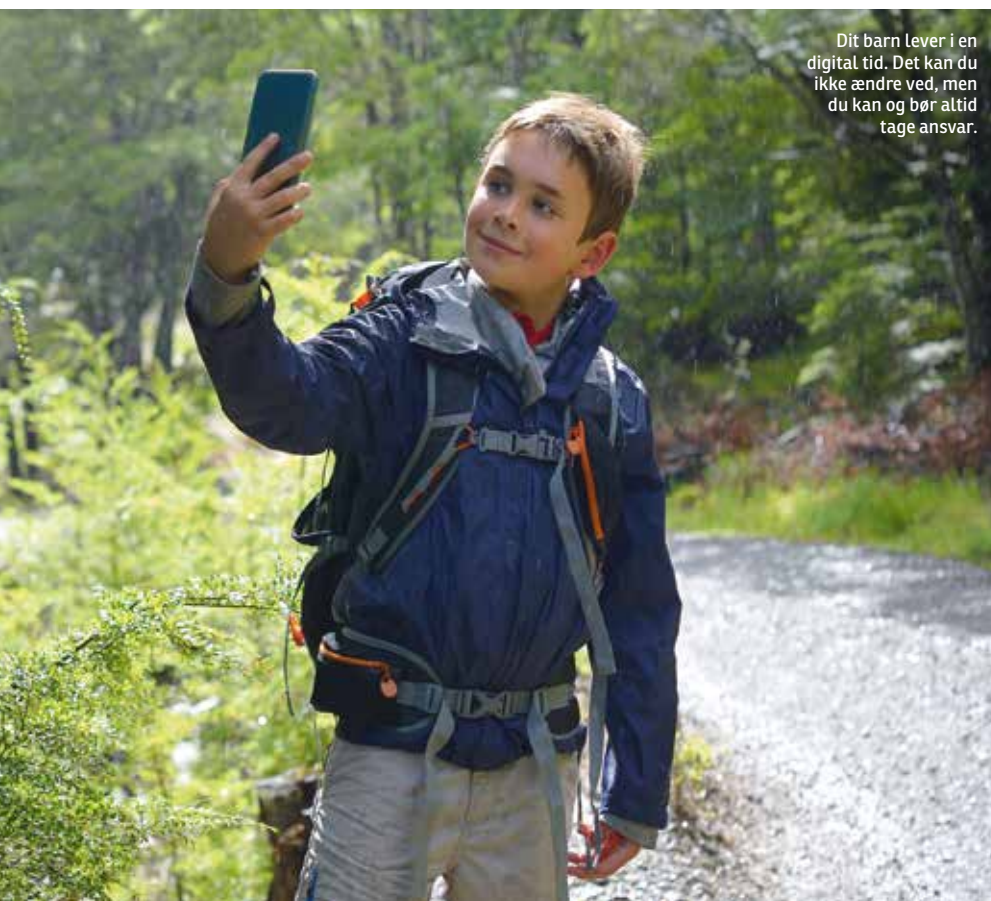


SPØRG FAMILIETERAPEUTEN

Børn og sociale medier

Få Kulørs eksperts svar på, hvornår dit barn må få en Instagram-profil, og hvad du kan gøre, hvis dit barn bliver mobbet på Facebook.

Tekst KatherineSara Rasmussen Foto iStock



Dit barn lever i en digital tid. Det kan du ikke ændre ved, men du kan og bør altid tage ansvar.

tilfælde også mestrer og har flere kompetencer inden for.

Men så længe vi har et forældreansvar, er det vigtigt, at vi forholder os både aktivt og kritisk til vores børns færden i verden, hvad enten det eksempelvis gælder deres sociale adfærd i forhold til kammerater, venner og familie, deres bevægelse rundt i trafikken eller deres adfærd på de sociale medier. Nogle gange ved vores børn måske ikke helt, hvad de egentlig selv mener, og de kan have brug for hjælp til at finde ud af, hvad de selv synes er OK. Jeg vil først og fremmest anbefale din kone og dig at sætte jer ned og tage en snak med jeres søn om, hvorfor han gerne vil på Instagram. Bed ham fortælle, hvad det er, som er så tiltrækkende ved det for ham, og husk at møde ham åbent og nysgerrigt. Så kan både I blive klogere, og han vil finde det meget lettere at være åben og ærlig over for jer. I kan for eksempel lægge ud med at sige, at I har taget hans ønske alvorligt, men at I har brug for en snak om det, fordi der er nogle ting, som I er bekymrede for, og at I derfor gerne vil finde en løsning, der er god for jer alle tre. Tal med ham om, hvordan man opfører sig respektfuldt over for andre mennesker, og at det selvfølgelig også

gælder på de sociale medier. Aftal med ham, at han skal komme til jer, hvis der er noget, der gør ham usikker, og at I skal have lov til at blande jer lidt og stille spørgsmål en gang imellem. Når alt dette er sagt, vil jeg klart anbefale, at

han får sig en lukket konto, for når han har en lukket konto, er det ham selv, der bestemmer, hvem der må se hans opslag.

Held og lykke med snakken.

Kærligst KatherineSara

“ Så længe vi har et forældreansvar, er det vigtigt, at vi forholder os både aktivt og kritisk til vores børns færden i verden.

Sønnen vil på Instagram

Kære KatherineSara
Min søn på 10 år vil meget gerne have sin egen Instagram-profil, men både min kone og jeg har det ikke supergodt med det, da vi for det første er bange for, hvad han lægger op uden at kende konsekvenserne af det, og for det andet er nervøse over, hvem der kan kontakte ham derinde. Så hvad gør vi? Lader ham få den – og i så fald hvordan klæder vi ham bedst på til det? Eller siger vi nej? Og hvordan begrundes vi så afslaget over for ham?

Med venlig Hilsen
Rasmus

Kære Rasmus
Sociale medier er et væsentligt tema, der fylder rigtig meget i tilværelsen hos de fleste mennesker i dag – ikke mindst hos børn og unge. I takt med at det hele udvikler sig hurtigere og hurtigere, kan det være svært for forældregenerationerne at følge med i alt det, som vores børn og unge ikke kun følger sig fuldstændig hjemme i, men i de fleste

Det er vigtigt, at vi taler med vores børn om mobning, så de ikke føler, at de står alene. Og mobning er aldrig okay!



Hver måned svarer Kulørs familierapeut på spørgsmål fra jer læsere om udfordringer i familien. Det kan være spørgsmål om parforhold, børn, svigerfamilie eller andet, og alle emner – store som små – er velkomne. Har du et spørgsmål, du gerne vil have svar på, så skriv til red@kuloer.dk

Mit barn bliver mobbet

Kæreste KatherineSara
Jeg ved simpelthen ikke, hvad jeg skal gøre. Jeg er alene med min datter på 13 år, og faren er ikke en del af hendes liv. Hun er en kraftig, stille pige, og hun har altid været lidt af en enspænder, der ikke har haft særlig mange veninder. Forleden dag kom jeg til at kigge på hendes Facebook-profil, som var åben på hendes computer, og jeg fik set nogle beskeder, som var sendt til hende, hvor nogle jævnaldrende børn skrev de grimme beskeder til hende om, at hun var tyk og grim og ulækker. Jeg har været fuldstændig knust siden, og jeg aner ikke, hvordan jeg skal tale med hende om det uden at afsløre, at jeg har læst hendes beskeder.

Kærligst
Jeanette

Kære Jeanette
Hvor er jeg dog ked af at høre, at din datter oplever mobning på de sociale medier. Det må være frygtelig smertefuldt for jer begge to – først og fremmest for din datter, men også for dig som mor, for det er ikke til at bære, når vores børn har det skidt. Jeg forstår godt din bekymring over at skulle indrømme, at du har været inde på hendes Facebook-profil. Samtidig er din datter stadigvæk dit barn og dit ansvar, også selv om hun er teenager og på vej ind i en

løsrivelsesproces. Vores store børn og unge har stadig brug for vores opbakning og støtte i den periode, hvor de begynder at finde ud af, hvem de selv er. Og hun har virkelig brug for dig i sådan en sårbar situation som denne. Jeg vil foreslå dig, at du fortæller din datter, at du er kommet til at læse beskederne på hendes Facebook, og at det har gjort dig rigtig ked af det, og at du gerne vil tale med hende om det. Hvis hun bliver vred over, at du har været derinde, må du i første omgang møde hende i det og anerkende, at hun bliver vred. Når hun er klar til at høre mere, vil jeg anbefale dig at sige til hende, at du er bekymret for hende, og at du gerne vil finde ud af, hvad

I kan gøre for at stoppe mobberiet. Det er vigtigt, at du viser hende, at du står op for hende, og at hun kan læne sig op ad dig. Ellers kan der være en risiko for, at hun holder sine oplevelser for sig selv. Sig til hende, at det på ingen måde er OK, at man taler til eller skriver om hinanden på den måde, og at I skal have

stoppet det. På den måde støtter du hende i at mærke sine grænser. Din opgave bliver at holde en balance mellem at give hende plads til at være ked af det og støtte hende i at mærke sin vrede og at handle på den. Når det står klart for jer, hvad der er sket, hvorfor, og hvem der er involveret, kan det være en god idé at inddrage skole og forældre i en snak om, hvilke værdier, social kultur og samværsformer I ønsker, at jeres børn skal have med sig fremover.

De bedste ønsker til jer.
Kærligst KatherineSara

“ Vores store børn og unge har stadig brug for vores opbakning og støtte i den periode, hvor de begynder at finde ud af, hvem de selv er.



OM FAMILIETERAPEUTEN
KatherineSara Rasmussen er uddannet psykoterapeut og parterapeut og har sin egen praksis, hvor hun blandt andet hjælper familier og par med deres udfordringer. Læs mere om hende på katherinesara.dk