



# Unga och medier

## 7 tips åt fostrare i en digital tid

---



MANNERHEIMS  
BARNSKYDDSFÖRBUND

## **Utgivare**

Mannerheims Barnskyddsförbund  
Andra linjen 17, 00530 Helsingfors  
mll.fi

Manuskript: Rauna Rahja, Jenni Helenius, MLL  
Fotografier: Antti Ranki & Colourbox  
Grafisk formgivning: Hahmo  
Layout: Tarja Petrell

2021

Endast utgivaren ansvarar för denna publikation.  
Europeiska unionen ansvarar inte för användningen  
av uppgifterna i den.



Medfinansierat av Europeiska unionens  
fond för ett sammanlänkat Europa



# Innehåll

1. Sätt dig in i hur din tonåring använder medier | s. 5
2. Främja den ungas mediekompetens | s. 6
3. Diskutera balans i digivardagen | s. 8
4. Smidigare vardag med överenskommelser | s. 10
5. Du är ett exempel | s. 12
6. Positiva och trygga möten | s. 14
  - Uppmuntra till positiv interaktion | s. 14
  - Ta nätmobbning på allvar | s. 14
  - Sexualitet på nätet | s. 16
  - Personlig information på nätet | s. 17
7. Ha roligt tillsammans | s. 18



## Till fostraren

**M**edier förekommer i många former i ungdomars liv. Internet, sociala medier, spel, tv och andra medier är en del av de ungas uppväxtmiljö. Föräldrar och andra fostrare kan vara osäkra på hur de kan främja den ungas mediekompetens och en balanserad och ansvarsfull medieanvändning. Den vuxna behöver inte veta allt om internet, spel eller de nyaste apparna. Däremot behövs intresse och en önskan att förstå den ungas medieanvändning.

I den här broschyren behandlas särskilt frågor som gäller medieanvändningen hos unga i högstadieåldern. Med medier avses både traditionella och digitala medier och deras innehåll.

**Vilken fråga som gäller medieanvändning pratar du om med din tonåring i dag?**

# 1

## Sätt dig in i hur din tonåring använder medier

Ungdomar använder medier på olika sätt. Därför är det viktigt att sätta sig in i de appar, spel och innehåll som ens eget barn använder. Vet du vad din tonåring helst sysslar med i medierna?

Medier används på olika sätt för informationssökning, interaktion, åsiktsyttringar, lärande och underhållning. På nätet, på sociala medier och i spel kan man fördjupa kompisrelationer, få nya kompisar, följa förebilder, begrunda sin identitet och få kamrattöd. En aktiv medieanvändare kan producera eget medieinnehåll, påverka och delta i sådant som känns viktigt.

För ungdomar kan sociala medier och spel vara ställen bland andra där man vistas med kompisar och nya bekanta, kopplar av och håller på med hobbyer. Man diskuterar med snabbmeddelanden, i spel, på diskussionsforum och på sociala medier, ofta i privata grupper där kommunikationen kan vara snabb och spontan.

Låt ditt barns upplevelser på nätet, i spel och i övrig medieanvändning bli en del av ert naturliga prat när ni talar om hur dagen varit. Fråga och lyssna med öppet sinne på vilka saker som är viktiga för den unga, vad som intresserar på nätet och hur medier används i kompisakretsen.

Den vuxnas förhållningssätt påverkar hur tonåringen berättar om sina upplevelser. Nätmiljön kan vara viktig för den unga och upplevelserna bör inte ringaktas. Om

det går att prata vardagligt om nätupplevelserna är det oftast lättare för den unga att vända sig till den vuxna också vid eventuella tråkiga erfarenheter.

En öppen och positiv diskussionskontakt främjar tonåringens utveckling och mediekompetens. Visa att du uppskattar det tonåringen vet och kan. Du kan be om hjälp i din egen medieanvändning och låta din tonåring lära dig. Det är viktigt för ungdomar att få positiv respons, så ge gärna beröm för bra medieanvändning.

### Prata med tonåringen

- Vad gör han eller hon helst på nätet eller med mobilen?
- Hurudana är favoritspelen? Varför?
- Vilka appar, spelgemenskaper och sociala medier är viktiga för den unga? Vad gör man i dem och med vem?
- I vilka situationer och för vilka ändamål använder han eller hon helst medier?
- I hurudana källor söker och får tonåringen information?
- Följer tonåringen någon på nätet? Vilkas göranden är han eller hon intresserad av?
- På vilka sätt kunde föräldrar hjälpa unga i medieanvändningen?

## 2

## Främja den ungas mediekompetens

**M**ediekunskaperna utvecklas i växelverkan med kompisar, familj och andra medieanvändare.

Ju mer du vet om din tonårings medieanvändning, desto bättre kan du vara till stöd både i specifika frågor och i att hitta balans i vardagen.

Till exempel filmer, tv-serier, spel och videor ger ungdomar möjlighet att begrunda sig själv, sin identitet och världen runt omkring och att dela sina erfarenheter. I spel och på sociala medier kan man prova olika roller och öva samarbete och sociala färdigheter.

I vår digitala tid finns det allt fler informationskällor. Vi behöver kunna förstå och tolka olika innehåll, hur de påverkar oss och vilket syfte de har. Det är bra att tala med den unga om hurudant kritiskt tänkande som behövs när vi använder medier. Se till att din tonåring har tillgång till tillförlitlig och mångsidig information om sådant som intresserar samt positivt kamratstöd. Ungdomar har rätt att delta och få information via medier.

Medier kan vara en hobby för tonåringen. Det kan vara till exempel spelande, fotografering, videofilmning, programmering eller andra digitala aktiviteter eller uttrycksformer. Mediekompetens är ofta till nytta i

studier. För en del unga kan mediekompetensen vara viktig i deras kommande yrke.

### Mediefostran är en del av vardagsfostran

Den ungas mediekompetens kan främjas på många sätt i hemmet, genom att göra, fundera och prova tillsammans. När vi använder medier behövs ofta samma förmågor som i livet i övrigt. De förmågorna lär sig tonåringen inte ensam. Därför behövs föräldrarnas stöd. Vilka förmågor tycker ni är viktigast?



## I vår digitala tid behöver vi mediekompetens av olika slag

Förmåga att hantera vår egen medieanvändning

Förmåga att ta hand om vår psykiska och fysiska hälsa

Förmåga att vara en bra kompis

Kompetens inom informations- och kommunikationsteknik

Säkerhetsförmågor

Emotionell kompetens och interaktionsförmåga

Förmåga att förstå texter, bilder och nätmiljöer

Förmåga att söka information

Förmåga att uttrycka oss på medier

Förmåga till kritisk granskning av medieinnehåll

### Prata med tonåringen

- Vilken mediekompetens har din tonåring som du är stolt över?
- Vad tycker tonåringen själv att han eller hon är bra på när det gäller medier?
- I hurudana saker behöver tonåringen stöd?
- Vad tycker din tonåring att föräldrar borde veta om medieanvändning, spelande eller internet?
- Vad kunde du lära dig av din tonåring? Vad kunde du lära honom eller henne?

## 3

## Diskutera balans i digivardagen

**M**edier och digital kultur förekommer i många former i vår vardag. I flödet av stimuli

behöver vi kunna koncentrera oss och behärska vår medieanvändning. Många spel och sociala medier är utformade på ett sådant sätt att människor ska spendera så mycket tid som möjligt med dem.

En ung människa som växer och utvecklas behöver en vuxens stöd för att ta hand om sitt välbefinnande. För att må bra behöver vi bland annat tillräckligt med vila och kvalitetssömn, regelbunden motion och regelbundna måltider, trevliga fritidssysselsättningar och social samvaro ansikte mot ansikte. Det är också av stor betydelse för vårt välbefinnande hur vi använder medier och vad vi gör med dem. Diskutera hurudan sysselsättning ni tycker är passiv, aktiv respektive positiv.

Att behärska sin tids- och medieanvändning är inte så lätt, varken för tonåringar eller vuxna. Förutseende är viktigt, liksom att vi lär oss vanor och förmågor som hjälper oss behärska användningen. Det är bra att diskutera med den unga hur smartenheter kan påverka till exempel tidsanvändning, sovande, skolgång, studier, konditionen och kompis- och

familjerelationer. Hjälpt den unga lära sig att hantera sin tid och hitta trevlig och givande sysselsättning. Lagom är bäst också i medieanvändning.

Tonåringen kanske vistas mycket på nätet för att där finns viktiga kompisar. Via nätet kan man också få nya vänner. Diskutera hur din tonåring hittat vänner på nätet och vad de har gemensamt. Ni kan också diskutera om interaktionen eller kamratskapet orsakar någon form av tryck att delta eller vara närvarande.

Poängtera att även om det är lätt att vara tillgänglig med smartenheter så behöver vi inte alltid vara det. Uppmuntra den unga att träffa kompisar också ansikte mot ansikte. Om den unga vistas väldigt mycket på nätet, diskutera om det hänt något tråkigt i kompisrelationerna. Det är bra att stöda den unga i fråga om kompisrelationer.

### Medieanvändningens motiv och tidshantering

Uppmuntra din tonåring att granska hur medieanvändningen påverkar honom eller henne själv och de närmaste. Vilka känslor väcker den? För vilka behov använder din tonåring medier, spelar eller tittar på serier eller filmer? Är det frågan om trivsel, hobbyer, lärande, hängande med kompisar eller avslappning? Tycker den unga



## Håll åtminstone koll på det här:

- tillräcklig sömn
- mobilparkering till natten
- skötsel av hem- och skoluppgifter
- samvaro ansikte mot ansikte
- utevistelse och motion
- familjens gemensamma överenskommelser för användning av smartenheter
- skärmpauser
- ergonomi, till exempel bra arbetsställe och varierande ställningar



att det förekommer "tomgång" i medieanvändningen eller är den ett sätt att undvika tråkiga saker, ensamhet eller tristess?

Om du grubblar över om din tonåring vistas för mycket på medier, ta upp frågan vid en lämplig tidpunkt. Tala lugnt med honom eller henne om vad som fascinerar i medierna och hur man i vardagen kunde sträva till balans och mångsidig aktivitet. Hjälptonåringen öva upp sin förmåga att behärska medieanvändningen och koncentrera sig på det som behövs för tillfället.

Ungdomar är olika och behöver hjälp av olika slag. En del behöver diskussion, en del verksamhet, handlingar eller mer närvaro av en vuxen.

Ibland kan det vara svårt att sluta spela eller syssla med en smartenhet trots överenskommelser eller tillsägelser. Då behövs en vuxens

hjälp för att pausa och börja göra något annat eller sköta sina plikter. Uppmuntra tonåringen att själv följa med hur medieanvändningen påverkar välbefinnandet, humöret, skolgången och de närmaste människorelationerna.

## Prata med tonåringen

- Vad tänker tonåringen om sin egen medieanvändning?
- Hur tycker han eller hon att den påverkar livet, kompis- och familjerelationer och skolgången?
- Vad tycker tonåringen är givande sysselsättning?
- Hur mycket tid per dag tycker tonåringen är lämpligt att spendera på medier eller spel? Och du som förälder?
- Vad i medieanvändningen tycker tonåringen är till nytta eller glädje och vad till skada?

## 4

## Smidigare vardag med överenskommelser

För att vardagen ska fungera smidigt och vara mångsidig kan det behövas gemensamma överenskommelser i familjen när det gäller medieanvändning, till exempel smartenheter och spelande.

Det är vanligen lättare för en tonåring att följa överenskommelser om han eller hon fått vara med och göra dem och de är väl motiverade. Kom överens om i vilka situationer eller på vilka platser i hemmet ni inte använder medier. Är till exempel måltider, resor och visiter fredade från smartenheter? Ni kan också göra mediefria situationer och tider till ett familjeprojekt, en utmaning som ni tar er an tillsammans.

Vardagen kan underlättas om ni gör klart för den unga vad som är ovillkorligt, till exempel sovande, och var ni kan förhandla och flexa. Medieanvändningen borde inte försvåra skolgången eller andra plikter. Det är också viktigt att ordna tillräckligt med tid för motion och umgänge ansikte mot ansikte. Om diskussionen om regler urartar i gräl kan du behöva ta dig mer tid med din tonåring och hitta på mer gemensam positiv samsättning. Att använda begränsning av medieanvändningen som straff kan öka konflikterna.

Om något i din tonårings medieanvändning oroar dig, ta lugnt upp saken till diskussion och berätta varför du är orolig.

Läs inte den ungas meddelanden utan mycket tungt vägande skäl. Ibland kan unga tveka att berätta om tråkiga saker för att de är rädda att enheten då tas ifrån dem. Med tanke på överenskommelser om medieanvändningen och ditt främjande av tonåringens mediekompetens är det bra att du försöker förstå vad användningen betyder för din tonåring.

Diskutera med andra fostrare hurudana mediefrågor som är aktuella i deras familjer. Dela gärna välfungerande idéer. Men kom också ihåg att varje ung människa är en individ och olika tillvägagångssätt passar olika familjer. Delta också i diskussionen i din tonårings skola och hobbyverksamhet om hur ni tillsammans kan uppmuntra de unga till ansvarsfull medieanvändning.

### Prata med tonåringen

- Hur använder ni medier i er familj och vilka överenskommelser har ni? Varför?
- Vem rör överenskommelserna? Vem har deltagit i att skapa reglerna eller handlingssätten?
- Hur kan familjemedlemmars eller andra närståendes medieanvändning påverka andra?
- Hurudana handlingssätt och överenskommelser tycker den unga skulle vara bra i vår familj?
- Vad skulle vara bra att beakta med tanke på familjemedlemmar i olika åldrar?



## Åldersgränser på spel och bildprogram

Håll reda på åldersgränserna. De främjar trygg medieanvändning. Åldersgränserna på filmer, tv-program och digitala spel grundar sig på lagen och varnar för innehåll som kan skada en minderårig. I offentlig visning är lagen ovillkorlig

### Tv-program och filmer



när det gäller den högsta åldersgränsen, 18 år. Det här är viktigt att beakta också hemma.

→ [kavi.fi/sv/aldersgranser](http://kavi.fi/sv/aldersgranser)

### Prata med tonåringen

- Vad berättar åldersgränserna?
- Hur påverkar spel och filmer hur vi känner oss och mår?

### Digitala spel



## 5

# Du är ett exempel

Unga och vuxna kan använda medier på väldigt olika sätt. Men det är bra för föräldrar och fostrare att komma ihåg att de är exempel för de unga med sin egen medieanvändning; Hur kan min medieanvändning se ut i min tonårings ögon? Hur mycket tid spenderar jag på nätet eller smartenheter? Hur är jag närvarande då? Hur påverkar min medieanvändning familjens vardag?

Observera då och då hur du använder olika medier. Fundera hur du är med andra på nätet, när du träffar dem ansikte mot ansikte och i olika situationer där ni har smartenheter. Genom att berätta om din egen medieanvändning kan du öppna diskussion om saken med din tonåring.

Genom ditt exempel kan du lära din tonåring att vara respektfull på nätet och ansvarsfull i det man lägger ut. Beakta den ungas åsikt och kom ihåg att be om lov om du tänker lägga ut en bild på eller information om honom eller henne, till exempel på sociala medier.

## Prata med tonåringen

- Vad tycker tonåringen om din medieanvändning?
- Vilka likheter och olikheter finns i era sätt att använda medier?
- Vad njuter du själv av på medier, i spel eller på nätet?
- Hur tror du att din tonåring skulle svara på samma fråga?
- Har du bett din tonåring om lov innan du lagt ut bilder eller uppdateringar där han eller hon är med?





Ungas medieanvändning är ofta starkt förknippad med interaktion och sociala kontakter. Internet, spel och sociala medier är forum där man har kontakt med vänner och lär känna nya människor. Det är viktigt att du hjälper din tonåring att vara en bra kompis också på nätet. Diskutera tryggheten och kom överens om spelregler med tonåringen om han eller hon vill träffa nätbekanta ansikte mot ansikte.

## Uppmuntra till positiv interaktion

Diskutera hur miljöerna på nätet eller sociala medier påverkar kompisrelationer och interaktionen mellan människor. Hur påverkas människors beteende av oskrivna eller självklara regler i nätgrupper? Diskutera hur man skickar meddelanden och diskuterar i de kanaler och diskussionstrådar den unga är med i. Blir någon utanför? I hurudan ton talar man om gruppens medlemmar eller utomstående? Hur låter diskussionen i spelets hetta?

Lär din tonåring att tänka sig in i andras situation. Uppmuntra tonåringen att respektera sina egna och andras gränser också på nätet. Positiva möten och rättvist spel bygger ofta på små omtänksamma handlingar. Påminn tonåringen om att han eller hon är

väldigt värdefull, oberoende av antalet gillanden eller följare på nätet.

## Ta nätmobbning på allvar

Mobbning och kränkande uppförande ska inte godkännas på nätet heller. Poängtera att innehåll som kränker eller nedvärderar andra inte får delas på nätet eller i grupper.

Nätmobbing är till exempel att skicka kränkande, hotfulla eller förnedrande meddelanden, sprida ogrundade rykten, lämna någon utanför gruppen, sprida innehåll som filmats i smyg eller som är olovligt eller sprida personlig information. Mobbing på nätet kan ske i anslutning till mobbing i skolan eller i hobbygrupper. Vem som helst kan göra sig skyldig till nätmobbing, avsiktligt eller av tanklöshet.

Uppmuntra din tonåring att berätta om eventuella ledsamma erfarenheter. Om den unga berättar om kränkande behandling, trakasseri eller nätmobbing, ta det på allvar. Var ett vuxet stöd och redo att lugnt reda ut situationen: vad som hänt, hur länge, i vilken miljö och vilka som är inblandade. Spara det kränkande innehållet och meddelandena. Det är bra att meddela dem som upprätthåller tjänsterna om det kränkande innehållet. Det lönar sig att blocka mobbaren eller trakasseraren eller ta bort personen från kontakterna.



Beakta den utsatta tonåringens tankar om vad som skulle hjälpa i situationen. Mobbningsfall bör utredas med dem de gäller, till exempel skolan eller hobbygruppen och de andra unga och vårdnadshavarna. I allvarliga fall är det bäst att vända sig till polisen. Kom ihåg att berömma din tonåring för att han eller hon berättade om saken och inte behöll den för sig själv.

### Prata med tonåringen

- Hurdana handlingar tycker din tonåring är nätmobbning? Och du som förälder?
- Har din tonåring själv sett eller stött på mobbning?
- I vilka miljöer förekommer mobbning och hur vanligt tycker tonåringen att det är?
- Vet din tonåring vad han eller hon ska göra om han eller hon själv eller någon annan blir mobbad på nätet? Diskutera hur det skulle vara bra att handla.
- Hur tycker tonåringen att nätmobbning bäst kunde förebyggas?



## Sexualitet på nätet

Att lära sig om sexualitet är naturligt för ungdomar. Många söker information om det på nätet. Se till att den unga har tillgång till tillförlitlig information. Hjälp den unga att ifrågasätta till exempel stereotyper och utseendenormer som förekommer i medierna.

Är det något på nätet som skapar tryck eller förväntningar att vara eller göra på ett visst sätt? Påminn den unga om att ingen får pressa en annan till sådant den andra inte vill. Inte heller på nätet. Ibland förekommer sexuellt innehåll eller sexuella diskussioner i de

ungas meddelanden sinsemellan och i sällskapande. Det gäller att tänka noga efter om man frestas att dela egna intima bilder eller videor. Om en vuxen närmar sig en minderårig på nätet i sexuellt syfte är det en olaglig handling.

Pornografiskt material har åldersgränsen 18 år. Pornografi ger sällan en riktig bild av sex eller närhet eller vad människor tycker om. Trygghet och lugnt framskridande är viktigt när man lär känna sin sexualitet.

Stärk den ungas självförtroende och förmåga att tydligt säga nej om kontaktförsök eller innehåll som andra delar på nätet känns otrevliga eller förvirrande.



Trakasseri ska inte godkännas. Var redo att diskutera och vara en trygg vuxen som den unga kan fråga också när det gäller sexualiteten.

### Prata med tonåringen

- Sprids det sexuellt innehåll i de kanaler tonåringen använder på nätet? Hur förhåller sig ungdomarna till det?
- Har tonåringen sett eller upplevt sexuella trakasserier på nätet, i spel eller annanstans?
- Vad tänkte tonåringen om det och vad gjorde han eller hon?
- Hur kan man veta vem man kan lita på nätet?
- Hur är det klokt att handskas med okända

### Personlig information på nätet

Det är bra att tillsammans fundera på vilka mediemiljöer som kan vara offentliga och vilka som borde hållas privata. Hur kan olika tjänster användas tryggt och ansvarsfullt? Hurudan information och hurudana bilder delar

den unga om och av sig själv, kompisar eller familjen? Vad tänker din tonåring om integritet och offentlighet och hur syns det i hans eller hennes nätanvändning?

Sätt er gärna in i appars och tjänsters integritetsskydd och användarvillkor tillsammans och ta reda på hur och för vilka ändamål användaruppgifter samlas in. En del tjänster har särskilda avsnitt eller sidor för föräldrar och fostrare som behandlar säkerhet och integritet och som är bra att kolla igenom.

### Prata med tonåringen

- Hurudan information och hurudana bilder är privata? Varför?
- Hur kan man beakta tryggheten på nätet?
- Hurudan information och hurudana bilder av sig själv och andra tycker din tonåring att det är ok att dela offentligt på nätet?
- Hur kan man främja tryggheten och integriteten för sig själv, kompisar och andra på nätet?

## 7

# Ha roligt tillsammans

**G**enom att uppleva tillsammans lär man sig mycket. Trevliga gemensamma stunder betyder mycket också för ungdomar. Föräldrar spelar ofta med små barn. Kanske ni kunde spela med er tonåring också? Delta med den unga i YouTube- eller spelevenemang eller se på film tillsammans. Dela dagens bästa nyheter eller intressantaste artiklar. Be den unga berätta om sina favoriter bland serier, appar och kanaler på sociala medier. Berätta också vad du själv tycker är spännande.

Prova att göra videor tillsammans, göra en webbplats som har att göra med en gemensam hobby eller något annat trevligt som intresserar er båda. Samtidigt ökar ni er mediekompetens och kan behandla frågor som gäller till exempel publicering. I familjens meddelandegrupper kan ni förutom att sköta praktiska ärenden glädja varandra på många sätt och visa att ni bryr er om och tänker på varandra.

## Prata med tonåringen

- Hur skulle din tonåring vilja spendera tid tillsammans?
- Vad skulle han eller hon vilja göra tillsammans med dig på medier?



## Nyttiga webbplatser

[nuortennetti.fi](http://nuortennetti.fi)  
[ikarajat.fi](http://ikarajat.fi)  
[mediataitokoulu.fi](http://mediataitokoulu.fi)  
[nettivihje.fi](http://nettivihje.fi)  
[someturva.fi](http://someturva.fi)  
[media-avain.fi](http://media-avain.fi)  
[mediakasvatus.fi](http://mediakasvatus.fi)  
[pelikasvatus.fi](http://pelikasvatus.fi)  
[pelitaito.fi](http://pelitaito.fi)



### Ytterligare information

I MLL:s föräldraforum Vanhempainnetti finns mer information om medieanvändning och mediefostran i olika åldrar. [mll.fi/mediakasvatus](http://mll.fi/mediakasvatus)

Tipsa den unga om MLL:s ungdomsforum Nuortennetti, som ger kamratstöd, information och hjälp i olika frågor. [nuortennetti.fi](http://nuortennetti.fi)

Beställ en utbildare från MLL till en föräldrakväll, lektion eller annan utbildning i mediefostran. [mll.fi/tilaakouluttaja](http://mll.fi/tilaakouluttaja)

Om du är fundersam över din tonårings medieanvändning kan du också kontakta MLL:s kostnadsfria föräldratelefon, chatt eller nätbrevtjänst.

Föräldratelefonen på finska, tfn **0800 922 77**  
mån 10–13 och 17–20, tis 10–13 och 17–20, ons 10–13, tors 14–20

Föräldraforumets brevtjänst och chatt på finska [mll.fi/vanhempainnetti](http://mll.fi/vanhempainnetti)

Barn- och ungdomstelefonen på svenska, tfn **0800 96116**  
mån–ons kl. 14–17 och tors kl. 17–20

Till brevtjänsten kan man skriva när som helst. [ung.mll.fi](http://ung.mll.fi)

Barn- och ungdomstelefonen på finska, tfn **116 111** mån–fre kl. 14–20 och lör–sön kl. 17–20

Chatten för barn och unga är öppen sön–ons kl. 17–20

Till brevtjänsten kan man skriva när som helst. [nuortennetti.fi/lasten-ja-nuorten-puhelin](http://nuortennetti.fi/lasten-ja-nuorten-puhelin)

Mediefostran är en del av vardagsfostran. Den ungas mediekompetens och digitala välmående kan främjas i hemmet på många sätt. I medier och spel och på nätet behövs likadana förmågor som i livet i övrigt.

I broschyren berättas om ungas mediekultur och hur föräldrar kan vägleda ungdomar till trygg och ansvarsfull medieanvändning.

[mll.fi/mediakasvatus](http://mll.fi/mediakasvatus)



MANNERHEIMS  
BARNSKYDDSFÖRBUND