

Kriminologen:

**”Visa att du som vuxen
på riktigt bryr dig och
är intresserad”**

Kriminologen och författaren Maria Dufva är expert på nätsäkerhet

Vad möts du av i ditt flöde på sociala medier? Är det bara personer eller konton som du själv aktivt valt att följa? Eller möts du även av reklam? Du kanske till och med får upp reklam som känns så pass relevant så du undrar om Facebook avlyssnade samtalet vid middagen där ni pratade om att investera i en ny tvättmaskin eftersom den ni har nu läcker och låter som en stenkross.

Själv mord är än idag en av de vanligaste dödsorsakerna bland barn och unga. Samtidigt har många aldrig pratat med en vuxen om sina känslor, sin stress, press, och ångest eller det som de möts av på sociala medier och spel. Det är dags att ta deras digitala verklighet på allvar.

Det du exponeras för i dina sociala medier är den insamlade, unika och personliga fakta som algoritmerna listat ut att du är intresserad av eller efter att du sökt efter något på internet. Ena sekunden googlar du på resor till Höga kusten och när du går in på Instagram är ditt flöde helt plötsligt "all about" Norrland.

Det gäller på riktigt att förstå hur sociala medier fungerar. Och helt ärligt så är det inte så svårt. Klassikern att "när du ger ditt barn tillgång till internet, ger du hela internet tillgång till ditt barn" gäller givetvis fortfarande och inte endast barn. Det gäller oss alla. Vill man vara 100% säker och ha total kontroll på sin integritet idag säger sakkunniga att då är det konstanter och en gammal Nokiatelefon utan surf som gäller.

Varken internet eller sociala medier är skapta för barn, men trots det har även små barn på ett helt nytt sätt en digital barndom genom att vuxna förser dem med skärmar och tillgång till internet. Det är inte själva skärmen i sig som är farlig eller skadlig, det är hur man använder den.

Många undviker att berätta

Och vad berättar då barn om sina jobbiga erfarenheter av deras digitala liv. Jo, många säger att de undviker att berätta för sina föräldrar och andra viktiga vuxna. De främsta anledningarna är att de inte vill göra sina föräldrar oroliga, de vill försöka hantera situationen själva och att de är rädda för konsekvenserna. De flesta föräldrar vill i alla lägen skydda sina barn och då kan det kännas som det enklaste vore att ta bort skärmarna med internet, spel och sociala medier. Det är ofta jag hör



föräldrar säga "Det bästa vore väl om internet stängdes ner?" eller "Jag är så tacksam att jag har så vuxna barn att de slapp allt detta under sin barndom".

Göra ämnen pratbara

Tystnad, uteblivna samtal, brist på nyfikenhet och intresse skapar avstånd och konflikter just för att man inte förstår varandra. Lösningen är att göra ämnen pratbara och visa att du som vuxen på riktigt bryr dig och är intresserad. Du behöver inte själv använda alla sociala medier, men du måste ladda ner alla som ditt barn använder för att förstå hur appen funkar och vilka världar ditt barn lever i vad de möts av.

Så vad möts barn av och vad är det för värld alla vuxna runt barn behöver vara insatta i?

I Sverige är TikTok, Snapchat, Discord, YouTube och Twitch, utöver alla spel, de sociala ställen där barnen hänger mest. Där möts och formas de tidigt av normer och ideal som kan påverka deras identiteter och vänskapsrelationer. Flödet styrs blixtnabbt av algoritmerna som omedelbart presenterar mer av liknande innehåll som de känner av att barnet visat intresse för. Det kan vara allt från roliga klipp eller innehåll som kan vara skadligt.

Barn berättar för mig att verkligt våld, porr och våld mot djur är det som de tycker är jobbigast och svårast att glömma: att "få o-sett". Men det är mer som är problematiskt.

Påverkar barns och ungas psykiska hälsa

Många berättar att de hamnar i ett "käninhål" dvs att de blir så pass intresserade av ett ämne eller en aktivitet att de inte kan sluta försöka ta reda på mer om det eller själva prova på och göra det. Rapporter poängterar just att det är själva innehållet som påverkar barns och ungas psykiska hälsa mest. Åtskilliga artiklar, dokumentärer och nyhetsinslag vittnar om hur barn möts av konton som visar

upp och glorifierar självskadebeteende, ätstörningar, uppmaningar till självmord, potentiellt livsfarliga och utmaningar/trender. Sociala medier och spelchattar kryllar av självmordsromantiska teman. Barn berättar att de försöker lämna, men att den digitala tekniken hindrar dem och drar dem tillbaka.

Men skadligast är nog ändå att vuxna runt barnet varken vet om detta eller får kännedom så att de kan prata med barnet och hitta rätt hjälp.

Utöver ren nyfikenhet, eller att råka snubbla över detta innehåll, är det ett faktum att många barn och unga som inte mår psykiskt bra ofta dras till dessa miljöer: de söker mer eller mindre aktivt upp dem. Ibland för att söka tröst, ibland för att känna sig förstådda och inte lika ensamma. Men istället för hjälp möter de ofta andra i liknande situationer, vilket kan leda till en förstärkning av hopplöshet och självmordstankar.

Känner du att du kan prata med barn om detta? För idag är det en nödvändig kunskap alla vuxna behöver. Kunskap är steg ett för att kunna förebygga psykisk ohälsa. På de digitala arenorna måste vi vuxna ta vårt ansvar vilket inte handlar om att förbjuda – utan om att förstå, prata, följa upp och förebygga.

Maria Dufva

Maria Dufva är kriminolog och författare och föreläser om nätsäkerhet, samtycke och droganvändning. Hon har skrivit flera böcker, bland andra Värsta bästa nätet med tillhörande skolmaterial:



Mer läsning:

