

Forældreguide - Gode råd til at skabe en god online-adfærd blandt jeres unge:

1. Skab en åben og tryk samtale

✓ Start med nysgerrighed, ikke kritik

- Spørg: Hvilke typer videoer ser du og dine venner ofte? Har du nogensinde set noget, der føltes ubehageligt?
- Undgå at dømme – hvis de føler sig angrebet, lukker de ofte ned.

✓ Brug aktuelle eksempler

- Hvis der har været en voldelig video i nyhederne, kan du spørge: Hvordan ville du have det, hvis nogen filmede og delte noget lignende om dig eller dine venner?

✓ Vis forståelse for deres verden

- Unge bruger sociale medier anderledes end voksne – vis interesse for deres oplevelser, uden at fordømme dem.

2. Hjælp dem med at forstå konsekvenserne

✓ Tal om, hvordan det påvirker dem selv

- Spørg: Hvordan føler du dig, når du ser voldelige videoer? Gør det dig utryk eller trist?
- Forklar, at selvom de tror, de “bare kigger”, kan det påvirke deres følelser og adfærd over tid.

✓ Tal om dem, der bliver filmet

- Spørg: Hvordan tror du, personen i videoen har det, når den bliver delt?

- Forklar, at ydmygelse online kan have alvorlige konsekvenser for ofrene, som kan opleve angst, depression og endda selvmordstanker.

✓ Forklar, at deling kan være ulovligt

- Hvis de deler videoer med vold eller mobning, kan det i nogle tilfælde være strafbart.
- Giv eksempler: Hvis nogen filmer en voldelig hændelse og sender den videre, kan de få en bøde eller komme i problemer med politiet.

3. Giv dem redskaber til at håndtere voldeligt indhold

✓ Hvad skal de gøre, hvis de ser noget voldsomt?

- Scroll videre – de behøver ikke at se det færdigt.
- Rapportere videoen – gennemgå sammen, hvordan man anmelder indhold på TikTok, Instagram eller Snapchat.
- Tale med en voksen – gør det klart, at de altid kan komme til dig, hvis de ser noget ubehageligt.

✓ Hvad skal de gøre, hvis en ven deler voldeligt indhold?

- De kan sige: “Jeg har ikke lyst til at se det der. Det føles forkert.”
- Opfordre dem til at tale med en voksen, hvis de føler sig usikre.

✓ Lær dem at tænke kritisk om sociale medier

- Spørg: Hvorfor tror du, denne video er blevet delt? Er det for at informere, chokere eller underholde?

Forældreguide - Gode råd til at skabe en god online-adfærd blandt jeres unge:

- Hjælp dem med at forstå, at sociale medier fremhæver sensationelle videoer for at få flere visninger.

4. Sæt grænser uden at overvåge for meget

✓ Sæt klare regler

- Aftal, at voldeligt indhold ikke skal deles – hverken i beskeder, på Snapchat eller andre platforme.
- Tal om, hvornår og hvor meget de bør bruge sociale medier.

✓ Brug forældrekontrol med omtanke

- Apps som TikTok og Instagram har sikkerhedsindstillinger, der kan begrænse voldeligt indhold.
- Vær åben om, at du gerne vil beskytte dem – ikke overvåge dem.

5. Hold samtalen i gang

✓ Gør det til en løbende dialog

- I stedet for en stor “bekymringssamtale”, så tal jævnligt om det.
- Spørg en gang imellem: “Har du set noget ubehageligt for nylig?”

✓ Vær et trygt sted at komme til

- Hvis de er bange for straf eller skældud, vil de ikke dele deres oplevelser.
- Vær støttende og vis, at du er der for at hjælpe – ikke straffe.