

Alva lägger ut bilder av sitt ridningshobby. Elin ser bilden och hon har alltid velat rida, men hennes familj har inte råd.



Hurdana känslor tror du att detta väcker hos Elin?

Hon kan känna till exempel avund, ilska och/eller sorg.

Vad kunde du säga till en vän som känner så?



Jenna lägger ut en bild på sig själv där hon är nöjd med sitt smink.
Milo kommenterar elakt på Jennas inlägg.



*Vad tror du att Jenna känner när hon läser
kommentaren?*

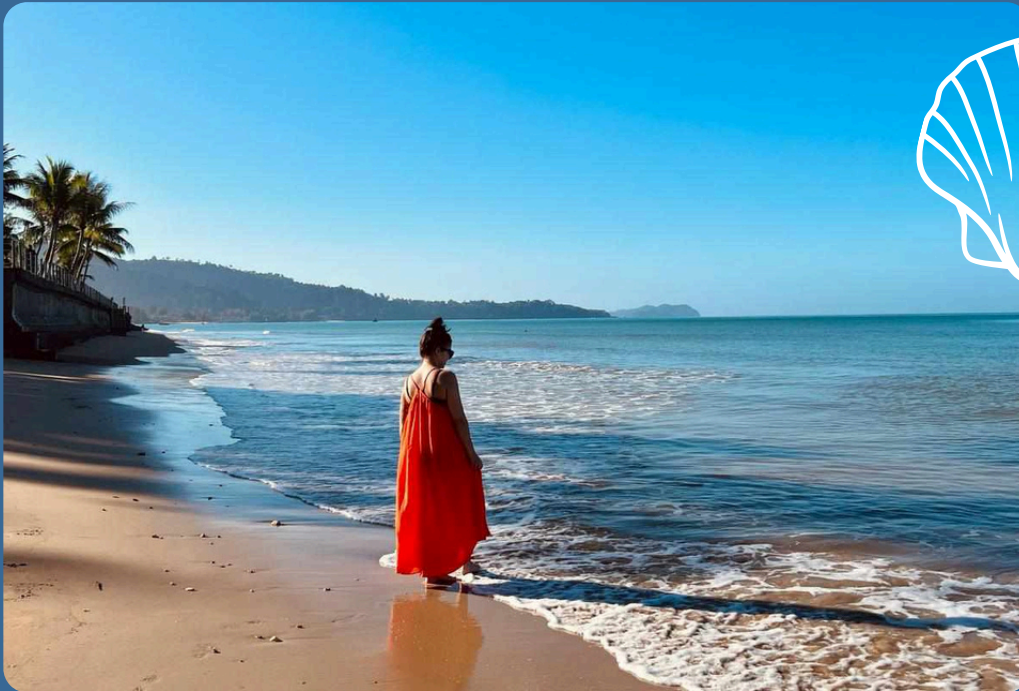


Elaka kommentarer på sociala medier kan vara överraskande och obehagliga. Det är naturligt att känna behovet av att bli accepterad av andra.

Den som kommenterar elakt tar ut sina dåliga känslor på andra.

Det viktigaste är att du gillar själv det du lägger upp på sociala medier.

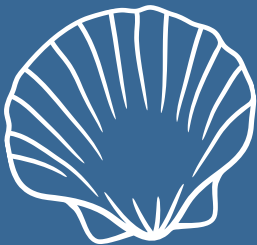
Isa ser Adas inlägg där hon är på stranden och är vackert solbränd.
Isa känner sig ful när hon ser på Adas inlägg.



Varför tror du Isa känner såhär?

Det finns skönhetsideal som inte stämmer överens med verkligheten. Bilder på sociala medier redigeras; huden slätas, ansiktet formas och kroppens form ändras och bilder tagnas olika vinklar.

Svåra känslor kan orsakas av en förvrängd självbild, låg självkänsla, känslor av otillräcklighet, jämförelse, personliga förväntningar på skönhet.



Nova lägger ut bilder av sin födelsedagsfest. Olivia ser bilderna och funderar varför hon inte är bjuden.



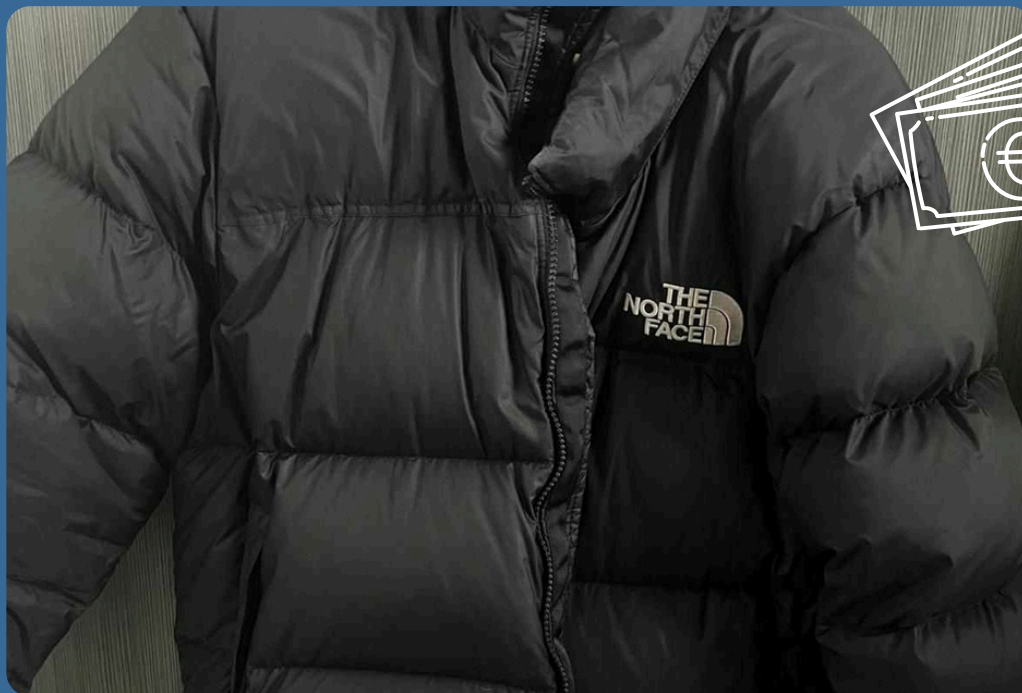
Hur tror du Olivia känner sig?

Hon kan känna till exempel utanförskap och att hon inte är intressant.

Kan väcka frågan “varför är jag inte bjuden”?



Kim lägger ut en bild på sin nya vinterrock av ett populärt märke.
Eddy ser bilden och blir arg.



Varför tror du att Eddy reagerar så här?



Ett populärt märke kan signalera en högre status till andra.

Det är värt att fråga sig själv om märkeskläder verkligen spelar så viktig roll i livet?

Oscar har många följare på social media. Det har väckt mycket diskussion bland klasskompisarna.



Vad tror du kompisarna tänker och varför?

Stor följarmängd på sociala medier kan ge oss känslan av att “jag duger”. När vi delar något på sociala medier hoppas vi att många ser det och lägger märke till oss. Vi har ett naturligt behov att bli sedda och hörda.

Det är värt att komma ihåg att antalet följare inte säger något om ens värde som person.



Kims sociala medier strömmar av videon och bilder från en festival.
Hen mår inte bra av att se inläggen.



Vad tror du att Kim känner och varför?

FOMO betyder Fear of missing out. FOMO innebär att känna ett starkt behov att vara med och hålla koll på vad andra gör. Det får personen att känna att andra har roligt utan hen.

För att lindra denna känsla kan det vara bra att sätta åt sidan sina digitala apparater.



Ira ser en video där en pojke blir mobbad och hon reagerar med att börja gråta.

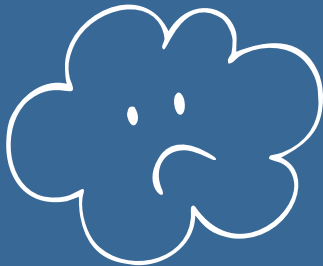


Vilka orsaker kan det finnas bakom Iras reaktion?

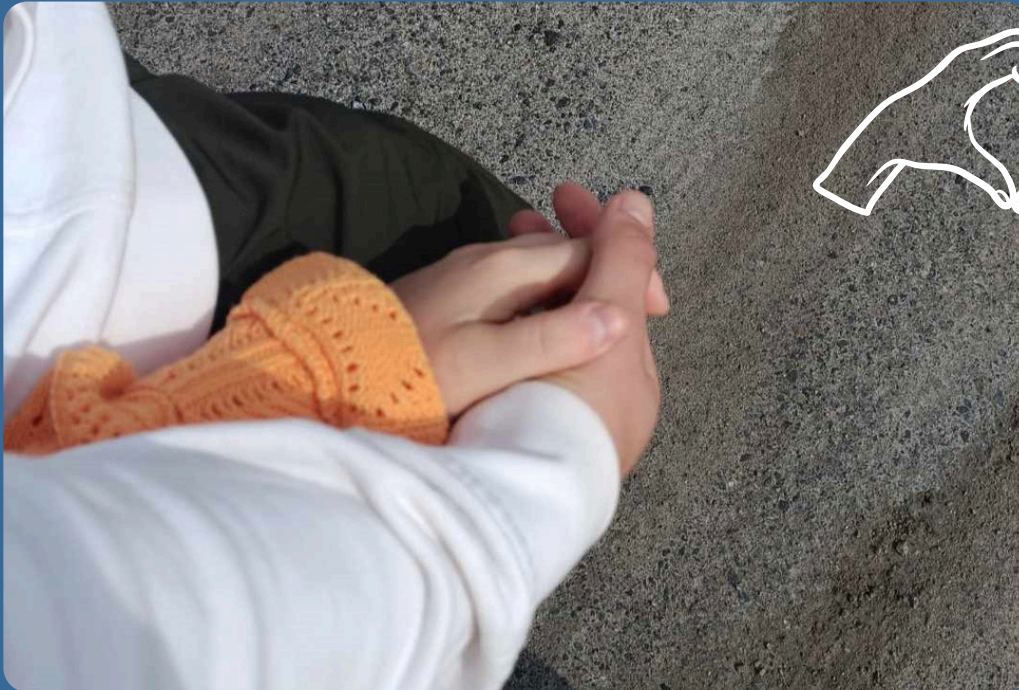
*Att se mobbning kan framkalla ångest och förtvivlan.
Att gråta kan lugna ner våra sinnen och kroppen.*

*Den som mobbar strävar ofta efter att få makt genom
att trakassera andra och säkra en viss roll eller position
i gruppen.*

Mobbning är aldrig acceptabelt eller offrets fel.



Anna lägger ut ett bild där hon håller hand med sin nya pojkvän.
Annas barndomskompis Robert blir upprörd när han ser bilden.



Vilka olika känslor kan bilden väcka hos Robert?



*Han kan känna till exempel nyfikenhet, avund,
svarsjuka och/eller utanförskap.*

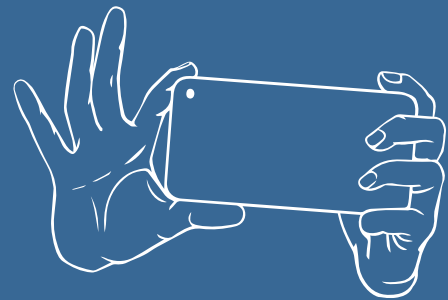
Siri får många kommentarer på en bild som hon lagt ut. Karin har endast fått en kommentar på sin bild.



Vilka känslor tror du att Karin går igenom och varför?

Känslomässiga upplevelser väcker ofta mer avund än materiella saker.

Karin kan känna sig mindre populär än Siri och önska att andra också skulle gilla hennes bilder.



När Lucas delar en bild på sin familj, känner Kasper sig ledsen och avundsjuk eftersom hans egna föräldrar har skilt sig.



Hur kan du trösta Kasper?



Du kan trösta Kasper genom att vara närvarande och lyssna på honom. Ni kan hitta på roliga saker att göra tillsammans.

Carla säger att hon hatar sociala medier.



Vilka orsaker kan det finnas till Carlas känsla?



Det är normalt att känna så här.

Dina känslor kan påverkas av bland annat överdriven användning av sociala medier, mobbning, negativa erfarenheter och orealistiska förväntningar på dessa plattformar.

I en sådan situation kan en paus från sociala medier vara ett bra alternativ.

Celias mamma tycker att sociala medier orsakar bara svåra känslor, men Celia är av annan åsikt.

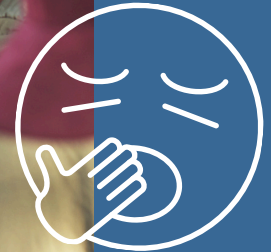


Vilka bra känslor kan sociala medier väcka och varför?

Sociala medier kan väcka både positiva känslor och negativa känslor. Vilken typ av innehåll du förbrukar spelar en stor roll för vilka känslor du upplever.



Gabriel är med sina kompisar i skateparken och känner sig frustrerad när han ser att de sitter med sina telefoner. Han vågar inte säga något.



Varför vågar Gabriel inte säga vad han känner?

Gabriel kanske känner sig osäker på hur hans kompisar kommer att reagera om han säger något om deras mobilanvändning. Han kan också vara rädd för att störa stämningen i gruppen. Det är vanligt att människor undviker konflikter eller obekväma situationer.

Gabriel kunde säga vad han känner och föreslå en positiv förändring.



Wilma blev ombedd att gå på bio med sina kompisar, men valde att bli hemma. Hon ser på sociala medier att hennes vänner har det trevligt och är glad för deras skull.



Har du känt glädjen av att själv välja att inte delta? I vilka situationer?



JOMO betyder Joy of missing out. Med det menas att personen känner sig nöjd att vara ensam och oroar sig inte för vad andra gör.

Känslan JOMO kan övas genom att vara ensam och reflektera över vad som är viktigt för en själv.

Alex lägger ut en video från en fotbollsmatch där han gjorde två mål och gläds åt de komplimanger han får.



*Vilken positiv feedback har du fått på sociala medier?
Vilka känslor väcktes då?*

Man kan känna sig till exempel glad,
omtyckt och/eller belåten.

När vi får respons i form av likes eller kommentarer, bekräftas
vår känsla av vara viktiga och del av ett socialt sammanhang,
även om responsen inte är positiv.



Joel delar på sociala medier att han kommer att gå vidare till en populär skola efter grundskolan. Klasskamrater uttrycker sin avundsjuka öppet. Deras reaktioner förvirrar Joel.



Har du någonsin känt dig som ett mål för avund? Hur har det känts?



Du kan väcka avund hos andra när du har något andra vill ha. Det handlar om att jämföra sig med varandra.

Vi vill alla att andra ska se oss lika som dem. Därför kan det kännas jobbigt att vara föremål för avund.

Trots det är det tillåtet att vara stolt över det man åstadkommit.

Evelina delar en video av sig själv när hon dansar. Camilla berättar att hon länge varit avundsjuk på Evelinas dansförmåga. Det har inspirerat Camilla att själv börja dansa.



Kan avund vara något positivt?



Avundsjuka är inte endast skadligt.

Det kan inspirera och bidra till det goda. Det kan hjälpa personen att identifiera vad hen vill ha i livet och få hen att sträva mot sina mål.

Det är viktigt att inse att andras framgångar inte minskar ens egen lycka.

Milla hjälpte en kompis som reagerade negativt över någonting
hen stötte på i sociala medier.



När har du själv senast hjälpt en kompis i en liknande situation?

Människor som vågar vara ärliga om sin psykiska hälsa på sociala medier kan få ett betydande socialt stöd.



Peter har känt sig ensam under en lång tid. Han saknar känslan av gemenskap.



Vilka fördelar finns det med sociala medier som hjälp mot ensamhet?

*Sociala medier kan hjälpa oss att finna gemenskap.
Människan har ett naturligt behov av kontakt till andra
människor.*

*Sociala medier öppnar upp möjligheten att knyta nya
kontakter, fördjupa våra intressen och skapa globala
nätverk.*





ANVISNINGAR

Dessa diskussionskort handlar om sociala medier i den ungas vardag och känslor som kan uppstå i samband med användningen av sociala medier. De är till för professionella att använda med ungdomar.

Tid: ca 45 minuter

Material: papper och pennor

- Bekanta dig med “Visste du att...” -korten och stödfrågorna före aktiviteten vid behov.
- Dela ungdomarna i smågrupper, till exempel 3–4 personer
- Dela ut papper och pennor till ungdomarna
- Aktivitetsledaren ska ha diskussionskortet med insikter på baksidan samt stödfrågorna och ”Visste du att...”- kortet.
- Välj ett diskussionskort, dela ut det till grupperna och ställ frågan. Ge dem några minuter tid att diskutera tankar som frågan väcker. Papper och pennor kan användas till att skriva anteckningar.
- När tiden för diskussion i smågrupperna är ute, frågar du ungdomarna vad de kommit fram till. Insikten på baksidan av kortet, stödfrågorna och “Visste du att”- kortet ger dig underlag för diskussion.
- Fortsätt likadant med följande kort



STÖDFRÅGOR

Hur stor roll spelar pengar i ungdomarnas liv?

Höjer dyra märken status bland ungdomarna? Varför?

Är sociala medier en delorsak till att en del ungdomar mår dåligt? Varför?

Vad tänker ni om en person som väljer att inte vara aktiv på sociala medier? Är livet annorlunda då? På hurdant sätt?

Vad betyder välmående på sociala medier för er?

Hur kan man stöda en person som mår dåligt på grund av andras inlägg på sociala medier?

Vad på sociala medier får dig att må bra?

Är sociala medier bara bra/dåligt?



Visste du att...

...känslornas styrka och tid varierar stort från person till person.

...känslorna varar vanligen från några sekunder till några minuter.

...känslorna väcks automatiskt, det är något vi inte kan påverka.

...känslor berättar för oss vad som är rätt och vad som är fel.

...en känsla får oss att reagera på olika sätt. Vi upplever känslor olika och uttrycker oss på basen av dem.

...vår uppväxt och den sociala miljön påverkar hur vi uttrycker våra känslor.

...till våra grundkänslor hör bland annat glädje, nyfikenhet, förvåning, äckel, ilska, rädsla och skam. Varje känsla har en funktion.



Visste du att...

...känslan avund berättar för dig vad du anser att är viktigt för dig.

...att känna att man räcker som man är hjälper ofta mot känslan av avund.

...många “likes” och följare på sociala medier kan väcka en vision om högt status.

...känsloupplevelser väcker ofta mer avund än materiella saker.

...bilder på sociala medier redigeras; huden slätas, ansiktet formas och kroppens form ändras.

...allt som sätts ut på sociala medier görs med noggrann eftertanke.

...ingen vill lägga ut något som inte väcker reaktioner.

