

Påstandsøvelse: Refleksjon om livet på og utenfor sosiale medier

Mål: Bli bedre kjent med seg selv og reflektere rundt egne og andres holdninger og valg.

Elevene sitter i hesteko. Lærer leser opp en og en påstand og elevene reiser seg opp om de er enige i påstanden – og blir sittende rolig og stille om de er uenige i påstanden. Øvelsen kan gjennomføres med øynene åpen eller at alle lukker dem (da må de stå mer for egne meninger).

Lærer bestemmer selv hvor mange/ hvilke påstander en ønsker å ta og rekkefølge av de påstandene en velger. En kan stille oppfølgingsspørsmål underveis eller til slutt. Lærer stiller de oppfølgingsspørsmål som føles relevante for å fremme diskusjon og refleksjon, men kan også velge fra de foreslåtte oppfølgingsspørsmålene.

Husk å takke elevene for at de reiser seg opp etter hvert spørsmål («Takk – sitt ned igjen»)

1. Det er lettere å holde kontakten med venner gjennom sosiale medier
2. Det er lettere å få venner på nettet
3. Jeg synes det er dumt at folk sender nakenbilder til andre som ikke ønsker det
4. Det er ubehagelig å bli kontaktet av fremmede på sosiale medier
5. Jeg tror samholdet i klassen blir bedre om man også holder kontakt med hverandre gjennom sosiale medier
6. Det er lett å misforstå hverandre på sosiale medier
7. Det er tydelige regler for hvordan man skal oppføre seg på sosiale medier
8. Folk oppfører seg dårligere når de kan være anonyme på sosiale medier
9. Jeg har hørt og sett mye dumt – som baksnakking, mobbing, trusler og stygge kommentarer på sosiale medier
10. Jeg føler at sosiale medier gir meg kontroll over hva som skjer blant venner og i verden
11. Jeg har behov for å poste noe på sosiale medier jevnlig
12. Jeg er redd for å gå glipp av noe om jeg ikke er på sosiale medier
13. Jeg er opptatt av å følge med på hva vennene mine gjør på sosiale medier
14. Det er viktig for meg å få likes og fine kommentarer på det jeg deler på sosiale medier
15. Det er lett å føle seg utenfor dersom en ikke har blitt inkludert i andre sine stories eller gruppechatter.
16. Jeg har brukt snapmap til å se om venner har samlet seg uten meg
17. Det er helt greit at folk bruker filtre eller redigerer bilder av seg selv for å se bedre ut på sosiale medier
18. Jeg liker Snapmap
19. Det er greit å spre videre bilder av andre
20. Ungdom bruker for mye tid på sosiale medier
21. Voksne bruker for mye tid på sosiale medier
22. Jeg sovner for sent fordi jeg er på sosiale medier eller er på mobilen
23. Sosiale medier tar mye tid og står ofte i veien for andre aktiviteter
24. Jeg bruker sosiale medier når jeg kjeder meg



25. Jeg bruker sosiale medier når jeg er i kleine situasjoner
26. Jeg synes det er lettere å snakke med venner ansikt til ansikt fremfor på sosiale medier
27. Jeg føler meg «presset» til å like og kommentere på venner sine poster
28. Jeg føler meg overvåket på sosiale medier
29. Jeg synes det er dumt at jeg blir reklamert til, uten å bli spurt
30. Jeg synes det er respektløst når jeg snakker med noen og de tar opp mobilen eller går på sosiale medier
31. Jeg føler meg tøffere på nettet
32. Jeg føler den jeg er på sosiale medier reflekterer den virkelige meg
33. Jeg har kjøpt noe fordi en kjendis eller influenser sa det var bra
34. Mange har et for negativt syn på gaming
35. Jeg synes jeg bruker for mye tid på gaming
36. Familien min synes jeg gamer for mye
37. Gaming er en hobby på lik linje fotball eller musikk
38. Jenter blir sett ned på i gamingmiljøer
39. Gaming kan være lærerikt
40. Jeg har det bra når jeg gamer

Oppfølgings spørsmål til slutt (som lærer kan stille klassen for å skape diskusjon på de påstandene som skaper interesse hos elevene):

Hvordan var dette?

1. Var det påstander som du ikke hadde tenkt over tidligere?
2. Var det påstander du har tenkt mye over?
3. Hvilke påstander synes du det var lettere å ta et standpunkt til?
4. Hvilke påstander var vanskeligere å ta et standpunkt til? -->Hvorfor det?
5. Hvordan får sosiale medier dere til å føle dere bra?
6. Hvordan får sosiale medier dere til å føle dere dårlig?
7. Er det noe med deres bruk av sosiale medier dere skulle ønske var annerledes?