

FAMILIEVEILEDNING

til innholdsoppretting for tenåringer

common sense networks™ i samarbeid med  YouTube



TIL ALLE FAMILIER

Dagens tenåringer er ikke bare forbrukere, men også innholdsskapere. Ved å opprette egne videoer kan tenåringer utforske interesser, uttrykke seg, komme i kontakt med et globalt fellesskap og, ikke minst, HA DET GØY underveis.

Det er likevel noen utfordringer knyttet til dette. Tro det eller ei, men tenåringer vil faktisk at voksne de stoler på, skal engasjere seg, være en alliert og støtte dem. Så still opp for dem. Utforsk videoer, og snakk sammen. Kanskje kan du til og med bli med i et par videoer! Det viktigste er at tenåringen har selvtillit nok til å ta styringen over sin egen digitale atferd.

Denne veiledningen er utviklet for å hjelpe deg med nettopp dette, både i forkant, i løpet og i etterkant av innholdsoppretting. Vi anbefaler at du leser gjennom den sammen med tenåringen, og at dere følger anbefalingene på den måten som passer best for familien deres.

**Målet vårt er at vi sammen skal gjøre tenårings
tilværelse på nettet mer positiv, trygg og spennende!**





INNHold

FØR VIDEOEN BLIR LAGET	3
• Vær en alliert: Vær forståelsesfull og støttende	4
• Vær tydelig: motivasjon, målsettinger og tilstedeværelse på nettet	5
• Vurder risikoene: personvern	7
• Ta hensyn til psykisk velvære: Bør jeg gjøre dette akkurat nå?	8
• Sammendrag: Er du klar for å lage videoer?	9
IMENS VIDEOEN BLIR LAGET	10
• Vær en alliert: Vær til stede	11
• Vær en god digital borger: Utvis empati, og vær inkluderende og observant	12
• Opprett: trender og utfordringer	13
• Vurder risikoene: personvern, tillatelser og feilinformasjon	15
• Ta hensyn til psykisk velvære: Stol på magefølelsen	16
• Sammendrag: Er du klar til å laste opp videoen?	17
ETTER AT VIDEOEN ER LASTET OPP	18
• Vær en alliert: Vær støttende uavhengig av utfall	19
• Vær forberedt: tilbakemeldinger og nettmobbing	20
• Ta hensyn til psykisk velvære: På tide å ta en tenkepause	22
• Sammendrag: Ta lærdom fra innholdsopprettingen	23
HOVEDPUNKTER	24

**FØR
VIDEOEN
BLIR LAGET**



VÆR EN ALLIERT: VÆR FORSTÅELESFULL OG STØTTENDE

Engasjer deg i tenåringens skapelsesprosess.

Sørg for at tenåringen føler seg trygg på at du støtter prosjektet med å lage videoer.

- 1 Vis (oppriktig) interesse.**
Spør om tenåringens favorittskapere og -innhold – eller se sammen!
- 2 Vær støttende når tenåringen er usikker.**
Still opp når ting går på tverke. Lytt og prøv å forstå tenåringens følelser.
- 3 Ha det moro sammen!**
Det er både gøy, spennende og kreativt å lage videoer – og man kommer nærmere hverandre. Nyt øyeblikkene!

Sørg for at tenåringen føler seg trygg på at hen kan komme til deg – både når alt går strålende, men også hvis noe skulle gå galt.

Hva liker du best ved å lage videoene (for eksempel at de får deg til å le, at du lærer noe eller noe annet)?

Hva slags videoer ønsker du å lage?

Har du eller vennene dine kommet over noe ugreit (for eksempel ekle eller forstyrrede videoer)?

KAN DU HJELPE MEG MED Å FINNE EN KANAL DU TROR JEG VIL LIKE?

VÆR TYDELIG: MOTIVASJON OG MÅLSETTINGER

Hvorfor vil du opprette innhold? Sørg for at motivasjonen er hensiktsmessig.

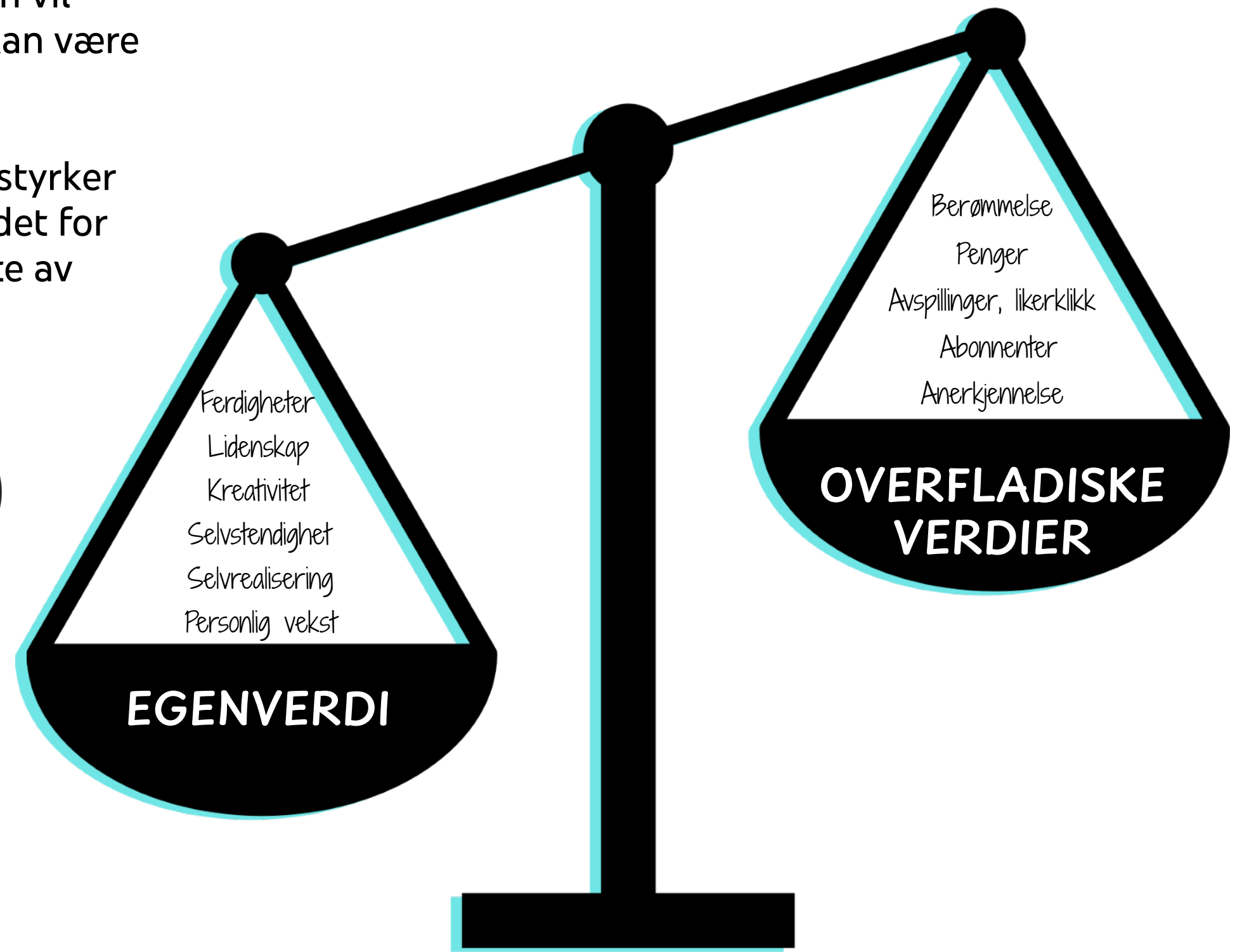
Hvis du hjelper tenåringen med å identifisere hva hen vil opprette og hvorfor, blir det enklere å lage noe hen kan være stolt av og more seg med.

Hjelp tenåringen med å la seg motivere av ting som styrker egenverdien, som kreativitet og selvrealisering (i stedet for likerklikk og avspillinger), slik at hen får større utbytte av tilstedeværelsen på nettet over lang tid.

HVA ØNSKER DU
& FØLE ETTER AT DU
HAR LAGET EN
VIDEO?

Hvilke temaer
engasjerer du
deg i?

Hva ønsker du
å oppnå med
dette?



VÆR TYDELIG: TILSTEDEVÆRELSE PÅ NETTET

Hvordan ønsker tenårungen å fremstå der ute?

Ved å oppfordre tenårungen til å vise verden en oppriktig utgave av seg selv kan hen sette digitale spor hen er stolt av.

ORDFORKLARINGER FOR SKAPERE

Personlig merkevare:

Identiteten du skaper deg og viser andre.
Dette er historien du forteller om deg selv, og omdømmet du skaper deg.

Digitale spor:

Dette er avtrykket du etterlater deg på nettet.
Dette er all registrert informasjon om deg og handlingene dine på nettet.

UNDERSØK SELV

Utforsk et eksempel på en personlig merkevare

Oppsøk kontoen til en kjendis på sosiale medier.

- Hvordan fremstiller hen seg selv?
- Er det noe som er oppsiktsvekkende? Er det noe du ville gjort annerledes?

Google deg selv

Hvis tenårungen din ikke har mange digitale spor ennå, kan du bruke ditt eget navn til å innlede en samtale.

- Er du komfortabel med alt som dukker opp?
- Hva er du mest stolt over?
- Er det noe du er flau over?
- Hva annet skulle du gjerne ha sett?



VURDER RISIKOENE: PERSONVERN

Personvern er både en rettighet og et ansvar for tenåringen.

Hjelp tenåringen med å passe på at hen ikke deler for mye og dermed utsetter seg selv eller andre for fare.

Sett grenser

- Fastsett hva slags informasjon som er trygg eller ikke trygg å dele.
- Be om samtykke før tagging eller nevning av andre.

Gjennomgå personverninnstillingene

- Unngå å dele sanntidsposisjoner. Slå av posisjonsmarkøren.
- Oppdater personverninnstillingene for å kontrollere hvor videoene vises, og hvem som kan se dem.

Sjekk detaljene

- Private opplysninger er for eksempel noe du sier, har på deg eller et sted du besøker. Undersøk omgivelsene for å se om det finnes noe avslørende.
- Vurder å bruke en virtuell bakgrunn eller et uskarpt filter i bakgrunnen.

Bruk den nyttige sjekklisten vår!

Vi ønsker at svaret skal være JA på følgende: JA NEI

Har jeg sjekket om det finnes noe som avslører private opplysninger i bakgrunnen?	☒	☐
Har jeg fått samtykke fra alle personer jeg viser eller omtaler?	☒	☐
Hadde jeg vært komfortabel med at noen så dette?	☒	☐
Vi ønsker at svaret skal være NEI på følgende:		
Deler jeg noe jeg burde holde privat?	☐	☒
Kan noe jeg sier, viser eller har på meg, brukes til å identifisere meg i hverdagen min?	☐	☒
Avslører videoen hvor jeg befinner meg, eller hvor jeg har tenkt meg?	☐	☒
Kan noen bruke denne informasjonen til å skade meg?	☐	☒
Det handler ikke bare om meg! Kan jeg utsette personvernet til andre for risiko ved å dele dette?	☐	☒

TA HENSYN TIL PSYKISK VELVÆRE

Bør jeg opprette dette innholdet akkurat nå?

Hjelp tenåringen med å ta hensyn til den psykiske helsetilstanden, den sosiale plattformen og tidsbruken sin.

Tilstand

Tenk over hvordan følelser og impulser kan påvirke handlinger.

HVORDAN
PÅVIRKER DET HUMØRET
DITT NÅR DU LAGER
VIDEOER?

Kommer du til å føle
like sterkt behov for å
dele dette i morgen som
du gjør akkurat nå?

Plattform

Vurder om å lage videoer er den beste måten for tenåringen å uttrykke det hen tenker eller føler i øyeblikket på.

Kommer du til å
angre på at du deler
videoen her?

Har du vurdert å
bare dele med folk
du kjenner?

Kan det hende at du
føler deg bedre hvis du
kontakter en venn i stedet
for å laste opp videoen?

Tidsbruk

Finn en balanse mellom hva tenåringen ønsker å gjøre, og hva hen må gjøre, og vurder om det er andre ting som heller bør prioriteres.

Kommer
opprettingen av
videoen i veien for
resten av dagen?

Hvor mye tid
ønsker du å bruke
på dette?

SAMMENDRAG: ER DU KLAR FOR Å LAGE VIDEOER?

Her følger noen tips du bør huske før tenåringen går i gang.

- 1 Vær en alliert**
Sørg for at tenåringen føler seg trygg på at du støtter prosjektet med å lage videoer. Spør om du kan få delta i prosessen.
- 2 Vær tydelig**
Hjelp tenåringen med å trives over lang tid ved å fokusere på det som gjør hen glad, i stedet for å streve etter avspillinger og likerklikk. Oppfordre tenåringen til å skape seg en tilstedeværelse på nettet der interessene står i fokus, slik at hen kan være stolt av den hen deler.
- 3 Vurder risikoene**
Vær bevisst på utlevering. Hjelp tenåringen med å beskytte personvernet sitt ved å sette grenser, gå gjennom personverninnstillingene for å styre hvem som ser innholdet, og begrense antallet personlige opplysninger som deles.
- 4 Ta hensyn til psykisk velvære**
Hjelp tenåringen med å vurdere den psykiske helsetilstanden, den sosiale plattformen og tidsbruken sin for å avgjøre om å opprette innhold er det rette valget akkurat nå.





**IMENS
VIDEOEN BLIR
LAGET**

VÆR EN ALLIERT: VÆR TIL STEDE

Still opp, hei på tenåringen, og skap minner sammen.

Du hjalp tenåringen med forberedelsene. Nå er tiden inne for å være til stede når hen skal lage og dele innholdet.

- 1 Skap ting sammen**
Mor deg med å lage innhold sammen med tenåringen. Hvis hen vil, kan du hjelpe til med den neste videoen, slik at det blir en felles opplevelse.
- 2 Tilby støtte**
Selv om tenåringen ikke vil ha deg med i alle videoene sine, kan du fortsatt være til stede for å tilby hjelp og råd. Gi teknisk støtte, hjelp til med idémyldring og feilsøking, eller bare vær en som heier fra sidelinjen.
- 3 Oppfordre til ansvarlig innholdsoppretting**
Når tenåringen er godt i gang, trenger hen kanskje noen påminnelser om digitale spor, verdier og sikkerhet. Vær tydelig på at du er der for å hjelpe tenåringen med å navigere alt dette.
- 4 Skap minner sammen**
Innhold er ikke det eneste dere kan skape sammen!
Ved å utforske verden på nettet sammen kan dere komme nærmere hverandre og skape minner for livet og, ikke minst, ha det moro.



VÆR EN GOD DIGITAL BORGER

Vurder hvordan innholdet kan påvirke andre.

Hjelp tenåringen med å bidra til et positivt nettfellesskap.

Lag innhold på en empatisk måte

Få tenåringen til å vurdere innholdet fra seernes perspektiv, slik at hen lager innhold som respekterer andres følelser, behov og utfordringer.

Kan det jeg sier fornærme eller såre noen andre?

Hva kan ulike seere med ulike erfaringer tenke om dette?

Oppfordre til inkludering

Hjelp tenåringen med å tenke over hvem innholdet inkluderer, og hvem det kan ekskludere. Unngå temaer som er dømmende eller stigmatiserende.

Oppfordrer innholdet til omtenkksomhet, aksept og respekt?

Kan noe jeg sier eller viser være med på å opprettholde stereotyper?

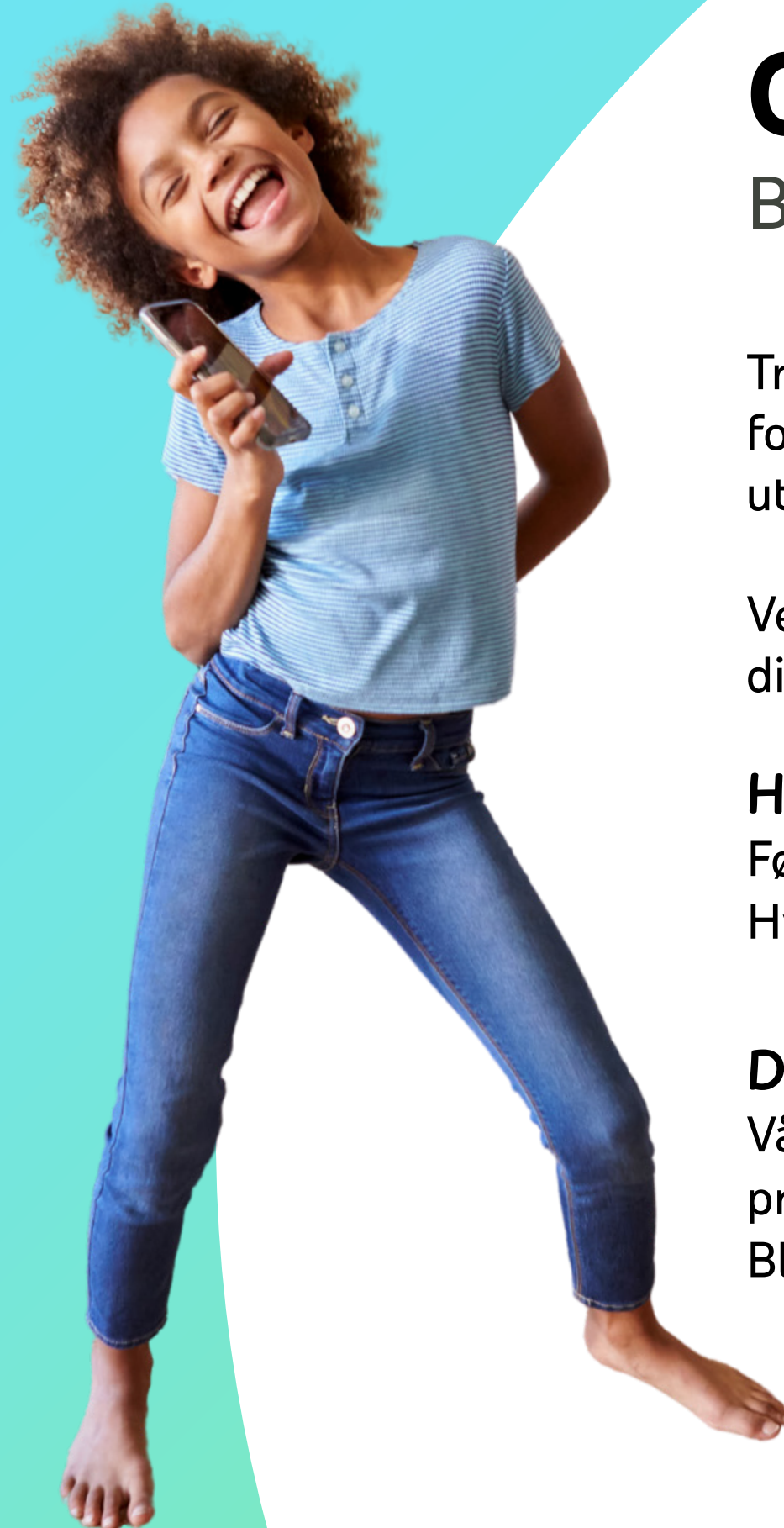
Vær oppmerksom

Gjør tenåringen bevisst på (og sørg for at hen husker) at innholdet kan påvirke alle som ser det – på både godt og vondt.

KAN DETTE TRIGGE NOEN? BØR JEG LEGGE VED EN ADVARSEL?

Oppfordrer jeg til oppførsel eller tankemønstre som er forbundet med risiko?

ER JEG ET POSITIVT ELLER NEGATIVT FORBILDE?



OPPRETT: TRENDER OG UTFORDRINGER

Bli med på leken på en trygg og ansvarlig måte!

Trender på nettet er blitt en viktig del av tenåringskulturen og er i aller høyeste grad med på å forme de digitale livene deres. For tenåringer kan trender være en positiv og morsom måte å uttrykke seg på. De kan slippe kreativiteten løs, føle tilhørighet og vise frem talenter og sterke sider.

Ved å holde deg oppdatert og engasjert kan du komme nærmere og bedre forstå tenåringens digitale verden og, ikke minst, holde hen trygg. Slik gjør du det:

Hold deg oppdatert

Følg aktuelle kontoer, og spør om utfordringer som tenåringen er interessert i eller har prøvd. Hvis du er bekymret for at utfordringen kan være farlig, kan du snakke med tenåringen om hvorfor.

Delta sammen

Våg å delta! Det finnes ingen bedre måte å forstå alt oppstyret rundt utfordringen på enn ved å prøve den selv.

Bli med tenåringen på utfordringer som er innenfor grensene til familien deres, og ha det gøy underveis!

Det finnes imidlertid farlige utfordringer ...

OPPRETT: TRENDER OG UTFORDRINGER

Den virkelige utfordringen er å skille mellom når man bør bli med, og når man bør stå over.

Tenåringer har ikke ferdigutviklet kritisk sans eller impulskontroll. Dette kan gjøre det utfordrende for dem å vurdere risikoer og konsekvenser. Når det gjelder å opprette videoer i tråd med trender eller utfordringer på nettet, bør du hjelpe dem på veien.

Utfall og konsekvenser

- **Vent et øyeblikk.** Tenk deg om før du blir med.
- **Vurderer risikoen.** Still deg selv følgende spørsmål:
Er det trygt? Hva kan gå galt? Kan jeg skade meg? Er det ulovlig? Er det snilt? Stemmer dette?
- **Ta en avgjørelse.** Hvis det er risikabelt eller farlig, bør du holde deg unna. Hvis du er usikker, bør du vente til du er sikker eller spørre en voksen du stoler på.

Undersøk utfordringen

Mens enkelte utfordringer kan være risikable, kan andre gi en positiv opplevelse. Hvis du er usikker, bør du undersøke pålitelige kilder for å finne ut mer.

Rapportér det

Minn tenåringen på at hen kan bidra til å hindre spredning av feilinformasjon og redusere skadeomfanget ved å rapportere (og ikke bli med på eller dele) skadelige utfordringer og bløffer.



VURDER RISIKOENE: PERSONVERN, TILLATELSER OG FEILINFORMASJON

Ivareta sikkerheten, følg reglene, og bruk den kritiske sansen.

Personvern

Minn tenåringen på at hen ikke må dele sanntidsposisjoner, private opplysninger som kan avdekkes via bakgrunnen eller klærne hen har på seg, eller vise folk som ikke har samtykket til å være med i videoen.

Tillatelser

Regler, retningslinjer og lover er til for å beskytte oss. Når det gjelder bruk av musikk, bilder eller annet innhold som tenåringen ikke har opprettet selv, bør du be hen være bevisst på hvilke tillatelser hen innehar eller må innhente.

Feilinformasjon

Tenåringer har ikke ferdigutviklet den kritiske sansen som skal til for å skille fakta fra fiksjon, og er dermed mer utsatt for å tro på eller dele falsk informasjon. Oppfordre tenåringen til å ikke ta alt hen ser eller hører, for god fisk.

- Oppsøk kilden. Undersøk hva annet den aktuelle kontoen har lastet opp, for å sikre at den er pålitelig.
- Skill mellom fakta og meninger. Fakta kan bevises. Meninger er tanker eller følelser.
- Hvis du er i tvil, kan du undersøke kilden. Bruk verktøy for faktasjekking, som Snopes og FactCheck.org.

ER DETTE
TILGJENGELIG FOR
MEG, OG KAN JEG
BRUKE DET
KOSTNADSFRITT?

Hvem skal jeg
anerkjenne?

Høres det
sjokkerende ut eller for
godt til å være sant?

Ord som «Jeg tror»
forteller oss at
informasjonen er basert på
noens overbevisning.

TA HENSYN TIL PSYKISK VELVÆRE: STOL PÅ MAGEFØLELSEN

Hjelp tenåringen med å forstå at følelser bør tas på alvor.

Når tenåringen lager videoer, er det fort gjort at hen lar seg rive med av positive tilbakemeldinger eller gir etter for press og forventninger som kommer utenfra.

Minn tenåringen på at hen best ivaretar egen psykisk helse ved å ta kontroll over egne valg.

Tenåringen bør spørre seg selv hvordan hen har det, og lytte til følelsene sine når hen skal lage eller laste opp innhold.

Hvis hen føler seg utilpass eller urolig, kan det bety at hen bør ta en pause og tenke seg om.



Blandede følelser

Det er helt normalt at tenåringen er nervøs før hen deler av seg selv med verden. Be hen om å kjenne etter om det bare er snakk om sommerfugler i magen, eller om det er noe mer alvorlig.

NEGATIVT

Følelser som nedstemthet eller frustrasjon signaliserer at man bør stoppe eller be om hjelp.

POSITIVT

Følelser som glede og entusiasme signaliserer at man er på rett spor.

SAMMENDRAG: ER DU KLAR TIL Å LASTE OPP VIDEOEN?

Her følger noen tips du bør huske når tenåringen går i gang.

- 1 Vær en alliert**
Vær til stede! Enten du er med på å skape innholdet eller du bare heier fra sidelinjen, bør du forsikre tenåringen om at du er der for å støtte og veilede når det trengs.
- 2 Vær en god digital borger**
Bidra til et positivt nettfellesskap ved å oppfordre tenåringen til å lage innhold på en empatisk og inkluderende måte, og gjør hen bevisst på hvordan innholdet kan påvirke andre.
- 3 Bli med på leken med trender og utfordringer!**
Oppfordre tenåringen til å vise frem ferdighetene sine ved å slenge seg på passende trender. Hvis noe virker risikabelt, bør du hjelpe tenåringen med å komme frem til at det går an å stå over.
- 4 Vurder risikoene**
Oppmuntre tenåringen til å opprette innhold på en trygg og ansvarlig måte som ivaretar eget personvern, og gjør hen bevisst på regler, retningslinjer og feilinformasjon.
- 5 Ta hensyn til psykisk velvære**
Oppfordre tenåringen til å stole på magefølelsen. Hen må ta styringen over egne valg og unngå å laste opp noe som ikke føles bra.



**ETTER AT
VIDEOEN ER
LASTET OPP**

VÆR EN ALLIERT: VÆR STØTTENDE UAVHENGIG AV UTFALL

Tenåringen har lagt ut innholdet (og vist seg selv frem for verden). Hva skjer nå?

Det er umulig å forutse hvordan folk vil reagere. Enten tenåringens video går viralt på skolen eller noen blir såret av den, er det uhyre viktig å holde beina godt plantet på jorden og prioritere psykisk velvære.

- 1 Vær en del av støttenettverket**
Iverksett tiltak utenfor nettet, og be tenåringen om å komme i kontakt med personer hen stoler på. Dette kan innebære at hen snakker om følelsene sine med deg, ringer en venn eller får råd fra en fagperson.
- 2 Hjelp tenåringen med å ta vare på seg selv**
Pass på at tenåringen tar pauser, slik at hen får nullstilt seg. Hvis tenåringen føler seg overveldet eller ille til mote, kan du hjelpe hen med å få tilbake fotfestet ved å fokusere på andre aktiviteter som virker beroligende.
- 3 Vær den som heier!**
Anerkjenn fremskritt – store som små. Enten opplastingen ga tenåringen selvtillit, førte til en positiv samhandling eller gjorde at hen fikk vist frem sitt ekte jeg, så er det all grunn til å feire.
- 4 Hjelp tenåringen med å ta lærdom fra erfaringen**
Gjør utfordringer om til muligheter for vekst, utvikling og en måte å fordype seg i noe på.



VÆR FORBEREDT: TILBAKEMELDINGER

Les gjennom kommentarfeltet uten å få en knekk.

Det er viktig at tenåringen vet at kritikk er en naturlig og forventet del av innholdsoppretting. Bruk disse tipsene til å hjelpe tenåringen med å møte tilbakemeldinger på en sunn og positiv måte.

 **@Tenk_deg_om_før_du_svarer**
Hjelp tenåringen med å være tydelig og positiv ved å tenke seg om før hen svarer.



 **@Tryggere_valg**
Minn tenåringen på at hen selv velger om hen vil svare på (og aktivere) kommentarer eller ikke.



 **@Si_ja_til_positivitet**
Oppmuntre til samtaler som gir andre selvtillit. Minn tenåringen på at hen kan bruke egne kommentarer til å samhandle med andre på en positiv måte.



 **@Se_for_deg_avsenderen**
Husk at det er en ekte person med ekte følelser og unike livsomstendigheter på andre siden.



 **@Ikke_bry_deg_om_trollene**
Oppfordre tenåringen til å ignorere eller slette usympatiske eller stygge bemerkninger. Det finnes også verktøy på plattformen som kan luke ut eller slå av kommentarer (med mulighet for å tidsbegrense dette).



 **@Prioriter_psykisk_helse**
Oppfordre tenåringen til å ta pauser. Enda bedre er det hvis du blir med.



VÆR FORBEREDT: NETTMOBBING

Utvis styrke og tilstedeværelse i møtet med negativitet.

Nettmobbing er en oppførsel som har til hensikt å utsette et offer (gjerne en fremmed) for trakassering eller angrep som gjør vedkommende lei seg. Digital dramatikk er mer hverdagslig og vil si at to eller flere likesinnede småkrangler om noe. Begge tilfellene er opplevelser på nettet som kan ha en betydelig innvirkning på psykisk helse. Oppfordre tenåringen til å ta utfordringene som de kommer.

1 Forebygg

Hjelp tenåringen med å identifisere tegn på nettmobbing (som å kalle noen navn eller spre rykter om, ydmyke, true eller personforfølge noen) og å styre unna fallgruver som digital dramatikk (som krangling og sladring på nettet). Sørg for at tenåringen er klar over at denne typen oppførsel er uakseptabel.

2 Rapportér

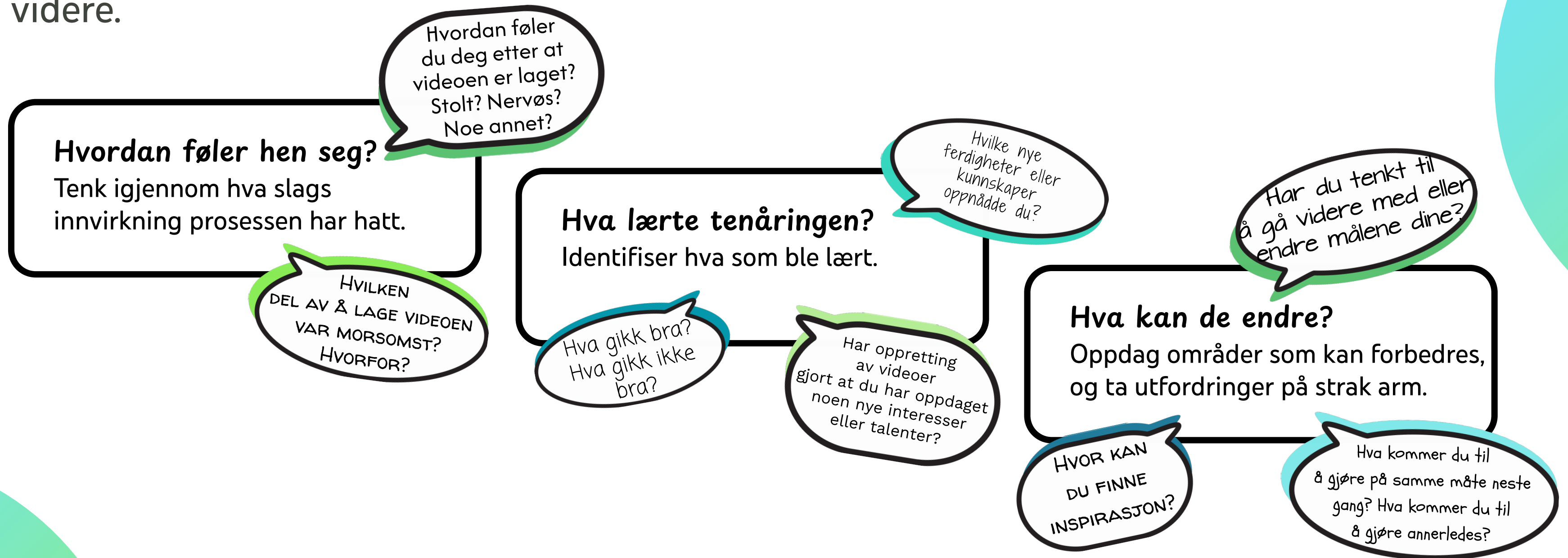
Ved å være en som stiller opp, eller en som gjør grep for å beskytte seg selv og andre mot angrep, dyrker man frem empati som bidrar til et positivt nettfellesskap. Oppfordre tenåringen til å bruke blokkerings- og rapporteringsfunksjonene dersom hen opplever nettmobbing.

3 Støtte

Det kan være svært følelsesmessig belastende å oppleve mobbing. Sørg for at tenåringen vet at du er en alliert hen kan betro seg til. Oppmuntre til sunne mestringsstrategier, som å ta en pause, gjøre hyggelige aktiviteter og tilbringe tid med familie og venner som er støttende.

TA HENSYN TIL PSYKISK VELVÆRE: TA EN TENKEPAUSE OG FÅ TILBAKE FOTFESTET

Gjør en vurdering av hvordan tenåringen føler seg, hva hen har lært, og hvor veien går videre.



Hjelp tenåringen med å forstå at innholdsoppretting er en reise der man hele tiden lærer noe nytt og forbedrer seg.

SAMMENDRAG: TA LÆRDOM FRA INNHOLDSOPPRETTINGEN

Her følger noen tips du bør huske når tenåringen begynner å dele innhold.

Vær en alliert

1

Det er modig å dele! Når innholdet er delt, bør du minne tenåringen på at du er der for hen og stiller opp uansett hva som måtte skje. Vær en del av støttenettverket, og oppmuntre tenåringen til å ta vare på seg selv, glede seg over fremgangen og ta lærdom fra opplevelsen.

Vær forberedt

2

Det kan være tøft å forholde seg til kritikk. Vis tenåringen hvordan man ivaretar egen psykisk helse ved å forholde seg til kommentarfeltet på en sunn og positiv måte.

Ta hensyn til psykisk velvære

3

Hjelp tenåringen med å forstå at innholdsopprettning er en reise. Nå som innholdet er delt, bør du be tenåringen om å kjenne etter hva hen føler, tenke over hva hen har lært, og spørre seg hvor veien går videre.



HOVEDPUNKTER

Det finnes mange måter å være støttende på underveis. Her følger en konkluderende oversikt.

FØR VIDEOEN BLIR LAGET

Støtt tenåringens kreativitet.

Før tenåringen går i gang, kan du spørre hen om hva hen tenker rundt det å slippe kreativiteten løs og la seg rive med, men samtidig ivareta eget personvern og egen psykiske helse.

IMENS VIDEOEN BLIR LAGET

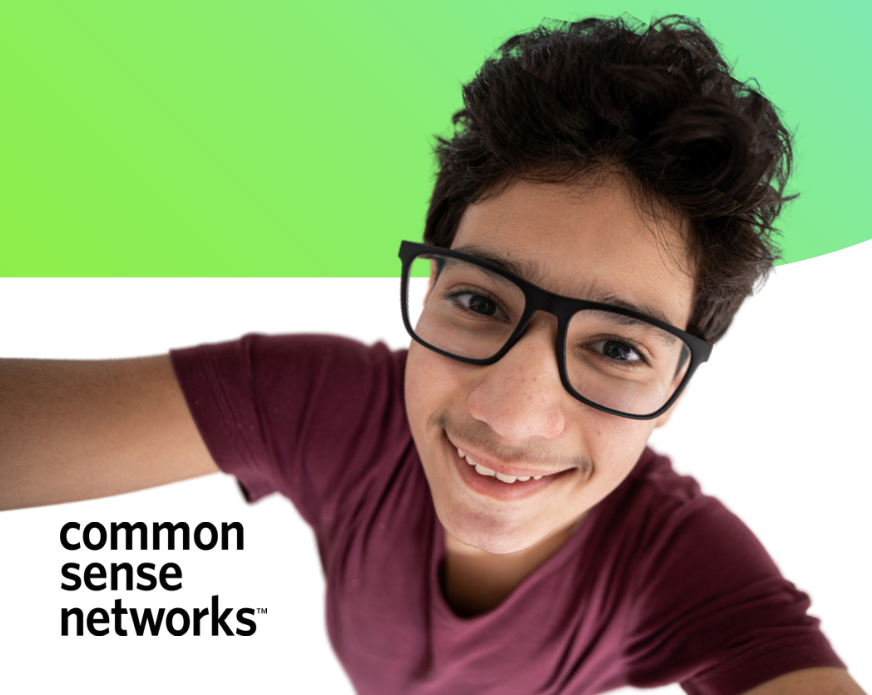
Hjelp tenåringen med å prøve ut nye ideer.

Tilby støtte etter behov underveis. Hjelp tenåringen med å avgjøre hvordan man blir med på leken samtidig som man etterstreber å være en omtenksum og ansvarlig digital borger.

ETTER AT VIDEOEN ER LASTET OPP

Hjelp tenåringen med å tenke gjennom problemstillinger.

Vær til stede, og bli med å feire når tenåringen har begynt å dele innhold. Spør hvordan hen føler seg, snakk gjennom tilbakemeldingene, og diskuter hva hen skal lage neste gang.



Det å støtte tenåringens innholdsoppretting innebærer langt mer enn å bare hjelpe dem med å lage morsomme videoer. Det handler om å dyrke frem **sunne, trygge og bevisste** digitale borgere.

Dette markerer slutten på veiledningen, men forhåpentligvis bare starten på mange positive opplevelser med innholdsoppretting for tenåringen.

common sense networks™ i samarbeid med  YouTube



KILDER

Anderson, M., Vogels, E. A., Perrin, A., & Rainie, L. (2022). *Connection, Creativity and Drama: Teen Life on Social Media in 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/11/16/connection-creativity-and-drama-teen-life-on-social-media-in-2022/>

Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens and their experiences on social media*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-and-their-experiences-on-social-media/>

Balleys, C., Millerand, F., Thoër, C., & Duque, N. (2020). Searching for Oneself on YouTube: Teenage Peer Socialization and Social Recognition Processes. *Social Media + Society*, 6(2), 205630512090947. <https://doi.org/10.1177/2056305120909474>

Berger, J., & Milkman, K. L. (2012). What makes online content viral? *Journal of Marketing Research*, 49(2), 192–205. <https://doi.org/10.1509/jmr.10.0353>

Ceci, M. W., & Kumar, V. K. (2015). A Correlational Study of Creativity, Happiness, Motivation, and Stress from Creative Pursuits. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 609–626. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9615-y>

Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256–273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>

Evaluating information: The cornerstone of civic online reasoning. (2016). Stanford History Education Group. <https://stacks.stanford.edu/file/druid:fv751yt5934/SHEG%20Evaluating%20Information%20Online.pdf>

How to Prevent Cyberbullying: A Guide for Parents, Caregivers, and Youth. (2021). StopBullying.gov. <https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/documents/Cyberbullying%20Guide%20Final%20508.pdf>

Parent's Guide to Disinformation and Misinformation Online. (2022) The Digital Wellness Lab. <https://digitalwellnesslab.org/guides/parents-guide-to-disinformation-and-misinformation-online/>

Montes-Vozmediano, M., García-Jiménez, A., & Menor-Sendra, J. (2018). Teen videos on YouTube: Features and digital vulnerabilities. *Comunicar*, 26(54), 61–69. <https://doi.org/10.3916/c54-2018-06>

KILDER

Nesi, J., Mann, S. and Robb, M. B. (2023). *Teens and mental health: How girls really feel about social media*. Common Sense Media.
https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/how-girls-really-feel-about-social-media-researchreport_web_final_2.pdf

Pikó, B. (2023). Adolescent Life Satisfaction: Association with Psychological, School-Related, Religious and Socially Supportive Factors. *Children (Basel)*, 10(7), 1176–1176.
<https://doi.org/10.3390/children10071176>

Robb, M. B. (2020). *Teens and the news: The influencers, celebrities, and platforms they say matter most*. Common Sense Media.
https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2020_teensandnews-fullreport_final-release-web.pdf

Romer, D. (2010). Adolescent risk taking, impulsivity, and brain development: Implications for prevention. *Developmental Psychobiology*, 52(3).
<https://doi.org/10.1002/dev.20442>

Smith, A. R., Steinberg, L., Strang, N., & Chein, J. (2015). Age differences in the impact of peers on adolescents' and adults' neural response to reward. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 11, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2014.08.010>

Steinberg, L., Graham, S., O'Brien, L., Woolard, J., Cauffman, E., & Banich, M. (2009). Age Differences in Future Orientation and Delay Discounting. *Child Development*, 80(1), 28–44. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01244.x>

Teen Brain: Behavior, Problem Solving, and Decision Making. (2017). The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry Facts for Families Guide.
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Teen-Brain-Behavior-Problem-Solving-and-Decision-Making-095.aspx

Vogels, E. A. (2022). *Teens and Cyberbullying 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/12/15/teens-and-cyberbullying-2022/>

Yeager, D. S., Romero, C., Paunesku, D., Hulleman, C. S., Schneider, B., Hinojosa, C., Lee, H. Y., O'Brien, J., Flint, K., Roberts, A., Trott, J., Greene, D., Walton, G. M., & Dweck, C. S. (2016). Using design thinking to improve psychological interventions: The case of the growth mindset during the transition to high school. *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 374–391. <https://doi.org/10.1037/edu0000098>