Nettmobbing

Nettmobbing er mobbing som skjer over kommunikasjon på nett, bak en skjerm. Dette foregår som regel på snapchat, instagram og andre sosiale plattformer. Det er mange måter nettmobbing kan skje og oppleves. Vi ser i en undersøkelse at 1 av 4 unge blir rammet av nettmobbing. Eksempler på nettmobbing er å spre rykter om andre, erte, trusler, spre bilder og videoer, stygge kommentarer på det andre deler og utestenge andre. Dette er noe som ikke er greit fordi det kan ødelegge selvbildet til andre.. Ofte er det mye lettere å være tøffere bak en skjerm enn foran andre som gjør at sosiale medier blir en enkel plass å mobbe andre på. Nettmobbing er ikke helt likt som mobbing som skjer i virkeligheten noe som gjør det vanskeligere å oppdage og beskytte seg mot.

Foreldre er en stor rolle hos unge som opplever nettmobbing. Det viser i Telia sin undersøkelse at det er mange som syntes at situasjonen er bedre etter å ha snakket med foreldre.

Kroppspress

Dette er noe som rammer personer i alle aldre og alle kjønn. Kroppspress er et press, en tanke eller følelser om at kroppen vår ikke er bra nok som den er, og at vi trenger forandring. Vi ser ofte at jenter føler at de tenger å være tynne og slanke, mens gutter føler ofte de må ha mye eller mer muskler. Dette kommer som regel fra influenser og reklame vi kan finne på sosiale medier. Her ser vi kjendiser og forbilder som hele tiden fokuserer på å se best mulig ut som får oss andre til å tvil på vår egen kropp. Kroppspress handler ikke bare om det fysiske, men det skader også psykisk. Hvert år så er det mange som skader seg eller tar livet sitt fordi de ofte ikke oppnår hva de vil være. Mange lar hver å spise og går rundt konstant med en sky over hodet.

Deling av bilder

Deling av bilder kan også være en form av kroppspress og nettmobbing. Mange hvert år deler personlige bilder ofte av seg selv til andre selv om vi ofte hører at dette er ikke noe vi skal gjøre. Det er fordi det ofte havner i hendene til noen som sender det videre igjen. Det er ikke bare fordi det ikke er greit, men det er også ulovlig. Altså det er straffbart. Mange deler nakenbilder til de vi føler vi stoler på og er nærme, men allikevel så blir det spredt videre. Mange føler seg ofte ukomfortable med å sende, men de føler ofte at de må for å kunne passe inn eller gjør noen andre glade. Dette kan man angre på med god grunn, men det er vanskelig å få det slettet fra sosiale medier når det først blir spredt. Derfor er en enkel huskeregel aldri sende noe du vil angre på og ikke spre noe du får tilsendt videre.