

FAMILIEGUIDE

til indholdsskabelse for teenagere

common sense networks™ i samarbejde med  YouTube



HEJ FAMILIER

Teenagere i dag er ikke blot indholdsforbrugere – de er også indholdsskabere. Ved at lave deres egne videoer kan teenagere udforske deres interesser, udtrykke sig, interagere med et globalt fællesskab og selvfølgelig have det sjovt!

Men det at lave indhold har sine helt egne udfordringer. Og tro det eller ej: Teenagere vil faktisk gerne have, at voksne involverer sig som allierede for at støtte dem. Så engager dig. Se videoer sammen, tal om det, og få måske en cameo-rolle i en video eller to. Det vigtigste er, at din teenager får mulighed for at tage ejerskab over sit digitale liv.

Denne guide har til formål at hjælpe dig med at give den mulighed – før, under og efter indholdsskabelsen. Vi opfordrer dig til at læse den sammen med dine teenagere og bruge anbefalingerne på en måde, der fungerer for jeres familie.

Sammen håber vi at gøre onlineverdenen for teenagere lidt mere positiv, langt mere sikker og en hel del sjovere!



INDHOLD

FØR INDHOLDSSKABELSE	3
• Vær en allieret: Forstå og støt	4
• Vær målrettet: Motivation, mål, onlinepersona	5
• Overvej risiciene: Privatliv	7
• Trivselstjek: Det rette valg lige nu?	8
• Opsamling: Klar til at skabe indhold?	9
UNDER INDHOLDSSKABELSE	10
• Vær en allieret: Vær til stede	11
• Vær en god digital borger: Empati, inklusion, bevidsthed	12
• Skab indhold: Trends og udfordringer	13
• Overvej risiciene: Privatliv, tilladelser, misinformation	15
• Trivselstjek: Stol på din mavefornemmelse	16
• Opsamling: Klar til at uploade?	17
EFTER UPLOAD	18
• Vær en allieret: Håndter resultaterne	19
• Vær klar: Feedback og digital mobning	20
• Trivselstjek: Stop op og reflekter	22
• Opsamling: Læring fra indholdsskabelse	23
HOVEDPUNKTER	24



FØR INDHOLDS- SKABELSE



VÆR EN ALLIERET: FORSTÅ OG STØT

Involver dig i din teenagers proces med at skabe indhold.

Sørg for, at din teenager ved, at du støtter vedkommende i processen med at skabe indhold:

- 1 Vis (oprigtig) interesse.**
Spørg ind til din teenagers foretrukne youtubere og indhold. Eller endnu bedre: Se videoerne sammen!
- 2 Hvis din teenager snubler, så sørg for at støtte.**
Vær der, hvis noget går galt. Lyt til din teenager, og prøv at forstå de følelser, der er i spil.
- 3 Hav det sjovt sammen!**
Nyd den glæde, spontanitet, kreativitet og nærhed, det giver at lave videoer sammen.

Sørg for, at din teenager ved, at du er en, man altid kan komme til, både når det går rigtig godt, og når det går mindre godt.

Hvad kan du bedst lide ved videoerne... at grine, at lære eller noget andet?

Hvilke slags videoer vil du gerne lave?

Har du eller dine venner oplevet problemer (f.eks. ulækre eller mærkelige videoer)?

KAN DU HJÆLPE MIG MED AT FINDE EN KANAL, JEG VIL SYNES OM?

VÆR MÅLRETTET: MOTIVATION OG MÅL

Hvorfor skabe indhold? Fokus på den rette motivation.

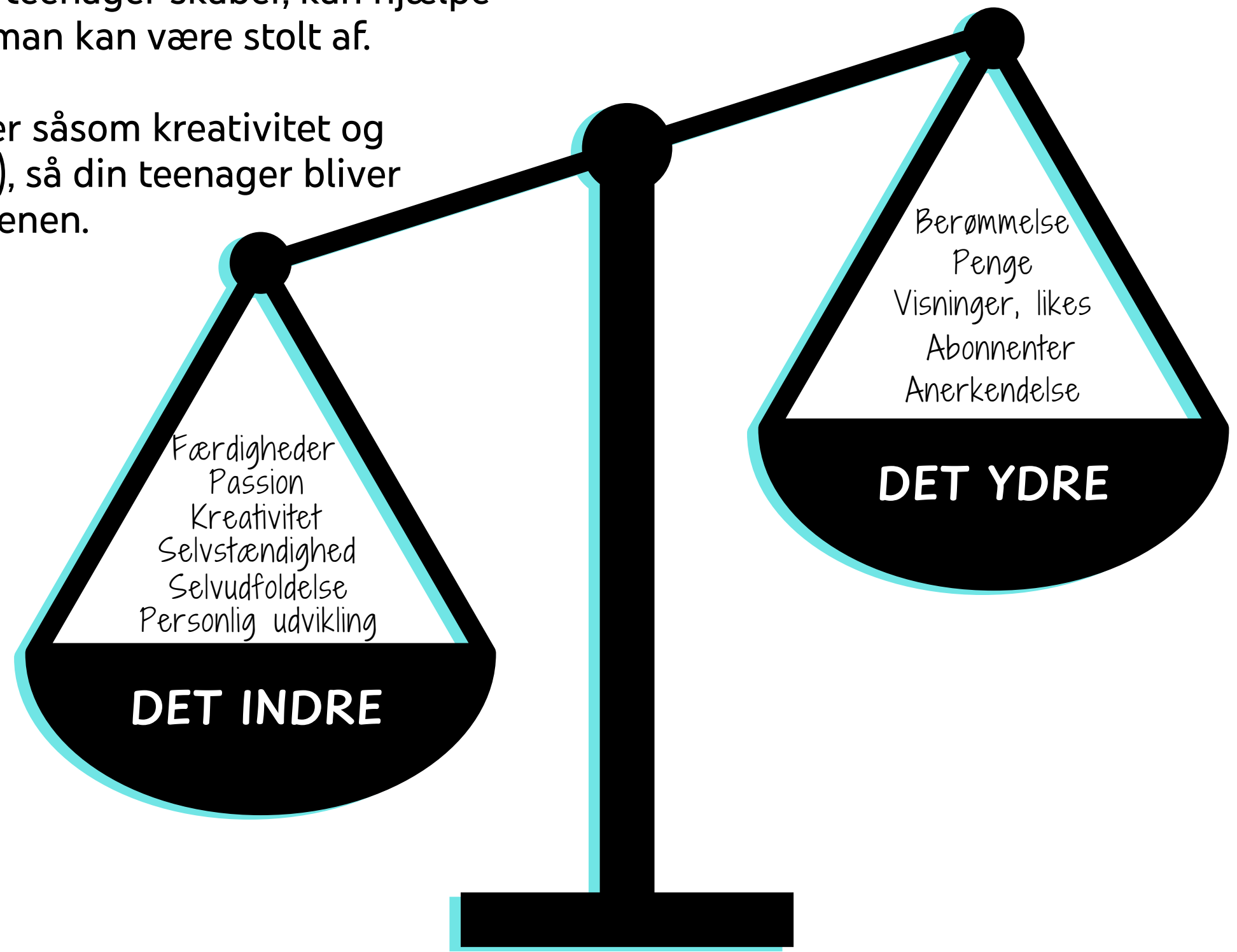
At være målrettet om, hvorfor og hvilket indhold din teenager skaber, kan hjælpe vedkommende med at have det sjovt og lave noget, man kan være stolt af.

Hjælp med at lægge mere vægt på indre motivationer såsom kreativitet og personlig udtryksevne (i stedet for visninger og likes), så din teenager bliver klædt godt på til en sjov og tryk fremtid i onlineverdenen.

HVORDAN VIL DU
GERNE HAVE DET,
NÅR DU HAR SKABT
NOGET INDHOLD?

Hvilke emner
interesserer dig?

Hvad håber
du at få ud
af det?



VÆR MÅLRETTET: ONLINEPERSONA

Hvem vil din teenager gerne være online?

Motiver din teenager til at vise verden sit autentiske jeg og sætte et digitalt fodspor, som vedkommende kan være stolt af.

ORDLISTE TIL YOUTUBERE

Personligt brand:

Den ønskede identitet, som du viser andre. Det er din historie og det omdømme, du opbygger.

Digitalt fodspor:

Det spor af data, som du efterlader dig online. Det er en samling af alle dine handlinger og oplysninger.

SE DET SELV

Se et eksempel på et personligt brand

Gå til en kendt eller berømt persons sociale medier.

- Hvordan viser vedkommende sig selv?
- Noget overraskende? Er der noget, du ville gøre anderledes?

Søg efter jer selv på Google

Hvis din teenager ikke har et tydeligt digitalt fodspor endnu, kan du bruge dit eget som udgangspunkt for en samtale.

- Har du det godt med alt det, der kommer frem?
- Hvad er du mest stolt af?
- Ser du noget pinligt?
- Hvad vil du ellers gerne se?



OVERVEJ RISICIENE: PRIVATLIV

Privatliv er din teenagers rettighed og ansvar.

Gør din teenager opmærksom på ikke at dele for meget, så vedkommende ikke bringer sig selv eller andre i fare.

Sæt grænser

- Afgør, hvilke oplysninger der er eller ikke er sikre at dele.
- Bed om tilladelse, før du tagger eller omtaler andre.

Gennemgå privatlivsindstillingerne

- Del ikke lokationer i realtid. Slå geotagging fra.
- Opdater privatlivsindstillinger for at vælge, hvor videoer vises, og hvem der kan se dem.

Tjek oplysningerne

- Private oplysninger kan være en del af det, du siger, har på, eller hvor du befinder dig. Tjek, om dine omgivelser kan afsløre noget.
- Overvej en virtuel baggrund eller sløring.

Og vi har faktisk en tjekliste som hjælp.

	JA	NEJ
Vi vil have JA til dette:		
Har jeg tjekket, om der figurerer private oplysninger i baggrunden?	☒	☐
Har jeg fået tilladelse fra dem, jeg viser eller omtaler?	☒	☐
Vil jeg have det godt med, at alle kan se denne video?	☒	☐
Vi vil have NEJ til dette:		
Deler jeg noget, jeg bør holde privat?	☐	☒
Kan noget af det, jeg siger, viser eller har på, blive brugt til at identificere mig i virkeligheden?	☐	☒
Viser min video, hvor jeg befinder mig, eller mine planer for fremtiden?	☐	☒
Kan nogen bruge disse oplysninger til at skade mig?	☐	☒
Det handler ikke kun om mig. Hvis videoen deles, kan det så bringe andres privatliv i fare?	☐	☒

TRIVSELSTJEK

Er indholdsskabelse det rette valg lige nu?

Hjælp din teenager med at overveje sin mentale tilstand, sit sociale rum og sin tidsstyring.

Tilstand

Vurder, om din teenagers nuværende følelser og impulser kan påvirke handlinger og sindstilstand.

HVORDAN PÅVIRKER
DET DIT HUMØR AT SKABE
INDHOLD?

Vil du have lige så
stor lyst til at dele
videoen i morgen, som
du har lige nu?

Sted

Overvej, om indholdsskabelse er den bedste mulighed for at udtrykke det, din teenager tænker eller føler i øjeblikket.

Vil du fortryde,
hvis du deler
videoen her?

Har du overvejet
kun at dele med
personer, du kender?

Vil det føles bedre at
kontakte en ven end at
uploade en video?

Tid

Skab balance mellem det, din teenager vil og skal gøre, og overvej, om der er andre ting, som det ville være bedre at prioritere.

Vil indholdsskabelse
tage for meget tid
i løbet af din dag?

Hvor meget tid
vil du afsætte
til det?

OPSAMLING: KLAR TIL AT SKABE INDHOLD?

Før din teenager går i gang, skal I huske på disse tips.

- 1 Vær en allieret**
Sørg for, at din teenager ved, du bakker op om at skabe indhold, og bed om at blive en del af rejsen.
- 2 Vær målrettet**
Klæd din teenager på til en sjov og tryk fremtid ved at fokusere på det, der gør vedkommende glad, i stedet for at gå efter visninger eller likes. Motivér din teenager til at skabe en onlinepersona, som fremhæver vedkommendes interesser, og som med stolthed kan vises frem til verden.
- 3 Overvej risiciene**
Del ikke for meget! Hjælp din teenager med at beskytte sit privatliv ved at sætte grænser og justere privatlivsindstillinger for at vælge, hvem der kan se indholdet, og begrænse personlige oplysninger.
- 4 Trivselstjek**
Hjælp din teenager med at overveje sin mentale tilstand, sit sociale rum og sin tidsstyring for at afgøre, om det er det rigtige valg at skabe indhold lige nu.





VÆR EN ALLIERET: VÆR TIL STEDE

Støt op om din teenager, og skab gode minder sammen.

Du har hjulpet din teenager godt i gang. Nu er det tid til at bevare engagementet, når vedkommende begynder at skabe og dele indhold:

- 1 Skab indhold sammen**
Lav indhold sammen med din teenager. Hvis din teenager er åben for det, kan du involvere dig og hjælpe med den næste video for at gøre det til en fælles oplevelse.
- 2 Tilbyd din støtte**
Selvom din teenager ikke vil have dig med i alle sine videoer, kan du stadig være der for at tilbyde støtte eller vejledning. Giv teknisk assistance, hjælp med at brainstorme og løse problemer, eller vær blot din teenagers største fan.
- 3 Promover ansvarlig indholdsskabelse**
Efter din teenager er kommet i gang, skal du måske lige minde om det digitale fodspor, værdier eller sikkerhed. Gør det tydeligt, at du er der for at hjælpe med at navigere.
- 4 Skab minder sammen**
Indhold er ikke det eneste, I kan skabe sammen!
Det at have det sjovt og udforske onlineverdenen sammen kan styrke jeres bånd og give minder, der varer ved.



VÆR EN GOD DIGITAL BORGER

Overvej den mulige virkning, som indholdet kan have på andre.

Hjælp din teenager med at bidrage til et positivt onlinefællesskab.

Skab indhold med empati

Få din teenager til at sætte sig i seerens sted for at lave indhold, der respekterer andres følelser, behov og udfordringer.

Kan noget af det, jeg siger eller gør, krænke eller såre andre?

Hvordan kan dette opfattes af seere med forskellige baggrunde?

Promover inklusion

Hjælp din teenager med at tænke over, hvem indholdet henvender sig til eller evt. lukker ude. Undgå at bruge ord, der er dømmende eller stigmatiserende.

Promoverer videoen venlighed, accept og respekt?

Kan noget af det, jeg siger eller viser, udbrede en stereotyp?

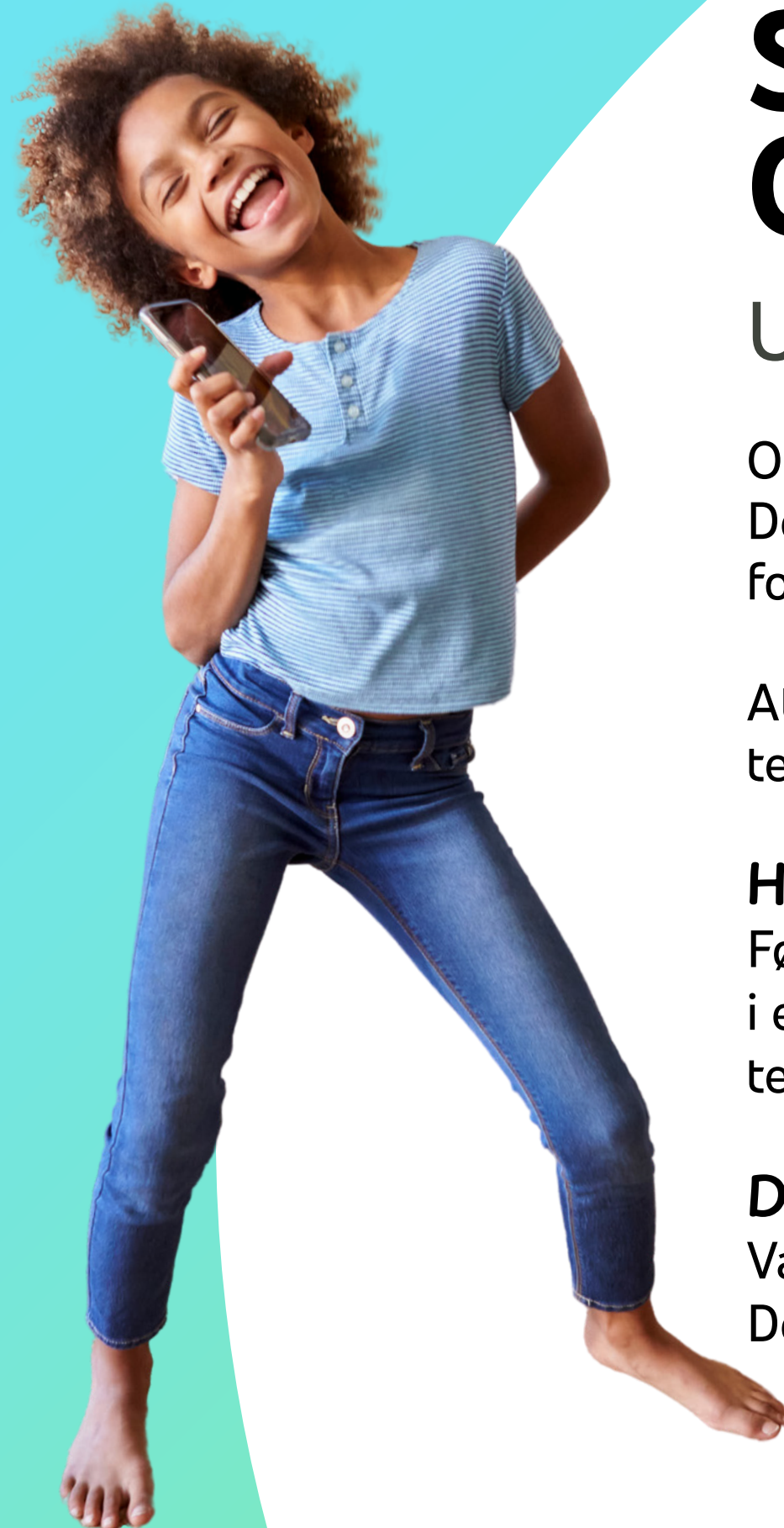
Vær bevidst

Sørg for, at din teenager ved (og husker), at indholdet kan påvirke enhver, der ser det... på godt og ondt.

KAN DETTE MEDFØRE REAKTIONER? BØR JEG GIVE EN ADVARSEL?

Viser jeg en adfærd eller nogle tankemønstre, der er usunde eller farlige?

SÆTTER JEG ET POSITIVT ELLER NEGATIVT EKSEMPEL?



SKAB INDHOLD: TRENDS OG UDFORDRINGER

Underholdning på en sikker og ansvarlig måde.

Onlinetrends er blevet en fast del af teenageres kultur og former i høj grad deres digitale liv. De kan være en positiv og sjov mulighed for din teenager til at udtrykke sig kreativt, føle sig forbundet og vise sine talenter eller styrker frem.

At være informeret og involveret kan hjælpe dig med at knytte et tættere bånd, forstå din teenagers digitale verden og beskytte vedkommende. Sådan gør du:

Hold dig orienteret

Følg din teenagers relevante konti, og spørg ind til udfordringer, som din teenager er interesseret i eller har prøvet. Hvis du har mistanke om, at en udfordring ikke er sikker, bør du tale med din teenager om hvorfor.

Deltag sammen

Vær ikke genert! Den bedste måde at forstå hypen på er ved selv at prøve det.

Deltag sammen med din teenager i sjove udfordringer, der er i tråd med jeres familieværdier.

Men nogle udfordringer udgør faktisk risici...

SKAB INDHOLD: TRENDS OG UDFORDRINGER

At vide hvornår man skal deltage, og hvornår man ikke skal, er den ultimative udfordring.

Hos teenagere er kritisk tænkning og impulsstyring stadig under udvikling. Det kan gøre det svært for dem at vurdere risici eller konsekvenser. Når det drejer sig om at lave videoer om onlinetrends eller udfordringer, bør du hjælpe din teenager med at:

Overvej konsekvenserne

- **Tag en pause.** Giv det et øjeblik, før I kaster jer ud i det.
- **Vurder risikoen.** Stil dig selv disse spørgsmål...
Er det sikkert? Hvad kan gå galt? Kan jeg komme til skade? Bryder det nogen regler? Er det positivt? Er det sandt?
- **Træf beslutningen.** Hvis det er risikabelt eller farligt, så lad være. Hvis du er usikker, så vent, indtil du er sikker, eller spørg en voksen, du har tillid til.

Søge efter oplysninger

Selvom nogle udfordringer involverer risici, giver mange en god oplevelse.

Hvis du er usikker, så søg efter flere oplysninger i pålidelige kilder.

Rapportere det

Mind din teenager om at hjælpe med at stoppe spredningen af misinformation og farer ved at rapportere (og ikke lave eller dele) potentielt skadelige udfordringer og fupnumre.



OVERVEJ RISICIENE: PRIVATLIV, TILLADELSER OG MISINFORMATION

Pas på dig selv, følg reglerne, og vær kritisk.

Privatliv

Mind din teenager om ikke at dele lokationer i realtid eller private oplysninger, der kan figurere i baggrunden eller på tøj, eller at vise personer, der ikke har givet samtykke til at indgå i videoen.

ER DET GRATIS,
OG HAR JEG LOV
TIL AT BRUGE DET?

Tilladelser

Regler, retningslinjer og love er til for at beskytte os. Når det handler om at bruge musik, billeder eller andet indhold, som din teenager ikke har lavet, skal du opfordre teenageren til at overveje, hvilke tilladelser vedkommende har eller skal have.

Hvem skal
krediteres?

Misinformation

Teenagere er stadig i gang med at udvikle deres kritiske tænkning, som er nødvendig for at skelne fakta fra fiktion, og de kan være mere tilbøjelige til at tro på eller dele falsk information. Tal med din teenager om ikke at tro ukritisk på alt, hvad vedkommende ser eller hører.

- Overvej kilden. Undersøg konti og andet, som uploades af kilden, for at sikre, at den er troværdig.
- Adskil fakta fra holdninger. Fakta kan dokumenteres med evidens. Holdninger er tanker eller følelser.
- Er du i tvivl, så undersøg det. Brug værktøjer til faktatjek som f.eks. Snopes og FactCheck.org.

Lyder det for vildt
eller for godt til at
være sandt?

Ord som "Jeg tror"
indikerer, at oplysninger
er baseret på en persons
holdning.

TRIVSELSTJEK: STOL PÅ DIN MAVEFORNEMMELSE

Hjælp din teenager med at bruge sine følelser som signaler og ikke forstyrrelser.

Når det handler om indholdsskabelse, er det nemt for teenagere at lade sig rive med eller give efter for eksternt pres eller forventninger. Få din teenager til at passe på sig selv ved at minde om, at vedkommende har kontrol over sine egne valg.

Tal med din teenager om at lytte til sine følelser, når vedkommende skaber indhold eller gør sig klar til at uploade.

Følelser af ubehag eller uro kan være signaler til at stoppe op og reflektere.

Blandede signaler

Det er normalt for din teenager at være nervøs for at vise sig selv frem online. Hjælp teenageren med at beslutte, om det er gode sommerfugle i maven, eller om noget ikke er helt rigtigt.

NEGATIV

Hvis man føler sig trist eller frustreret, er det signal til at stoppe eller bede om hjælp.

POSITIV

Følelser som glæde og entusiasme er typiske tegn på, at man er på rette vej.

OPSAMLING: KLAR TIL AT UPLOADE?

Husk på disse tips, når din teenager skaber indhold.

- 1 Vær en allieret**
Vær til stede! Uanset om I skaber indhold sammen, eller du opmuntrer din teenager, skal du sikre dig, at vedkommende ved, at du altid er der til at give støtte og vejledning.
- 2 Vær en god digital borger**
Hjælp din teenager med at bidrage til et positivt onlinefællesskab ved at skabe indhold med empati, promovere inklusion og være opmærksom på den virkning, indholdet kan have på andre.
- 3 Underholdning med trends og udfordringer!**
Tal med din teenager om at vise sine færdigheder frem ved at følge trends, der er i tråd med jeres værdier. Men hvis noget virker risikabelt, skal du hjælpe med at vurdere, hvornår det er på tide at sige stop.
- 4 Overvej risiciene**
Tal med din teenager om at skabe indhold på en sikker og ansvarlig måde ved at beskytte sit privatliv, være opmærksom på regler og retningslinjer samt at holde øje med misinformation.
- 5 Trivselstjek**
Bed din teenager om at stole på sin mavefornemmelse! Teenageren har kontrol over sine valg og bør ikke uploade noget, som ikke føles rigtigt.



**EFTER
UPLOAD**



VÆR EN ALLIERET: HÅNDTER RESULTATERNE

Din teenager har lagt sit indhold (og sig selv) online... så hvad nu?

Man kan aldrig vide, hvordan folk vil reagere. Uanset om din teenagers video går viralt på skolen, eller nogens følelser bliver såret, er det afgørende at være fornuftig og prioritere trivsel.

- 1 Vær en del af din teenagers supportnetværk**
Få din teenager til at gå offline og interagere med personer, som vedkommende kender. Det kan f.eks. være at tale om følelser med dig, ringe til en ven eller få professionel vejledning.
- 2 Promover evnen til at passe på sig selv**
Sørg for, at din teenager tager pauser. Hvis din teenager føler sig overvældet eller modløs, kan du give støtte ved at rette opmærksomheden mod andre aktiviteter, som kan hjælpe med at genfinde balancen.
- 3 Husk at fejre din teenager!**
Anerkend din teenagers fremskridt – både de store og de små! Uanset om din teenagers upload gav en god følelse, udløste en positiv interaktion eller afspejler vedkommendes sande jeg – så bør det fejres!
- 4 Hjælp din teenager med at lære af oplevelsen**
Se udfordringer som en mulighed, din teenager kan bruge til at udvikle sig, tilpasse sig og optimere sine færdigheder.



VÆR KLAR: FEEDBACK

Naviger i kommentarsektionen på en god og tryk måde.

Det er vigtigt for teenagere at vide, at kritik er en naturlig og forventelig del af deres rejse som youtubere. Brug disse tips til at hjælpe din teenager med at tackle feedback på måder, der fremmer positivitet og trivsel.



@Svar_med_hensigt

Hjælp din teenager med at være målbevidst og positiv ved at have en plan for, hvordan vedkommende skal svare.



@Påmind_om_valg

Mind om, at din teenager selv kan vælge, om vedkommende vil interagere (og aktivere) kommentarer eller ej.



@Frem_positivitet

Sørg for at opfordre til diskussioner, der er opløftende for andre. Mind din teenager om at sætte tonen for positive interaktioner gennem sine egne kommentarer.



@Tænk_på_personen

Mind om, at der er et rigtig menneske med rigtige følelser og livsomstændigheder i den anden ende.



@Ignorer_troldene

Sig til din teenager, at ubehagelige bemærkninger eller trolling bør slettes eller ignoreres. Platformværktøjer kan også hjælpe din teenager med at deaktivere eller filtrere kommentarer fra (selv midlertidigt).



@Prioriter_mental_sundhed

Sørg for at opfordre din teenager til at tage pauser – eller endnu bedre: Tag en sammen!



VÆR KLAR: DIGITAL MOBNING

Håndter negativitet med styrke og support.

Digital mobning er en onlineadfærd, der har til formål at irritere, chikanere eller skade et offer (selv en fremmed). Digitalt drama er nærmere hverdagsuenigheder mellem jævnaldrende. Begge dele er bagsider ved onlineverdenen, som kan have stor negativ indvirkning på ens mentale sundhed. Hjælp din teenager med at navigere i de potentielle udfordringer.

- 1 Forebyg**
Hjælp din teenager med at genkende tegn på digital mobning (såsom at bruge skældsord, sprede rygter, gøre nogen flove, trusler eller stalking) og undgå at deltage i digitalt drama (såsom onlineskænderier og sladder). Sørg for, at din teenager ved, at disse typer adfærd er uacceptable.
- 2 Rapportér**
At være fortaler – eller en, der skrider til handling for at beskytte sig selv eller andre mod skade – fremmer empati og bidrager til et positivt onlinefællesskab. Tal med din teenager om at bruge blokerings- og rapporteringsfunktioner til ethvert tilfælde af digital mobning.
- 3 Støt**
Det kan have store følelsesmæssige konsekvenser at blive mobbet. Sørg for, at din teenager ved, at du er en allieret, som vedkommende altid kan betro sig til. Promover sunde copingstrategier såsom at tage en pause, lave noget andet sjovt og tilbringe tid med venner og familie.

TRIVSELSTJEK: REFLEKTER OG STOP OP

Tænk over, hvordan din teenager har det, og hvad vedkommende har lært og gerne vil udforske som det næste.



Hjælp din teenager med at betragte indholdsskabelse som en rejse, hvor man hele tiden lærer og forbedrer sig.

OPSAMLING: LÆRING FRA INDHOLDSSKABELSE

Her er nogle gode tips, når din teenager begynder at dele indhold.

Vær en allieret

1

Det kræver mod at dele! Når din teenager først har uploadet noget indhold, skal du minde om, at du altid vil være der for at hjælpe i næste fase af processen. Vær en del af din teenagers supportnetværk, fokuser på det at passe på sig selv, hyld din teenagers sejre, og lær af oplevelsen i fællesskab.

Vær klar

2

Det kan være svært at håndtere kritisk feedback. Klæd din teenager på til at navigere i kommentarsektionen på måder, der fremmer positivitet og prioriterer vedkommendes mentale sundhed.

Trivselstjek

3

Hjælp din teenager med at betragte indholdsskabelse som en rejse. Nu hvor din teenager har delt, kan du opfordre til at tænke over, hvordan det føles, hvad erfaringerne har været, og hvad næste skridt er.



HOVEDPUNKTER

Der er mange måder at være en partner på i processen. Her er den endelige oversigt...

FØR INDHOLDS- SKABELSE

Vær din teenagers kreative allierede.

Før din teenager går i gang, kan du hjælpe med at overveje, hvordan det giver mening at involvere sig og kickstarte sin passion, samtidig med at ens privatliv og trivsel beskyttes.

UNDER INDHOLDS- SKABELSE

Vær en sparringspartner.

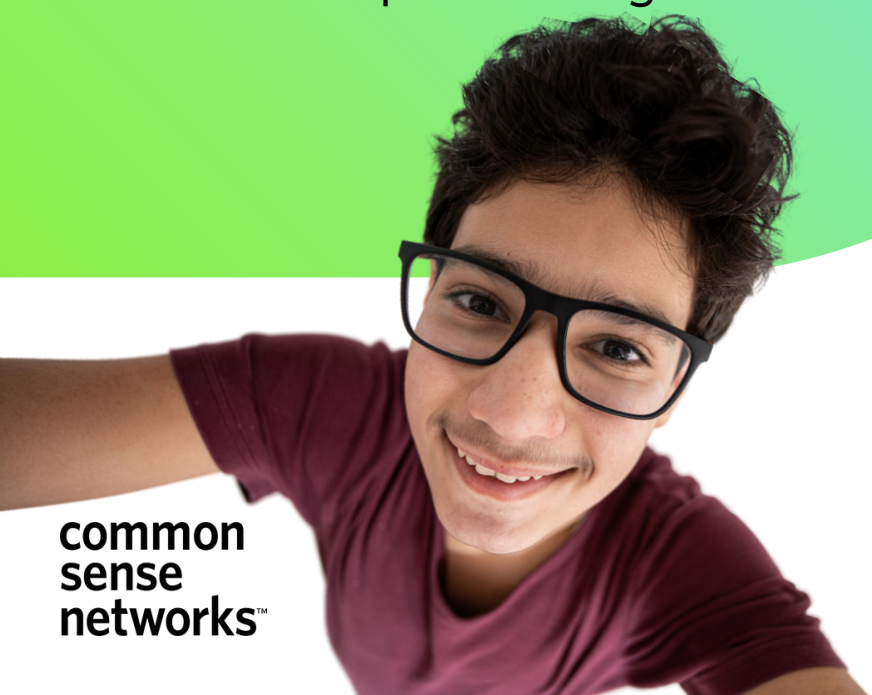
Når din teenager skaber indhold, kan du tilbyde din vejledning, hvor der er brug for det: Hjælp med at beslutte, hvordan du skal deltage, og fokuser på at være en venlig og ansvarlig digital borger.

EFTER UPLOAD

Vær den, man kan reflektere sammen med.

Når din teenager er begyndt at dele indhold, skal du være der til at fejre det.

Hold øje med teenagerens følelser, naviger i feedback sammen, og beslut, hvad den næste video skal være.



Det at hjælpe din teenager med at skabe indhold er mere end bare at lave sjove videoer – det handler om at skabe **sunde, sikre og trygge** digitale borgere.

Dette markerer guidens slutning, men forhåbentligt kun begyndelsen på en positiv rejse for din teenager med at skabe indhold.

common sense networks™ i samarbejde med  YouTube



KILDER

Anderson, M., Vogels, E. A., Perrin, A. og 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. og 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. og 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. og 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. og 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. og 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. og 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. og 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. og 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. og 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. og 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>