



BØRNS  
VILKÅR

vebbefos  
fonden

ANALYSE FRA BØRNS VILKÅR • SEPTEMBER 2024

# Snævre normer i børne- og ungefællesskaber

# Indhold

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>Forord.....</b>                              | <b>3</b>  |
| <b>Opsamlende opmærksomhedspunkter.....</b>     | <b>4</b>  |
| <b>Snævre normer presser børn og unge .....</b> | <b>6</b>  |
| <b>Hvordan kan vi påvirke normerne? .....</b>   | <b>15</b> |
| <b>Det foreslår børn og unge .....</b>          | <b>17</b> |
| <b>Litteratur .....</b>                         | <b>20</b> |
| <b>Noter .....</b>                              | <b>21</b> |

# Forord

Børn og unge i Danmark er med i mange forskellige fællesskaber. Fællesskaber, der udspiller sig i skolelivet, i fritidslivet og på digitale platforme. Det er vigtigt for børn og unges trivsel, at de har en plads i fællesskabet, at de føler sig inkluderet og oplever at høre til. Det gør de fleste heldigvis. Men der er også børn og unge, der har en oplevelse af at stå uden for eller ikke passe ind i fællesskabet. Og mange børn og unge fortæller om snævre normer og kønnede forventninger, som kan være svære at leve op til.

Børn og unge fortæller om at føle sig pressede til at opnå de højeste karakterer, at have et perfekt udseende, at gå med det rigtige tøj og til at skabe indhold på sociale medier, der giver mange likes. Deres fortællinger vidner om, at normerne for, hvordan man passer ind i fællesskaberne, ofte er så snævre, at det er let at træde ved siden af.

Derfor sætter Børns Vilkår med støtte fra Ebbefos Fonden fokus på de snævre normer, som børn og unge møder i deres hverdagsliv. Vi giver mikrofonen til børnene og de unge selv for at høre deres bud på løsninger til, hvordan vi kommer de snævre normer til livs. Det er ikke en nem opgave, og der findes intet quick fix. Men vi skal starte en samtale om de snævre normer, og hvad de betyder for vores børn og unges hverdagsliv.

Derfor udgiver vi her en opsamling på en række undersøgelser, som Børns Vilkår har udarbejdet siden 2020. Opsamlingen er baseret på mere end 9.000 besvarelser på spørgeskemaer sendt ud til elever i grundskolen, på interviews med mere end 200 børn og unge, og på den viden, vi får gennem vores rådgivning på BørneTelefonen og HØRT. Vi har i forbindelse med denne udgivelse også interviewet et mindre antal forældre og fagpersoner for at få deres perspektiver på normer blandt børn og unge.

Formålet med denne udgivelse er at sætte fokus på, hvad der kan presse børn og unge. Når det står klart, har vi et udgangspunkt for at arbejde for et styrket fællesskab med en bredere normalitetsforståelse. Sammen med Ebbefos Fonden er vi startet med at spørge børn og unge, hvad de mener, der skal til. Og de har mange bud på løsninger. Løsninger, som kræver en indsats i mange dele af samfundet. På skoler, blandt forældre, hos tech-virksomheder, i børne- og undervisningsministeriet, blandt influencere. Lad os lytte til børnene.

Børn og unge skal føle sig gode nok, som de er, og de skal opleve, at de er en del af de fællesskaber, der omgiver dem. Det skal vi stå sammen om at sikre.

Med venlig hilsen



Rasmus Kjeldahl

# Opsamlende opmærksomhedspunkter

Børns Vilkår udgiver løbende undersøgelser om børn og unges liv. Og selvom undersøgelserne ofte har forskellige formål og udgangspunkt, er det et gennemgående fund, at børn og unge oplever, at de er underlagt snævre normer, som let kan presse dem uden for fællesskabet. Det handler om udseende, skolepræstationer, fritidsliv, personlighed og livet på sociale medier. Nedenfor har vi opsummeret de tydeligste og mest markante tendenser, når vi ser på tværs af de mange undersøgelser om børn og unges liv.

## 01

### Snævre normer gennemsyrrer børn og unges liv

En gennemgående fortælling fra børn og unge er, at de skal kæmpe for at passe ind i fællesskabet, og at det er let at træde ved siden af. Mange børn og unge fortæller, at det kan være hårdt at leve op til de mange forventninger, de møder, fordi det ofte kræver, at de ændrer på sig selv. De oplever, at de skal spille roller og har svært ved at slappe af i fællesskabet. Det er energikrævende og kan være ensomt, og mange skyder skylden på sig selv, hvis de ikke passer ind. De oplever, at det at være en del af fællesskabet helt og holdent er deres eget ansvar.

## 02

### Krav om præstation er indlejret i børn og unges hverdagsliv

At præstere på højt niveau er en stor del af børn og unges hverdag. De oplever forventninger om at levere flotte resultater i skolen – og i fritidslivet. De føler et pres for at have et smukt ydre, en udadvendt personlighed og et fedt liv, der kan vises frem på sociale medier for at kunne positionere sig i det sociale fællesskab.

## 03

**Børn og unges hverdag er præget af kønnede forventninger**

Mange af de forventninger, børn og unge møder, er kønnede. Der er tydelige normer for, hvordan piger skal se ud, og hvordan drenge skal se ud. Hvordan piger skal opføre sig, og hvordan drenge skal opføre sig. Hvordan de skal præstere i skolen, og hvilke interesser de må have for at passe ind i fællesskabet.

## 04

**Sociale medier har stor indflydelse på børn og unges normalitetsforestillinger**

Sociale medier har stor indflydelse på, hvordan normer produceres og reproduceres. Børn og unge spejler sig i det, de ser på sociale medier, hvor de ofte eksponeres for en redigeret virkelighed. Mange oplever, at idealet om det perfekte er uopnåeligt for dem selv, men en realitet for klassekammeraterne.

# Snævre normer presser børn og unge

I Børns Vilkårs mange undersøgelser, er det en gennemgående fortælling fra børn og unge, at de skal kæmpe for at passe ind i fællesskabet, og at det er let at træde ved siden af. De oplever mange krav og forventninger om præstation i de arenaer, de færdes i. Mange fortæller, at det kan være energikrævende og svært at leve op til de krav og normer, som er indlejret i børne- og ungdomslivet. De oplever, at de skal ændre på både deres personlighed og udseende, og at ansvaret for at passe ind i det etablerede fællesskab er helt deres eget.

"Jeg føler ikke rigtigt jeg hører til her for tiden, fordi folk dømmer en såååå meget. Jeg ville ønske at man bare kunne være sig selv."

**Pige, 15 år til BørneTelefonen**

"Altså der er meget, man skal leve op til, og man skal være den, der har det perfekte liv med mange venner. Og se godt ud og poste de rigtige ting og sådan noget."

**Pige, 8. klasse**

Denne stræben efter at leve "det perfekte liv" betyder, at præstation på højt niveau er en stor del af børn og unges hverdag. De skal ikke kun præstere fagligt i skolen, de skal også positionere sig i det sociale fællesskab, have et smukt ydre og svare hurtigt og på den rigtige måde på de sociale medier. Udenfor skolen venter der for mange børn og unge fritidsinteresser, hvor præstation også er i fokus.

Parallelt med et pres om at opnå vellykkede faglige præstationer eksisterer der altså et pres om at være vellykket socialt, at have venner, at være vellidt og at føle sig accepteret i sin klasse. Men det er ikke tilfældet for alle børn og unge, og en undersøgelse blandt 1.820 elever i 6. og 9. klasse fra 2020 viser, at hver femte elev ikke føler sig accepteret i deres klasse.<sup>1</sup>

"Jeg kunne godt tænke mig, at det var lidt mere frit og ikke så dømmende. At det var lidt mere et safe space for alle."

**Pige, 9. klasse**

Langt størstedelen af de identificerede normer blandt børn og unge er kønnede. Der er skrappe uskrevne regler for, hvordan piger og drenge skal agere. Og bryder man med reglerne, kan man let falde ved siden af eller stå med en følelse af ikke at passe ind og blive accepteret, som man er.

De snævre kønnede normer ser ud til at have en afgørende betydning for, hvordan børn og unge navigerer i de sociale fællesskaber.

I det følgende præsenteres de resultater, der er gennemgående på tværs af Børns Vilkårs indsamlede viden de seneste år.

### **At ligne de andre, men opnå det perfekte**

I en undersøgelse fra 2020 blandt 1.820 elever svarer mere end hver fjerde pige i 9. klasse, at hun i lav grad eller slet ikke er tilfreds med sin krop. 26 pct. af piger i 9. klasse føler i høj eller nogen grad, at de skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i klassen. Det gælder for 14 pct. af drenge på samme klassetrin. I 6. klasse gælder det for 25 pct. af pigerne og 17 pct. af drengene.<sup>2</sup>

Mange børn og unges forventninger til deres krop er præget af et paradoks: På den ene side vil de gerne ligne deres kammerater fysisk, og de vil gå i tøj, der får dem til at skille sig mindst muligt ud. På den anden side vil de gerne opnå "det perfekte" – et ideal, der i sagens natur ligger uden for normalen. Men mange børn og unge anser netop det perfekte som det normale. Børn og unge vil altså på den ene side passe ind i mængden, og på den anden side opnå et ideal, der er forbeholdt de få.<sup>3</sup>



"Der er så mange forventninger til én, når man kommer i skole. Man skal for eksempel, som pige, der skal man have make-up på, rigtigt tøj, det skal sidde perfekt, ens krop skal være tynd (...)"

**Pige, 8. klasse**

"(...) Man er ligesom bange for at skille sig ud, ja, fra den ideelle krop. Eller sådan, som man gerne vil se ud."

**Pige, 8. klasse**

"Jeg føler, at der er flere ting, som piger skal leve op til, end drenge skal leve op til. Fordi ofte de ting som drenge gerne vil have, det er stor røv, store patter og sådan noget. God krop og timeglas og alt muligt. Mens drenge, de skal bare være sådan veltrænede, være sjove."

**Dreng, 8. klasse**



Børns Vilkårs undersøgelser tyder på, at flere drenge end piger er tilfredse med, hvordan de ser ud.<sup>4 5</sup> Alligevel viser interviews med børn og unge, at der også er en snæver norm for, hvordan drenge skal se ud for at være attraktive. Samtidig fortæller mange, at drenge skal være mere ligeglade med deres udseende end piger. Nogle børn og unge fortæller, at drengene helst ikke skal være forfængelige, og det må ikke kunne ses, at de går op i deres udseende. Der er altså en forventning om, at drengene lever op til idealer for udseende uden at gøre en stor indsats for det.

### **Drenge skal være stærke, og piger skal være følsomme**

En spørgeskemaundersøgelse fra 2022 blandt elever på 4. og 8. klassetrin viser, at flere piger end drenge har været kede af det inden for den seneste uge. Tendensen ses på begge klassetrin. Fx angiver 13 pct. af pigerne i 4. klasse, at de meget ofte eller altid har været kede af det inden for den seneste uge, mens det samme gælder 7 pct. af drengene.

**13% AF PIGERNE I 4. KLASSE ANGIVER AT DE HAR VÆRET KEDE AF DET INDEN FOR DEN SENESTE UGE**

Et lignende billede ses for 8. klassetrin, hvor 18 pct. af pigerne har været kede af det inden for den seneste uge, mod 4 pct. af drengene.<sup>6</sup>

Undersøgelsen kan dog ikke sige noget om, hvorvidt forskellen skyldes, at drengene rent faktisk trives bedre – eller om drengenes svar snarere afspejler en norm om, at drenge ikke bør give udtryk for deres følelser. Det indsamlede interviewmateriale viser nemlig en tydelig tendens til, at der gælder forskellige normer for drenge og piger for, hvordan følelser håndteres og udtrykkes.

Flere drenge fortæller, at de ikke taler om følelser for ikke at fremstå svage. Flere piger genkender tendensen og beskriver, at normen dikterer, at piger gerne må vise følelser, mens det modsatte gælder for drengene:

”Drengene, de skal ligesom være de stærke. Dem, der tør ting. Pigerne skal være dem, der er bange, og hvor de kan finde på at vise følelser og græde og sådan noget.”

**Pige, 5. klasse**



"Vi er opvokset på en anden måde, hvor hvis man græder og viser følelser, så er man svag."

**Dreng, 8. klasse**

Selvom det lader til at være mere acceptabelt for piger at give udtryk for negative følelser, viser undersøgelsen også, at både drenge og piger oplever det som vigtigt at fremstå som en positiv og udadvendt person i skolens sociale miljø. De fortæller, at man helst skal sprede godt humør, være sjov og åben og god til at tiltrække opmærksomhed:<sup>7</sup>

"Det kan også være noget med personligheder. Sådan dem, der fylder mest, at man gerne vil være ligesom dem. Ja, det ved jeg ikke, være lidt sejere."

**Pige, 8. klasse**

"Så hvis man spreder glæde og spreder godt humør, så kan man godt komme højt op i hierarkiet."

**Pige, 8. klasse**

Mange børn og unge giver udtryk for, at det er et individuelt ansvar at opsøge fællesskaberne og være på en måde, der fremstår attraktiv for kammeraterne:

"Man kan jo selv vælge, om man vil være med i et fællesskab eller ej. Det er selvfølgelig ens egen skyld, hvis man ikke prøver selv at gå over og snakke med nogen."

**Dreng, 8. klasse**

"Man kan ikke altid forvente, at andre sådan starter det. Man skal også prøve selv at gøre noget, for ikke at føle sig så ensom."

**Pige, 8. klasse**

### **Piger føler sig pressede af skolearbejde – drenge skal være lidt ligeglade**

En undersøgelse fra 2020 blandt 1.820 skoleelever i 6. og 9. klasse viser, at 54 pct. af pigerne og 33 pct. af drengene i 9. klasse ofte eller altid føler sig pressede af skolearbejde. Blandt elever i 6. klasse ses ikke en betydelig forskel mellem kønnene.<sup>8</sup>

"Det er nærmest som om, jeg føler, at vi er i en konkurrence om at klare sig bedst i skolen. Det er så ubehageligt. Jeg føler, at jeg skal præstere hele tiden. Jeg føler mig stresset og dum."

**Pige, 15 år til BørneTelefonen**

At være presset over skolearbejde kan være mere legitimt for piger end for drenge. Flere unge fortæller, at drenge – også i forhold til skolepræstationer – helst skal fremstå ligeglade og upåvirkede, mens piger gerne må give udtryk for at bruge meget tid på lektier for at opnå gode resultater. Flere børn og unge fortæller, at det som dreng ikke er "sejt" at klare sig godt fagligt, hvis det er et resultat af anstrengelse. Tendensen er altså den samme som for udseende; drenge må gerne præstere godt, men uden at gøre en indsats:

"(...) hvis du går alt for meget op i det, så bliver du bare kaldt nørd."

**Dreng, 8. klasse**

Pres om at præstere på et højt niveau kommer også til udtryk ved, at mange føler sig utrygge ved at lave fejl i skolen. Undersøgelsen viser også, at flere end hver tredje skoleelev i 6. og 9. klasse i mindre grad eller slet ikke føler sig tryk ved at fejle eller sige noget forkert i timerne. Særligt høj er andelen blandt pigerne, hvor 42 pct. i mindre grad eller slet ikke føler sig trygge ved at fejle, mens det samme gælder for 32 pct. af drengene i 6. og 9. klasse.<sup>9</sup>

"Jeg er en pige, som lige er begyndt i 9. klasse. Jeg har i mange år haft problemer med ikke at turde sige noget i timen, selvom jeg har svaret. Jeg bryder mig bare ikke om at sige noget, da jeg er bange for at sige noget forkert, eller noget der ikke er godt nok i forhold til dem fra min klasse. Det trækker desværre ned i mine halvårskarakterer."

**Pige, 9. klasse til BørneTelefonen**

### **En kønsopdelt fritid med fokus på præstation**

Også børn og unges fritid er præget af kønnede normer og en høj forventning om at præstere, både når det gælder lektier og fritidsinteresser.

Interviewene viser, at mange børn og unge, især piger, går op i at opnå gode skoleresultater. Det gælder særligt i udskoling. De fortæller, at gode karakterer kræver, at de bruger meget af deres fritid på at lave lektier. For nogle betyder det, at der ikke er tid til meget andet i hverdagen:

"Jeg prøver også tit at lægge det lidt bag mig og tænker nu holder jer fri, eller nu er jeg sammen med min familie. Men jeg synes altid, at lektier ligger i baghovedet. (...) Det er tit, hvor jeg sådan dropper sociale ting, fordi jeg simpelthen bliver nødt til at lave de her lektier."

**Pige, 9. klasse**

Anderledes ser det ud for de interviewede drenge i 9. klasse. Her har de færreste en oplevelse af, at lektier går ud over deres fritid.

På trods af den varierende opfattelse af, hvor meget lektier fylder i hverdagen, tyder interviewene på, at de fleste børn og unge dyrker fritidsaktiviteter. Nogle unge fortæller, at fritidsaktiviteter i form af sport eller musik er meget udbredt – faktisk er det de færreste, der ikke "går til noget". De fortæller, at de sportslige aktiviteter er kønsopdelte, og at der er stærke normer forbundet med valg af sportsgrene:

"Hvis nu det var en dreng, der gik til ridning, og der er jo flest piger, der går til ridning end drenge, der går til ridning. Så hvis der var en dreng, der gik til ridning i en klasse, så kunne det være, han blev mobbet lidt med det."

**Dreng, 5. klasse**

"Ej, jeg gad sygt godt gå til fodbold, men hvad ville de andre piger tænke? Tænker de, at det vil være for drenget? Og sådan noget. Og i stedet så skulle gå til dans eller sådan et eller andet."

**Pige, 5. klasse**

Fritidsaktiviteter kan naturligvis være andet end sport. Forventninger til køn ses ikke kun i den fysiske verden, men opleves også hjemme på værelserne bag skærmene. En undersøgelse viser, at flere drenge end piger gamer i 5. og 8. klasse. Hvor andelen af drenge og piger, der gamer, er mere ligeligt fordelt i 5. klasse, falder andelen af piger betragteligt med alderen, fra 92 pct. i 5. klasse til 48 pct. i 8. klasse.<sup>10</sup>

At game kan være en måde at have kontakt med vennerne i fritiden. Interviews med unge tyder dog på, at piger ikke altid er velkomne i spil, der spilles med andre. Det er nemlig ikke altid velanset, at en pige "gamer":

"(...) der er mange [i spil], der er meget fornærmede over, at man er en pige. Har I ikke set de der pranks, hvor der er en, der er virkelig god til et eller andet spil, og så hører man stemmerne, og så er drengene helt i chok over, at det er en pige? "Ej, det er en pige. Hun er så god til det." (...) Ja, og så er der nogle, der bare er vildt store røvhuller og bare er sådan der "ej, gå tilbage til køkkenet og lav mig en sandwich" eller sådan noget."

**Pige, 8. klasse**

Når pigerne bliver set ned på og udsat for sexistiske kommentarer, kan de miste lysten til at spille. Normen om, at piger ikke er "sådan nogle, der spiller", kan også være en del af forklaringen på, at andelen af piger, der gamer, falder betragteligt med alderen.

### **Sociale medier: Selvfremstilling og eksklusion**

Sociale medier er en del af langt de fleste unges hverdag, og en undersøgelse fra 2020 viser, at der her er en lang række normer blandt de unge brugere. En af dem er, at de unge skal kunne præsentere et spændende liv i form af æstetiske eller på anden måde "perfekte" billeder på deres profiler. Deres profiler repræsenterer nemlig deres image.<sup>11</sup>

"Fordi det er lidt det der med, at hvis der er andre, der går ind på den, så er det jo dig, de ser. Så vil man jo gerne have, at det er de bedste billeder af én selv. Der skal ikke være fejl."

**Pige, 9. klasse**

"Fx på Instagram, hvor du skal poste dine stories, at det vil man jo helst, når man laver noget spændende og oplever noget spændende, så andre kan se, at det er sådan, de tror, ens hverdag fungerer."

**Pige, 8. klasse**

På tværs af interviewene med børn og unge fortæller de også, at der er en lang række normer forbundet med deres brug af sociale medier. En af dem er, at de unge skriver sammen i gruppechats fx på mediet Snapchat.

Udover Snapchats chatfunktion indeholder mediet også en lokalitetstjeneste "Snap Map". Den kan bruges til at signalere til kammerater, at brugeren har et stort socialt liv med misundelsesværdige aktiviteter. Det fortæller også børnenes forældre om:

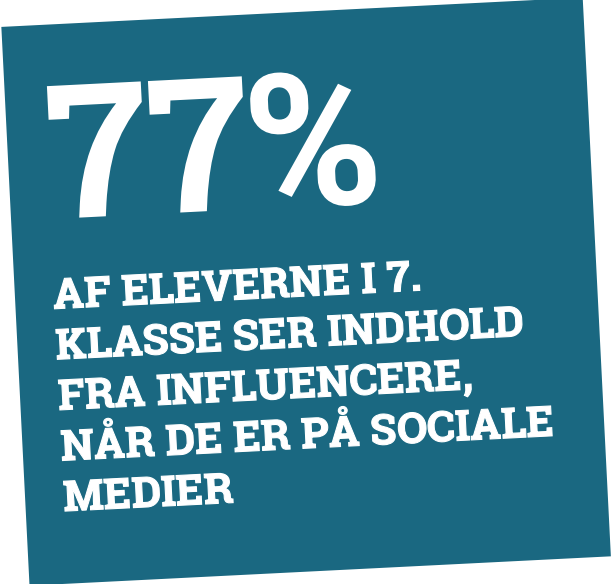
"Hvis der er to, der er sammen og oplever noget sjovt, så tager man lige et billede og sender. Det kan jo også have en ekskluderende effekt for den, der sidder og kigger på det. Oplevelsen af, at alle andre har det sjovt hele tiden."

**Mor til elever i 5. og 7. klasse**

Mange børn og unge kæmper med følelsen af at stå uden for fællesskabet. Sociale medier kan være medvirkende til at forstærke denne følelse og synliggøre den for omverdenen. På den måde konfronteres børnene ikke kun med eksklusionen i skolen, men potentielt døgnet rundt.

### Forbrugskultur kan påvirke unges fællesskaber

En undersøgelse fra 2024 viser, at 77 pct. af eleverne i 7. klasse ser indhold fra influencere, når de er på sociale medier. Selvom mange børn og unge i undersøgelsen har en nuanceret forståelse af influencer-marketing, og af hvordan influencere tjener penge, så giver nogle af børnene i undersøgelsen udtryk for, at de stadig bliver påvirkede af det indhold, der bliver delt. Hvis influencere gør reklame for produkter, tøj eller lignende, så vil nogle børn og unge være tilbøjelige til at prøve eller købe det, der bliver gjort reklame for.<sup>12</sup>



77%

**AF ELEVERNE I 7. KLASSE SER INDHOLD FRA INFLUENCERE, NÅR DE ER PÅ SOCIALE MEDIER**

En spørgeskemaundersøgelse fra 2020 viser, at der er en større andel i mistrivsel blandt de skoleelever, som vurderer, at deres familie har færre penge end andre familier.<sup>13</sup> Og flere unge fortæller i interviews, at familiens økonomi har betydning for, om de føler, at de passer ind i fællesskabet på skolen, og at penge har betydning for, hvor man passer ind i klassens og skolens sociale hierarki. Flere forældre fortæller, at de er bevidste om den indflydelse, det materielle har på børn og unges fællesskaber, og den rolle de som forældre spiller i en forbrugskultur:

*"Som forældre føler vi os virkelig presset af forbrugskulturen, altså det må jeg bare sige."*  
**Mor til elev i 5. og 7. klasse**

*"Flere forældre hopper med på den – det gør presset større. Jo flere der fx køber lyserøde sko til deres børn, jo mere udenfor vil resten af børnene, der ikke har dem, føle sig."*  
**Far til elev i 5. klasse**

Flere forældre, som Børns Vilkår har interviewet, fortæller om deres bekymringer for, at deres børn kommer til at falde udenfor fællesskabet, hvis de ikke får det nyeste, særligt inden for tøj og teknologi:

"Der er mange sådanne krav indbyrdes for at føle, at man bliver anerkendt. Når jeg siger til min datter, at hun jo ikke får venner, anerkendelse eller omsorg af de mærker osv., der er på hendes tøj – men de oplever bare, at når de kommer i skole, så kommenterer de andre det, og det føles jo som at få et like, de der endorfiner, fordi du har de rigtige sko på, og det føles jo lækkert."

**Mor til elev i 6. klasse**

# Hvordan kan vi påvirke normerne?

Når Børns Vilkår i interviews spørger børn og unge, forældre og lærere om, hvordan man skal gøre op med snævre normalitetsforestillinger i børne- og ungefællesskaberne, går et svar ofte igen: Sociale medier har stor indflydelse på de normer, der produceres og reproduceres, og derfor mener mange, at det er vigtigt at se nærmere på de digitale platforme, som er så stor en del af de fleste børns hverdag.

Selvom de interviewede forældre er bevidste om, hvordan de sociale medier kan påvirke børnenes normalitetsforestillinger, synes mange, at det er svært at begrænse børnenes adgang.

"Hun har lige fået Snapchat for en måned siden, fordi det var blevet så grelt, at hun følte sig ekskluderet fra fællesskabet, fordi hun ikke fik lov til at have det (...). Det har været hårdt for hende, for hun har altid været en af de sidste, der kommer med på beatet."

**Mor til elev i 5. klasse**

"Da min søn nåede 3. klasse, var han den eneste, der ikke havde en mobiltelefon. Og så kom han hjem og sagde, mor, jeg føler mig udenfor. Vi var til en fritidsaktivitet, og så kunne jeg se, at alle de andre sad bøjede over deres mobiltelefoner og grinede over ting. Og så sad han i en stol ved siden af. (...) så fik han en mobiltelefon dagen efter."

**Mor til elever i 5. og 7. klasse**

Flere forældre og lærere er enige om, at det er vigtigt at agere gode rollemodeller for børnene og de unge. De oplever nemlig, at de voksnes adfærd smitter af på dem.

"Jeg tror, at børn spejler sig meget i forældre."

**Mor til elev i 5. klasse**

"Jeg tror, at det er vigtigt, at vi som undervisere tør være os selv og vise, at vi fejler alle sammen. Og at kunne sige undskyld til sine elever. Jeg synes, at vi skal stå ved, hvem vi er. Det tror jeg smitter af."

**Lærer i gruppeinterview**

Flere af de interviewede lærere arbejder på at skabe trygge fællesskaber for børnene og de unge. Alligevel oplever de, at det er svært at påvirke normerne – både fordi meget foregår i det digitale rum, eller i en lukket kreds eleverne imellem, men også fordi det forudsætter et tæt samarbejde mellem forældre og lærere.



Flere af lærerne ønsker at sætte mere fokus på fællesskabet og tale med deres elever om de normer, der er på spil hos dem. Ifølge lærerne er det dog vigtigt, at forældrene bakker op om deres arbejde.

"Vi har det største ansvar, men også forældrene. Det er, når vi arbejder sammen, at det virkelig rykker."

**Lærer i gruppeinterview**

## Det foreslår børn og unge

Børn og unge har mange idéer til, hvordan vi kommer snævre normer til livs. Børns Vilkår har i forbindelse med projektet "Et opgør med snævre normer", støttet af Ebbefos Fonden, afholdt todages workshopforløb med 6., 7. og 8. klasser på tre grundskoler fra forskellige dele af landet.

Eleverne har givet deres bud på, hvad der skal til for at gøre op med snævre normer. Deres løsningsforslag spænder bredt, fra aktiviteter i skolen og i hjemmet til politisk handling, der skal skubbe på en strukturel forandring. Vi skal starte et sted, hvis vi vil gøre op med de snævre normer. Vi kan starte med at lytte til børnene og de unge.

Man kan føle sig utryk med sin vægt, så det ville være godt at have dialogkort om det, som man kan tale med sine forældre om. Det kan være pinligt og svært selv at sige det.

Ens skoleliv handler så meget om ens karakterer, og hvordan man klare sig i skolen i stedet for det sociale i skolen og udenfor skolen. Ministeriet skal lave en video til lærere om elevers oplevelser af skolepres, så lærere kan forstå og ændre det.

Det ville være godt at øve sig i svære samtaler med en voksen, fx Børnetelefonen eller dem man bor med, så man tør tale med sine venner bagefter.

Det er et problem, at børn skal have det nyeste af det nye, så man kunne lave en kampagne til forældre på tv, så de kan lære deres børn, at man ikke behøver det.

Det ville være godt, hvis en influencer lavede en video, som skolen kunne bruge til at tale med klassen om, at man ikke SKAL være den bedste udgave af sig selv

Der skal være forskellige måder at besvare opgaver på fx anonymt, for børn og unge kan være bange for at blive til grin, hvis de siger noget forkert foran andre

Det ville være godt med et dialogspil i klassen om fællesskab, så man ikke føler sig udenfor eller ikke har nogen at vælge i gruppearbejde.

Man kunne skrive et brev til undervisningsministeren om, at børn skal have færre lektier, så de bliver mindre stressede og har tid til andre ting, som venner og familie.

Man skal kunne aflevere opgaver anonymt, så lærerne ikke ved, hvem de giver karakter til, fordi der er forskellige forventninger til piger og drenge

Mange unge mennesker bliver presset af en gruppe til fx at tage snus eller begynde at ryge. Det kunne hjælpe med influencere, fx gamere eller fodboldstjerner, der viser andre muligheder.

Det er et problem, at der er bestemte typer af tøjstile, som er dyre, og man kan hurtigt føle sig udenfor. Man kunne lave videoer, fx influencere om alle kan være venner uanset stil. Og også se ud og gøre hvad de har lyst til.

Det er et problem, at mange drenge/piger ikke synes om sig selv, når man kommer i puberteten. Fx kan man få bumser. Så folk bliver lidt bange for at blive mobbet. Det er vigtigt at have nogle rollemodeller, der taler om, at det er helt normalt at have bumser. Fx influencere, der kunne komme ud på skoler



# Litteratur

Børns Vilkår (2019). At stå udenfor. Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge? Tilgængelig på: BV\_Ensomhed\_Rapport\_WEB.pdf (bornsvilkar.dk)

[https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2019/11/BV\\_Ensomhed\\_Rapport\\_WEB.pdf](https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2019/11/BV_Ensomhed_Rapport_WEB.pdf)

Børns Vilkår (2020). Pres og stress. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge? Skolen og det trygge klassemiljø. Tilgængelig på: Pres-og-stress.-Skolen-og-det-tryggeklassemiljoe.pdf (bornsvilkar.dk)

<https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2020/11/Pres-og-stress.-Skolen-og-det-trygge-klassemiljoe.-Enkeltsidet..pdf>

Børns Vilkår (2020). Pres og stress. Køn, krop og digital adfærd. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge? Tilgængelig på: Pres-og-stress-Krop-køn-og-digital-adfærd.pdf (bornsvilkar.dk)

<https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2020/06/Pres-og-stress-Krop-k%C3%B8n-og-digital-adf%C3%A6rd.pdf>

Børns Vilkår (2022). Børn og unge kæmper for at passe ind. Tilgængelig på:

Boern\_og\_unge\_kæmper\_for\_at\_passe\_ind\_29082231.pdf (bornsvilkar.dk)

[https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2022/08/Boern\\_og\\_unge\\_kæmper\\_for\\_at\\_passe\\_ind\\_29082231.pdf](https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2022/08/Boern_og_unge_kæmper_for_at_passe_ind_29082231.pdf)

Børns Vilkår (2022). Børns digitale fællesskaber. Tilgængelig på: Boerns-Vilkaar-ogTrygFonden-Boerns-Digitale-Faellesskaber-FINAL.pdf (bornsvilkar.dk)

<https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2022/10/Boerns-Vilkaar-og-TrygFonden-Boerns-Digitale-Faellesskaber-FINAL.pdf>

Børns Vilkår (2024): Børns liv med sociale medier. Tilgængelig på: [https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2024/05/Boern-og-unges-liv-paa-sociale-medier\\_enkeltsidet.pdf](https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2024/05/Boern-og-unges-liv-paa-sociale-medier_enkeltsidet.pdf)

# Noter

<sup>1</sup> Børns Vilkår (2020). Pres og stress. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge? Skolen og det trygge klassemiljø.

<sup>2</sup> Børns Vilkår (2020). Pres og stress. Køn, krop og digital adfærd. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge?

<sup>3</sup> Børns Vilkår (2022). Børn og unge kæmper for at passe ind.

<sup>4</sup> Børns Vilkår (2020). Pres og stress. Køn, krop og digital adfærd. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge?

<sup>5</sup> Børns Vilkår (2022). Børn og unge kæmper for at passe ind.

<sup>6</sup> Børns Vilkår (2022). Børn og unge kæmper for at passe ind.

<sup>7</sup> Børns Vilkår (2022). Børn og unge kæmper for at passe ind.

<sup>8</sup> Børns Vilkår (2020). Pres og stress. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge? Skolen og det trygge klassemiljø.

<sup>9</sup> Børns Vilkår (2020). Pres og stress. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge? Skolen og det trygge klassemiljø.

<sup>10</sup> Børns Vilkår (2022). Børns digitale fællesskaber.

<sup>11</sup> Børns Vilkår (2020). Pres og stress. Køn, krop og digital adfærd. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge?

<sup>12</sup> Børns Vilkår (2024): Børns liv med sociale medier.

<sup>13</sup> Børns Vilkår (2020). Pres og stress. Hvordan mindsker vi presset på børn og unge? Skolen og det trygge klassemiljø.

## Kolofon

September 2024

Ansvarshavende redaktør: Signe Korsgaard

Analyseansvarlig: Anne Marie Bach Larsen & Pernille Robrahn

Tekst og analyse: Pernille Robrahn, Anne Marie Bach Larsen, Lærke Blom Madsen, Nanna Christine Brixtofte Petersen & Sine Johs

Redigering og korrektur: Trine Jørgensen, Summarium

Layout: Lea Zachø Ellehauge

Billeder: iStock.com