



REFLEKSIONSØVELSE

Stress og Identitet

Formål:

- At eleverne reflekterer over, hvordan de sociale medier påvirker dem i forhold til stress og identitet.

I skal bruge:

- Et skilt hvor der står 'Enig' og et hvor der står 'Uenig'
- Udsagnskort

Sådan gør I:

Ryk bordene til side, så I har god plads. Læg Uenig-skiltet i den ene side af rummet og Enig-skiltet i den anden.

Læg udsagnskortene på gulvet eller bordet med bagsiden opad og bed en elev om at trække et kort og læse det højt. Bed derefter alle elever i klassen om at stille sig et sted mellem Enig- og Uenig-skiltene alt efter, hvor enige eller uenige de er i udsagnet.

Eksempel:

Udsagn, der læses op: "Det er almindeligt at blive misundelig på alle de fantastiske oplevelser, som andre poster."

Eleverne stiller sig et sted mellem de to skilte, alt efter hvor rigtigt de mener, udsagnet er. Nogle står måske på Enig, andre på Uenig og nogle midt imellem.

Herefter læser eleven med udsagnskortet det fakta eller den anbefaling op, der står på kortet. Fx "Hver anden er misundelig på de fantastiske oplevelser, som andre poster."

Kilde: Institut for Lykkeforskning, The facebook experiment



ENIG



UENIG

“Jeg ville ønske, at jeg blev spurgt, inden andre deler billeder af mig – også selvom, det bare er billeder, hvor vi f.eks. er på cafe eller noget.”



Det kan være en god idé at have en aftale om, hvilke billeder det er okay at dele.

“Det er almindeligt at sende intime billeder af sig selv til andre.”



Nej: 92 procent i danske 7., 8. og 9. klasser har aldrig prøvet at sende/poste seksuelle fotos/videoer af sig selv til andre.
Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2015

“Det er almindeligt at dele eller videresende seksuelle fotos af andre.”



Nej: 95 procent i danske 7., 8. og 9. klasser har aldrig prøvet at sende/poste seksuelle fotos/videoer af andre.
Kilde: Ungeprofilundersøgelsen 2015

“Det er almindeligt at blive misundelig på alle de fantastiske oplevelser, som andre poster.”



Ja. Hver anden er misundelig på de fantastiske oplevelser, som andre poster.
Kilde: Institut for Lykkeforskning; The facebook experiment



“Det er almindeligt at blive misundelig over, hvor lykkelige andre virker på de sociale medier.”



Ja. 4 ud af 10 er misundelige på den
succes, som det ser ud til, at andre
har.
Kilde: The facebook experiment,
Institut for Lykkeforskning

“Det er okay at kigge på sin mobil, mens man snakker over middagsbordet.”



“Jeg føler mig sommetider stresset, fordi der er så meget, jeg skal følge med i på de sociale medier.”



“Jeg tænker altid over, at jeg ikke ved, hvem der kan se det, jeg deler.”



Selvom du har tjek på dine privat-
livsindstillinger, kan du ikke 100 pct.
styre, hvem der ser, hvad du deler.
For du ved ikke, hvem dine venner/
følgere/kontakter viser det til.

“Det betyder noget, at ens billeder eller opslag får mange likes.”



“Jeg føler, at hvis jeg ikke deler noget, f.eks. om en ferie, så har den nærmest ikke fundet sted.”



“Jeg kan finde på at gøre noget, jeg egentlig ikke gider, bare for at kunne lave en update/dele et billede af det.”



“Jeg synes, det er svært at lægge min mobil fra mig.”



“Jeg forventer, at andre svarer på mine beskeder med det samme.”



“Jeg føler, at jeg skal svare på beskeder med det samme.”



“Jeg synes, det er anstrengende, at jeg aldrig ved, hvornår andre tager et billede af mig, som så ryger på Facebook.”



“Jeg poster kun positive ting og oplevelser fra mit liv.”

