

SAMLING 4

PÅ NETT

Tid:

30-45 minutter

Formål:

- Reflektere over positive og negative sider ved gaming og sosiale medier
- Snakke om nettmobbing
- Økt forståelse over hva som er sunne og gode grenser

Fremgangsmåte:

1. Start SnakkOmMobbing sangen. Musikken betyr at alle barna skal sette seg i en sirkel.
2. Hold frem plakaten med gruppereglene og gå gjennom dem sammen.
3. Presenter dagens tema som er «på nett».
4. Kort undervisning.
5. Vis film del 1.
6. SnakkOm: Sett filmen på pause når det kommer refleksjonsspørsmål til barnegruppen. Forsøk å la barna få lov å si en ting hver.
7. Vis film del 2.

Øvelse/lek:

"Inn i ringen"

Hensikten med leken er å oppleve og mestre avvísning.

1. Be to frivillige barn om å gå ut av rommet.
2. Be de gjenværende barna stille seg sammen i en tett ring og be dem holde rundt hverandre med ansiktene inn mot ringen. Gi dem beskjed om å ikke slippe noen inn i ringen uansett hva som skjer, med mindre vedkomne spør på en høflig måte "Kan jeg være med i ringen?" (eller lignende). Gruppen skal uten å være voldsomme fysisk avvise alle andre forsøk.
3. De som har gått ut av rommet får beskjed om at deres oppgave er å komme inn i ringen og bli en del av gruppa. Dersom det blir for voldsomt eller de står fast, kan gruppeleder hjelpe ved å spørre "Hvordan synes du det går?", "Hvilke metoder bruker du for å komme inn i ringen?", "Kanskje du skal prøve en annen metode?". "Hva tenker du om å....?".
4. Reflekter til slutt sammen om hvordan det var å se de andre stå sammen, hvordan det var å stenge noen ute, hvilken teknikk ble brukt og hva fikk deg til å skifte taktikk. Skap refleksjon rundt at vi har en tendens til å tenke at vi er utenfor, uten å egentlig ha uttrykt det til noen.

Kort undervisning

Nettmobbing

Digitale medier er en viktig og stor del av barn og unges liv. Dessverre kan digitale medier også brukes til å plage, true og mobbe andre. Nettmobbing kan være at en får tilsendt stygge eller sårende meldinger på nett. Det kan også handle om å bli holdt utenfor i sosiale medier eller i gaming. Utestengelse kan også gjøres ved å ikke gi «likes» eller kommentarer, noe som er viktig for unge i dag. Andre måter nettmobbing kan vise seg er ved å sladre på personen, bruke kallenavn, misbruk av passord og profiler eller publisering av bilder som er uønsket.

På nett kan mobbingen finne sted til alle døgnets tider. Det er også vanskeligere for voksne å oppdage mobbingen. Samtidig blir mobbingen mer synlig for andre barn.

Det er viktig å vite at mobbing og plaging i sosiale medier og på nettet er like alvorlig som når det skjer andre steder. For mange barn kan terskelen for å skrive sårende kommentarer eller holde andre utenfor være lavere enn i når en møtes ansikt til ansikt. Det gjør det også mer utfordrende når avsenderen kan være anonym.

Fordi nettmobbing lett sprer seg til mange og konflikter eskalerer lettere på nett trenger barn ofte hjelp av voksne til å løse konfliktene.

Hva kan du gjøre om du blir mobbet på nett?

Husk at mobbing aldri er den som blir mobbet sin skyld, og at det er voksnes ansvar å hjelpe deg og å hindre mobbing.

Råd til deg som opplever nettmobbing:

- Husk at mobbing er ulovlig, også på nett.
- Fortell om det du opplever til en voksen du stoler på.
- Ta vare på meldinger, bilder og andre ting som blir skrevet om deg på nettet. Dette er for å samle bevis.
- Hvis du ønsker hjelp til hvordan du kan slette uønskede bilder eller meldinger på nettet kan du søke hjelp på www.slettmeg.no.
- Politiet kan etterforske saker som handler om ulovlige hendelser på nett. Dette gjelder også for barn under 15 år.
- Mottar du mobbemeldinger er det best å ikke svare. Det kan fort føre til at mobbesituasjonen forverrer seg.
- Få hjelp til hvordan du kan blokkere meldingene eller den som mobber.
- Tenk deg nøye om før du deler bilder og meldinger på nett. Det er lett å miste kontrollen over det som blir delt og det blir raskt en ukontrollert situasjon.

Hva kan være bra med gaming/skjermbruk?

- Øker kreativiteten
- Får belønning for å være utholdende og å kunne samarbeide med andre
- Man lærer å møte motstand med nysgjerrighet og pågangsmot
- Påvirker humør (kan bli avslappet for eksempel)
- Gir mestringsfølelse
- Lære seg å feile eller tape
- Skape sosiale relasjoner og interaktive vennskap
- Lære seg å takle frustrasjon og angst
- Man støtter og hjelpe hverandre

Hva kan være dumt med gaming/skjermbruk?

- Vanskelig å avslutte
- Fortsetter å spille selv om en blir frustrert og sint
- Kan bli urolig når en ikke spiller
- Kan koste mye penger
- Slutter i andre aktiviteter og bruker tiden på gaming i stedet
- Mindre sosial med venner. Kan føre til ensomhet når en ikke er i spill
- Bruker mindre tid på skole, jobb og andre rundt deg på grunn av spillet
- Kan havne i konflikter med venner, familie, kjæreste på grunn av spillingen
- Vanskelig å sovne på kvelden
- Du tenker mye på spill og på neste gang du kan spille, når du ikke spiller