Snack om digitalt – grundläggande information för yrkesutbildade för samtal om ungas digitala enheter

Vad handlar ungas användning av digitala medier om?

Användningen av digitala medier är en omtyckt fritidssysselsättning och digitala spel är en särskilt viktig hobby för många. Sociala medier, spel och mobiltelefoner i allmänhet är för unga sätt att träffa vänner och ibland också lära känna nya människor.

- Många omständigheter som anknyter till digitala enheter ger unga mycket gott, och därför är det till exempel inte alltid den bästa lösningen att ta bort enheten. Däremot kan det hjälpa att till exempel byta spel eller begränsa användningen av digitala enheter till vissa tider på dygnet.

Användningen av digitala medier kan granskas med eleven ur två perspektiv:

Perspektiv 1: Hur mycket och på vilket sätt enheter används

Det väsentliga i samtal om digitala medier är att se om den ungas vardag i huvudsak är i balans.

En balanserad vardag kännetecknas särskilt av följande:

- Skolan går okej, eleven går i skolan och är sällan frånvarande utan lov.
- Den unga har hobbyer eller andra intressen och vänner.
- Den unga är i regel inte trött och mår i huvudsak bra.

Det har också stor betydelse när och hur den unga använder mobilen eller andra digitala enheter:

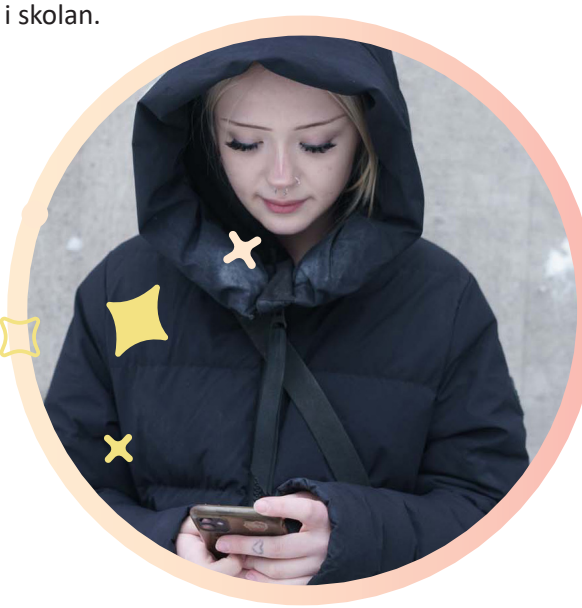
- Gör den unga det målmedvetet eller sker det mer av slentrian, t.ex. när den unga har det tråkigt?
- Använder den unga enheter när det finns tid, eller återkommande vid tillfällen när det skulle vara bättre att göra annat, t.ex. läsa läxor eller gå och lägga sig?

Det är också bra att skilja på:

- kortvariga negativa effekter, som att den unga spelar eller använder telefonen mer än vanligt t.ex. på sommarlovet
- mer långvariga negativa effekter som påverkar t.ex. orken och humöret i vardagen

Perspektiv 2: Vad unga ser och upplever på enheterna

Det är viktigt att också titta på vad som händer på telefonen, särskilt huruvida den unga möter trakasserier eller mobbning på nätet. Unga tenderar att normalisera trakasserier och mobbning, och det kan vara svårt för dem att prata om det hemma. Därför är det bra att trakasserier och mobbning också förs på tal i skolan.



Källa: Institutet för hälsa och välfärd: webbsidorna om ungas digitala spelande (på finska): https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/nuorten-pelaaminen/nuorten-digipelaaminen

Varför är det viktigt att ta upp det digitala välbefinnandet?

Unga är medvetna om utmaningarna

Unga är ofta medvetna om utmaningarna med sin användning av digitala enheter, men det kan vara svårt att förändra beteendet på egen hand. Det gäller att hålla i minnet att ungas självreglerings-förmåga ännu inte är fullt utvecklad.

- Av elever i åk 8–9 uppgav 32 procent att de borde tillbringa mer tid på annat sätt än på nätet och att de försökt förändra det utan att lyckas.
- En majoritet av alla unga (67 %) berättade år 2021 att de skulle vilja ungas mer utan sociala medier.

Källor: MLL Nuorten mediankäytön kysely 2024, Institutet för hälsa och välfärd: Barn och unga i digitala medier – utan sociala stiftelsen: Unelmien some 2021: Mitä nuoret toivovat tulevaisuuden sosiaalisilta medialta

Tänk på det här när du pratar med unga

Det viktigaste är att skapa en öppen och uppmuntrande atmosfär: fokusera på att lyssna och förstå vad den unga säger.

När vi förstår orsakerna bakom den ungas beteende och tankar blir det också lättare att tillsammans fundera på smarta lösningar. I en uppmuntrande atmosfär är det också lättare att prata om svåra saker.

1) Fundera på dina egna attityder: vad är din egen relation till spel och sociala medier?

a) Vilka appar eller spel använder du själv?
b) Hur ser du på sociala medier och spel som fritidsaktiviteter?
c) Hur mycket använder du mobilen själv? Även många vuxna har utmaningar.

Lita på dig själv och var nyfiken på att lära. Du behöver inte vara expert på spel eller sociala medier. Det viktigaste är att du vill lyssna på eleven.

3) **Håll i minnet att det finns** en eller flera **orsaker bakom varje beteende**. Lyssna fördomsfritt på den unga bakom agerandet.

4) **Försök inte tvinga den unga att t.ex. erkänna** att hen har problem med digitala enheter. Det kan finnas något annat eller flera andra orsaker i bakgrunden.

5) Om du är orolig för den ungas välmående, **ta upp din oro så neutralt som möjligt**.

- Då får den unga inte känslan av att hen gjort något fel, utan att ni tillsammans funderar på hur hen skulle kunna må bättre.
- Berätta om din oro med hjälp av jag-kommunikation. "Jag har funderat över hur du mår, eftersom du ofta är väldigt trött på morgnarna och kommer sent till skolan. Hur upplever du själv situationen?"

Läs mer: Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf: Oroad över digitalt spelande? https://ehyt.fi/sv/fakta-om-rusmedel-och-spelande/stod-for-olika-livssituationer/oroad-over-digitalt-spelande/

Mobbning och trakasserier på webben

Varför är det viktigt att prata om mobbning på

Snack om digitalt-enkäten innehåller frågor om mobbning på webben. Det är viktigt att fråga om mobbning, eftersom många unga har erfarenheter av mobbning men saknar en vuxen att prata med om det på ett naturligt sätt. När den yrkesutbildade tar upp frågan, bekräftar hen samtidigt att det är ett viktigt ämne. **Det kan vara svårt för den unga att berätta om saken, och när den unga pratar om det, är ett tecken på tillit till dig.** Därför är det viktigt att du visar dig värd förtroendet genom ditt agerande. **Om en ung berättar om mobbning är det viktigt att den yrkesutbildade tar sig an saken**, följer skolans handlingsplan och lyssnar på eleven. **Obs!** Om den unga inte känner igen mobbning eller har normaliserat mobbning som riktats mot hen, kan du förklara att mobbning kan vara till exempel elaka kommentarer och bilder, hot, spridning av rykten eller privata uppgifter, förlöjligande eller trakasserier i sociala medier, spel eller på nätet i övrigt. Att dela eller gilla skadligt innehåll kan också vara mobbning på webben.

Källa: MLL: Nettikiusaaminen mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsi-perheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/nettikiusaaminen/

Trakasserier på webben
– vad säger strafflagen?

I enkäten ställs också frågor om trakasserier på webben. Nedan finns information om ändringarna i föreskrifterna om sexuella brott i strafflagen.

Sexuella trakasserier är en form av trakasserier. Föreskrifterna om sexuella brott i strafflagen förnyades den 1 januari 2023. Enligt lagen kan man kan bli skyldig till sexuellt antastande även på andra sätt än genom att beröra en annan person. Det är straffbart att sprida en sexuell bild, till exempel en nakenbild, utan lov.

De nya lagen betonar barnets integritet starkare än tidigare. Den så kallade skyddsåldern i Finland är 16 år. En sexuell gärning som en vuxen riktar mot ett barn som inte fyllt 16 år uppfyller brottsrekvisiten. **Det är också viktigt att komma ihåg att även om barnet själv har inlett kontakten med en vuxen på nätet, är det alltid den vuxna som bär ansvaret.** Att barnet eventuellt samtyckt till sexuell kommunikation med en vuxen saknar betydelse med tanke på brottet.

Vad om en ung person får en bild av könsorgan eller ett sexuellt grovt meddelande av en annan ung?

Man kan göra sig skyldig till sexuellt antastande genom att skicka ett meddelande eller en bild som kränker den andras sexuella självbestämmanderätt. Att visa bilden eller meddelandet för andra kan också utgöra sexuellt antastande.

Vad om en sexuell bild av en ung sprids utan tillstånd?

Genom att visa eller sprida en sexuell bild eller video av en annan person kan man bli skyldig till olovlig spridning av sexuell bild, om gärningen väsentligt kränker personens sexuella självbestämmanderätt. Även om personen medverkat i bilden eller videon frivilligt får den inte spridas utan personens tillstånd.

Om en person som fyllt 15 år sprider bilder av en annan ung som inte fyllt 18 år, gör sig den unga skyldig till brott.

Gör så här om du misstänker att en ung person blivit utsatt för brott

- Tacka den unga för att hen visat förtroende och tagit upp frågan. Poängtera att det som hänt inte är den ungas fel och att gärningspersonen (t.ex. den som spridit bilderna) bär ansvaret.
- Ni kan göra en polisanmälan tillsammans: poliisi.fi/sv/gor-en-brottsanmalan
- Be den unga blockera den person i sociala medier som skickat bilder eller gjort någonting annat som kan kränka den ungas sexuella självbestämmanderätt.

Om möjligt, be också den unga att:

- spara skärmdumpar av det som hänt
- låta bli att radera bilderna eller meddelandena eftersom de kan vara till nytta när brottet utreds
- anmäla personen till tjänstens administratör och vid behov även anmäla det olämpliga innehållet till administratören.