

Förmåga: Bli nätkompetent och medveten om dina nätvanor



Övning: Tänk efter före

Introduktion till pedagogen:

Näthat är ett vitt begrepp och innefattar både sådant som är brottsligt och inte. Gemensamt är dock att hatet kränker och sårar. Exakt hur vanligt näthat är vet ingen. Mörkertalet är stort och dessutom är inte alla medvetna om att det som de utsätts för kategoriseras som näthat. Men näthat kan snabbt få väldigt stor spridning och stora konsekvenser för den som utsätts.

Vill du fördjupa dig mer i den lagstiftning som finns kring integritetsintrång och hatbrott, eller få stöd i att definiera olika begrepp kopplade till ämnet, kan du hitta god information på exempelvis BRÅ:s (brottsförebyggande rådets) hemsida:

<https://bra.se/forebygga-brott/forebyggande-utifran-amne/nathat.html>

Syfte:

Barn och ungdomar tillbringar en stor del av sin vakna tid på Internet och därför behövs forum där de får tala om det som sker i deras nätvardag. Denna övning syftar till att skapa medvetenhet hos eleverna kring det som rör nätvanor och det ansvar som följer med att vara aktiv på nätet.

Material:

- Elevblad: Talking Points.
- Pennor.

Genomförande:

1. Berätta kort om filmen (se punkt 2 nedan) där artisten Mollie Minott berättar om hur hon utsatts för näthat. Om det passar och det finns en trygghet i gruppen kan eleverna få berätta om sina erfarenheter kring näthat och nätmobbning.
2. Visa "En film om näthat": <https://vimeo.com/366225793>
3. Dela ut elevbladet "Talking Points" med påståenden till eleverna. Låt dem enskilt eller i par ta ställning till påståendena utifrån rubrikerna: "Instämmer", "Instämmer inte", "Kanske", samt skriva korta anteckningar i kolumnen "Kommentarer".

TIPS! Tom mall till Talking Points finns om du vill använda andra påståenden.

Avslutning:

4. DISKUSSION: Samla elevernas tankar genom att tillsammans på tavlan lista fördelar och nackdelar med nätet.
5. Om ni har arbetat med övningen "Är det sant, snäll, nödvändigt?" (Modul 1) är det bra att återkoppla till den strategin.
6. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig eller vilka tankar har du fått genom denna övning?

TIPS! Om ni vill arbeta vidare med trygghet på nätet, så erbjuder Lajka ett mer omfattande material inom området: <https://lajka.prinsparetsstiftelse.se/>

Övning: Filmen – The social dilemma

Introduktion till pedagogen:

Denna övning utgår ifrån dokumentärfilmen The social dilemma (längd: 94 minuter) och arbetet sträcker sig över flera lektioner. Lektionsupplägget bygger på att eleverna får se kortare avsnitt av filmen och därefter varva detta med reflektioner och/eller diskussioner som rör sociala medier kopplat till vårt mående och vår vardag. Det går alldeles utmärkt att använda denna övning inom ramen för andra ämnen, förslagsvis inom SO eller engelska. Då kan även frågor om källkritik och medial påverkan diskuteras.

Vad är sociala medier?

Sociala medier är ett samlingsnamn på webbplatser och appar där innehåll skapas av användarna själva och som tillåter användarna att kommunicera direkt med varandra genom exempelvis text, bild eller ljud. Exempel på sociala medier är tjänster som Facebook, Tiktok och Instagram, men också olika webbforum, bloggar och kommentarsfält.

Ni kan ta er an reflektionsövningarna på olika sätt. Här kommer några olika förslag på arbetssätt:

- **Enskild reflektion** – låt eleverna skriva ner sina tankar eller samla elevernas tankar digitalt med hjälp av Padlet, Menti eller annan lämplig digital skrivyta.
- **Organiserad gruppdiskussion** – låt eleverna först samtala i mindre grupper och lyft sedan samtalen i helgrupp. Dela gärna ut rollkort (exempelvis samtalsledare, fokushållare och tidhållare).
- EPA (enskilt, par, alla) – låt eleverna först fundera enskilt, sedan med en kamrat och lyft till sist diskussionen i helgrupp.
- **Reflektionssnurr** – skriv frågorna på stora blad/blädderblockspapper. En fråga per blad. Sätt upp bladen på olika ställen i klassrummet och/eller i korridoren. Sprid ut eleverna vid bladen och låt dem skriva sina svar och tankar på respektive blad, enskilt eller tillsammans. Eleverna går från blad till blad och funderar på en fråga i taget.
- **Tipsrunda** – låt eleverna ta en promenad och under tiden svara på frågor enskilt eller i mindre grupper. Det finns appar och program där eleverna kan svara på frågorna digitalt, eller så sätter du upp lappar på traditionellt vis.
- **Mötas på mitten med snurr** – dela upp eleverna i grupper om fyra personer och ge varje grupp varsitt stort A3-ark, se mall nedan. Bra om de sitter/står kring ett mindre bord. Låt eleverna skriva i varsitt hörn/ruta om sina tankar utifrån en given fråga (tyst, enskild reflektion). Efter en bestämd tid (två till tre minuter) vrider eleverna pappret ett steg och tar del av anteckningarna från den kamrat som sitter bredvid. De läser kamratens anteckningar och skriver ner frågor och funderingar i samma ruta på pappret, som svar på kamratens anteckningar. Gå varvet stegvis runt. När varje elev återigen har "sin" ruta framför sig får gruppen diskutera det som framkommit, i cirka fem minuter. I cirkeln i mitten på pappret skriver de slutligen en kort sammanfattning av vad de gemensamt har kommit fram till.

Mall till Mötas på mitten med snurr

Syfte:

Denna övning syftar till att ge eleverna tid att reflektera över sina vanor när det kommer till sociala medier, men också att få en djupare förståelse för de krafter som styr människors nätanvändning idag, samt de kommersiella syften som ligger bakom. Genom ökad kunskap och medvetenhet om sitt eget användande ökar chanserna för eleverna att ta väl avvägda beslut, förhålla sig och agera klokt inför det som händer i deras nätvardag, samt eventuellt förändra beteenden som inte gynnar deras mående.

Material:

- Beror på val av arbetssätt – se ovan.

Genomförande:

1. Berätta för eleverna om det arbete som ligger framför dem, samt syftet med övningen.

2. Inledande diskussion eller enskild reflektion utifrån följande frågor:

- Vad finns det för för- och nackdelar med sociala medier?

Exempel på fördelar:

- Lättare att hålla kontakt med personer som inte bor nära.
- Snabb kontakt och sällskap.
- Bra sätt att få information och hjälp.
- Roligt.
- Man kan välja vad man vill ha fokus på.

Exempel på nackdelar:

- Kan skapa stress och en känsla av att man alltid måste vara tillgänglig.
 - Kan skapa stress genom att se andras "lyckade liv".
 - Risk för desinformation och opålitliga källor.
 - Ryktesspridning och nätmobbning/näthat.
 - Svårt att stänga av.
- Vilka sociala medier använder du?
 - Känner du dig nöjd med hur du använder sociala medier idag? Vad skulle du eventuellt vilja förändra?
 - På vilket sätt påverkar sociala medier dig och vad får det för konsekvenser?
 - Exempelvis gällande köpvanor, åsikter, sömnvanor, mående och livsstil.

3. Titta på filmen varvat med reflektioner enligt följande:

Titta på **del 1** av filmen (tid: 00.00–22.00)

Diskussion eller enskild reflektion utifrån följande frågor:

- Vad får du för tankar av filmen så här långt? Känner du igen dig eller gav det dig ny information?
- Företag tjänar mycket pengar på att vi använder oss av sociala medier. Vad tycker du om det? Vad finns det för risker med detta?

Titta på **del 2** av filmen (tid: 22.00–31.00)

Diskussion eller enskild reflektion utifrån följande frågor:

- Hur mycket tid spenderar du på sociala medier varje dag ungefär? Tycker du det är svårt att stänga av dessa kanaler? Vilken tid om dagen har du svårast att stänga av skärmen?
- Hur lyckas sociala medier fånga ungas uppmärksamhet?
- Vill du förändra dina vanor? Hur skulle du kunna göra det?

Titta på **del 3** av filmen (tid: 31.00–46.16)

Diskussion eller enskild reflektion utifrån följande frågor:

- På vilket sätt påverkas ditt mående av sociala medier?
- Skulle du kunna vara utan din mobil i 24 timmar? En vecka? Hur skulle det kännas?

Titta på **del 4** av filmen (tid: 46.16–1.07))

Diskussion eller enskild reflektion utifrån följande frågor:

- När människor skriver vad de tycker och tänker på nätet blir deras åsikter ofta mer “radikala” eller extrema än vad de egentligen är. Vad finns det för risker med detta? Har du själv erfarenheter av detta?
- Vad menas med fake news? Varför kommenteras det så flitigt på sociala medier?
- Vad är viktigt att tänka på när du läser saker på sociala medier och på nätet?

Titta på **del 5** av filmen (tid: 1.07–1.17.15)

Diskussion eller enskild reflektion utifrån följande frågor:

- I dokumentären pratar man om hur sociala medier påverkar våra val utan att vi är medvetna om det. Håller du med? Kan du ge några exempel på hur detta sker?
- Vad kan vi göra för att bli mer medvetna om hur sociala medier påverkar oss?

Titta på **del 6** av filmen (tid: 1.17.15–1.34)

Diskussion eller enskild reflektion utifrån följande frågor:

- Är sociala medier ett hot mot oss?
- Kommer sociala medier att finnas om tio år? Om ja – hur kommer de att se ut då? Om nej – vad finns istället?
- Vad vill du göra för att använda sociala medier på ett sätt som får dig att må bra? Kommer ni att göra någonting av det som föreslås på slutet?

Avslutning:

Diskussion eller enskild reflektion:

Känner du likadant kring de inledande frågorna som du gjorde vid början av arbetet eller har någonting förändrats?

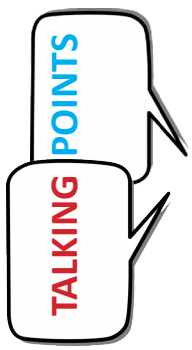
Om ja – vad?

- Vad finns det för för- och nackdelar med sociala medier?
- Vilka sociala medier använder du?
- Känner du dig nöjd med hur du använder sociala medier idag? Vad skulle du eventuellt vilja förändra?

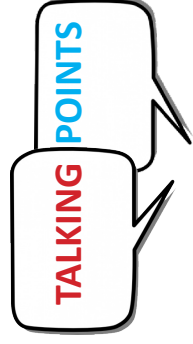
TIPS FÖR ATT SKAPA HJÄRNBALANS

Om du sitter framför en skärm – tänk på att titta bort från skärmen minst var 30:e minut. Då växlar du mellan det fokus du har i det du gör på skärmen med att inta ett helikopterperspektiv – se saker ur ett större perspektiv. Vår hjärna kan inte tänka stort och långsiktigt om inte ögonen får ta sikte på något som ligger lite längre ifrån oss. Dessutom ger du samtidigt hjärnan en kort vilopaus från all den information som den utsätts för när du är på nätet.

5. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig eller vilka tankar har du fått i och med denna övning?



PÅSTÅENDE	Instämmer:	Instämmer inte:	Kanske:	KOMMENTAR:
Jag ser näthat som ett stort problem för ungdomar idag.				
I skolan arbetar vi aktivt med att lära oss att hantera det som händer på nätet och i sociala medier.				
Jag tycker att det är positivt att vuxna frågar och vill diskutera ungdomars nätvanor.				
Jag tycker att det är lätt att ta en mobilfri dag.				



PÅSTÅENDE	Instämmer:	Instämmer inte:	Kanske:	KOMMENTAR: