænkelser: For børn og unge kan online fællesskaber være et sted, hvor de eksperimenterer med identitet og leger med flirt og seksualitet. Det er vigtigt, at man som voksen respekterer det, og ikke lader frygten for overgreb overskygge unges ret til at bestemme over egen krop og seksualitet.

Når det er sagt, er det selvfølgelig vigtigt at være opmærksom på, at børn og unge kan møde mennesker på nettet, der ikke er hvad de giver sig ud for, eller som kan lokke dem ud i ubehagelige situationer.

Hvis du oplever, at et barn eller en ung har været udsat for seksuelt grænseoverskridende adfærd, er det vigtigt at forsøge at bevare fatningen og ikke blive vred på barnet over fx at have sendt et intimt billede eller chattet med en fremmed. Det er aldrig børns skyld, når de bliver udsat for krænkelser.

Hjælp i stedet barnet med at stoppe kommunikationen og melde personen til politiet og til den platform, som kommunikationen er foregået på.

Læs mere om digitale krænkelser, herunder grooming og seksuelle krænkelser på: <https://bornsvilkar.dk/digitale-krænkelser/>

Læs mere om sugardating og gråzoneprostitution på: <https://redenung.dk/>

Husk at du altid kan få rådgivning hos Børns Vilkår – også om det digitale



ForældreTelefonen: 35 55 55 57

FagTelefonen: 35 55 55 58

BørneTelefonen: 116 111