



# Hvordan har du haft det <sup>PÅ INTERNETTET</sup> i dag?

Et sammendrag af DCUMs  
rapport om digital mobning

**dcum.**

dansk  
center for  
undervisningsmiljø  
viden til praksis



# Indledning

Digital mobning foregår via mobiltelefoner eller computere. Det kan f.eks. være mobbende beskeder via sms/mms, Snapchat, Facebook og Instagram eller spredning af private billeder og film på samme platforme. Den digitale verden udvikler sig hele tiden, og det gør den digitale adfærd også – på godt og ondt.



"... Jeg fik en besked fra en fyr for nogle dage siden om den video, og det ødelagde hele min dag".

Forskning viser, at digital mobning ofte rammer hårdt. Den kendetegnes desuden ved tre aspekter, som kan skabe ekstra meget utryghed.

For det første skaber muligheden for anonymitet en væsentlig usikkerhed – ofrene ved ikke, hvor mange eller hvem der har været med til at skrive beskeden eller dele billedet.

For det andet kan børnene ikke slippe væk fra mobningen, fordi det foregår på deres telefoner, som de bruger hele

dagen. Selv hvis de forsøger at slippe for det ved at slukke telefonen, kommer beskederne, så snart den tændes – mobningen kan altså foregå 24 timer i døgnet.



"... Jeg lavede noget for over et år siden, og det har fulgt mig sådan cirka hver dag i over et år".

For det tredje er eksponeringen problematisk – mobbofrene ved ikke, hvor mange der har set de krænkende kommentarer eller billeder, da det hele ligger på nettet i det offentlige rum som digitale fodspor, man ikke selv kan slette igen.



"... Mange af dem, der mobber nu, er folk, jeg ikke engang kender".

— Pige, 15 år

De tre aspekter er med til at gøre digital mobning til noget særligt i forhold til 'traditionel' mobning. Andre særlige kendetegn er, at der typisk er flydende roller i den digitale mobning – det er ikke altid lige nemt at dele børnene op i 'mobber' og 'mobbeoffer', og det er ofte svært at finde hoved og hale i konflikterne. Hvem begyndte egentlig? Hvilken besked var værst? Hvorfor eskalerede det så hurtigt? Hvem er mest skyldig? Rollerne er meget svære at definere, når mobningen foregår flere steder samtidigt, og når man ikke kan være sikker på, hvem der har været med til at skrive beskederne.

Hos Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM) har vi undersøgt, hvordan digital mobning påvirker børn. Vi har gennem en række interviews med skoleelever forsøgt at få deres perspektiv på digital mobning, og vi har bl.a. søgt svar på spørgsmålene: Hvordan føles det at modtage ubehagelige beskeder? Hvad gør det ved børnenes trivsel? Hvordan påvirker det deres relationer til andre? Hvad kan man gøre ved det?

DCUMs undersøgelse stadfæster de tre aspekter og føjer lidt mere til. Resultaterne kan grupperes i 5 hovedpointer, som præsenteres kort i denne publikation.

- Jagten på 'likes' – børnenes digitale identitetsdannelse
- Digitale konflikter – en naturlig del af hverdagen
- Anonymiteten er det værste
- Det går ud over trivslen
- Eleverne ønsker hjælp

DCUMs undersøgelse bygger på interviews med ialt 20 skoleelever fra 7., 8. og 9. klassetrin.

Hele rapporten kan hentes på [dcum.dk/digitalmobning](https://dcum.dk/digitalmobning) eller ved henvendelse til Dansk Center for Undervisningsmiljø, [dcum@dcum.dk](mailto:dcum@dcum.dk)





## Jagten på 'likes' – børnenes digitale identitetsdannelse



Børnenes digitale liv betyder typisk rigtig meget for dem. De bruger mobiltelefoner og computere løbende gennem dagen, hvor den digitale verden er så integreret en del af deres liv, at de føler sig "nøgne" uden mobiltelefon. Børnene bruger nettet og de sociale medier til at vise, hvem de er, hvem de er venner med, og hvor populære de er.

Antallet af 'likes' og følgere betyder meget, og mange børn har udviklet metoder for at øge deres synlighed eller for at virke mere populære, f.eks. ved at betale for følgere eller venner. Jagten på likes kan få nogle børn og unge til at poste indhold, som de ellers ikke ville dele, f.eks. udfordrende billeder.



"Jeg har et par veninder, der går meget op i likes. Den ene har meget konkrete måder at få flere likes på. Hun venter f.eks. i to uger med at svare på en kommentar, sådan at den ryger øverst i folks newsfeed en gang til. Og hun lægger altid ting ud på et bestemt tidspunkt, hvor flest muligt er logget på".

— Pige, 15 år

### Selvhævdelse, gruppepres og 'fame'

Digital mobning opstår ofte, fordi popularitet på sociale medier er ekstremt vigtig. Nogle kan finde på at skrive noget dårligt om andre alene for at hævde sig selv, og børnene er tit meget opmærksomme på, hvad konflikterne gør for deres synlighed på nettet. Den store synlighed fører ofte til, at børn, der egentlig ikke er en del af konflikten, følger med fra sidelinjen, hvilket kan bevirke,

at deltagerne ikke stopper med skænderierne eller mobningen. Anerkendelsen fra publikum bliver vigtigere end den anden persons følelser.

Der kan også opstå et gruppepres om at deltage i mobning. Presset opstår, da børnene frygter, at de selv bliver udstillet, hvis de ikke deltager i mobningen. Nogle børn vil derfor føle, at de ikke har noget reelt valg.

En del af børnenes digitale verden er de såkaldte 'fame-personer'. Det er andre børn og unge, der har opnået en form for berømmelse gennem aktiviteter på de sociale medier. De bliver set op til og beundret, og deres popularitetsniveau måles typisk i antallet af følgere.

### Kan ikke bare slukke

Den digitale verden spiller en så stor rolle i mange børns liv, at det at forlade den ikke er en reel mulighed. De sociale konsekvenser bliver for store. De elever, der kan vælge at holde sig væk fra sociale medier i en periode, er typisk de elever, som i forvejen har en stærk position socialt set.



"Digital mobning rammer så hårdt, fordi internettet bare er folks liv – man kan næsten finde hele en persons liv på en iPhone! Lige så snart der kommer 'hate' på en, så er det bare stort hate. Eller det kan det i hvert fald blive. Og det foregår lige der, hvor man hele tiden er. Derfor er det så sindssygt svært, hvis det rammer en".

— Dreng, 15 år



# Digitale konflikter – en naturlig del af hverdagen

Mange børn oplever en 'lovløs' stemning på de sociale medier. Der er tit konflikter, og mange oplever mobning enten selv eller blandt venner og klassekammerater. Det at hacke andres telefoner eller logge sig ind på andres konti er almindeligt, og det er også almindeligt at udgive sig for at være en anden, når man skriver.

Når konflikter eskalerer, udvikler de sig ofte til mobning. De mobbende beskeder handler ofte om seksualitet, udseende eller venskaber, og der er også børn, der fortæller om mobning med svære personlige hændelser som f.eks. sygdom eller dødsfald i familien.



"Jeg synes, det er nederen, at folk skriver sådanne ting om mig. For selvom jeg ved, at det ikke er sandt, kan det få konsekvenser for mig senere. Man er bange for, at folk skal tænke, at jeg er sådan, og at hvis jeg møder nogen for første gang senere i livet, så tænker de "ja, dig har jeg jo hørt lidt af hvert om!" Det der med at få lagt rygter ud om sig selv – det tager virkelig tungt på en. De tegner måske et rigtig grimt billede af en, og så begynder folk at tro, at man er sådan. Det gør mig meget ked af det".

————— Pige, 15 år

## Flydende roller

Digitale konflikter kendetegnes blandt andet ved, at det tit er svært at finde hoved og hale i dem. De foregår typisk forskudt af tid og rum, og børnene deltager i konflikterne både som mobbere og som mobbeofre. Det kan også være uklart, hvem der egentlig er en del af konflikten eller mobningen, fordi børnene kan deltage i handlinger, som opfattes som mobning uden at have en intention om det, f.eks. ved at de deler et billede, de synes er sjovt, eller er medlem af en 'hadegruppe', kun fordi de er nysgerrige efter, hvad der foregår.



"Der var en, der lavede en fake bruger med mit navn på Snapchat, og så skrev han alle mulige mærkelige ting til mine venner i udlandet. Alle mulige dårlige ting om mig, som for eksempel at jeg var bøsse. Jeg ved ikke, hvem det var, men det var rigtig ubehageligt."

————— Dreng, 13 år

Mange børn og unge er påvirket af et 'gammeldags' mobbebegreb, hvor mobning er noget, der foregår, når elever mødes i skolegården. Det kan betyde, at det bliver svært for dem at skelne mellem uskyldigt drilleri og mobning i den digitale verden, hvor tærsklen for, hvor-

når det kan kaldes mobning, ofte er høj. Mange vil f.eks. ikke omtale hacking af deres telefon eller grænseoverskridende spørgsmål på Ask.fm som mobning, selvom det har været ubehageligt for dem, og det har gjort dem kede af det.

## Eksklusion bliver nemt usynlig for de voksne

En form for digital mobning, som er svær at opdage, er den tavse eksklusion – at børn og unge står uden for fællesskabet og ikke modtager f.eks. likes eller kommentarer til det, de poster. Det kan være lige så sårende som at modtage ubehagelige beskeder, og selvom det er svært for de voksne at se, bliver det meget tydeligt for klassekammeraterne, fordi det ligger tilgængeligt på de sociale medier.

## Skab gode vaner tidligt

Børnene fortæller, at den kaotiske stemning på de sociale medier ofte er værst i begyndelsen af deres digitale liv. Det er derfor vigtigt, at de tidligt får hjælp fra voksne til at begå sig, og helst inden de når at etablere dårlige digitale vaner.

## Pigernes konflikter går nemmest i hårdknude

Selvom alle typer børn kan være involveret i digitale mobbesager, fortæller børnene, at der er flere konflikter mellem piger end drenge. Der er også en tendens til, at konflikterne mellem piger er sværere at løse, fordi de ofte kun foregår digitalt og dermed bliver ved i lang tid, hvori mod konflikter mellem drenge ofte løses, når de mødes.







# Anonymiteten er det værste

Muligheden for at være anonym er som bekendt et af de aspekter ved digital mobning, der gør den endnu mere problematisk end traditionel mobning. Eleverne i undersøgelsen bekræfter, at anonymiteten er svær. Det kan være opkald eller sms'er fra hemmelige numre, anonyme spørgsmål på Ask eller kommentarer fra falske profiler på Facebook. Når børnene ikke ved, hvem eller hvor mange der står bag de ubehagelige beskeder, giver det ekstra usikkerhed.

## Anonymitet betyder ekstra groft sprog

Anonymiteten kan også føre til, at sproget bliver grovere. Flere tør skrive grimme beskeder til hinanden, da tærsklen for at gøre det første gang bliver lavere, når man er anonym.



"De kan skrive så meget, de vil, så hårdt, de vil, fordi ingen ved, hvem de er. De skriver så hårdt som f.eks.

"Jeg kommer bare og banker dig så hårdt, og jeg dræber dig, og fuck dig og ..." Du kan skrive, hvad du vil, fordi du er anonym, så sker der intet. Og det er det, der er så pisseirriterende med de sociale medier. Og hvis man bliver lidt nede af det, så kommer der bare mere, fordi de tænker "Han kan mærke det – lad os give lidt ekstra!" Det er brutalt".

————— Dreng, 13 år



"Man kigger ikke den anden person i øjnene og ser, hvordan den anden person får det, når man skriver på nettet. Man skriver det bare, helt koldt, bag en computer eller en mobil. Så man kan skrive lige det, man vil. Jeg tror, det, at man ikke ser personen, spiller ind. Hvis man mobber almindeligt, så kan man se på en person og sige "du er grim" og sådan noget. Men når man ser, hvordan de har det, at det rammer virkelig dybt, så stopper man igen. Man stopper ikke, når det er digitalt".

————— Pige, 14 år



"Jeg bruger rigtig tit emojis for at undgå misforståelser. Det er ikke altid så nemt at vide, om ordene er ment grimt. Jeg har tit skrevet til mine veninder for eksempel "fuck dig!", men jeg mener det for sjov. Og da tilføjer jeg altid et hjerte eller en kyssemund bag ordene, så de forstår det".

————— Pige, 13 år

Selvom brugen af smileys og emojis er meget udbredt, sker der misforståelser, fordi børnene tolker betydningen af de forskellige symboler forskelligt, hvor en smiley med et skævt smil f.eks. kan forstås både som sjov og ondskabsfuld.





## Det går ud over trivslen



"Man påvirkes jo af, at der sker de der dårlige ting med folk omkring en. Men lige så snart det rammer en selv, så rammer det sindssygt hårdt, og man ryger bare helt ned. Det er meget hårdt at være i. Det kan gøre, at man ikke tør være sig selv, og at man bliver meget beskyttende overfor, hvad man skriver og lægger ud og sådan noget".

————— Dreng, 14 år

Digital mobning kan påvirke børns trivsel i stor grad. Eleverne i undersøgelsen fortæller, at det er meget hårdt at være i. Det er ubehageligt at modtage en grim besked, og frygten for, hvad der videre vil ske, fylder ofte meget. Kommer der mon en ny besked? Hvornår kommer den? Og hvem er med til at skrive den? Usikkerheden betyder, at børnene bliver meget fokuseret på konflikterne, og de får forståeligt nok svært ved at koncentrere sig om andre ting, f.eks. skolen. Indholdet i beskederne behøver ikke være så groft, før det fylder meget. Særligt ved anonyme beskeder er selve tanken om, at nogen

har villet sende en sådan besked, ofte værre end selve indholdet i beskeden, og selv 'mild' mobning kan fylde meget. Mange børn sover med telefonen ved deres side, og det første de gør, når de vågner, er at tjekke for nye beskeder. Hvis der er negative beskeder, er det svært at gå i skole den dag.

Mobningen kan føre til hovedpine og ondt i maven og får humøret til at svinge i takt med stemningen på de sociale medier. Mobbende kommentarer kan dukke op hver gang man logger på sin Facebookprofil, sin Instagram- eller Ask-konto, og ofte findes sporene andre steder på internettet. Der er tale om digitale fodspor, der med sin tilgængelighed og synlighed forstærker børnenes utryghed og frygt for, at noget lignende vil ske igen.

### Tillidsproblemer er almindelige

Nogle børn opbygger et mentalt 'skjold' for at beskytte sig selv imod den negative stemning, der kan være på nettet. De bliver hårde og holder andre børn på afstand, og dette påvirker dermed relationerne børnene imellem. Andre børn fortæller, at de, efter at have oplevet digital mobning, har mistet tilliden til andre mennesker, og at de er blevet forsigtige i nye relationer. F.eks. kan det tage lang tid, før de tør åbne op og stole på andre.



Dårlige erfaringer på nettet kan også føre til, at børnene modererer sig og ikke tør skrive det, de har på hjerte, eller trykke like ved de ting, de kan lide.



"Jeg har tillidsproblemer, for jeg ved ikke, hvem jeg kan stole på mere. Det handler meget om, hvem kan jeg stole på, og hvem kan jeg ikke stole på, og jeg har sorteret mange fra, fordi jeg ikke kunne holde det ud, det med, at jeg ikke havde kontrol over, hvem jeg kunne snakke med, og hvem jeg ikke kunne snakke med. Så det har været svært for mig.

Det har også været svært for mig at åbne op for andre. Jeg er sådan "hvad kan de bruge imod mig, og hvad kan de ikke bruge imod mig?" For nu blev det her jo brugt meget imod mig, og det gør det stadigvæk, så måske skal jeg passe lidt på med, hvad jeg siger. Så det gør, at man panikker ret hurtigt".

— Pige, 15 år

Digital mobning bruges også nogle gange til at så splid mellem venner, og det kan påvirke en gruppes relationer i høj grad. Ofte sker det ved, at nogen skriver anonyme beskeder om en anden person, eller ved at de sender en ubehagelig besked i en andens navn. Dette kan føre til meget komplekse sager, hvor man ikke længere ved,

hvem der har skrevet hvad, og konflikterne kan føles uløselige.

#### Mobning med stort publikum

Da digitale konflikter typisk foregår i et forum, hvor mange læser med, når de ud til et stort publikum. Dette kan påvirke stemningen i klassen generelt – også blandt de børn, som ikke er direkte involverede i konflikten. Stemningen kan blive utryg, fordi børnene ikke ved, hvem der er det næste offer. Og fordi det kan være svært for børnene at forholde sig neutralt, opstår der ofte alliancer og grupperinger



"Vi har en gruppe for klassen på Facebook – der er der rimeligt mange skænderier! Jeg magter det ikke – det er så træls. Og man har bare lyst til, at det skal gå over. Det er tit sådan, at der er to grupper, der skændes på Facebook, og når vi kommer i skole, så er der ingen, der snakker om det. Det føles mærkeligt, og det er ikke rart at være i."

— Dreng, 13 år

## Børnene efterspørger de voksnes hjælp

Børnene har en generel opfattelse af, at de stadig ikke får hjælp nok af de voksne til at håndtere konflikter og mobning i den digitale verden. De oplever, at hverken forældre eller lærere ved, hvad de skal stille op, og at de voksne omkring dem typisk fokuserer mere på den 'almindelige' mobning end den digitale.

#### Forældrenes rolle: Digital opdragelse

Forældrenes engagement er således vigtigt for børnene. De synes, at det er forældrenes opgave at sørge for, at deres børn får gode digitale vaner. Det er nødvendigt, at forældrene gør deres børn opmærksomme på, hvor vigtigt det er at opføre sig ordentligt over for andre – også digitalt.



"Det er forældrenes ansvar at opdrage børnene anstændigt, så de ikke gør sådan nogle ting. Og det er børnenes ansvar at have nok disciplin til ikke bare at skrive noget, selvom man har lyst til det i øjeblikket.

Jeg synes, det er vigtigt, at forældrene sætter ind tidligt. For hvis man først taler om det, når ens barn er begyndt at sende sådanne beskeder, så er løbet kørt!"

— Dreng, 13 år





"Dem, som skriver inde på avisernes sider, sviner hinanden til! Og de er ikke engang børn! Og når der er valg, skriver de "Du er fandeme idiotisk, Lars Løkke!" og sådan noget. Jeg tænker, at det er mærkelige mennesker. Og jeg tror, børnene synes, det er cool og gerne vil kopiere det selv, når de læser det".

Pige, 13 år

Børnene fortæller også, at forældrenes engagement og interesse gør, at de føler, de har nogen at tale med, hvis de oplever noget svært. Alle kan havne i en konflikt. Og også hvis man selv er skyld i konflikten, er det vigtigt, at man har en voksen, man kan tale med og få hjælp fra. Hvis man aldrig taler med sine forældre om, hvad man foretager sig på nettet, kan det være svært at åbne op for en snak om digital mobning.

Forældrene kan også hjælpe børnene med at stå imod 'popularitetskulturen'. Børnene beskriver en hverdag, hvor udseende, tøj og position i det sociale hierarki er meget vigtigt. Derfor bliver det også nemt at falde uden for de sociale normer, hvilket kan føre til mobning. Disse dynamikker forstærkes gennem sociale medier pga. den store eksponering, og her mener børnene, at forældrene kan hjælpe ved at støtte dem i, at det er ok at være sig selv og ikke forsøge at kopiere et uopnåeligt ideal.

Voksne har et ansvar som rollemodeller for børn og unge, og det gælder også på nettet. Hvis børnene oplever, at det er almindeligt, at voksne, og måske tilmed

deres egne forældre, skriver grove kommentarer på f.eks. Facebook eller i kommentarfelterne på nyhedssider, påvirker det deres opfattelse af, hvad der er acceptabelt. Og det gør dem mere tilbøjelige til selv at bruge et groft sprog.



"Skolerne bør lave et ordentligt forløb, som handler om sociale medier. Forklare grundigt, hvad der kan ske, at det virkelig kan såre. [...] Mange skriver bare "fuck dig!" uden at tænke mere over det. [...] Der er nogle, der begår selvmord efter at være blevet mobbet på nettet, og nogle begynder at skære i sig selv! Og det er derfor, jeg synes skolerne skal lave det forløb, for der er altså mange, som får det så dårligt af den type mobning, at det ødelægger hele deres liv. Det er altså ikke særlig fedt at komme hjem til en computer, hvor 9 ud af 10 beskeder er sådan nogle hadebeskeder! Børnene er nødt til at lære om det, så de forstår, hvad det indebærer. Og begynd tidligt!"

Pige, 13 år

#### Skolens rolle: Undervis i digital kommunikation og etik

Selvom de fleste børn i undersøgelsen mener, at forældrene har det største ansvar, mener de også, at skolerne kan gøre en forskel, når det handler om digital mobning. De advarer imod først at reagere, når konflikterne er et faktum, og synes, fokus burde være på forebyggende tiltag. Det kan være forskellige former for undervisning i digital kommunikation og etik, der bør begynde tidligt,

da digitale vaner allerede bider sig fast i 9-10-årsalderen. De elever, der har haft undervisningsforløb i webetik, synes selv, at det har hjulpet dem og deres klassekammerater til at blive mere forsigtige og bevidste om, hvad de skriver.

Flere elever fortæller, at det kan være svært for dem at tale med lærerne om det, der foregår i den digitale verden. Det er svært for dem at sætte ord på vigtigheden af at få likes og følgere, hvorfor de ikke bare kan logge af Facebook, hvorfor de ikke kan slukke telefonerne, og hvorfor konflikterne så hurtigt eskalerer. Eleverne efterlyser mere viden om og forståelse af den digitale verden hos lærerne.





# Opmærksomhedspunkter

Den digitale verden er **kommet for at blive** – det er derfor vigtigt at give børnene redskaber til at håndtere den og navigere i den fremfor at hindre deres adgang til den.

For forældre og lærere kan børnenes store fokus på, hvordan de fremstår i den digitale verden, **virke overfladisk**. Man bør dog huske på, at identitet, popularitet og image også var vigtigt for tidligere generationer – i dag bliver det blot mere synligt, når det foregår på de sociale medier.

Digitale mobbesager er ofte komplekse. Og fordi de samme børn ofte både har været udsat for mobning og har mobbet andre, er det tit ikke muligt at sige, **hvem der har skylden**. Fokus bør derfor generelt være på den fælles trivsel og gode digitale vaner.

Mange børn har svært ved at forklare, hvad digital mobning egentlig er. Den **manglende definition** skaber en risiko for, at børnene ikke fortæller om ubehagelige oplevelser i det digitale univers. Også selvom eleverne spørges direkte. Det bør de voksne omkring barnet være opmærksomme på, så mobningen ikke bliver overset.

Konsekvenserne af digital mobning kan få store følger for børnenes trivsel. Derfor bør skoler rette et særligt fokus på **god digital kommunikation** som en naturlig del af skolens trivselsarbejde.

Som voksen er ens forståelse af, hvad mobning er, ofte præget af ens egen opvækst. Det er derfor vigtigt, at man **udfordrer sin mobbeforståelse**, så man ikke kommer til at overse det, der foregår via mobiltelefoner og computere.

Forskellige apps og sociale medier er **under konstant forandring**. Det gør det svært for de fleste at navigere i den digitale verden. Men det er alligevel vigtigt, at børnene har nogle voksne omkring dem, der kender til deres digitale univers.



# Anbefalinger fra DCUM

Baseret på DCUMs undersøgelse, praksiserfaringer samt relevant forskning\* har DCUM udviklet en liste over anbefalinger til skoler og forældre. Listen består af en række overordnede forslag, mens det eksakte indhold kan tilpasses den enkelte skole og de udfordringer, skolens elever oplever.



## Vær positivt indstillet til internettet og den digitale verden

Hvis eleverne mærker modvilje, risikerer man, at de afholder sig fra at inddrage de voksne, selv om der er behov for det.

## Sæt tidligt ind med at fokusere på gode digitale vaner

Dårlige vaner er svære at komme af med, og danske børn begynder generelt tidligt med at bruge internettet.

## Lav løbende undervisning i webetik og digital kommunikation

Eleverne bør få mulighed for at øve sig i skriftlig kommunikation og de tilhørende udfordringer, samt lære alternative måder at reagere på i konfliktsituationer.

## Undervis i sikkerhed

Lær eleverne hvordan de blokerer andre brugere og anmelder billeder og video, samt hvordan man ændrer sine indstillinger.

## Skab tydelige digitale regler for hele skolen

Reglerne bør være synlige og tilgængelige for elever, forældre og skolens personale.

## Lav fælles digitale regler i klassen

Reglerne bør laves i klassen og bør opdateres løbende - i takt med at de sociale medier ændrer sig og i takt med at eleverne bliver ældre.

## Invitér til forældremøder om digital adfærd

Møderne kan indeholde oplæg om de dynamikker der er på spil i digital mobning samt dialog om børns netbrug.

## Afhold informationsmøder for de ældre elever om relevant lovgivning

Mødet kan holdes i samarbejde med SSP, og bør handle om de konsekvenser digital adfærd kan få, hvis man bryder loven. Digital mobning bør integreres i skolens antimobbestrategi.

\* Praksiserfaringer fra to danske folkeskoler, som har et stærkt fokus på digital trivsel, samt relevant forskning af Jette Kofoed (DK) og Elisabeth Staksrud (NO).



## Vis interesse i børnenes digitale liv

Forældrenes interesse og engagement er lige så vigtigt for børnenes digitale liv som for de øvrige fritidsaktiviteter. Spørgsmålet "hvordan har du haft det i skolen i dag?" bør suppleres naturligt med "hvordan har du haft det på internettet i dag?"

## Vær i stand til at hjælpe

Sæt dig ind i de sociale medier dit barn benytter, og lær f.eks. hvordan man blokerer andre brugere, hvordan man ændrer sine private indstillinger og hvordan man anmelder billeder og video.

## Vær tydelig og konkret

Forklar tydeligt og konkret hvad der er acceptabel opførsel i den digitale verden, så børnene kender til konkrete eksempler på, hvad de må og ikke må.

## Vær en god rollemodel

Vær bevidst om hvilke signaler du sender gennem dine egne netvaner og det sprog du bruger, og tænk dig om inden du deler billeder af andre eller private billeder af dig selv.



Den samlede rapport kan hentes på  
[www.dcum.dk/digitalmobning](http://www.dcum.dk/digitalmobning)

**Tekst**

Marianne Laflor, DCUM

**Redaktion**

Christian Rudbeck og Nadja Simonsen, DCUM

**Ansvarshavende**

Jannie Moon Lindskov, centerleder DCUM

**ISBN**

978-87-92007-79-7

**Grafik og layout**

Vokseværk – vokseverk.dk



Svanemærket tryksag  
5041 0661 GP-Tryk A/S



dansk  
center for  
undervisningsmiljø

viden til praksis