

SoMe eller Zombie

En guide til forældre om børns brug af sociale medier med konkrete råd og vejledninger.

Støttet af:



SOME
eller
SOME
ZOMBIE

Gratis oplæg om sociale medier til forældre med børn i 1. - 3. klasse

Velkommen på internettet

Skærmen spiller en stor rolle i danske hjem for både børn og voksne. Børn tilbringer mange timer foran skærmen på sociale medier, streamingtjenester eller spil, ofte helt opslugte – som en zombie?

Men det er ikke overraskende, at skærme fanger børns opmærksomhed. De store techfirmaer hyper-optimerer deres tjenester til netop at være svære at slippe. Derfor har disse virksomheder og medier fået stor indflydelse på vores hverdag, og hvis du som forælder skal kunne vejlede og opdrage dine børn, har du behov for at kende spillereglerne.

Disse regler gennemgår vi i denne folder og giver dig et overblik over nogle af de mekanismer og virkemidler, dine børn møder på sociale medier. Vi vil også inspirere til gode digitale vaner og give konkrete tips, du kan implementere i din familie med det samme.

God fornøjelse.

Pas på! Legende børn på nettet

Sociale medier er ikke lavet til børn. De er fyldt med farligt indhold og fremmede voksne, blandet sammen med masser af spændende indhold fra influencers, musikvideoer og gaming.

Aldersgrænsen for at have en profil på sociale medier er 13 år, men mange børn bruger dem tidligere, enten ved at låne deres forældres profiler eller oprette sig med en falsk alder. Det kan virke som en nem løsning, men der følger et ansvar med.



Aldersgrænsen på de 13 år er relevant. Mindre børn kan ofte ikke overskue konsekvenserne af at udlevere deres data, fotos, digitale færden mv. til digitale platforme. Denne aldersgrænse giver også techplatforme som Google og Meta mulighed for at fralægge sig ansvaret for de yngre brugere. Det er forældrenes ansvar, hvis børnene er online, mener de.

Det er ofte her, skærmkonflikter opstår i hjemmet. Børns liv er i dag digitalt – de taler med venner, deler billeder, laver aftaler, spiller spil og deltager i fællesskaber online. Det er normen at se videoer på YouTube eller chatte på Snapchat, og at fravælge disse platforme kan betyde at stå uden for fællesskabet.

Men der er ikke andre, som holder øje med dit barn på de sociale medier, når du ikke er med. Derfor følger der med brugen af sociale medier også et ansvar for, hvordan disse platforme fungerer og påvirker dit barn. Disse mekanismer, ser vi nærmere på nu.

Hvor er de voksne henne?

For mange børn er sociale medier lig med sjove videoer, vennerne og muligheden for at lære nye ting. Men undersøgelser viser, at disse medier også har farlige skyggesider.

98 % af eleverne i 5. klasse er på sociale medier

Kilde: Oktober 2022, Børns Vilkår og Trygfonden

Det daglige skærmbrug for børn i alderen 8 til 12 var **fem timer og 33 minutter**

Kilde: <https://www.nytimes.com/2022/03/24/well/family/child-social-media-use.html>

Kun **hvert andet barn** oplever, at forældrene interesserer sig for deres online-liv

Kilde: <https://bornsvilkar.dk/born-i-digitale-faellesskaber/>

2/3 børn og unge har haft en eller flere ubehagelige oplevelser online i de sidste 12 måneder

Kilde: September 2024, Red Barnet

Mange børn oplever grænseoverskridende indhold. Klip og billeder med eksplicit **vold, selvmord og seksuelle henvendelser** er blevet en del af livet som barn og ung i Danmark.

Kilde: Alene hjemme på nettet, DR (Interview med 50 danske børn og unge om deres liv online og på sociale medier.)

Sådan laver man en Zombie-app!

“Facebook har opdaget, hvordan de kan påvirke adfærd og følelser uden at udløse brugerens bevidsthed.”

- The social dilemma, Netflix

Når børn er online, kæmper de mod fastholdelsesmekanismer, designet til at holde deres opmærksomhed. Alt, de gør, overvåges og analyseres for at tilpasse indholdet, så de bliver på platformen længst muligt.

Fra det indhold de ser, søger frem, liker eller dvæler ved til alt det, de vælger at følge, skrive, eller fravælge. Alt kan måles og vejes. Denne dataindsamling har til formål at fodre mediets algoritme med viden om dit barn, så den kan sammensætte præcis det indhold, barnet helst vil se. Algoritmens job er altså at give brugerne den bedste oplevelse, men hvad er dens formål?

Det er ret tydeligt, at formålet på langt de fleste sociale medie apps er at øge brugerens skærmtid mest muligt og hermed maksimere platformenes indtjening. For jo længere tid vi bruger på et socialt medie, jo flere annoncer ser vi. Ka-ching!

Algoritmen tager altså ikke højde for, hvad den viser. Er denne video lærerig eller farlig? Spredt den good vibes eller bad vibes? Er den alderssvarende til brugeren? Det er lige meget, for algoritmen har kun ét kriterie: Vil brugeren se / like / klikke på det her?

Algoritmer og fastholdelsesstrategier er en uundgåelig del af vores digitale hverdag og forklarer, hvorfor børn har svært ved at lægge skærmen fra sig. Desuden betyder det, at I forældre nu har fået en ny titel: Jobbet som Social Media Redaktører!

Jobnyt: Social Media Redaktør

Tillykke med tjansen! Dit job er nu at sortere i alt indholdet på sociale medier og hjælpe dine børn med at navigere mellem det gode og det, du bestemt ikke vil have, de ser.

For på sociale medier er der ingen redaktører til at sikre, at indholdet er børnevenligt, som vi ellers kender fra DR, Netflix og Disney+. Der er heller ikke aldersmærkninger på indholdet, som dem vi kender fra VHS og DVD'er. Algoritmen spørger ikke: "Er du gammel nok til at se det her?"

Det betyder helt enkelt, at du aldrig kan vide, hvad dine børn møder, når de åbner deres sociale medier. Er det aldersvarende til dit barn? Er det lærerig underholding eller meningsløs pjat? Er det fyldt med dårlige vaner eller usunde reklamer?

Alle sociale medier har regler for, hvad man må dele. Børn kan nemt blive eksponeret for vold, grafisk indhold, upassende sprogbrug og farlige udfordringer, der skræmmer eller måske endda inspirerer? Algoritmer prioriterer indhold, der fremkalder stærke reaktioner, og den slags kan hurtigt sprede sig på platformene og skabe nye trends.

Mange børn tror desuden, det er deres skyld, når noget gør dem kede af det, bange eller pinlige. Derfor tør de ikke sige det til deres voksne. Som redaktøren er det også dit job at skabe dialog om det indhold barnet ser og hjælpe dit barn ud af negative algoritme-loops ved fx at fjerne eller blokere indhold.

Ekstremt indhold er kun ét klik væk på sociale medier - og så længe techfirmaerne ikke påtager sig et større ansvar, er jobbet dit.

Normdannede indhold

Langt det meste af det indhold, som børn ser på sociale medier, produceres af influencere. Som navnet antyder, har influencere ofte stor indflydelse på deres følgere. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på det indhold, der former seerens normer. Det er det indhold, du måske ikke tænker så meget over, men som påvirker, hvordan man ser verden. Hvor børn tidligere lærte af deres søskende, pædagoger og venner, sker denne oplæring i normer nu i høj grad online fra fremmede.

På sociale medier ser vi en redigeret version af folks liv, men det fremstår ægte og autentisk. Som seer, især børneseer, kan det være svært at gennemskue, at alting ikke nødvendigvis er virkeligt.

Influencere bliver ofte rollemodeller uden opsyn. De kan have en konstant indflydelse på børn, der følger dem tæt. Influencerer påvirker trends - hvilke sko, snacks, kosttilskud eller rejsedestinationer er de populære lige nu? De skaber idealer for alt fra udseende og alkoholkultur til sprogbrug og adfærd.

Et godt råd er at forsøge at forstå børnenes fascination af de influencere, de ser mest op til. Sæt dig ind i, hvad det er, børnene værdsætter ved dem, og lær hvem disse influencere egentlig er. Som forældre kender du nok de legekammerater, dine børn bruger tid med. På samme måde skal du kende de "legekammerater", de hænger ud med online.

TikTok



TikTok tillader brugere at skabe, dele og opdage korte videoer, hvilket gør indholdet hurtigt at fordøje. Appen er kendt for virale trends, musik og lydclip samt interaktion gennem chat og reaktioner.

Dette skal du være opmærksom på:

Evighedsscroll

"Evighedsscroll" er en funktion på sociale medier, hvor nyt indhold automatisk indlæses, når man når bunden af siden. Dette skaber en uendelig strøm af personligt-udvalgt indhold, der gør det svært at stoppe med at scrolle, hvilket ofte fører til øget brug.

Autoplay

På TikTok spiller en video af sig selv, modsat Netflix, hvor du selv vælger, hvad du vil se. Der er derfor en del historier med børn, der har set uhyggelige videoer på TikTok – fra seksuelle referencer til halshugningsvideoer.

Internationalt indhold

Alle kan dele indhold på TikTok, så børn møder ofte videoer fra hele verden. Det kan give et bredt udsyn, men betyder også, at enhver kan uploade videoer, som dit barn kan se. Der kan være kulturelle forskelle og mindre alderskontrol i indhold fra andre lande, fx USA's tilgang til skydevåben.

Kinesisk app

TikTok er påvirket af Kinas Kommunistiske Parti og kan bruges til at fremme politiske agendaer ved at ændre narrativer.

TikTok får adgang til omfattende data

TikTok får adgang til omfattende data som lokalitet, kontakter og kamera, hvilket ifølge Center for Cybersikkerhed kan bruges til spionage. Dette førte til, at mange politikere slettede appen i 2023.

Algoritme, der diskriminerer

TikToks algoritme sorterede ifølge afsløringer fra 2020 indhold efter kriterier som at undgå grimme, gamle eller fattige mennesker. Disse retningslinjer filtrerede, hvilket indhold der blev vist og promoveret, og præsenterede dermed en poleret version af virkeligheden.

Snapchat

Snapchat er populært blandt danske børn til chat og gruppechats, hvor meget af kommunikationen sker via billeder. For mange børn er det en vigtig platform for at opretholde sociale fællesskaber.

Dette skal du være opmærksom på:



Snapmap

Snapmap viser din og dine venners placering på et kort, hvilket kan udfordre privatlivet samt skabe følelser af ensomhed, hvis andre fra klassen er i nærheden uden dig. Desuden vises kommercielle virksomheder. Snapmap kan slås fra i indstillingerne.



Streak

Man kan opretholde sin streak (flamme) ved at sende snaps dagligt til sine venner, hvilket kan vise, hvem man er tætte med. Hvis man misser bare en enkelt dag, så mister man sin streak. Dette er en afhængighedsmekanisme, der motiverer brugerne til at vende tilbage. For mange børn kan streaks betyde mere, end voksne måske forestiller sig.



Dit billede forsvinder, eller gør det?

En del af Snapchat er, at billedet/videoen du sender bliver slettet igen. Men det skal man dog ikke være helt sikker på, at den gør. Fx kan folk nemt skærmoptage snaps-videoer eller fotos. Snapchat kan også gemme de billeder og film, som du sender over Snapchat, på deres servere.



Tilføj nye venner, du ikke kender

Man kan tilføje venner, som man ikke kender på Snapchat. Det kan for mange børn virke spændende. Lær børn at blokere og slette venner og om de mulige konsekvenser ved at tilføje fremmede de ikke kender.



My AI

Snapchat har en virtuel ven, My AI, som chatter på en menneskelig måde. Men My AI kan udnytte dine data for at holde dig på appen og kan vise indhold, der ikke er egnet for børn. Se eksempel på samtale med My AI på næste side.

Eksempel på samtale med My AI på SnapChat



YouTube



Intro:

YouTube tilbyder både lange videoer og YouTube Shorts, som minder om Reels og TikToks og er blevet meget populære. Børn bruger YouTube til fællesskaber med yndlingsyoutubere, abonnementsvalg og likes, mens kommentarer, thumbnails og titler er vigtige for, hvad de klikker på.

Dette skal du være opmærksom på:



Ikke redaktionelt godkendt indhold

På samme måde som på TikTok findes der videoer om alt på YouTube .. ALT! Og der er ingen redaktører, der sikrer, at indholdet er børnevenligt, når det rammer et barns feed.



Clickbait, der lokker børn

Titel og thumbnail (det lille videobillede) har stor betydning for, hvad børn klikker på. Derfor bliver der ofte lokket med clickbait for at få brugerne til at se videoer. Nogle gange kan børn føle sig skamfulde over, hvad de har klikket på.



Autoplay

Så snart en bruger har set en video, så starter der en ny. En ny video baseret på din algoritme, skræddersyet til dig. Denne funktion kan nemt slås fra, hvis man ønsker selv at vælge sine videoer.



Shorts

YouTube Shorts fungerer ligesom TikTok eller Instagram Reels ved at tilbyde et uendeligt feed af korte videoer. Et barn har ingen kontrol over hvilken video, der vises, og generelt er opfattelsen, at kvaliteten af særligt YouTube Shorts er meget svingende.



Upassende indhold

Børn kan hurtigt finde - og få vist af algoritmen - indhold som både børn og unge kan finde fx voldeligt, seksuelt eller stødende.

Grooming af børn online

Lad os også kort vende grooming - da dette desværre også sker på sociale medier.

Grooming sker, når en voksen opbygger et tillidsforhold til et barn eller en ung med det formål senere at overskride deres grænser, ofte med seksuelle hensigter. Det indebærer manipulation, hvor den voksne, som barnet troede, de kunne stole på, lokker dem til at gøre noget, de ikke ønsker.

Grooming kan foregå både fysisk og digitalt – eller som en kombination af begge. Det kan starte online - for eksempel på Snapchat, hvor kontakten virker uskyldig og venskabelig. Derfor vil barnet ikke nødvendigvis fatte mistanke i starten.

Den voksne vil forsøge at virke pålidelig og tillidsvækkende, for senere muligvis at dreje samtalen mod seksuelle emner - og i nogle tilfælde bede om nøgenbilleder.

En hel essentiel del af sociale medier er at kommunikere - ofte med fremmede og derfor, er det vigtigt at tage en snak med dit barn om, hvem de kontakter, og hvem der kan kontakte dem på deres medie. Overvej også at justere deres indstillinger og gør dit barn opmærksom på, at der findes folk online, som ikke altid har gode hensigter.

Børn spejler sig i forældre

54 % af børn i aldersgruppen 6-9 år synes, at deres forældre bruger telefonen for meget eller alt for meget

Kilde: DR's medierapport - 2023

Her til slut vil vi prøve at vende pilen om - og kigge på egne digitale vaner. Det er nemlig også vigtigt selv at være et godt forbillede online for sine børn.

I DR's medierapport fra 2023 beskriver børnene, at det kan være frustrerende, når mor sniger telefonen frem midt i LEGO-legen, eller far er fraværende og tjekker mailen under FredagsTamTam.

Technoference er et begreb, der beskriver den forstyrrelse, der opstår, når to menneskers interaktion afbrydes af teknologi. En god øvelse er at sige højt, hvad du laver på telefonen lige nu, og hvorfor du bruger den. Det kan hjælpe dig med at reflektere over, om det, der skal fixes online, er lige nu? Eller give dine børn en forståelse for, hvorfor skærmen er i brug, og hvad du laver med den.

På følgende slides har vi yderligere samlet en håndfuld konkrete råd og vejledninger, du kan implementere derhjemme.

Tips

Vi har samlet et par tips til børns brug af digitale medier.

01 **Fortæl, hvad du selv laver, når du bruger en skærm**

Det kan være en rigtig god kultur at skabe derhjemme. Og børn spejler sig ofte i deres forældre.

02 **Interessér dig for de youtubere eller influencere, dit barn ser**

Ja, de larmer måske, men influencere har også stor indflydelse på dit barn. Vær nysgerrig og forsøg at forstå dit barns fascination.

03 **Notifikationer - overvej om de skal være slået til eller fra på forskellige platforme**

Notifikationer er gode, men forstyrrende. Så overvej sammen med dit barn, hvilke platforme, og hvilke funktioner på platformene, som de skal have notifikationer fra.

04 **Brug et vækkeur og oplad telefonen i et andet rum**

Man kan automatisk komme til at bruge sit barns telefons alarm som vækkeur. Overvej om telefonen om aftenen skal ud af rummet, så den ikke ligger og frister?

05 **Hvis mediet ikke har redaktører, bliver du redaktøren**

Det er udfordrende. Men hvis platformen ikke fungerer som redaktør, falder ansvaret på forældrene. Hvis de ikke påtager sig denne rolle, bliver det børnene selv, der må være redaktører. Er de klar til den opgave?

Tips

06 Tekniske hacks

På de fleste sociale medier kan du tilpasse indstillingerne for at beskytte dine børn online. Du kan finde en række gratis videoguides på YouTube, fx ved at søge "Turen går til YouTube".

07 Start dialogen

Mange børn holder deres online oplevelser for sig selv, fordi de ikke tør fortælle det til en voksen. Fortæl dem, at de altid kan komme til dig, og gør dem opmærksomme på Børns Vilkårs **Børnetelefon** og Red Barnets **SletDetRådgivning** – begge er tjenester, hvor børn kan ringe direkte og få hjælp.

08 Skab fælles digitale oplevelser

Måske plejer I at vælge en film at se sammen om fredagen? Prøv i stedet en aften at skifte filmen ud med en YouTube-video, som børnene vælger. Kast det op på TV'et og skab den samme gode stemning, som hvis I så Netflix eller en film.

09 Teknisk overblik er ikke alt

Det kan være overvældende, når børnene er bedre til sociale medier end forældrene. Men én time på platformen kan give basiskendskab. Det er din kritiske sans, der virkelig betyder noget, ikke nødvendigvis at kende alle funktioner.

10 Aftaler i klassen

"Men mine venner må!" – Det kan være svært for et barn at føle sig udenfor, hvis alle i klassen er på sociale medier. Det er også udfordrende at forbyde det kollektivt. Tal med de andre forældre om mulige retningslinjer, som f.eks. at undgå gruppechat efter et bestemt tidspunkt eller diskutere brugen af funktioner som SnapMap. Dette kan hjælpe med at skabe fælles regler og mindske presset.

Noter

Her kan du skrive dine egne noter ned.

Tak!

Tak for at læse med!
Følg med på Flimmers rejse nedenfor.



Flimmer



Flimmer.app



Flimmer.app