

# Sociale medier skader dit barn

**Flere børn og unge** lider af dårligt selvværd, fordi de skal være online døgnet rundt, advarer psykolog



Flere og flere unge opsøger mig i disse år. De er usikre, ensomme og føler sig ikke gode nok. Godt nok har de sociale medier gjort det let for unge at komme i forbindelse med hinanden, men omvendt har det også gjort dem mere sårbare, fordi deres popularitet bliver meget synlig. Det sker eksempelvis, når de sammenligner antallet af Facebook-venner eller antallet af likes på deres opdateringer. Det, der foregår på de sociale medier, er for mange blevet en benhård positioneringskamp, hvor de ikke føler, at de har råd til at være fraværende bare et øjeblik. Og det gør faktisk de unge ensomme og stressede. De er

online døgnet rundt i kampen for at bevare deres plads i det sociale fællesskab, men for mange betyder ihærdigheden ofte mere isolation og ensomhed.

Mange unge – og for den sags skyld også voksne – er derfor kommet til at lide af det fænomen, der populært kaldes FOMO (Fear of Missing Out), der oversat handler om at være bange for at gå glip af noget. De unge er derfor mere eller mindre online på de sociale medier døgnet rundt, hvilket for en del unge medfører, at de gradvist mister evnen til at være nærværende og holde fokus på en ting ad gangen. Deres hjerne er så at sige på overarbejde hele tiden.

## Børn udsat for chikane

Det er stærkt bekymrende, at flere og flere unge henvender sig til mig med selvværds- og selvtilidsproblemer. Unge er i en form for identitetskrise i den alder – de er ved at skabe deres identitet og skal finde ud af, hvem de er, og hvor de hører til, hvilket er svært nok i sig selv. Det, der tynger dem, er ofte, hvad andre tænker og

Mange unge føler ikke, at de kan være væk fra de sociale medier ret længe uden at gå glip af noget. Foto: Colourbox



**// De føler ikke, de har råd til at være fraværende på de sociale medier bare et øjeblik**

tror om dem, og at de oplever sig ekskluderet fra fællesskaber. Det er både teenagere, jeg arbejder med, og også rigtig mange universitetsstuderende, hvor samme billede desværre tegner sig.

I gamle dage havde børn mulighed for at være alene og lukke ned, når skolen var slut. I dag kan man blive ekskluderet og måske ligefrem udsat for mobning og chikane døgnet rundt. Det har store konsekvenser. De bliver stressede, har svært ved at koncentrere sig om det væsentlige, og troen på dem selv blegner. Desuden

viser undersøgelser, at det blå lys fra vores elektroniske skærme forstyrrer både vores nattesøvn, hukommelses- og koncentrationsevne.

## Det kan familien gøre

Familien skal i højere grad være opmærksom på at arbejde med nærværet i hjemmet. Forældrene skal på en kærlig måde opfordre til aktiviteter, som ikke inkluderer computer, tablet, telefon eller andre elektroniske apparater. De skal udvise tillid, men samtidig også præge børnene på en måde, så de får et fornuftigt forhold til de sociale medier.

## SÅDAN BLIVER I MERE NÆRVÆRENDE I FAMILIEN

Vær rollemodel. Stop med at tjekke din egen tablet, mobil og mail hele tiden.

Aftal tidspunkter på dagen, hvor de elektroniske apparater er slukkede – eksempelvis under aftensmaden.

Drop aftensmaden foran tv'et.

Planlæg en fællesaktivitet om ugen, hvor I er sammen om for eksempel brætspil eller sport.

Lær de unge, at det er helt o.k. ikke at være online hele tiden.

Kilde: Copenpsyk.dk

Her er det vigtigt, at forældrene er rollemodeller. Derfor nytter det ikke, at forældrene selv hele tiden tjekker mails, er på Facebook, Instagram, Twitter og lignende.

Det handler om at være sammen og om at lære de unge, at det faktisk ikke gør noget, at de ikke er online altid.

Det var en lille velment opfordring fra en terapeut, der føler trang til at råbe vagt i gevær, fordi jeg oprigtigt bekymrer mig for de unges velbefindende. Det er trods alt dem, der skal tegne fremtidens samfund.

## Klog på to minutter

# Flere solstråler rammer os efter en regnbyge

### Solen brænder ekstra igennem, når det lige har regnet. Men hvorfor?

Når det regner om sommeren, kommer regnvandet ofte fra byger. Imellem bygerne er himlen klar, og solen kan skinne. Netop den form for vejrskift kan få solen til at føles, som om den brænder kraftigere.

### Tør luft giver solen kræfter

Når regnbygerne regerer, 'støvsuger' de omgivelserne for fugtighed, så vanddampindholdet formindskes mellem bygerne. Vanddamp er med til at opsuge og sprede stråling fra solen, så når luften bliver mere tør, når en større del af strålerne ned og rammer huden.

### Vejrskift med kemisk bombardement

Naturlige byger er ikke det eneste, der kan give solen en hjælpende hånd. I Kina fyres kemikalier op på himlen med raketter og antiluftskyttskanoner for at undgå hagl og regn. Den form for vejrmanipulation er ikke ualmindelig, og alene i Kina arbejder 35.000 mennesker med at modificere vejret.

mbhr@sondagsavisen.dk - Kilde: Illvid.dk - Foto: Colourbox



Er der noget, du vil blive klogere på? Skriv til: klog@sondagsavisen.dk

Arne Ullum  
ansv. chefredaktør  
ullum@sondagsavisen.dk



## Døm politikerne på indsatsen

Det har vakt folkelig forargelse, at antallet af politikere med såkaldte dobbeltmandater er steget. En opgørelse her i Søndagsavisen viser, at det nu er 28 politikere, som får løn både fra Folketinget og by- og regionsråd.

### Er flid og grådighed det samme?

Inden forargelsen tager helt over, er det vigtigt at huske, at det tjener folkestyret, at der også i Folketinget er medlemmer, som sidder tæt på borgerne i kommunerne.

Men det er klart, at politikerne må underlægge sig samme test, som gælder for alle andre mennesker med dobbeltjob: Passer de samvittighedsfuldt begge jobs – eller er det to halve præstationer til dobbelt løn?

Frem for en plat forargelse skal vælgere og offentligheden derfor fokusere på, om politikerne passer alle deres poster. Hvis de gør det, må man vel bare erkende, at nogle mennesker er mere flittige end andre. Hvis ikke, er det pressens pligt at udstille den manglende indsats, så vælgerne har mulighed for at vrage politikerne til den ene eller begge poster.

### Forkerte alkohol-anbefalinger

Søndagsavisen skrev i sidste uge i artiklen 'Her får flest danskere kræft', at Sundhedsstyrelsen anbefaler, at mænd maksimalt drikker 21 genstande om ugen og kvinder maksimalt 14. Disse anbefalinger er ikke korrekte. Sundhedsstyrelsen skriver, at kvinder har en lav risiko for sygdom ved et forbrug på maksimalt 7 genstande om ugen og mænd ved maksimalt 14. Vi beklager fejlen.