

Sunde relationer online

Deltagerne skal udforske de kvaliteter, der findes i en sund og venlig relation, og se, hvordan onlineadfærd spiller en rolle både i sunde og usunde relationer. Deltagerne skal også undersøge muligheder og udfordringer ved samspillet mellem sociale medier og relationer i deres egen vennegruppe og lære, hvordan man fremmer, at kammerater står frem og støtter hinanden.

Ordforråd om relationer

Del 1

Interaktion i klassen

Saml deltagerne i en rundkreds.

Fortæl dine studerende følgende

I dag vil jeg tale med jer om, hvordan de ting, vi foretager os online, har indflydelse på, hvor sunde vores relationer er. Vi kommer også til at tale om, hvad vi kan gøre for at "stå frem" og støtte andre, og hvordan vi kan genkende, når vores venner har brug for hjælp til problemer i en relation.

Spørg dine studerende om følgende

Hvem har hørt om det at være "tilskuer" i modsætning til at "stå frem"? Hvad betyder disse ord for dig?

Interaktion i klassen

Lyt til 2-3 svar.

Fortæl dine studerende følgende

Ligesom I har foreslået, er en tilskuer en person, som observerer, at en handling finder sted. I dagens øvelse skal vi tale om handlinger, der har med usunde/uenlige relationer at gøre. En person, der står frem, er en, der reagerer positivt – det kan være ved at støtte et offer, hjælpe med at stoppe handlingen eller bidrage på andre måder afhængigt af situationen.

Del 2

Fortæl dine studerende følgende

Lad os nu tale om relationer: Først bør vi anerkende, at "relationer" er en meget bred term. Derfor vil vi til vores formål definere "relation" til at betyde en hvilken som helst forbindelse mellem ligestillede. I kan f.eks. være forbundet til jeres ligestillede som venner, klassekammerater eller som medlemmer af den samme fritidsaktivitet (f.eks. en filmklub). Når vi taler om sunde relationer, bliver der altid stillet et svært spørgsmål: "Hvad er en sund relation helt præcist?" Alle har forskellige ideer om emnet, og der er mange gode svar.

For at sikre, at vi alle forstår det ens, så lad os sige forskellige ord højt, som kan beskrive sunde relationer – venskaber, klassekammerater og en række andre

relationer! Vi ved, at det nogle gange kan gå galt i alle slags relationer, så lad os tale om sund adfærd i forskellige relationstyper.

Lad os lege en lille leg. Mens vi går rundt i en rundkreds, skal vi hver især sige ét ord, der beskriver sunde relationer. Jeg begynder. Jeg synes, at relationer kan være _____ (opbyggende, hjælpsomme, venlige osv.).

Interaktion i klassen

Skriv ned på tavlen, hvad deltagerne siger.

Fortæl dine studerende følgende

Godt! Tak for bidragene! Lad os se på disse ord.

Spørg dine studerende om følgende

Er vi enige i dem?

Har I andre, I vil tilføje?

Ud fra disse ord er der så nogen, som kan finde på én sætning, der definerer en sund relation?

Vejled gruppen til at udvikle en fælles definition af en sund relation

På galleri

Del 1

Interaktion i klassen

Inddel deltagerne i par.

Fortæl dine studerende følgende

Nu, hvor vi har en rimelig god liste over de ting, som vi tænker på, når vi taler om sunde relationer, er det tid til at skifte fokuset en smule og se på vores egne oplevelser med relationer på internettet.

Interaktion i klassen

Skriv et spørgsmål fra listen over mulige spørgsmål nedenfor på en plakat, og sæt plakaterne op rundt omkring i rummet.

Mulige spørgsmål til plakater:

1. Hvem interagerer du med via teknologi?
2. Hvilke platforme, tjenester eller websites bruger du til at interagere med andre?
3. Hvordan har internettet og mobilteknologien (f.eks. tablets eller mobiltelefoner) givet dig mulighed for at skabe eller vedligeholde sunde relationer?
4. Hvordan kan du holde kontakten til andre takket være mobilenheder og computere?
5. Hvilke udfordringer skaber internettet og mobilteknologien i skabelsen/vedligeholdelsen af sunde relationer?
6. Hvilke slags venskabsdramaer har du set eller oplevet på grund af ting, der blev slået op online?

Fortæl dine studerende følgende

Jeg vil give hvert par nogle mærkater og en kuglepen. På plakaterne rundt omkring i rummet står der forskellige spørgsmål. Når jeg giver jer materialerne, kan I gå rundt til plakaterne. Skriv jeres svar ned på mærkaterne, og sæt dem på plakaterne. Hvis I har mere end ét svar på et spørgsmål, skal I skrive hvert svar ned på en seddel og sætte dem alle på plakaten. I har 8 minutter. Mor jer!

Interaktion i klassen

Indsaml plakaterne, når aktiviteten er slut, og saml gruppen igen.

Spørg dine studerende om følgende

Hvilke svar er almindelige på disse spørgsmål?

Er der nogen ting, som du synes mangler?

Lægger du mærke til nogen tendenser?

Hvordan har teknologien ændret dine relationer til dine venner?

Har teknologien gjort tingene nemmere eller sværere? Hvorfor?

Scenariedebat

Debat

Fortæl dine studerende følgende

Nu skal vi tale om et scenarie, der er knyttet til teknologi og relationer, som kan kaldes at "over-sms'e".

Er der nogen, som ved, hvad det vil sige at "over-sms'e"?

Interaktion i klassen

Lyt til 2-3 svar.

Fortæl dine studerende følgende

Over-sms'e er, når en person sender så mange tekstbeskeder til en anden person, at den anden person overvældes.

Spørg dine studerende om følgende

Er der nogen, som har prøvet at få for mange tekstbeskeder?

Hvis du var den person, som modtog tekstbeskederne, hvad ville du så gøre? Hvorfor?

Hvis en af dine venner kontaktede dig og fortalte, at vedkommende var i denne situation, hvilket råd ville du så give? Ville du tage affære? På hvilke forskellige måder kunne du skride til handling?

1. Opfølgning: Vi siger også, at man "står frem", når man handler for at hjælpe sine venner.

Spørg dine studerende om følgende

Hvad kunne afholde en person fra at stå frem for en ven?

Lad os antage, at en af dine venner beder sin ven om at holde op med at sende så mange tekstbeskeder. Hvad sker der, hvis vedkommendes ven begynder at troppe op hjemme hos din ven hele tiden for at spørge, om de skal ses? Problemet lader til at være blevet værre, hvilket kan kaldes "eskalering". Hvilket råd ville du give din ven, hvis problemet eskalerer?

Hvis problemet eskalerer, kan du så stadig reagere ved at stå frem på samme måde

som før? Hvad kan du gøre for at blive en person, der står frem?

Fortæl dine studerende følgende

"Over-sms'e" er kun ét eksempel på en situation, hvor teknologi kan stå i vejen for en sund relation.

Spørg dine studerende om følgende

Er der andre eksempler?

Hvilke løsninger er der på denne type problemer?

Hvad har vores debat fortalt os om teknologiens rolle i relationer indtil videre?

Interaktion i klassen

Før an i en debat om teknologiens positive og negative indvirkning på relationer.

Skalaaktivitet

Del 1

Fortæl dine studerende følgende

Lad os tage et kig på bestemte adfærdsmønstre i sunde og usunde relationer, og hvor de ligger på en skala fra sund til usund.

Jeg vil give jer hver en mærkat. På mærkaten står der en aktivitet, som sker i relationer, f.eks. "sende tekstbeskeder til din partner døgnet rundt" eller "udveksle adgangskoder til sociale medier". Når jeg giver jer en mærkat, vil jeg gerne have, at I rejser jer op og går hen forrest i rummet. Den ene side af rummet er den sundeste relation, og den anden side af rummet er den usundeste relation.

Når I kommer op, så tænk over, hvor sund eller usund adfærden på kortet er, og stil jer op på en række. Hvis du f.eks. mener, at det er en mindre sund adfærd at "sende tekstbeskeder til din partner døgnet rundt" end at "synes godt om og gendele alle din vens opslag", så stil dig tættere på den usunde side.

Interaktion i klassen

Foreslåede emner til kort:

1. Sende tekstbeskeder til din partner døgnet rundt
2. Udveksle adgangskoder til sociale medier
3. Læse din vens tekstbeskeder uden tilladelse
4. Tale med fremmede/personer, du ikke kender godt, online
5. Skrive uforskammede kommentarer på en andens opslag på sociale medier
6. Sende "godnat" eller "godmorgen" (måske hver dag) til en person, som betyder noget for dig
7. Tale offentligt om en diskussion, du har haft med en ven, på et socialt medie
8. Synes godt om og gendele alle din vens opslag
9. Slå indhold op på sociale medier med din vens konto (i vedkommendes navn)
10. Tagge dine venner på billeder fra en fest
11. Udbrede rygter om din klassekammerat på sociale medier

Mens deltagerne kommer op og organiserer sig, kan du spørge dem om, hvorfor de står der, hvor de gør, og opfordre deltagerne til at flytte sig, hvis de synes, at det er nødvendigt.

Når deltagerne har stillet sig selv i en skala, skal du bede dem om at sætte mærkaterne op på væggen forrest i rummet og træde et skridt tilbage, så de kan se hele skalaen.

Interaktion i klassen

Hvis de vælger det, kan deltagerne svare på de første to spørgsmål nedenfor i en debat i stedet for at skrive dem ned på mærkater og sætte dem på væggen forrest i rummet.

Spørg dine studerende om følgende

Kan I komme i tanker om andre usunde adfærdsmønstre?

Kan I komme i tanker om andre sunde adfærdsmønstre?

Findes der kun én korrekt rækkefølge på skalaen? Hvorfor/hvorfor ikke? Er alle enige?

Spørg dine studerende om følgende

Vi sætter disse specifikke adfærdsmønstre op i en skala fra sund til usund. Men kan der være situationer, hvor et sundt adfærdsmønster bliver usundt? Eller omvendt? Hvornår kunne det ske?

Hvis X er et usundt adfærdsmønster (vælg et bestemt adfærdsmønster, som deltagerne har fastsat til at være tættere på den usunde side af skalaen), hvad ville du så gøre for at ændre det?

Hvordan ville du tale med en person, hvis du ikke syntes, at vedkommendes adfærd var i orden?

Opgave

Del 1

Fortæl dine studerende følgende

I dag har vi talt meget om teknologi og relationer. Nu hvor vi har fået jer til at tænke, hvordan kan I så dele de ting, I har lært, med andre? Hvilken slags aktiviteter kan I skabe for at opfordre jeres kammerater til at stå frem, hvis de bliver vidner til usund adfærd i en relation?

Opgave

Opdel deltagerne i grupper på 3 eller 4.

Fortæl dine studerende følgende

Vi har to forslag lige nu, men hvis du har en anden ide, så brug den endelig! I har 30 minutter:

1. Forslag nr. 1: Oprids en mulig begivenhed for skolens elever eller fællesskab omkring teknologiens rolle i relationer. Begivenheden kunne være en dokumentarfilm, en debat, en kampagnelignende "Vær gode ved hinanden-uge" eller endda en præsentation! Giv eksempler på, hvordan du kunne bruge sociale medier som Facebook eller Twitter til at annoncere for begivenheden. Du er velkommen til at også at lave visuelle elementer (f.eks. tegninger, et meme osv.).
2. Forslag nr. 2: Opret en historie om en relation (f.eks. en søskenderelation eller en relation mellem venner på skolen) og om, hvordan relationen kan påvirkes af sociale medier. Du kan lave et kort teaterstykke, kreere visuelle elementer (f.eks. en tegneserie) eller skrive nogle hypotetiske nyheder på Facebook eller Twitter ... Lad os være kreative!

Del 2

Opgave

Når de 30 minutter er gået, skal du bede grupperne om at dele det, de har oprettet, og inddrage dem i debatspørgsmålene nedenfor.

Spørg dine studerende om følgende

Hvilke emner vil du tage hånd om? Hvad skal din ide lære folk?

Hvordan vil denne ide gavne din skole/dit fællesskab/dine venner?

Hvem er målgruppen?

Hvordan vil du sælge din ide til din målgruppe?

Hvordan tror du, at målgruppen vil reagere?

Afsluttende bemærkninger

Bemærkninger

Fortæl dine studerende følgende

Vi håber, at I alle har tænkt lidt mere over sunde relationer, især i forhold til hvordan teknologien har ændret tingenes tilstand. Vi vil også gerne have jer til at tænke på, hvordan I kan opfordre jeres venner til at stå frem for andre eller sig selv, når de ser noget, som de ikke føler sig godt tilpas med, eller noget, som kan såre andre.

Spørg dine studerende om følgende

Hvad har I bl.a. lært?

Hvilken aktivitet kunne I bedst lide? Hvorfor?

Hvilken aktivitet kunne I mindst lide? Hvorfor?

Hvordan kan I tage det med jer, som I har lært eller arbejdet på, og anvende det i jeres liv?

Hvordan ville I beskrive aktiviteterne for jeres venner?

Lærte I noget nyt eller overraskende?

Har I andre spørgsmål om sunde eller usunde relationer?