

ATT VÄXA UPP OMGIVNA AV SKÄRMAR

– en föreläsning om hur spel och sociala medier påverkar på gott och ont

MARIA DUFVA

Kriminolog och författare

Tipsar om schysstarelationer.se

Instagram: @mariadufva

“Denna föreläsning fokuserar på hur barns och ungas liv på sociala medier och spel kan påverka deras skoldag och hela skolgång”

1. Hur skärmar kan påverka fysiska hälsan -> skolan
2. Hur mobbning/näthat kan påverka skolnärvaro och prestation
3. Hur förebilder kan påverka barn och unga
4. Hur utsatthet i en nära relation kan påverka skolnärvaro och prestation



ANDRA PRATAR MED OSS
OM DET SOM VI PRATAR MED DEM OM

Genom att barnkonventionen den 1 januari 2020 blev svensk lag har:

**BARN HAR EN LAGSTIFTAD RÄTT TILL SIN
MÖJLIGT BÄSTA HÄLSA**

...OCH RÄTT TILL KUNSKAP!

FÖRUTSÄTTNINGAR

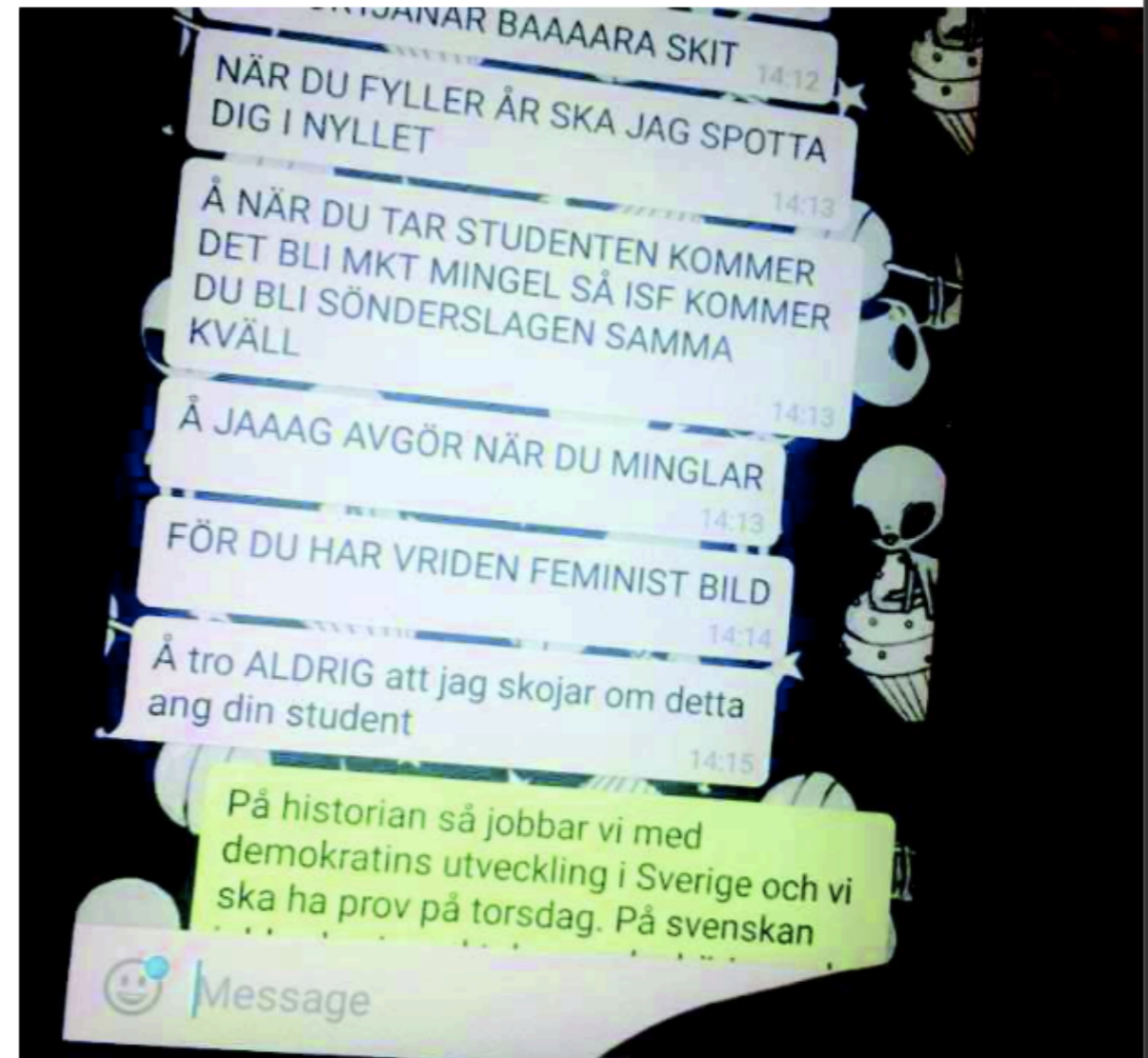
- Får barn och unga de bästa?
- De rätta?
- Väljer de sen alltid det som är bäst för dem?

**VAD GÖRA FÖR ATT MÅ BRA?
FÖR ATT SKOLAN SKA FUNKA?**



IMG_0801.JPG

Meddelande konversation mellan Tova och Billy.



IMG_0800.JPG

Meddelande konversation mellan Tova och Billy.

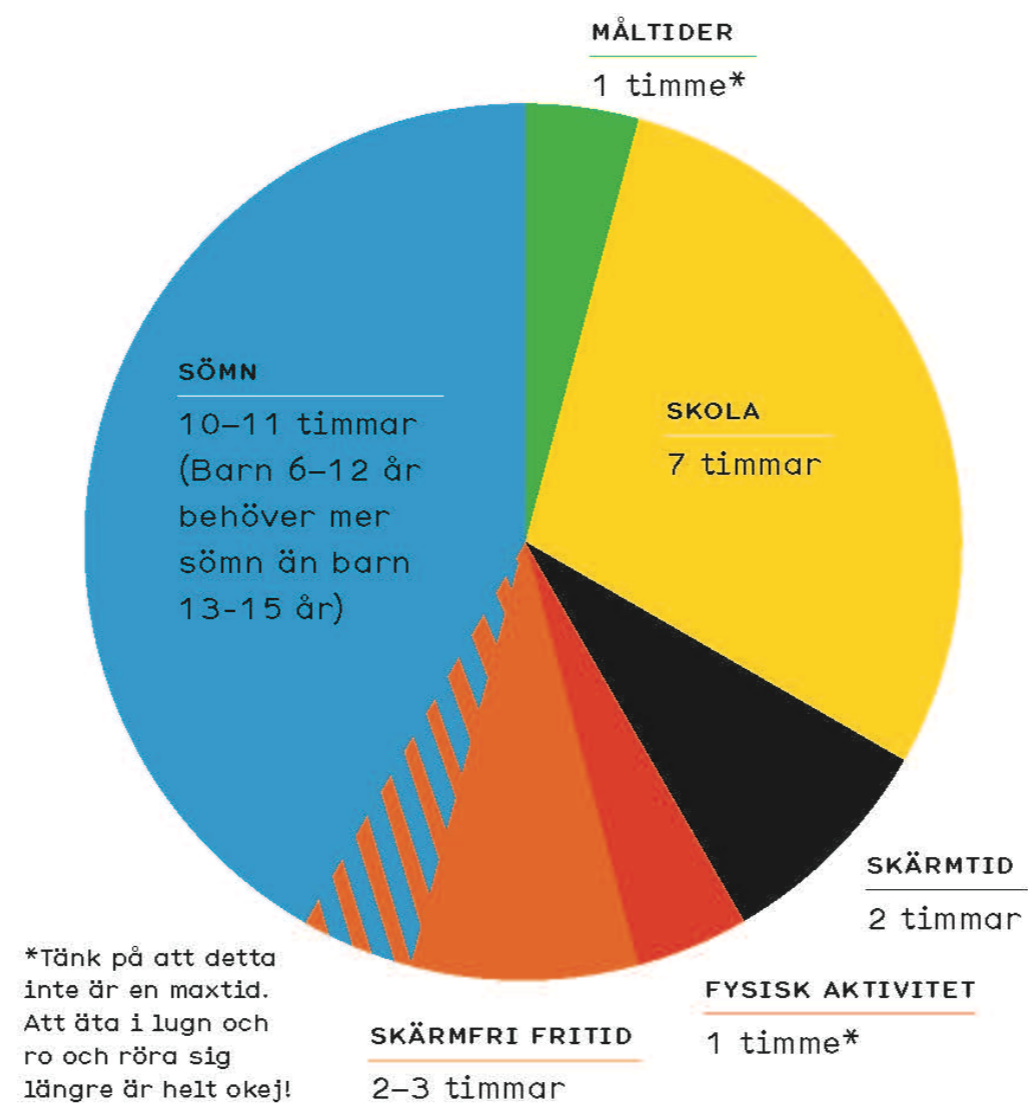
1. HUR SKÄRMAR KAN PÅVERKA FYSISKA HÄLSAN -> SKOLAN



MARIA OM HÄLSAN

ETT BRA DYGN

Generation Pep har sammanställt de riktlinjer som finns för hur barn ska fördela dygnets 24 timmar för att må bra. Tanken är inte att alla dagar ska vara likadana, men över tid är det viktigt att dygnen innehåller tillräckligt med tid för måltider, rörelse, sömn och skärmfria stunder.



Koppling till skolprestationer

– Vi såg bland annat ett **samband mellan sömnproblem och underkända betyg**. Men också att ungdomar som sov otillräckligt använde både alkohol och tobak i större utsträckning, säger Gita Hedin, som är lektor i folkhälsovetenskap vid Högskolan Kristianstad.

Men få får sin tillräckliga sovdos. Tendensen är också att människor sover allt mindre. Vi sover en hel timme mindre än för hundra år sedan, trots att de grundläggande behoven är ungefär desamma.

”55 procent av ungdomarna sover mindre än rekommenderade åtta timmar per natt, vilket påverkar hur de mår och presterar i skolan. För lite sömn påverkar ungdomars dagliga liv och kan, öka risken för depression och ångest. Sömnbrist är ett överhängande hälsoproblem.”

”Ungdomarna berättar hur bristande rutiner, skolstress och teknikanvändning, hindrar dem från att komma i säng tid. När de väl har lagt sig är det svårt att sova på grund av svårigheter att varva ner, tystnaden som infaller, och tankar och oro.

MALIN HÄLSAR: AKTIVERA UNGDOMAR I SKOLUNDERVISNING OM SÖMN.
DU SOM ARBETAR MED UNGDOMAR, SE TILL ATT HÅLL DIG UPPDATERAD OM
SÖMN OCH SÖMNSVÅRIGHETER: KUNSKAP INGJUTER TRYGGHET.



Enligt Pep-rapporten 2024 är det bara två av tio barn som når den rekommenderade mängden fysisk aktivitet per dag. Barn och ungdomar vars vårdnadshavare har en låg inkomst når rekommendationen i mindre utsträckning än de barn och ungdomar vars vårdnadshavare har en hög inkomst [2].

Kan andra skolor kopiera modellen?

Sammanfattningsvis visar studien att en daglig dos fysisk aktivitet i skolan gav:

- en positiv effekt på aktivitetsnivån
- en positiv effekt på benmassan och muskelstyrkan
- en positiv effekt på frakturfrekvensen
- en positiv effekt på skolresultaten.



2. HUR MOBBNING/NÄTHAT KAN PÅVERKA SKOLNÄRVARO OCH PRESTATION

KUNSKAP ÄR BÄSTA SÄKERHETSUTRUSTNINGEN

SKOLAN SOM SKYDDSAFAKTOR

SKOLAN SOM RISKFAKTOR

Skolundersökningen om brott (BRÅ) beskriver utsatthet för brott samt delaktighet i brott bland elever i årskurs 9. Syftet med undersökningen är att få bättre kunskap om hur vanligt det är att ungdomar utsätts för vissa typer av brott, själva deltar i brott eller andra riskbeteenden.

*”De tillfrågade eleverna som har utsatts för brott svarar ofta att det sker i **skolmiljön.**”*



ANNA MARIA CHARLOTTA

MOBBNING NÄTHAT GOSSIP/EXPOSE

- MASSA OLIKA BROTT...

KAN PÅGÅ 24/7 365

SAMT ATT INTERNET _ALDRIG_ GLÖMMER...

VEM MOBBAR?
VEM BLIR UTSATT?

VAD BEHÖVER DOM?

VEM ÄR DU?
TJALLA/GOLA/SNITCHA?
INGRIPA?

VEM VILL DU BLI IHÅGKOMMEN SOM?



Bland de elever som utsatts återkommande för mobbning i skolan eller på nätet angav sex av tio att de stannat hemma för att de känt sig otrygga eller ensamma i skolan. Av dessa barn hade 18 procent återkommande skolfrånvaro. Elever med frånvaro på grund av otrygghet eller ensamhet har betydligt oftare icke godkända betyg i något av kärnämnen matematik, svenska och engelska.



$$15 + 0 = 15$$

$$62 + 1 = 63$$

$$25 + 2 = 27$$

$$82 + 1 = 83$$

$$87 + 2 = 89$$

- [Groominggeneratörn från ChildX](#)
- [När polisen ringer rasar världen – om sexuella övergrepp på nätet](#)

- Utsatthet för sexuella övergrepp
- Utsatthet för våld
- Utsatthet för våld i hemmet
- Dysfunktionella/farliga hem
- Föräldrar med missbruk/ohälsa
- Hedersförtryck



3. HUR FÖREBILDER KAN PÅVERKA BARN OCH UNGA

VAD ÄR UNGAS (15-24 ÅR) VIKTIGASTE JUST NU?

Fler än 6 av 10 säger att de stressar över sin ekonomi minst en gång i veckan. Ekonomin är sådant område och fler än hälften anger att **tjäna pengar är det viktigaste för dem just nu**. Materialismens återkomst som började synas i förra årets rapport är en etablerad trend bland unga.

...en **statusaspekt** där fler unga vill uppfattas som **framgångsrika, självständiga och rika**. Och i sociala medier syns flera trender som handlar om att visa upp ett **framgångsrikt yttre**.

“Unga har en stark drivkraft att säkra sin **ekonomiska framtid**, och vi ser en växande stress kopplad till privatekonomi och jobbsikter. Detta är drivet av hög ungdomsarbetslöshet och stigande priser men också **sociala medier där den konstanta exponeringen för andras framgångssagor och extravaganta livsstil skapar en press att lyckas snabbt**,” säger Ulrik Hoffman, vd för Ungdomsbarometern.





ångest, säger hon.

18-åriga Anna Bengtsson ser flera anledningar till att unga mår dåligt och drabbas av ångest. En stor bov i dramat är sociala medier, tror hon.

– Man blir matad med ideal hela tiden. Man ska se ut på ett visst sätt, ha de bästa betygen, man ska träna, vara rik och ha pojkvän. Man ska vara bäst och perfekt. Det är mycket större krav nu än när våra föräldrar var unga. Pressen bara ökar, säger hon.

<https://tjejzonen.se/artiklar/hyperidealen-rapportslapp-2024-skonhetsideal/>

NORMER, IDEAL OCH FÖREBILDER

- EN FÖRÄNDRINGSBENÄGEN TID
- NÅGON ATT INSPIRERAS AV
- IDENTIFIERA SIG MED
- HOOKA UPP TIDIGT FÖR ATT FÅ EN LÅNG
OCH TROGEN KUND

- INFLUENCERS HAR ETT STÖRRE ANSVAR ÄN VANLIG REKLAM
- LITAR PÅ EN INFLUENCER SOM OM DET VORE EN KOMPIS

Johanna Hållén, generalsekreterare för Sveriges Konsumenter

RESILIENS

MOTSTÅNDSKRAFT

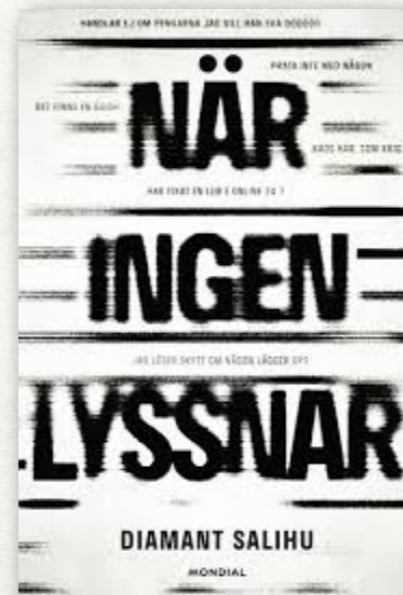
GRUPPTRYCK, FÖRVÄNTNINGAR, PRESS



AVFÖLJ

SKYDDA DIG SJÄLV

RESONERA MED ANDRA OCH VÄCK FUNDERING



Publicerat fredag 4 oktober kl 10.59

Flera fotbollsklubbar har märkt att kriminella gäng försöker rekrytera barnen som spelar fotboll. Gängen rör sig runt fotbollsplanerna när barnen tränar. De säljer knark och försöker få barnen att gå med i gängen. Det visar en undersökning som Radiosporten och Sveriges Radio P4 har gjort. De ringde fotbollsklubbar i hela Sverige. Flera klubbar är oroliga över gängen som är vid fotbollsplanerna. Flera klubbar har anmält dem till polisen. Polisen har också kontaktat klubbar och varnat dem för gängen.

Polisen larmar: 9-åringar värvas till kriminella gäng i Jönköping

PUBLICERAD 24 OKTOBER 2023

Barn som är under tio år värvas till kriminella nätverk i Jönköping. För att stoppa rekryteringen genomför polisen samtal med föräldrar till de barn och ungdomar som är i riskzonen.

Polisen: 7-8-åringar langar åt kriminella gäng – Vi har sju-åttioåringar som levererar narkotika för tillhörighet och status. Men vi har också tonåringar som inte förstod vad de drogs in i och som vill lämna men utsätts då för ordentliga hot, säger Carin Götblad till SVT.

KRIMINALITET

Polisens nya satsning ska stoppa gängens rekrytering av unga

- Polisen i Växjö varnar för att barn så unga som 10 år lockas in i kriminalitet med pengar, kläder och mobiler.
- Gängsnacket, ett nationellt initiativ, ska ge föräldrar verktyg att upptäcka varningssignaler hos deras barn. Som exempelvis om de får nya prylar eller umgås med äldre ungdomar.
- Växjöpolisens Ola Severinsson betonar vikten av att föräldrar engagerar sig i barnens fritid för att förebygga risken för kriminalitet.

VAD KAN GÄNGEN/KRIMINALITETEN ERBJUDA?

- Skydd
- Tillhörighet
- Nåt att göra
- Status
- Spänning
- För att söka och få ingå i ett sammanhang - inte tillgång till så många andra gemenskaper
- Alternativ till skolgång
- Identitet
- Pengar/grejer/mat
- Lockande - en möjlighet att få vara en del av något som är exklusivt och som inte alla har tillgång till
- Bekräftelse och få uppmärksamhet - tillhöra ett "varumärke"
- ?

Det är så sjukt, bara några veckor efter din föreläsning hos oss fick vi kännedom om att en elev i åk 7 (!!) varit i kontakt med ett kriminellt nätverk från Sthlm. Polisen var inblandad, så vi informerade skolan. Vet inte hur det gått sedan, men eleven har varit i skolan. Definitivt inte en elev man skulle gissa skulle kunna hamna i ngt sånt! 🙄

Verkligen, helt obegripligt. För det som gör det ännu mer obehagligt är att det är en "vanlig" familj, bra föräldrar (separerade), pappan var på din föreläsning på kvällen. Däremot har han haft lite bekymmer med frånvaro och mående, så jag gissar att han tickar i en del av de punkterna du lyfte för extra sårbara. Men ändå... hur hittar dem ens en åk 7 kille från [redacted] i Skåne som har noll samrörelse med "skumma" människor lokalt?!

Mm, verkligen obehagligt. Kontakten hade börjat på Snapchat men tydligen hade de fått över honom till att kommunicera via Signal, så var väl där polisen fick kännedom om det tror jag. Pappan kontaktade oss på skolan så vi skulle veta om det (storebror går i åk 9 också) efter att polisen gjort husrannsakan och tagit alla digital enheter.

Fick de honom att göra nåt brottsligt?

Nej jag tror inte det. Men jag vet inte, inte jag som haft direkt kontakt med vi men som jag har förstått det så vet vi inte så mkt alls...föräldrarna var också överrumplade och visste inte mkt heller



Väldigt viktig erfarenhet.

- Fångade i drömmen om att lyckas, drömmen om att bli typ Pablo Escobar
- Desperata att de tar ett mordkontrakt för 50 lax att spendera på NK på märkeskläder för att flexa

Nordiska Kompaniet, NK, slutar med kontanter för att kriminella inte ska kunna handla med svarta pengar. Samtidigt drabbas hela den kontanttrogna gruppen.

– Det blir kanske en otjänst, säger Björn Eriksson, ordförande i Kontantupproret.

NK tog beslutet efter att det framkommit att skytten som mördade en 15-årig pojke i [Skogås](#) i januari fick 100 000 kronor i kontanter som han bland annat spenderat i en av NK:s butiker.

- "Sitta och flexa på Instagram och Snap och 3 månader senare lägger vänner och anhöriga upp RIP. Är det verkligen flash och glamour eller är det 10 procent av kakan som man visar upp för alla, och resten 90 misär."
- "Det är ingen genväg till toppen, det är en genväg till graven."
- "Inte vilja anstränga sig i livet, lalla och drömma drömmar om gangsterliv."

SKYDDSAFÄKTORER

- Ha något att förlora
- Någon som man inte vill såra/göra besviken
- Lyckad (och avslutad) (grund)skolgång - dörröppnare
- Trygga och nära vuxna relationer
- Tid med viktiga vuxna, vuxna som frågar, lyssnar och sätter gränser
- Psykisk hälsa
- Ha med sig icke-normbrytande värderingar
- Föräldrars inställningar/attityder
- Uppväxt som är integrerad i samhället

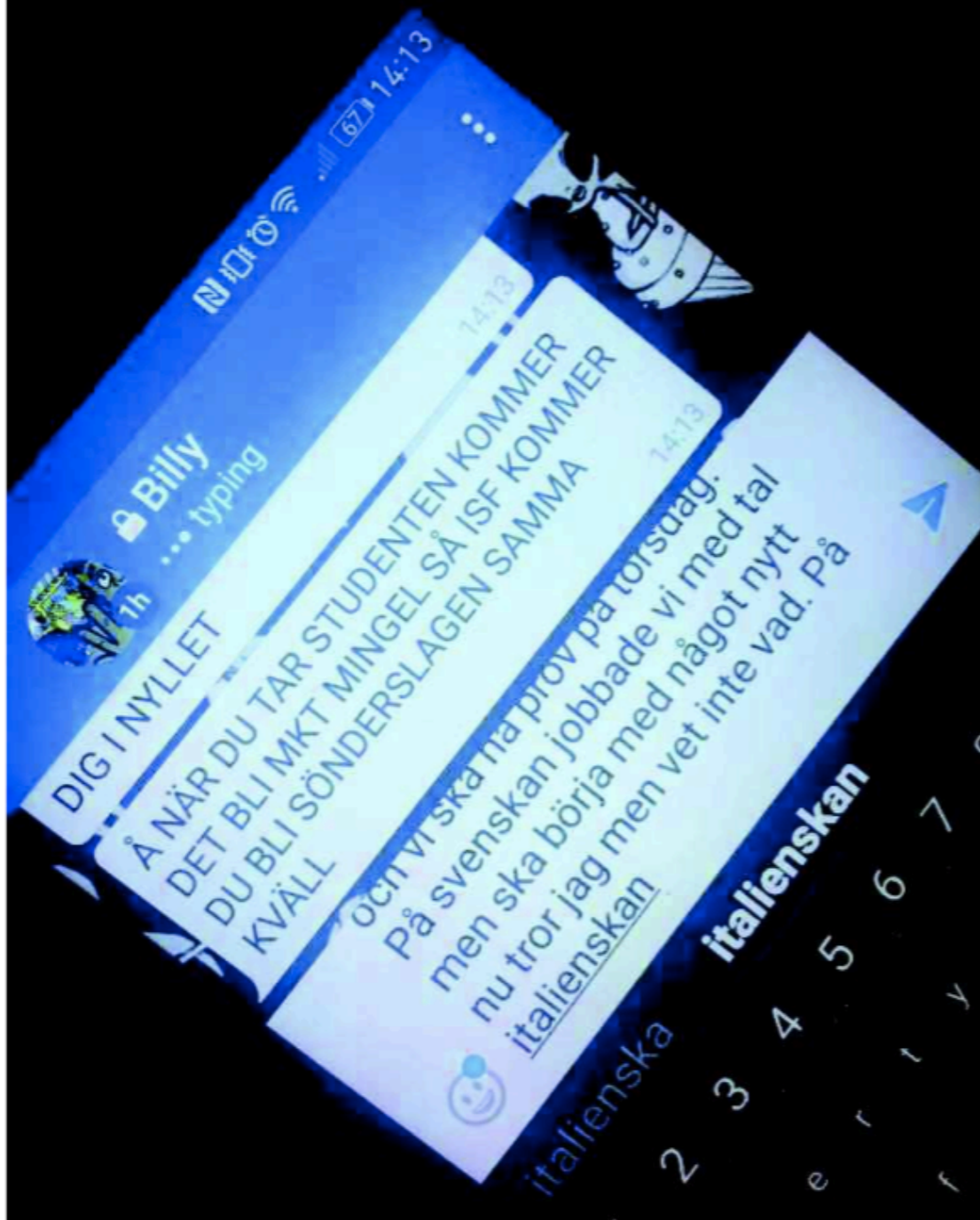
RADIKALISERING



"- Thorne stated that he - as one of the two writers - wanted to "look in the eye of modern male rage" and examine the influence of public figures such as Andrew Tate on boys."

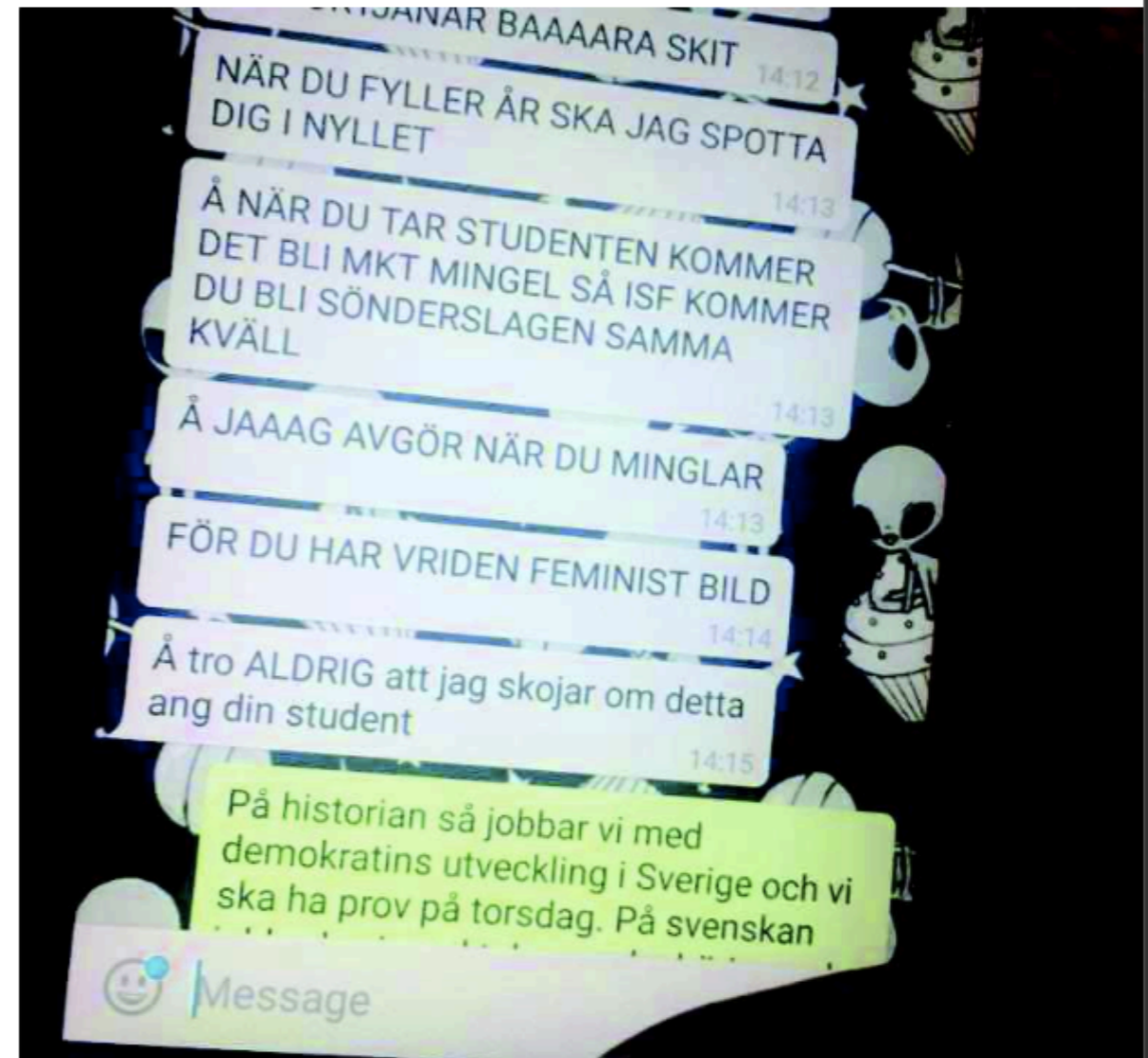


4. HUR UTSATTHET I EN NÄRA RELATION KAN PÅVERKA SKOLNÄRVARO OCH PRESTATION



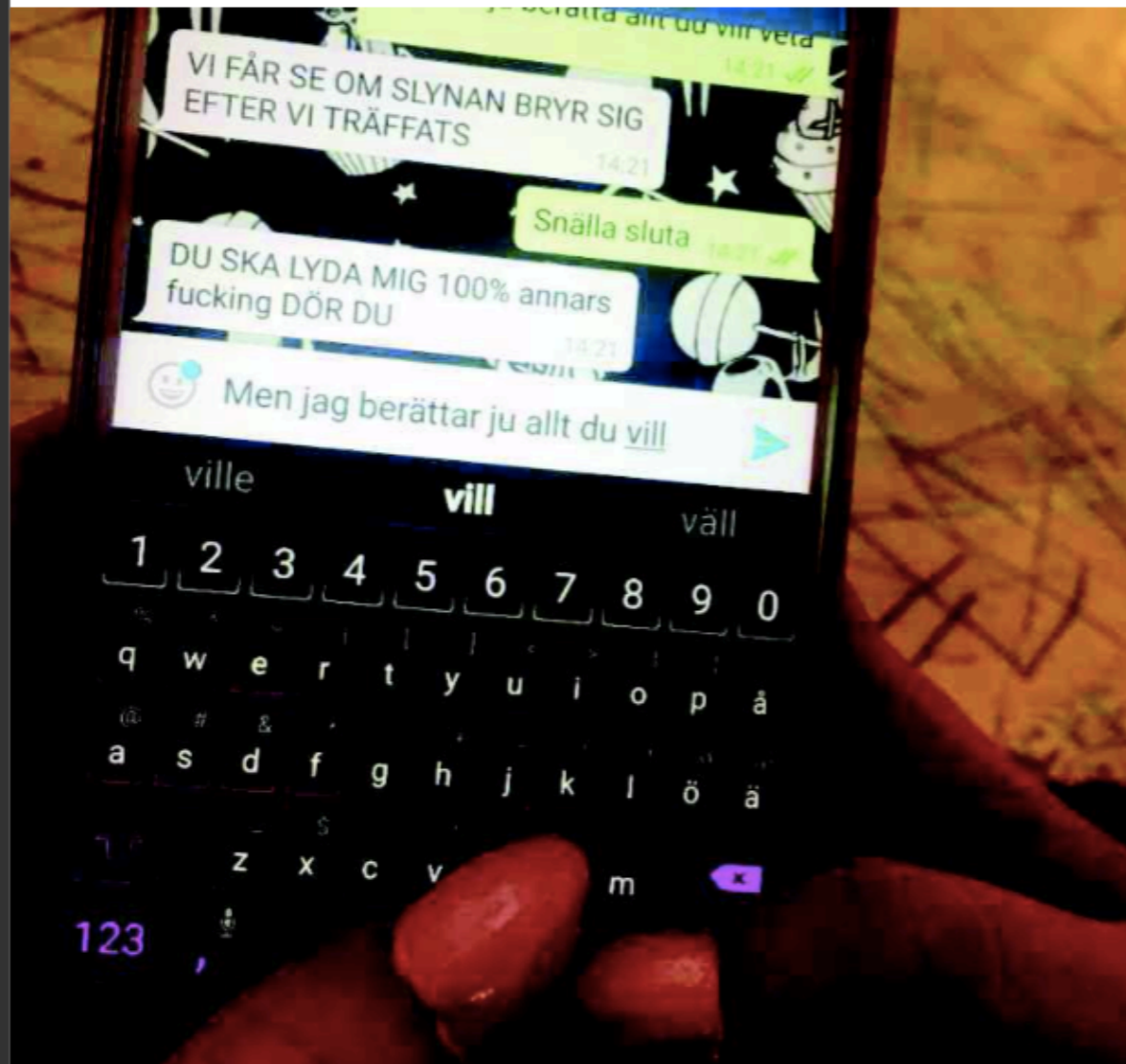
IMG_0801.JPG

Meddelande konversation mellan Tova och Billy.



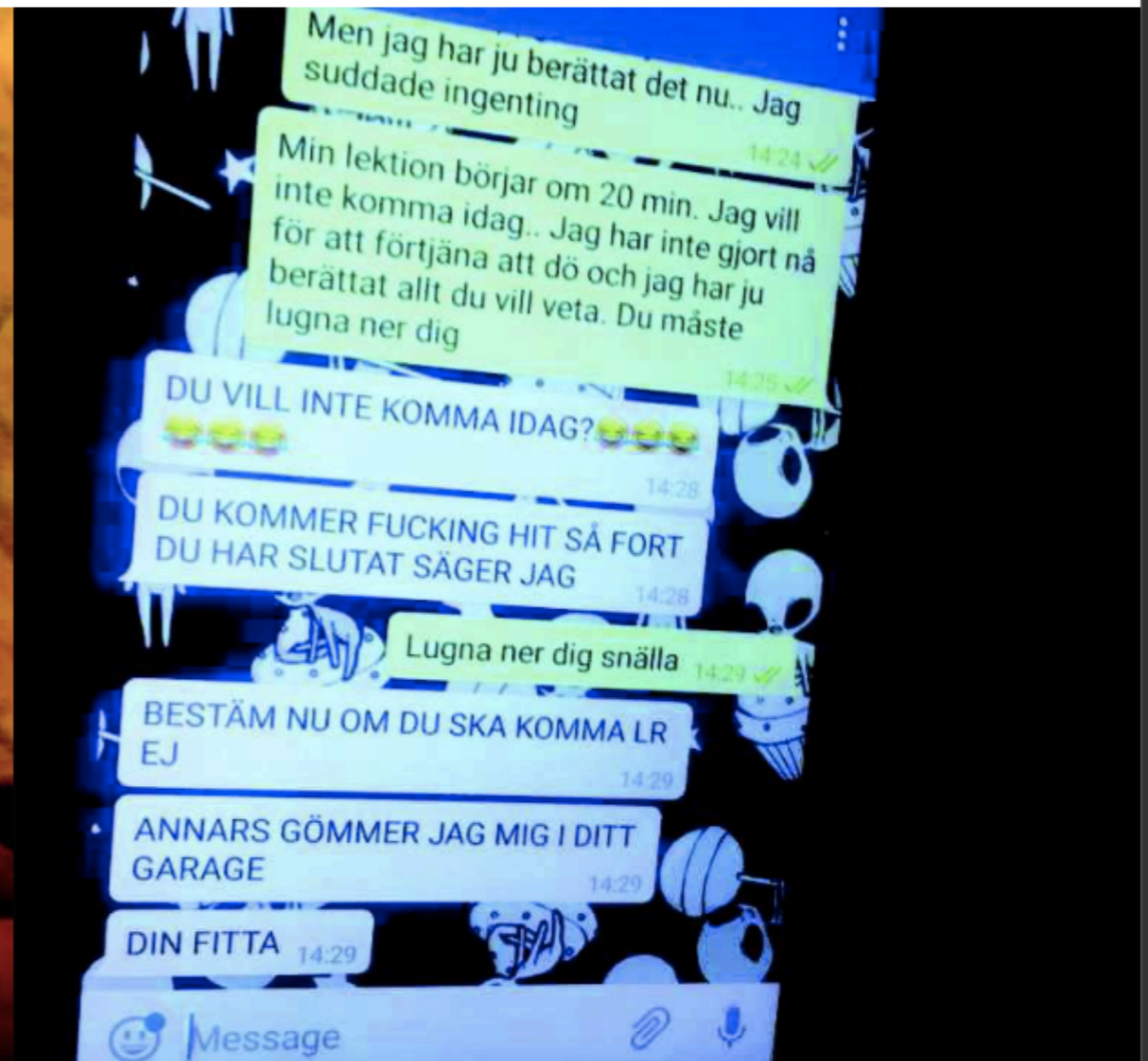
IMG_0800.JPG

Meddelande konversation mellan Tova och Billy.



IMG_0798.JPG

Meddelande konversation mellan Tova och Billy.



IMG_0797.JPG

Meddelande konversation mellan Tova och Billy.

38 procent av Sveriges tjejer i nian som haft en relation har utsatts för partnervåld

19 januari 2024 | Pressmeddelande



Svartsjuka är inte romantiskt



Våld kan se ut på många olika sätt.
På ungarelationer.se kan du få råd,
stöd eller någon att prata med.

Är du rädd för den du
är tillsammans med?

Vill du alltid hålla
koll på din partner?

Mår din kompis dåligt
i sin relation?



unga
relationer.se



Svartsjuka är inte romantiskt

Schyssta reaktioner

ATTITYDER

DINA, DINA VÄNNERS, FAMILJENS, SAMHÄLLET

"Man blir som man umgås"

NÅGRA LIFEHACKS

STANNA UPP OCH TÄNK TILL: KOMMER DETTA
VERKLIGEN BLI BRA?

VILL JAG VARA MED PÅ DETTA?

VAD FÅR MIG ATT AVSTÅ?

VAD ÄR VIKTIGAST AV ALLT?

KUNSKAP OCH SPRIDA KUNSKAP
TRYGG(A) RELATION(ER)

PRATA MED VARANN - BRY ER OM VARANN
VEM VILL DU BLI IHÅGKOMMEN SOM?

VAD GÖRA?

RÄTT INSATSER TIDIGT

MENINGSFULL FRITID

LYCKAD OCH AVSLUTAD SKOLGÅNG

TACK!



Insta: @mariadufva

[SCHYSSTAREALTIONER.SE](https://www.schysstarealtioner.se)