

Líf mitt á samfélagsmiðlum

Hvernig hafa samfélagsmiðlar áhrif á vinasambönd okkar?

Fyrir flesta miðstignemendur eru samfélagsmiðlar mikið notuð leið til þess að tengjast vinum, deila myndum og fylgjast með því helsta sem er á döfinni. Samfélagsmiðlar eru líka miklir tímaþjófar. Þeir geta orsakað félagslega pressu og hafa ýmsa fleiri annmarka. Í þessum kafla fá nemendur aðstoð við að skilja betur þær tilfinningar sem samfélagsmiðlar vekja hjá flestum þeirra.

Markmið:

- Að skilgreina hlutverk samfélagsmiðla í lífi nemenda.
- Að íhuga jákvæð og neikvæð áhrif samfélagsmiðla á vinasambönd okkar.
- Að átta okkur á viðvörunarbjöllum sem hringja við notkun samfélagsmiðla og kynnst verkfærum sem vinna á þeim.

Lykilhugtök:

Viðvörunarbjöllur • samfélagsmiðlar • deiling

Kennsluáætlun 45 mínútur.

Tengsl á samfélagsmiðlum

5 mínútur

1.

Sýnið glæru 4 og spyrjið: Hvað haldið þið að mörg prósent nemenda í þessum bekk séu á samfélagsmiðlum á borð við *Instagram*, *Snapchat* eða einhverju álíka? Réttið upp fimm fingur ef þið haldið að það séu flestir eða allir, þrjá fingur ef þið haldið að það sé um það bil helmingur og einn fingur ef þið haldið að það séu fáir eða enginn.

Ef þörf er á, útskýrið að samfélagsmiðlar eru vefsíður og öpp sem gefa notendum kost á að búa til og deila efni og taka þátt í netsamfélagi. (**glæra 5**)

Sjáið hverju nemendur svara og dragið ályktun. T.d. *Það lítur út fyrir að flest ykkar telji að... eða það lítur út fyrir að helmingur bekkjarins telji að...*

2.

Útskýrið að samkvæmt lögum séu flestir samfélagsmiðlar eingöngu ætlaðir fólki yfir 13 ára. Á sumum þeirra þarf maður meira að segja að vera orðinn 17 eða 18 ára. **Spyrjið:** *Hvernig haldið þið þetta sé með unglinga almennt? Hvað haldið þið að mörg prósent krakka á ykkar aldri á Íslandi noti samfélagsmiðla?*

Gefið nemendum færi á að svara. Sýnið **glæsur 6–9** sem fjalla um rannsóknir á netmiðlanotkun íslenskra barna og unglinga.

3.

Biðjið nemendur að tjá sig um það sem þau sjá á glærunum. Spyrjið þau hvort það stemmi miðað við þeirra eigin notkun og þeirra sem þau þekkja.

Að deila öllu

15 mínútur

1.

Sýnið myndbandið [C - Vinátta og samfélagsmiðlar](#) á glæru 10. Ræðið spurningarnar eftir að þið hafið horft. Dæmi um svör:

- **Kostir:** *Þú getur tengst vinum, deilt myndum af því sem þú ert að gera eða hugsa, deilt spennandi hlutum sem þú ert að gera, fylgst með nýjustu viðburðum.*
- **Ókostir:** *Það truflar, þér finnst þú verða að nota þá, kröfur um að vera fullkomin, krafa um að það líti út fyrir að líf þitt sé frábært, það getur valdið þér sorg eða jafnvel þunglyndi.*

Spyrjið að lokum hvort einhver nemenda hafi upplifað eitthvað af þessum kostum eða göllum.

2.

Útskýrið að einn ókostur samfélagsmiðla, eins og kom fram í myndbandinu, sé að fólki líði eins og það þurfi stöðugt að vera tengt við þá. Biðjið nemendur að tjá sig um hvernig þeim líður þegar þau eru ekki með símana sína eða tækin í ákveðinn tíma. Nemendur gætu nefnt að þau verði *kvíðin*, *stressuð*, *leið*, *áhyggjufull* og *hrædd* um að þau séu að missa af einhverju.

3.

Segið: Þegar samfélagsmiðlar eru notaðir þetta mikið getur það líka orðið til þess að fólk fari að deila of miklu. (**glæra 11**) Dæmi um það gætu verið:

- Að deila hugsunum eða tilfinningum í hita augnabliksins.
- Að deila einhverju sem þú myndir ekki vilja að allir sæju, eins og myndum úr partíi eða af þér að haga þér kjánalega eða skringilega.
- Að deila öllum smáatriðum lífs þíns, eins og hvað þú borðaðir í morgunmat eða hverri hugsun sem kemur upp í hugann.

4.

Segið: Nú ætlum við að gera stutt verkefni sem snýst um viðhorf ykkar til samfélagsmiðla. Hafið í huga að fólk hefur mismunandi skoðanir og reynslu af samfélagsmiðlum og það er yfirleitt ekkert eitt rétt eða rangt svar. Fyrir hverja fullyrðingu sem við förum yfir skulið þið sýna hvort þið eruð sammála, ósammála eða óviss með því að setja þumalinn upp, niður eða til hliðar.

Athugið: Þið getið líka framkvæmt þetta verkefni með því að nota forrit á borð við *Mentimeter* eða *Kahoot*.

Lesið hverja fullyrðingu á glærum 12–15 upphátt og gefið nemendum færi á að taka afstöðu. Takið saman niðurstöðurnar eftir hverja fullyrðingu. (T.d. flest ykkar eru sammála um... Bekkurinn er klofinn í afstöðu sinni um...)

- Þegar ég deili einhverju á samfélagsmiðli tengir það mig við fólk sem hefur sömu áhugamál og ég (**glæra 12**).
- Ef þú átt slæman dag, þá láta samfélagsmiðlar þér líða enn verr. Þú rennir í gegnum þá og sérð hversu frábært líf annarra er. Það er niðurdrepandi (**glæra 13**).
- Að byggja upp raunveruleg tengsl við fólk er miklu auðveldara augliti til auglitis. Þannig vináttubönd eru sterkari og endast lengur (**glæra 14**).
- Samfélagsmiðlar snúast í raun ekki um að tengjast öðru fólki, heldur að sýna fólki þá mynd sem þú vilt að aðrir sjái af þér og hvernig þú ert (**glæra 15**).

Ef tími gefst má láta nemendur sem hafa mismunandi sýn á fullyrðingarnar rökstyðja sína hlið.

Að hlusta á viðvörunarbjöllurnar

20 mínútur

1.

Útskýrið að í myndbandinu töluðu nemendur um bæði jákvæða og neikvæða reynslu af notkun samfélagsmiðla. Meðal neikvæðrar upplifunar voru atriði sem tengjast því að upplifa sig einangraðan, kvíðinn eða líða illa. Sýnið **glæru 16** og segið: *Þessar tilfinningar gætu verið viðvörunarbjöllur. Viðvörunarbjöllur hringja*

þegar eitthvað á netinu verður þess valdandi að þér líður óþægilega, upplifir áhyggjur leiða eða kvíða. Þær eru vísbending um að eitthvað er ekki eins og það á að vera.

2.

Sýnið glæru 17 og útskýrið að þegar þið heyrið í viðvörunarbjöllum er mikilvægt að hægja á, stíga til hliðar og gefa tilfinningunum gaum. Þá er gott að nota aðferð sem snýst um Tilfinningar og valmöguleika. Látið nemendur lesa spurningarnar sem tengjast hverju þrepi.

3.

Dreifid verkefninu [Hlustum á viðvörunarbjöllurnar](#). Segið nemendum að þau muni nota aðferðina á glæru 17 til að kanna hvernig best er að meðhöndla aðstæðurnar.

Aðferðin gengur út á að styrkja félagsfærni og ígrundaða ákvarðanatöku í stafrænum klípum.

Látið nemendur ljúka verkefninu einstaklingsbundið.

4.

Skiptið nemendum í þriggja til fjöggra manna hópum og látið þau ræða viðbrögðin. Gefið þeim fáeinar mínútur til að ræða hvern lið.

Látið því næst nemendur taka saman niðurstöðurnar og kynna fyrir bekknum. Notið lausnirnar til viðmiðunar. [Hlustum á viðvörunarbjöllurnar - lausnir](#)

5.

Valkvætt: Ef tími gefst geta nemendur rætt spurningarnar í 2. hluta í hópum og kynnt svo niðurstöður sínar fyrir næsta hóp eða öllum bekknum.

Ég og samfélagsmiðlar

5 mínútur

1.

Segið: Þessi aðferð sem við notuðum kemur sér vel í hvert sinn sem við heyrum í viðvörunarbjöllum. Hún hjálpar ykkur að hugleiða valkostina sem þið hafið til að takast á við aðstæðurnar.

2.

Sýnið glæru 18 og lesið upphátt. Gefið nemendum nokkrar mínútur til þess að ræða í pörum. Nemendur deila svörum sínum með bekknum.