

Klara Øverland, Førsteamanuensis/barne og ungdomspsykolog  
(psyk.pes), Læringsmiljøsentret/RKBU-Vest

---

# Sosiale medier, mobbing og utenforskap. Hva kan vi gjøre for å skape et godt oppvekstmiljø?

Foreldremøte. Eiganes skole 19.06.24, arrangert av FAU

# Program

- Hva viser forskningen om medier og barn?
- 1) Barns utvikling og behov?
  - Tanker og følelser
  - Hjernenes utvikling
  - Sosial kompetanse
  - Stress - når livet utfordrer oss
    - risikofaktorer - dataspill, venner, mobbing
  - Tilknytning og relasjoner
- Livsmestring

# Forskningsprosjekter

- Risikofaktorer i familien hos to grupper unge, Vold medier og oppvekst (Rapport, Politihøgskolen, 2001)
- Sparx: Interaktivt Avartarprosjekt, selvhjelpsprogram for ungdom med lett depresjon. (Klara Øverland, prosjektleder, UiS, Læringsmiljøsentret, [nevro.lab](#)).
- Sammen mot digital mobbing (Prof. Hildegunn Fandrem, prosjekt leder, UiS)

# Introduksjon

---

- Mobbing kjennetegnes av:
  - En negativ handling rettet mot en annen, av en eller flere sammen
  - Et ujevnt styrkeforhold mellom den eller de som mobber og den som blir mobbet
  - At det gjentas over tid
- Kort om juridiske retningslinjer relatert til oppfølging etter mobbing
  - Opplæringsloven kapittel 9A: § 2. Retten til et trygt og godt skolemiljø , § 3. Nulltoleranse og systemisk arbeid, § 4. Aktivitetsplikten
- Sårbarhet og risiko for å bli mobbet
  - Psykososial sårbarhet: Frykt, sosial kompetanse, ensomhet, tolkning av andres adferd
  - Sårbarhet knyttet til identitet: Seksuell orientering, kjønnsidentitet, etnisitet, nedsatt funksjonsevne, religion

# Ibelinprisen 2024



From Ibelin

- [Ibelinprisen](#)
- <https://www.youtube.com/watch?v=xEFM9usY0zY>

Forfilm kinoreklame:

- [https://www.imdb.com/video/vi1975240985/?playlistId=tt19811010&ref=vp\\_rv\\_ap\\_0](https://www.imdb.com/video/vi1975240985/?playlistId=tt19811010&ref=vp_rv_ap_0)

[Mats «Ibelin» Steen hylles etter Netflix-premiere: – De beste tas ofte for tidlig](#)

Medietilsynets undersøkelse «Barn og medier 2024»

- Dataspillkonferansen, 2024
- <https://www.youtube.com/watch?v=R93ygyBia20>

2.13- escapism, prestasjonsmotivasjon – vinne, sterkere grad av tilhørighet (dekket andre behov)

[Beate Wold Hygen](#)

# Mobbing på nett

---

- Sprer seg raskt. En krenkelse blir til flere sendte digitale spor - meldinger
- Ida Sjusø, PhD: mange fikk traumesymptomer – svært redde, sov dårlig.
- Tiltak: Vi studere dette nå – intervjuundersøkelse med flere involverte parter i digital mobbing.
- Fysisk mobbing digital mobbing: Sammenheng
- Hvordan kan vi best forebygge og hjelpe de som rammes?

# Barn og medier 2024: Tilgang på utstyr

De aller fleste 9–18-åringene har egen mobil og/eller egen skole-PC eller skole-nettbrett.

- Nesten alle, 94 prosent, av 9–11-åringene har egen mobil.
- Ca 50; har egen PC eller datamaskin hjemme, eget nettbrett, egen TV og/eller egen spillkonsoll koblet til TV.
- 62 prosent av 9–10-åringene fikk sin første mobil før fylte åtte år



# Hvor mange barn er på sosiale medier?

- 86 % av 9–18-åringene bruker sosiale medier
- Blant 9-åringene: 50%
- 13-årsalderen; nesten alle.
- Til tross for at det er 13-års aldersgrense for å ha egen bruker på Snapchat, TikTok, Facebook og Instagram, får de fleste egen bruker før de fyller 13 år.
- Flere jenter enn gutter bruker sosiale medier enn gutter - tenåringer.
- - på mobilen.
- Jenter - en del av dem bruker mye tid på sosiale medier

(sitert fra Barn og medier 2024)

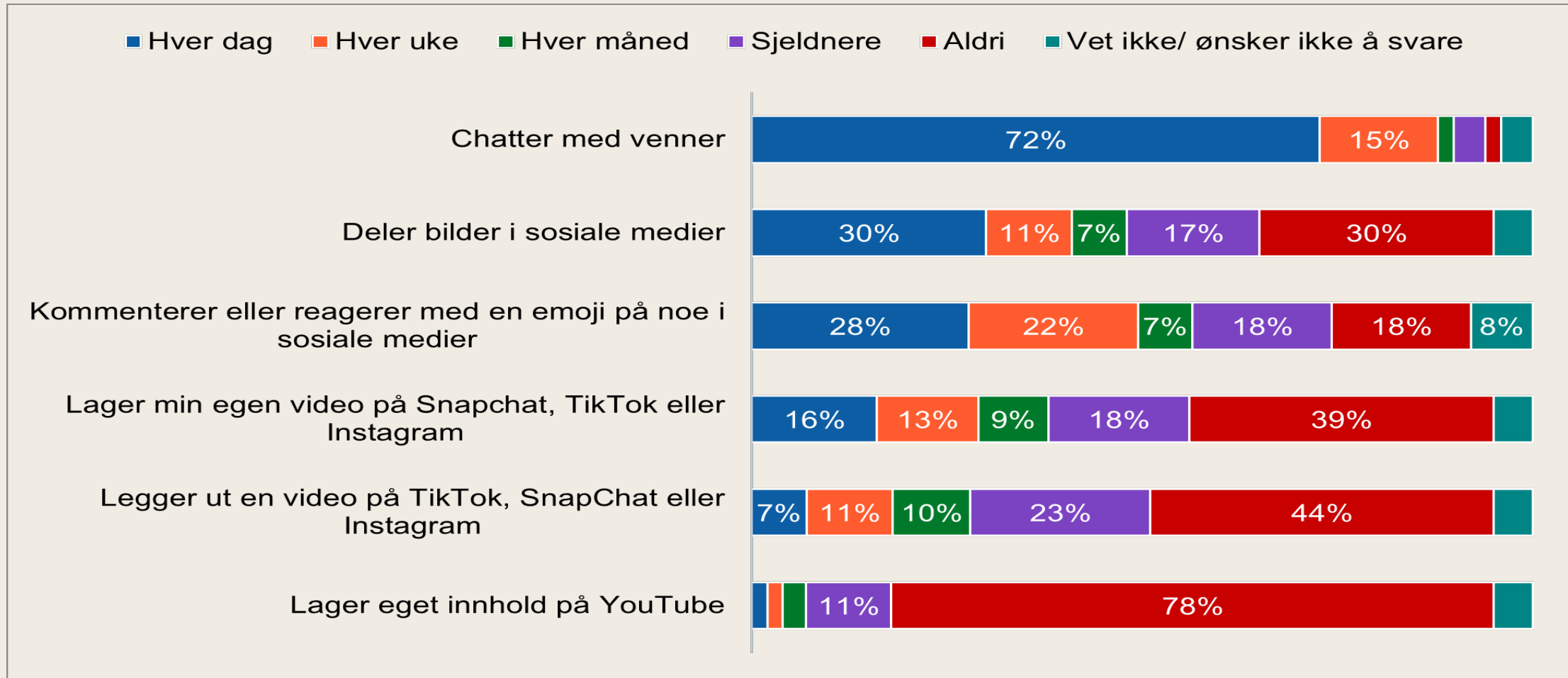


# Har de regler og hva ser de på?

- 45 % av 9–18-åringene: foreldrene har laget regler for hvilke sosiale medier de kan bruke
- 36 %: Foreldrene følger godt med på deres bruk.
- Blant de yngste barna er det flere som svarer at foreldrene er involvert.
  
- 83 prosent: YouTube.
- Flere gutter enn jenter som bruker YouTube
- Blant 9–18-åringene som ser på eller følger YouTubere, TikTokere eller influensere, er det mest populært å se på humorvideoer.
- De mest populære influenserne er MrBeast, Julie Fiala og Sidemen.

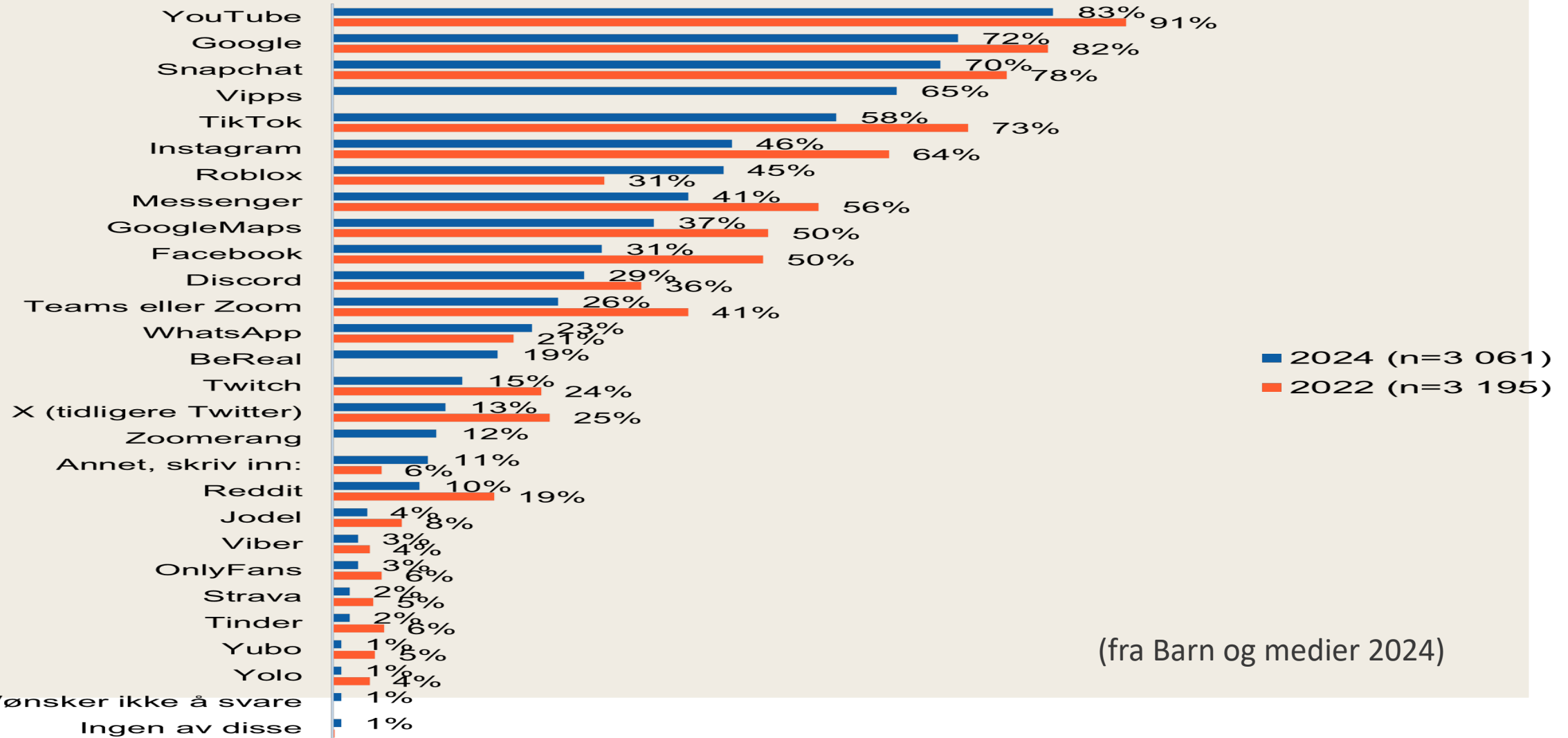
(sitert funn fra Barn og medier 2024)

# Hva gjør barn på sosiale medier?



(sitert funn fra Barn og medier 2024)

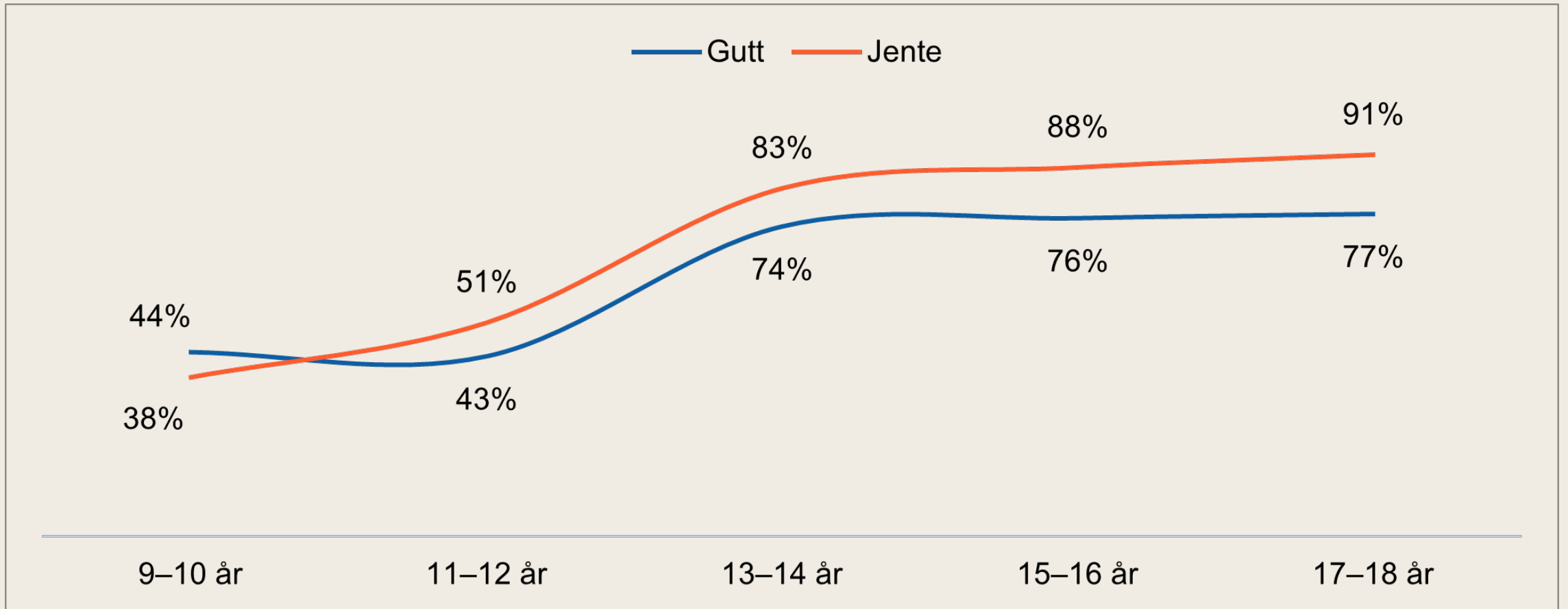
# Type sosiale medier



(fra Barn og medier 2024)

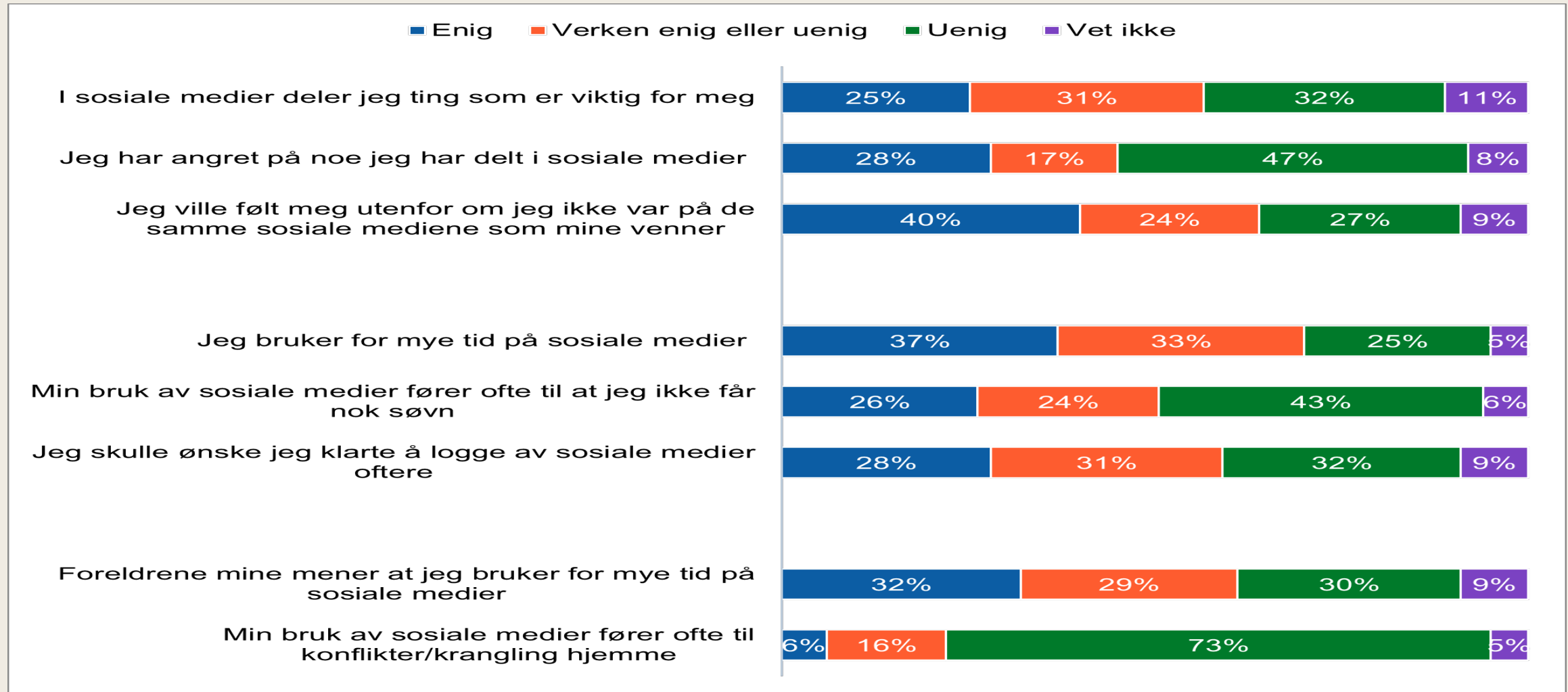
# Åpen eller lukket bruker?

## Har du blokkert noen på sosiale medier?



(fra Barn og medier 2024)

# Hvordan opplever barn og unge bruk av sos.medier?



(fra Barn og medier 2024)

# Konsekvenser av mobbing?

**UTENFORSKAP**



**Psykisk helse**

# Den vanskelige foreldrerollen – dilemmaer:

- Jente

«Hvis foreldrene ikkje ville latt meg ha snapchap, så hadde eg jo vært den eineste og da hadde eg vært utenfor – og då hadde eg jo gått glipp av någe, selv om eg ikkje er gammel nok til å ha det»

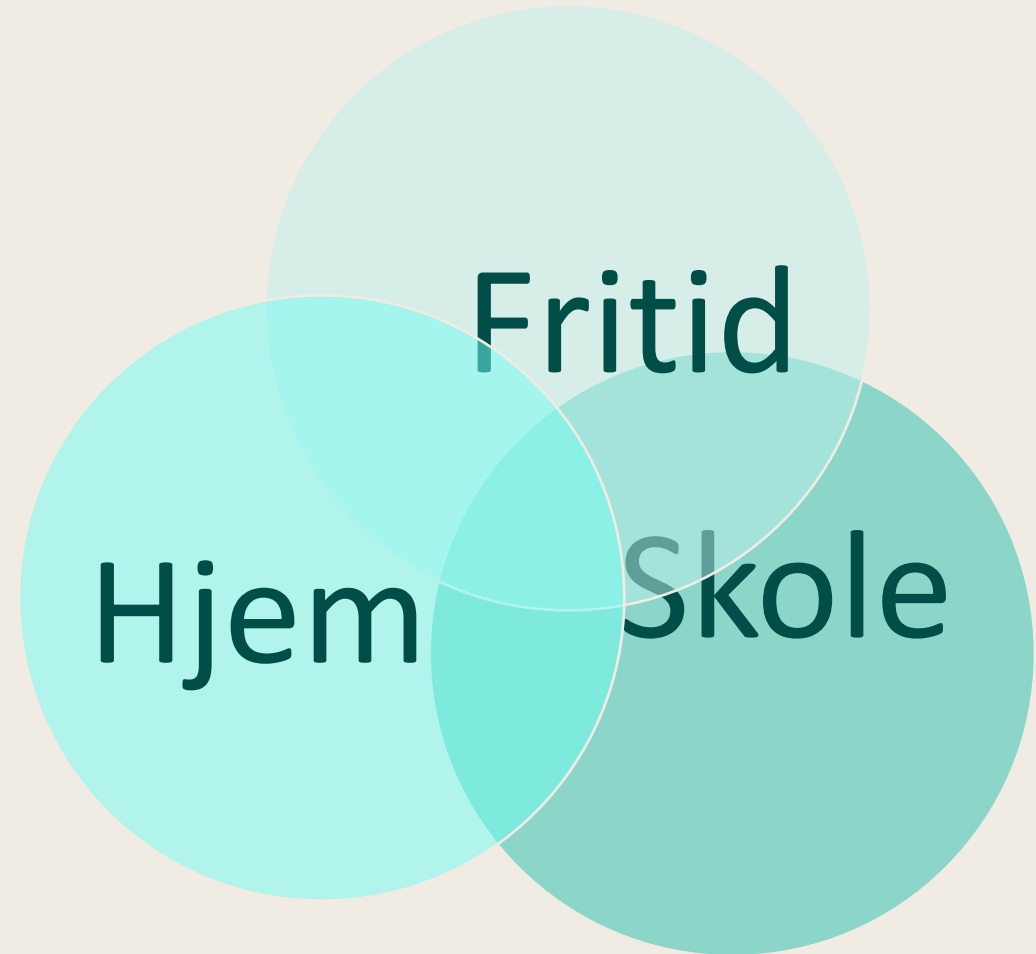


# Det skjer mye i barns utvikling 6-12 år

- Fysisk - kroppen
- Kognitiv - tankene
- Emosjonelt - følelsesmessig



Identitetsutvikling





## Barns utvikling

- fysisk, motorisk, kognitivt og emosjonelt.

*UTFORSKNING*

*LÆK*

*KOS*

*NÆRVÆR*

*Barn utvikles i relasjon  
og samspill med omsorgspersoner*

# Hva kan hjelpe oss å bli bedre foreldre/omsorgspersoner?

KUNNSKAP om:

Barns utvikling

- Alderen de er i og om ungdomstiden

Relasjoner

Tanker og følelser

- Kommunikasjon
- Problemløsning og følelser - hva er lurt?

# Hva er typisk for denne aldergruppen **6-10 år**?

- Ulike personligheter
- Ulike utfordringer
  - ADHD/emosjonelle vansker/atferdsvansker/utviklingsvansker
  - hvordan er hjemmeforholdene? Traumer? Bakgrunn?
- Nysgjerrige, søker utfordringer, nye oppgaver
- Noen utfordringer viser godt for enkelte
- Lærer lett
- Konkrete; må ha tydelige oppgaver
- Behov for mye lek og bevegelse
- Behov for pauser og avslapning
- Det stilles krav til dem
- Lærer best avslappet og når de har det gøy
- Trives med venner - rollemodeller



# Hva er typisk for denne aldersgruppen, 10-12

- Fortsatt lekende og utforskende
- Liker å lære og prøve nye ting, er naturlig nysgjerrige.
- Tar mer ansvar
- Moralsk utvikling mer avansert
- Følelsesmessig mer avanserte - empati
- Fysisk på vei mot puberteten, noen kommer dit raskt
- Noen vise tydelig emosjonelle og utviklingsmessige vansker
- Noen viser tilpasningsvansker - atferd/mobber
- Forstår mer abstrakte oppgaver
- Mer etablerte vennennettverk og faste aktiviteter
- Læringspotensialet er stort hos mange - behov for mer stimulering



# Felles i denne perioden

## Utvikling 6-12 år

De trenger at voksne:

- Trygger dem
- Støtter dem
- Følger opp hjemmearbeid og fritidsaktiviteter
- Bruker tid på dem
- Snakker sammen
- Fysisk kos/klemmer/omsorg
- Foruten alt det andre praktiske, som oppfølging, mat, søvn, ect.
- Du er viktigste rollemodell - andre barn også



# UNGDOMSUNDERSØKELSEN I STAVANGER

## Ungdata.

- bekymrer seg mye over ting
- er misfornøyd med eget utseende
- er plaget av ensomhet
- noen utsettes for mobbing

# Gode nyheter om so.me. og spilling:

---



- 55 % av foreldrene - mer positive til bruk av digitale verktøy i skolen  
(Utdanning, Opinion, spørreundersøkelse).
- Ca 55: økt digitale kompetansen hos deres barn.

## ■ **Dataspill motvirker ensomhet**

(Steinnes & Bakken, 2020)

- Åpen aktivitet, motvirker ensomhet og ekskludering.
- Gaming - større rolle for barnas sosialisering

# Hvordan skal foreldre forholde seg til alt i sosiale medier?

---

- Mobbing i sosiale medier - sammenheng med mobbing i det virkelige livet/fysisk/psykisk rl mobbing
  - Snakke sammen
  - Reagere på mobbing
  - Ta dette opp med barna, opp med skolen
  - Finne løsninger sammen
  - De voksnes ansvar!
- 
- Skadelig bruk/ulovlig bruk:
  - Slett meg.no
  - ressurshelsetjenesten
  - Politiet



# Tips til foreldre om bruk av sosiale medier

---

- <https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/skolebarn/digital-hverdag/barn-og-sosiale-medier/>
- «En gylden regel kan være at dere som foreldre spør barnet om det samme rundt de digitale møtestedene som dere gjør når det gjelder sosiale møter ellers:
  - Hvor – hvilke sosiale kanaler møter du vennene dine i?
  - Hvem møter du?
  - Når møtes dere?
  - Hvordan har du det der? Hvordan oppfører du deg der?
  - Hva gjør dere? Hva liker du best med det? Opplever du noe dumt der?
- Diskuter det hjemme, og snakk gjerne med andre foreldre i omgangskretsen og skolemiljøet. Kanskje har skolen eller læreren noen refleksjoner eller erfaringer som kan hjelpe dere på vei med vurderingene?»

(Tips Bufdir, nettsiden)

# Klarer vi å jobbe med relasjoner når vi voksne er stresset?

---

Ser vi de barna som strever med alvorlig stress?  
Klarer vi å trøste – roe ned?

Strever vi med alvorlig stress selv – som voksne?

ANGST – DEPRESJON?

TANKEFELLER? (NFKT)

ATTRIBUSJONSMØNSTER

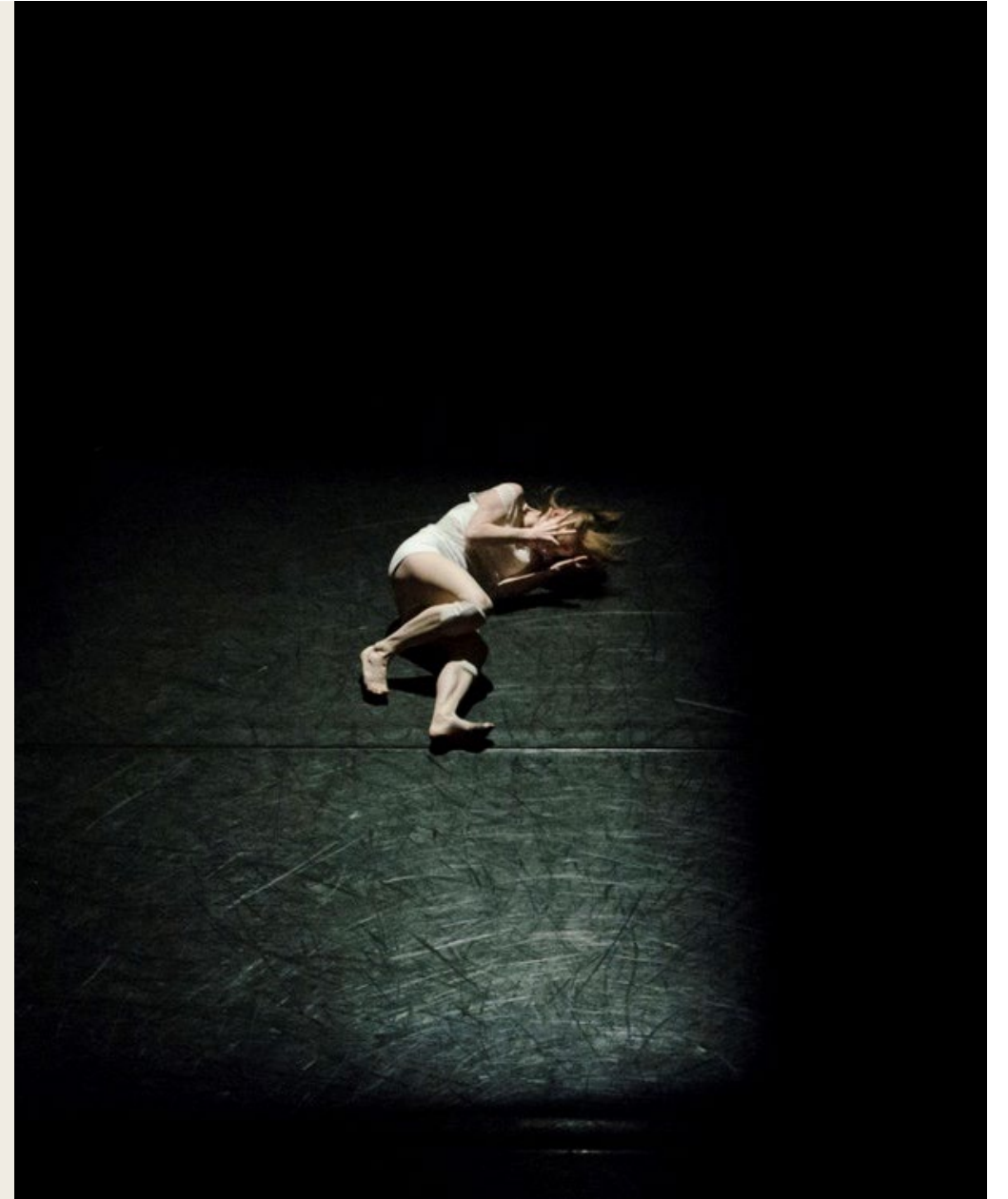
# Stress

---

- I følge Lazarus' kognitive transaksjonelle teori kan stress defineres som:

En opplevelse av at krav overstiger de individuelle og sosiale ressursene en er stand til å mobilisere, for å håndtere kravet eller situasjonen.

(Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1991; Lazarus, 1999)



# Hva er stress og hvordan virker det?

---

- Opplever mangel på kontroll
- Eksekutive funksjoner – koples ikke på, svekket eksekutiv kontroll
- Stress opplevelsen:
- Vi reagerer ulikt, men noen kan oppleve vedvarende stress

# Barn og hjernens utvikling

- Tidlige erfaringer former utvikling av eksekutive funksjoner



- Evne til å kontrollere impulser, lage planer og forbli fokusert
- Alle har potensiale til å utvikle disse
- Utvikles gjennom øvelse og erfaring
- Hjemme, på skolen og i barnehagen

(CDC, Harvard)



# Reaksjoner og påvirkning ved traumer

## **Ved alvorlig stress («Toxic» / «giftig» stress) – redsel eller angst:**

- Alarmsystemet slår seg på
- Klarer ikke å skille det som er ok å være redd for og angst situasjoner
- Diskrimineringsevnen reduseres
- Stresser hele hormonsystemet – immun reaksjoner/fysiske reaksjoner



# FLYPLASS KONTROLLSYSTEM

**Erfaringer må koordineres og bearbeides i hjernen**

- «Å ha eksekutive funksjoner i hjernen er som å ha et flyplass kontrollsystem på en travel flyplass for å mestre ankomst og avganger på dusinvis av fly på flere rullebaner samtidig»

(Building the brain, Developing child; Harvard)



# Hva gjør stress – mistilpasning med oss på kort og lang sikt?

Svekket læring

Svekket velvære – selvtillit

Mister kontroll –

Utvikler unngåelses strategier

Søvnproblemer

Hukommelsesproblemer

Innlæringsproblemer

Korttidshukommelsen –  
svekkes

Langtidshukommelsen – går  
tregere

Fysisk  
sykdom/immunitetssystemet  
påvirkes

Klarer ikke å utføre  
rutineoppgaver

Klarer ikke å planlegge

TEGN OG SYMPTOMER



# Sensitive perioder i barns utvikling

Noen perioder er sensitive, barn i ulik alder:

- Fysisk utvikling
- Kognitiv og emosjonell utvikling
- Sosial utvikling

Noen barn er mer sensitive enn andre

# Konsekvenser av mobbing og oppfølging videre?

- Generelt har barn som blir mobbet en risiko for å få psykiske og fysiske plager som kan vedvare inn i voksenlivet (et folkehelseproblem: Å bli mobbet har sammenheng med mangel på sosiale relasjoner, økonomiske problemer og redusert livskvalitet i 50-årsalderen)
- Emosjonelle vansker
  - Sårbare for å utvikle lav selvtillit og følelse av ensomhet
  - Særlig utsatt for symptomer på depresjon (dobbeltså stor sannsynlighet for depresjon i etterkant av mobbing)
  - Andre emosjonelle vansker: Angst, stress, traumer (symptomer på PTSD), selvskading, selvmordstanker og selvmordsforsøk
- Psykosomatiske vansker
  - Hodepine, magevondt, søvnproblemer
- Skolerelaterte forhold
  - Skoleprestasjonene svekkes, tro på å lykkes med skolearbeid (opplever seg mindre faglig kompetente), lavere grad av motivasjon, fravær og skolevegring
- Sårbare for utvikling av normbrudd, antisosialitet, samt å søke negative subgrupper

## Å bli utsatt for mobbing

En kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak

**Vi vet også at det er noen  
RISIKOFAKTORER- som kan svekke  
psykisk helse og tiltak**

**Vold, seksuelt misbruk og omsorgssvikt  
topper listen**

**Kommet mer forskning på mobbing**

# Risikofaktorer: Overganger - til skole/uskole:

- Støtte med å skape en trygg overgang
  - Følge til skolen i begynnelsen
  - Støtte følelsesopplevelsene
  - Lytt og anerkjenn
  - Trygg barnet
- ↓
- Del gjerne egne erfaringer
  - Vis at du er kjent med skolen



# OVERGANGER i Livet kan være en risiko

- Flytting -
- Samlivsbrudd
- med konflikt

Forebygging  
Ivaretaking av barna ved  
brudd

Bambi prosjektet,  
Læringsmiljøsentret



# Utvikling

## GLADE BARN: LEKENS BETYDNING for å trives



Sanseapparatet

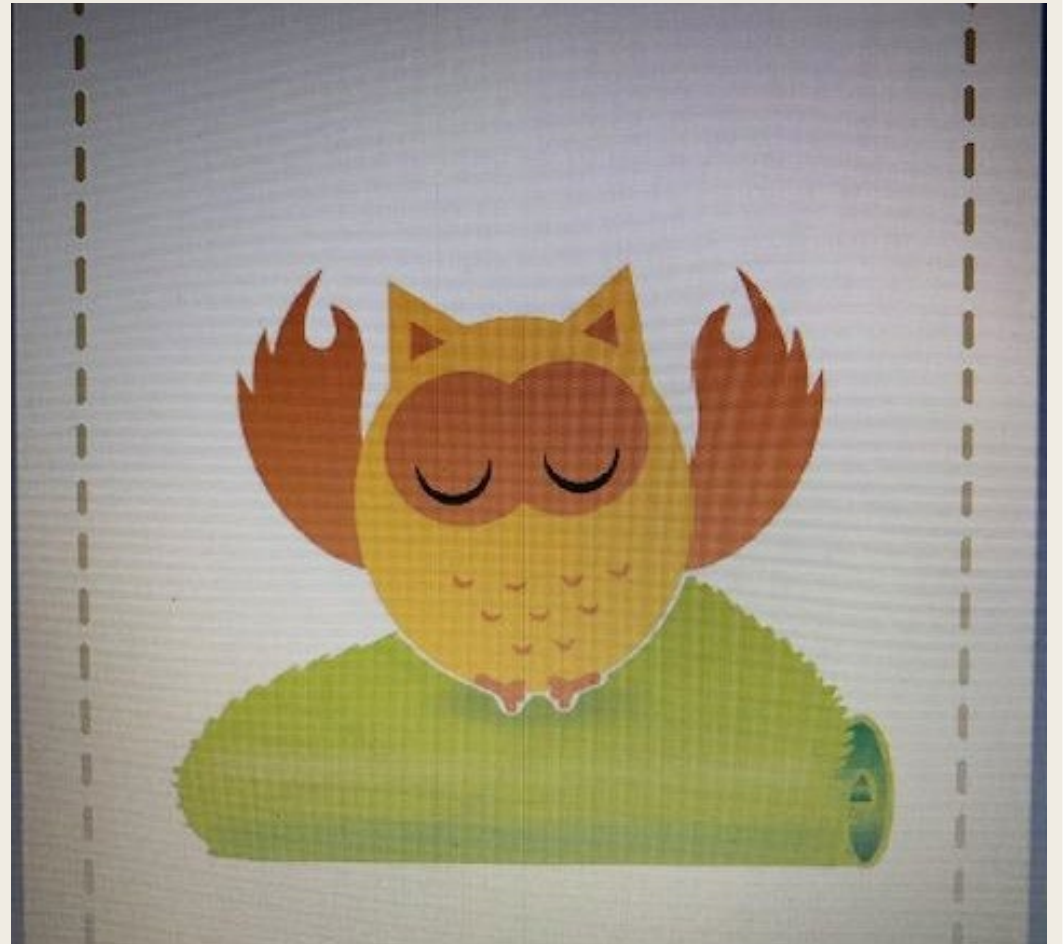
Sosialt

Emosjonelt

Kognitivt

# Gjør vi nok for at barna skal få være barn?

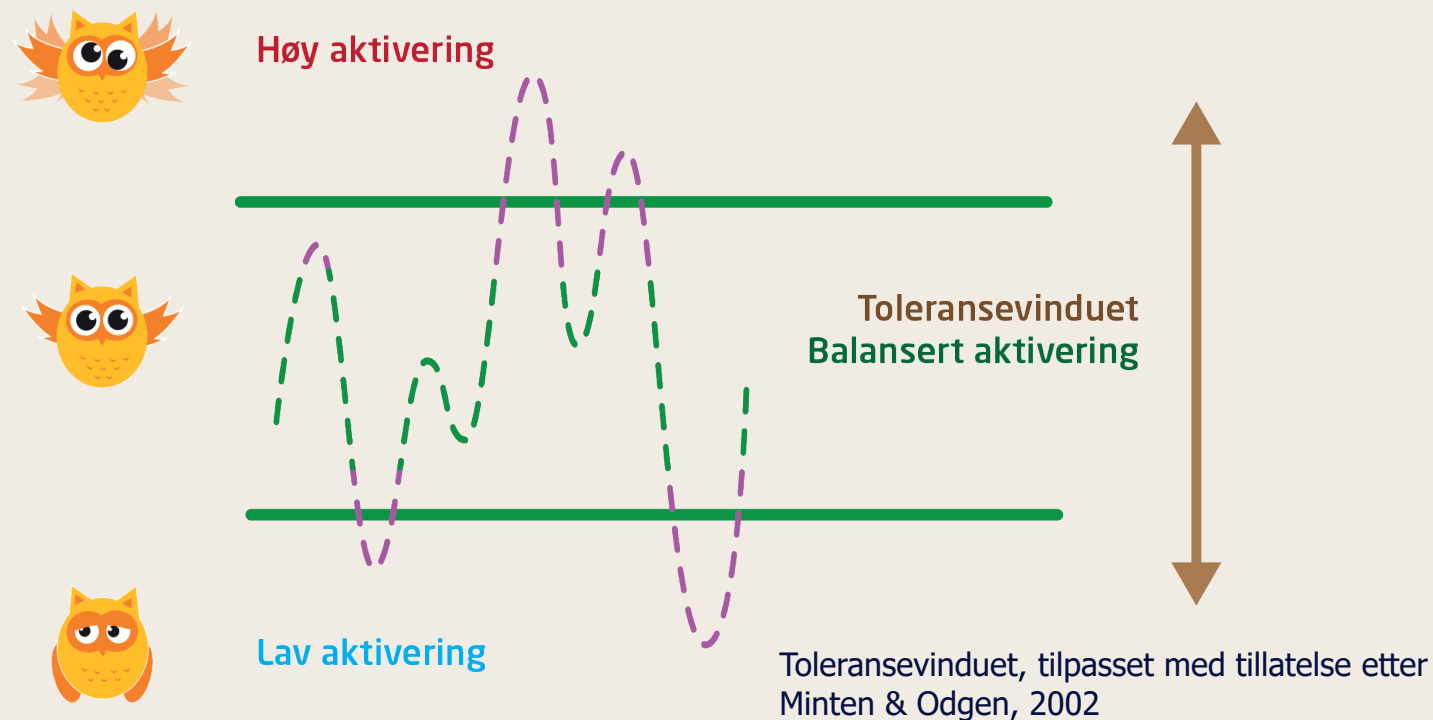
- Får de utvikle seg i rolige omgivelser – reduserer vi stresset?
- Lek, fantasi, drømmer
- Øve, feile
- Bli glade i naturen og mennesker
- Kontakt med andre i nettverket



Bilde fra vismeg.info

# Tidligere erfaringer virker inn på mestring

- Gjelder for barn og unge
- Gjelder for voksne - også lærere





Blir det for mye stress i skolen, for barna og oss?  
Blir det vanskelig å takle hverdagen?

Foreldre, lærere og nære omsorgspersoner kan forebygge og hjelpe barna

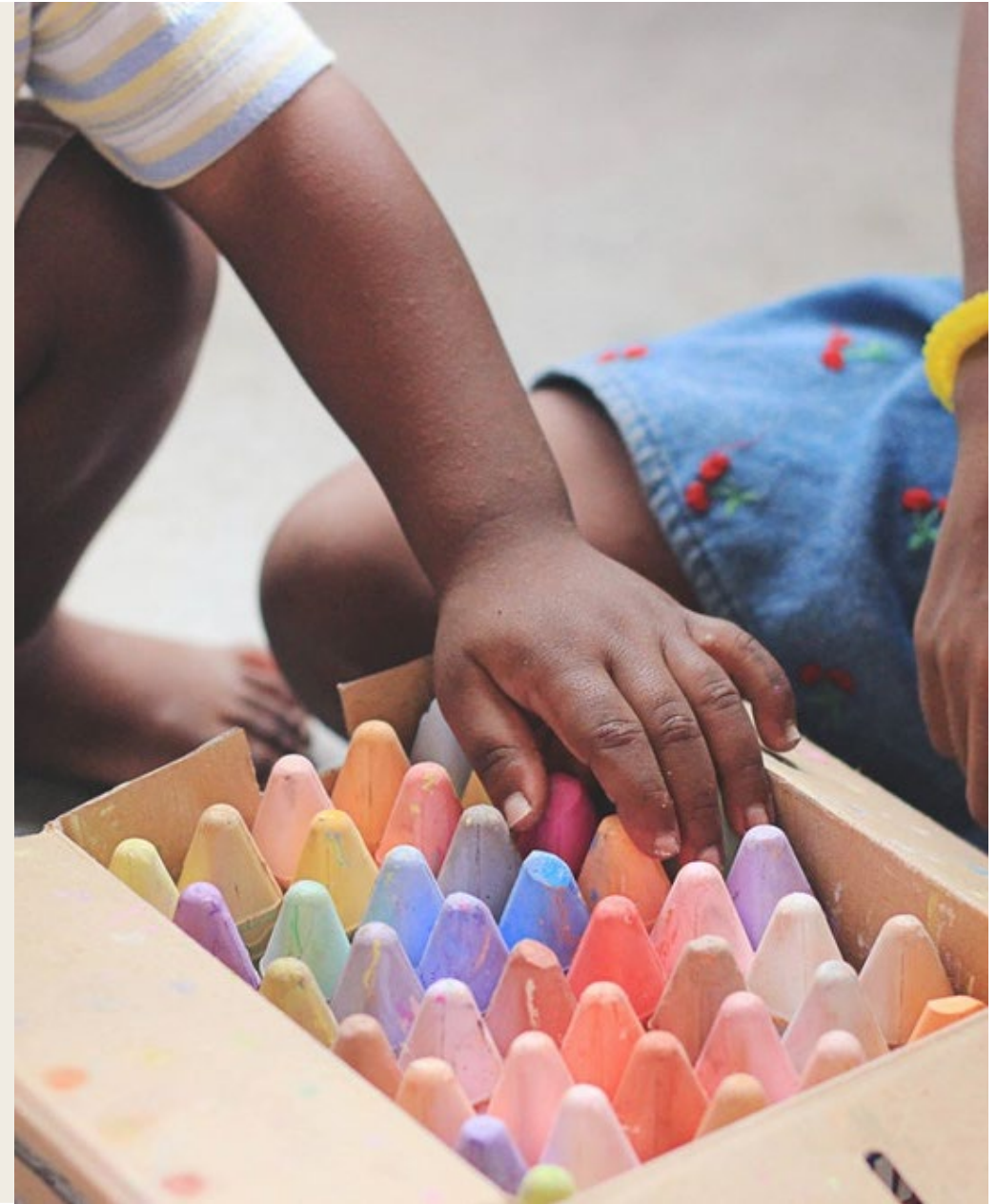
Lillejordet rapporten: Stress i skolen  
Boken: Stress og mestring i skolen

# Livsmestring

---

- Hvordan vi lærer oss å håndtere stress utgjør selve fundamentet i vår psykiske helse (Berg Nielsen, 2010).

«Livsmestring handle  
rom å takle gode og  
dårlige ting på en god  
måte»



# Hvordan kan voksne hjelpe barn og unge?

TILTAK – arbeid med:  
Søylemodellen (Bath 2028)

## Relasjoner, Trygghet og Følelsesregulering

I kombinasjon med:

- Toleransevinduet

Vismeg.info, Dag Nordanger videoer



Tre pilarer for traumeinformert omsorg. Bath (2008), m/tillatelse for OTB prosjektet



# Tidlig innsats, ekstra innsats for sårbare

---



## Små barn Flyktninger, utenforskap

Samarbeid med KS og Dekom på ulike tema

Omsorg for traumatisert barn studien: Klara  
Øverland/Aina Basilier Vaage, Domnine Lecoq:  
Transkulturelt senter/SUS, finansiert av Stiftelsen  
Damm

# 3 nivå av forebygging



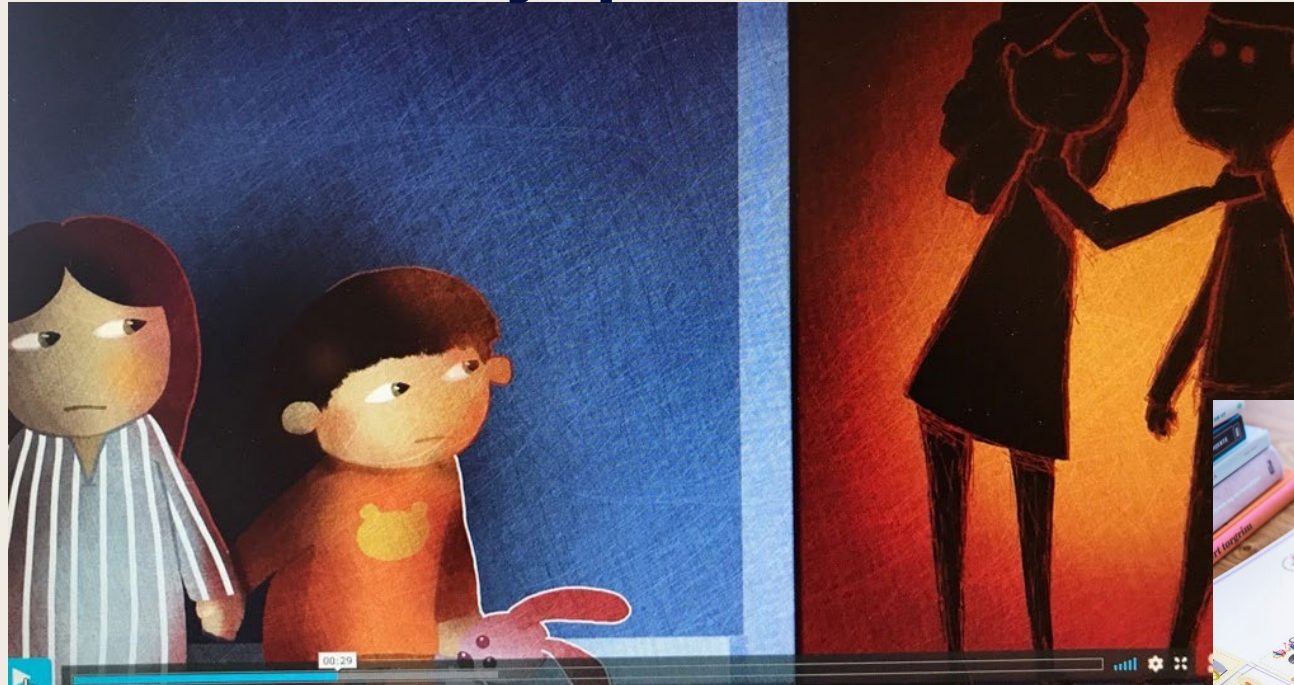
**Skolen har aktivitetsplikt ved mobbing, rektor har øverste ledelsesansvar for å sørge for en trygg skole.**

# Utvikle vår relasjons-kompetanse og samarbeide

## DIGITALE VERKTØY til hjelp for å snakke med barn

Jegvet.no

Snakke.no

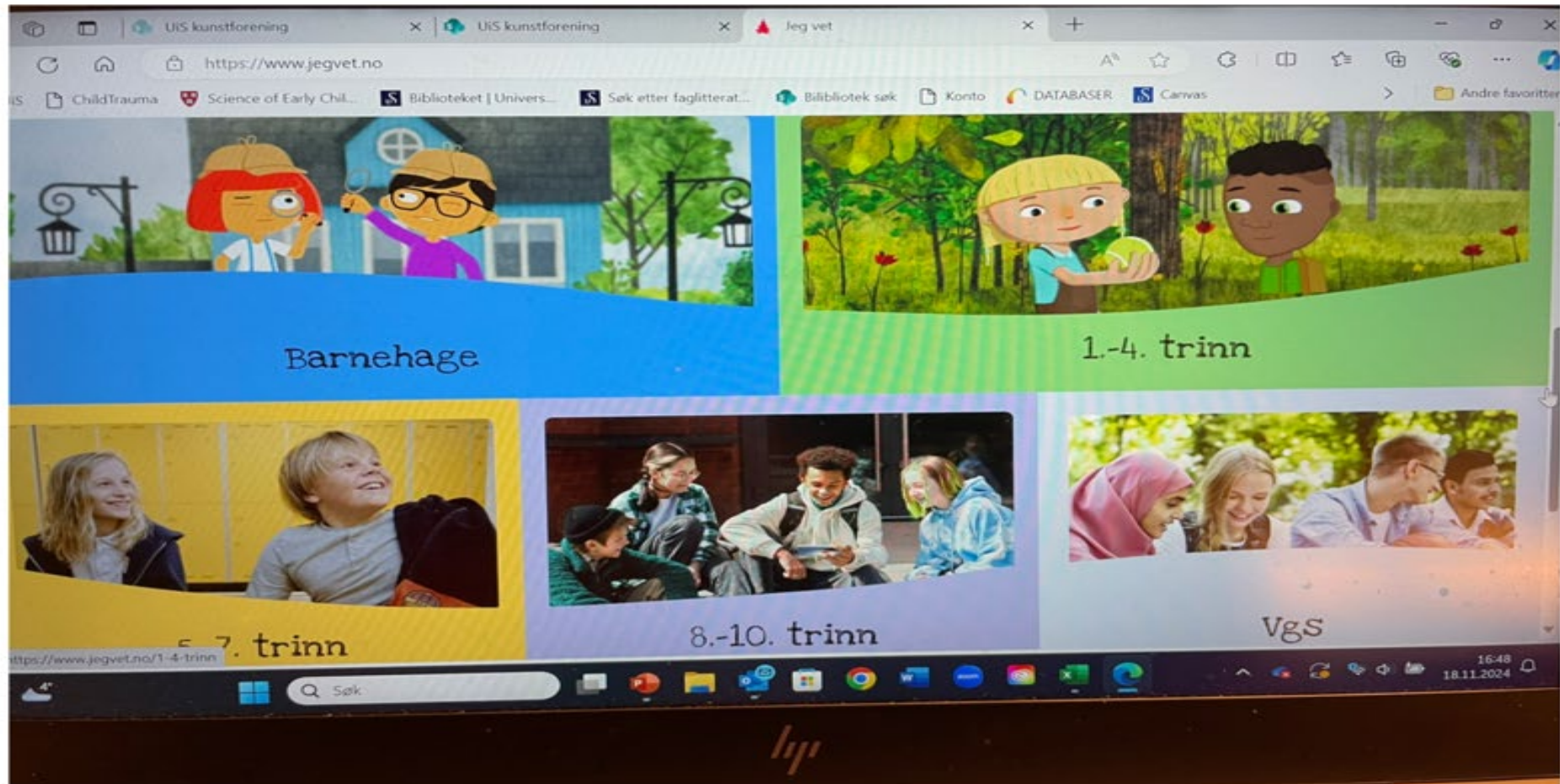


Dag Nordanger – videoer: Cactus nettverket



Vismeg.info

<https://www.jegvet.no/8-10-trinn/billedeling/se-film-delbart>



Et trygt oppvekstmiljø hvor alle blir sett og hørt!  
Alle må ha minst en god venn

Krever felles innsats og ivaretagelse av alle, også ansatte og ledelse







**Læringsmiljøsentret**

Nasjonalt senter for læringsmiljø  
og atferdsforskning

Universitetet i Stavanger

RKBU-VEST. Norge

# Tusen takk for oppmerksomheten!!

[Klara.overland@uis.no](mailto:Klara.overland@uis.no)