



et samtaleverktøy for ungdom



Internett & meg

Samtaletema 13





INNSJEKKING

Hva skal vi jobbe med?

Hva lærte jeg sist vi møttes?

bruk av internett

Beste/verste/trygge/utrygge

“Online branding” og relasjoner

En gjennomgang av tips om sikkerhet

Sunne grenser på internett

Hva har jeg lært i dag?

Avsluttende øvelse og tanker

Hva lærte du forrige gang?

Hva husker du fra forrige gang?

Har du vært i situasjoner hvor du har brukt noe av
det vi har gjennomgått så langt?



Trøbbel på nett

Her er noen måte unge mennesker kan komme ut for problemer på når det gjelder seksuell adferd på nett – gå gjerne tilbake til samtaletema 11 for en repetisjon:

- Å sende, ta imot og dele seksuelt eksplisitte selfier med jevngamle
- Andre er bekymret for deres bruk av pornografi
- Å se på, lagre eller dele seksuelle bilder av barn
- Å presse andre til å sende seksuelt eksplisitte selfier
- Hevnporno
- Ta bilder/film uten samtykke

Digital motstandsevne

Å kunne være trygg når man er på nett, på en måte som beskytter både fysisk og mentalt. Det

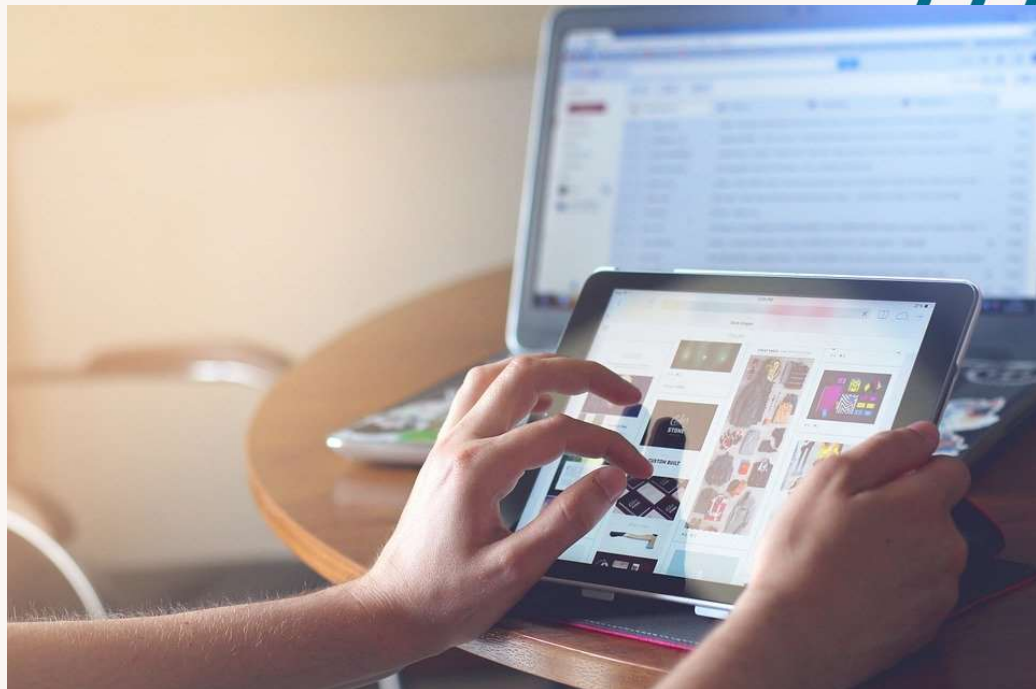
- betyr bl.a. å kunne vite hvor, hvordan og når man
- kan søke hjelp hvis ved behov.



Hva jeg tenker om verden på internett

Hva er

-det beste?
-det verste?
-trygge rom?
-utrygge rom?





Trygge rom for spørsmål og svar?

Er dette et tegn på pubertet? Hva gjør jeg hvis jeg tror de vil ha sex med meg?

Hvorfor er jeg redd for å snakke om dette?

Synes guttene jeg er attraktiv?

Er det noe galt med meg?

Er det normal, det jeg føler?

Hvordan kan jeg vite om noen er glad i meg?

Er jeg klar for sex?

Vil de le av meg?

Når vil jeg få en kjæreste?

Når kommer jeg i pubertet?

Er jeg homo?

Hvordan kan jeg spørre andre uten at de ler av meg?

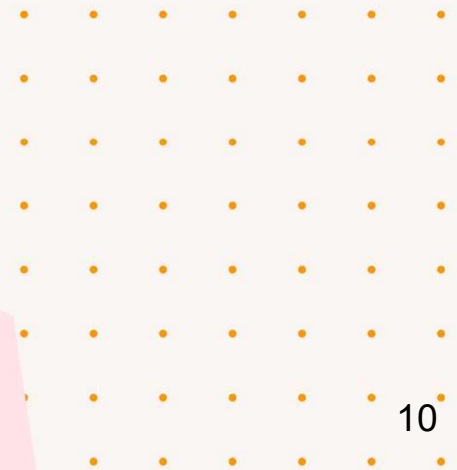
Hvorfor føler jeg meg unormal?

“Rykte” eller omdømme på internett



Hvorfor er det viktig hva slags rykte
man har på internett?

Hvordan kan vi beskytte ryktet vårt på
internett?



Robin

Hva burde og hva
burde Robin ikke
legge ut på nett?

1. Fortelle om sanger/arrangementer til venner?
2. Dele ufine og upassende bilder av andre?
3. Robin og vennen med hund på snap chat?
4. Robin viser seg fram i badetøy?
5. Film av søsteren til Robin i badekaret?
6. En bursdagsmontasje for en venn?
7. Robin røyker hasj?
8. Å dele en artikkel som fremmer hat?
9. Dele porno?
10. Å '*like*' upassende kommentarer på en annens side?
11. Tagging av vennen i morsomme memes?
12. Deler bilder av middagen?
13. Vise fram nye joggesko?

A 5x5 grid of blue dots on a light gray background. In the bottom-left corner, there is a graphic of a film strip with the word 'YouTube' on it, surrounded by colorful confetti and a blue line.

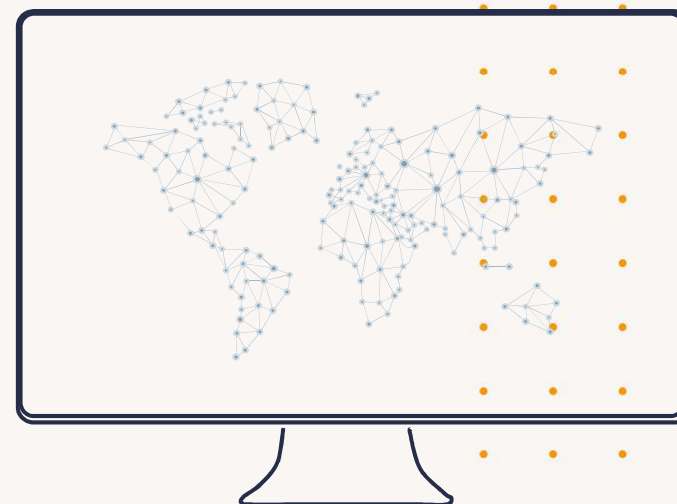
- Hva vil du si til
- Hva vil anmelde
- Være en Influen
- Grav ned negati
- Ta kontroll over

-



Min nettbaserte verden

- Hvem snakker jeg mest med?
- Hvem får meg til å føle meg vel?
- Hvem får meg til å føle meg verre?
- Kan jeg stole på informasjonen jeg får?
- Er jeg kildekritisk?
- Hvordan virker sosiale medier på mitt syn på verden?
- Er jeg forsiktig med hvem jeg stoler på når jeg er på nett?
- Hvordan hjelper jeg andre til å føle seg vel på nett?
- Vet jeg hva jeg skal gjøre hvis jeg er bekymret for noe som skjer på nett?



Mitt velvære



- Hvor mye er sosiale medier brukt av unge for å sammenligne seg selv med andre?
- Hvordan kan vi beholde et realistisk syn når vi ser på andre sine poster?
- Hvor viktige er det med 'likes' og kommentarer?
- Hvordan takler vi negative kommentarer fra andre?
- Hvordan får vi øye på falske tilhengere? Og falske nyheter?
- Hvem kan vi prate med hvis vi er bekymret?
- Når kan vi vite at vi trenger en pause fra å følge enkelte, eller fra sosiale medier generelt?
- Er det enkelte vi ikke ønsker å følge, som vi ønsker ikke skal følge oss?
- Hva kan du gjøre hvis noen spør om å følge deg, men du tenker at du ikke burde si ja?
- Hvordan takler du *abstinensen* når du tar en pause fra nettbruk?



Sunne grenser og god balance ved bruk av internett

1. Kontroller det du ser; f.eks. er det ok å 'unfollow' enkelte personer
2. Bruk 'night shift mode'
3. Slå av Notifications/bruk grayscale
4. Sett grenser for deg selv– pass tiden og kvaliteten
5. Vær tilstede i den virkelige verden
6. Ta en pause for å lade opp batteriene

Hva har du lært?

Hva vil du huske fra i dag?

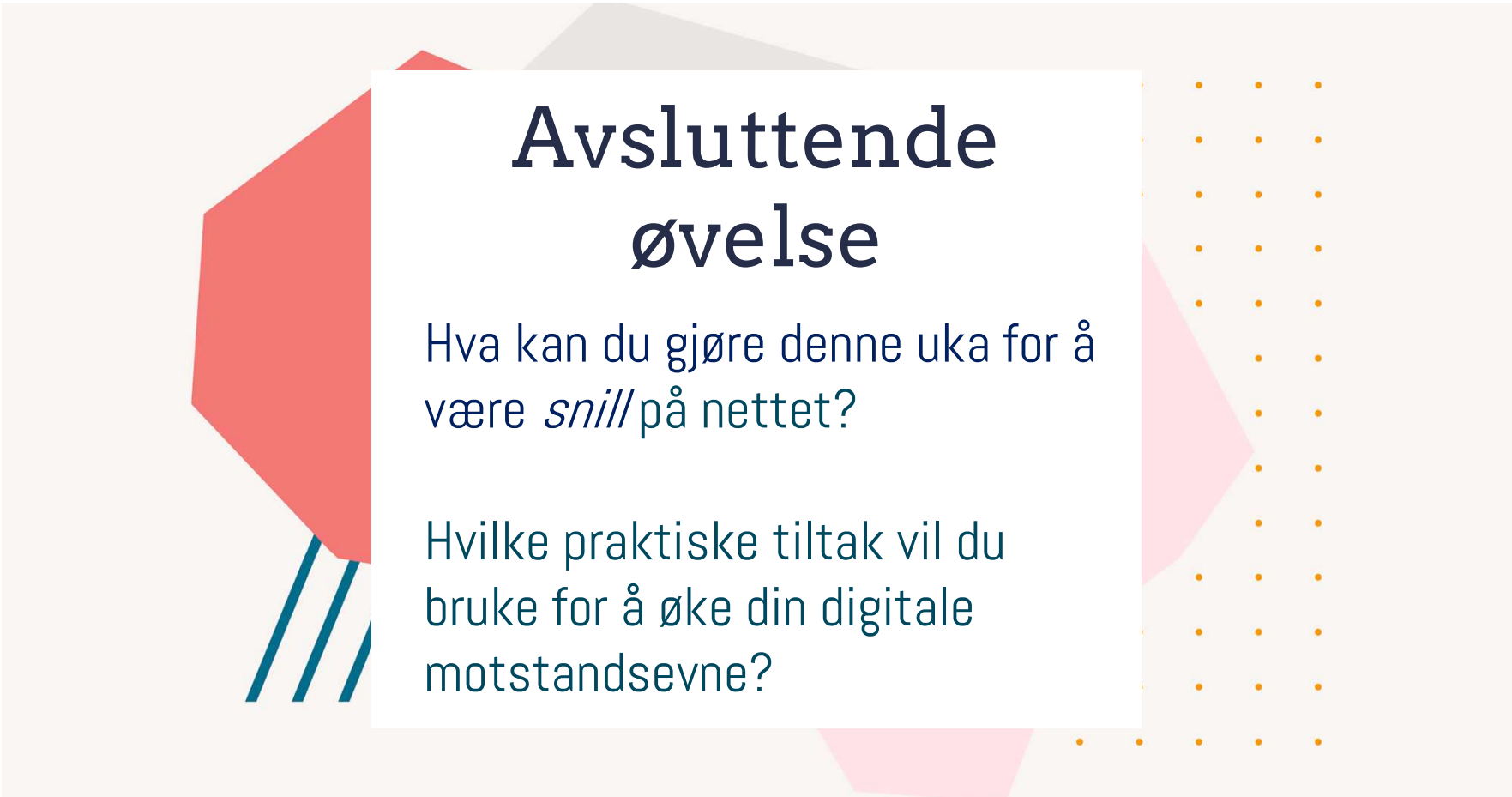
Hva tar du med fra det vi har snakket om i dag?

Opplever du at dette har vært nyttig og i tilfelle hvorfor?

Hvilke ferdigheter vil du øve videre på?

Er det noe du kan legge til i din Good Life Plan?





Avsluttende øvelse

Hva kan du gjøre denne uka for å
være *snill* på nettet?

Hvilke praktiske tiltak vil du
bruke for å øke din digitale
motstandsevne?



Vær snill
online;
mot deg
selv og
andre