



Jafnréttisskóli
Reykjavíkur

SAMFÉLAGSMIÐLAR OG SJÁLFSMYNDIN



7. Bekkur
Kennsluleiðbeiningar

Gott að hafa í huga

Áður en samtal um viðkvæm málefni er tekið er mikilvægt að:

1

Skapa þægilegt andrúmsloft

2

Hafa í huga valdaójafnvægi á milli ykkar og unglinganna

3

Leggja áherslu á traust og virðingu

4

Forðast að dæma og varpa skömm

5

Spyrja hópinn reglulega hvort eitthvað sé óskýrt eða hvort þau þurfi betri útskýringu

6

Láta námsráðgjafa og skólahjúkrunarfræðing vita af fræðslunni svo þau geta verið vakandi og tilbúin

7

Nota kynhlutlaust mál, nota hún/hann/hán eða stelpa/stálp/strákur til skiptist

Þegar viðkvæm umræða er tekin við ungmenni er mikilvægt að setja fram váviðvörun. Það er gert svo að einstaklingar geti undirbúið sig andlega undir málefni sem kunna að verða rædd.

Glæra með váviðvörun er í glærupakkanum.

Ítarefni

1

Miðlalæsi

Vefur Fjölmiðlanefndar sem inniheldur fjölbreyttan fróðleik, myndbönd og rannsóknir tengt samfélagsmiðlum, miðlalæsi og upplýsingalæsi. Skoðaðu má einnig [Netumferðaskólann](#).

2

Sjúk ást

Vefur Stígamóta um ofbeldi í nánum samböndum. Fjallað er um heilbrigð og óheilbrigð sambönd, kynlíf og klám, jafnrétti og birtingarmyndir ofbeldis.

3

Sterkari út í lífið

Hér að finna verkfærakistu með upplýsingum og verkfærum til þess að efla sjálfsmynd og líkamsmynd ungmenna.

4

112

Á vefsíðu 112.is má lesa allt um stafrænt kynferðisofbeldi. Þar er einnig nafnlaust spjall sem opið er allan sólarhringinn.

[Amaze myndband: Social Media And Self-Image](#)

[Amaze myndband: Social Media: Ways to Stay Healthy](#)

[Amaze myndband: Being safe online](#)



Hvað þarftu fyrir kennslustundina?

- Glærupakkann: [Smelltu hér](#)
- Tölflutúss og töflu / stórt veggspjald og penna

Yfirlit kennslu

- Ísbrjótur (3 mínútur)
- Markmið með fræðslunni (1 mínúta)
- Váviðvörðun
- Hvað er sjálfsmynd og líkamsmynd? (5-10 mínútur)
- Tölfræði um netnotkun ungmenna
- **Paraverkefni** (5 mínútur)
- Jákvæð og neikvæð áhrif samfélagsmiðla (5 mínútur)
- Myndband 1 (3 mínútur)
- **Paraverkefni** (5 mínútur)
- Tölfræði
- Hvað er neteinelti og stafrænt ofbeldi? (10 mínútur)
- Stafræn borgaravitund (5 mínútur)
- Myndband 2 (5 mínúta)
- Góðar netvenjur (3 mínútur)
- Hvað getum við gert (5-10 mínútur)
- Ígrundun í lokin (3 mínútur)



Samfélagsmiðlar og sjálfsmyndin

Kennsluleiðbeiningar fyrir fræðslu

Leiðbeinandi ætti að lesa þetta skjal vandlega, að minnsta kosti 2-3 sinnum, og ganga úr skugga um að allt sé undirbúið fyrir kennsluna. Þetta handrit veitir leiðbeiningar um lykilskilaboð fræðslunnar og leiðbeiningar.

Tímasetning vinnustofu: Fræðslan ætti að taka um tvær kennslustundir. Áður en fræðslan hefst skaltu setja upp glærurnar og passa að hljóð virki með myndböndunum. Hægt er að aðlagja lengd fræðslunnar og útfærslu út frá hópastærð eða tímatakmörkunum.

Það sem þarf fyrir fræðslu

- Glærupakki
- Skjávarpi
- Tafla / töflutúss eða stór blöð ef það er ekki tafla á staðnum
- Netttengd tölva
- Klukka til þess að taka tímann

LEIÐBEININGAR



Glæra 1: Byrjunarglæra

Halló, ég heiti [nafn] og fornöfnin mín eru [fornöfn]. Fræðslan í dag snýst um samfélagsmiðla og sjálfsmyndina. Þessi fræðsla er mikilvæg fyrir mig vegna þess að [stutt persónuleg ástæða fyrir því að þetta tiltekna umræðuefni skiptir þig máli].



Glæra 2: Ísbrjótur

Snúðu þér að manneskjunni við hliðina á þér og segðu hvað þú heitir, fornöfnin sem þú notar og ef að þú gætir lýst með einum emoji eða einu meme-i hvernig þér líður í dag, hvað væri fyrir valinu?

Gefðu hópnum 2 mín.



Glæra 3: Markmið dagsins

Í dag ætlum við að læra muninn á jákvæðum og neikvæðum áhrifum samfélagsmiðla á það hvernig okkur líður og læra leiðir til þess að nota tæknina á heilbrigðan hátt. Við ætlum líka að læra einkenni neteineltis og stafræns ofbeldis og hvernig má bregðast við því.

Svo munum við fá tækifæri til að spjalla saman og horfa á einhver myndbönd.



Glæra 4: Váviðvörðun

Fræðslan mun fjalla andlega líðan, einelti og ofbeldi sem getur verið erfitt umfjöllunarefni fyrir sum.

Við viljum biðja ykkur um að sýna samnemendum ykkar og þeirra upplifunum virðingu.

Hugsðið vel um ykkur ef það eru einhver umræðuefni sem ykkur þykir óþægileg, það má alltaf dreifa huganum eða hoppa fram á klósettið.



Glæra 5: Sjálfsmynd og líkamsmynd

Ath. Hópurinn gæti verið búinn að fá fræðslu um sjálfsmynd í námsefninu **Ég og sjálfsmyndin**. **Gott er að spyrja kennarann því þetta gæti þá tekið aðeins styttri tíma.**

Sjálfsmyndin snýst um hvernig við sjáum okkur sjálf, ekki bara útlitið okkar heldur hvernig manneskur við erum!

Sjálfsmyndin byggist upp og breytist með tímanum.

Fólk, uppeldi, samskipti, umhverfi og aðstæður hafa áhrif á sjálfsmyndina okkar.

Spurðu hópinn hvort þau hafa heyrt orðið sjálfsmynd.

- Skriðu hugmyndir þeirra upp á töflu um hvaða atriði setja saman sjálfsmynd. T.d.:
 - Vinur/vinkona, trommuleikari, stelpa/strákur/stálp, nemandi, feiminn, grínisti, hæfileikarík, klár/vitlaus, 12 ára, hress, dansari o.s.frv.

Svo getur verið mjög misjafnt hvernig við sjáum okkur sjálf, hæfileika og styrkleika og svo hvernig annað fólk sér okkur. Fólk getur t.d. verið með mjög lélega sjálfsmynd en annað fólk sér það í rosalega jákvæðu ljósi og finnst þau algjörlega frábær!

Hvernig okkur líður hefur áhrif á sjálfsmyndina OG sjálfsmyndin hefur líka áhrif á hvernig okkur líður.

SJÁLFSMYND OG LÍKAMSMYND

Sjálfsmynd er heildarhugmynd einstaklings um sjálfan sig, t.d. persónuleiki, áhugamál, skoðanir, aldur, kyn o.fl.

Líkamsmynd er hluti af sjálfsmynd fólks og snýr að hugsunum, skynjunum og tilfinningum þess til eigin líkama.

Glæra 5: Sjálfsmynd og líkamsmynd framhald

Líkamsmynd er hluti af sjálfsmyndinni okkar og snýst um hvernig við sjáum líkamann okkar. Fólk getur haft jákvæða eða neikvæða líkamsmynd. Það sem hefur áhrif á það er hvernig við höldum að líkamar eigi að vera miðað við það sem umhverfið hefur kennt okkur.

Spurðu hópinn hvernig líkamar eigi að vera samkvæmt samfélaginu okkar?

- Skriðu á töflu uppástungur þeirra. Ef þau skilja ekki alveg getur þú hjálpað þeim.
 - Sjá dæmi hér að neðan frá Sterkari út í lífið:
- Hvaðan haldið þið að þessar væntingar komi?

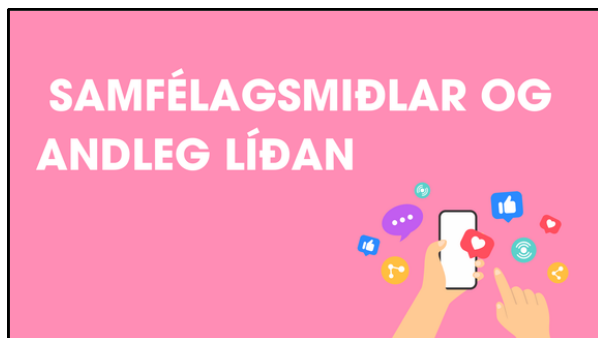
Dæmi um væntingar samfélagsins:

Útlitsstaðlar fyrir stelpur:

Langir fótleggir
Grönn
Stór brjóst
Engar bólur / slétt húð
Grannt mitti
Stór augu
Stórar varir
Flatir magi
“Tónuð”
Brún/tönuð
Löng augnhár
Grannir fætur
Sítt hár
Stundaglasavöxtur

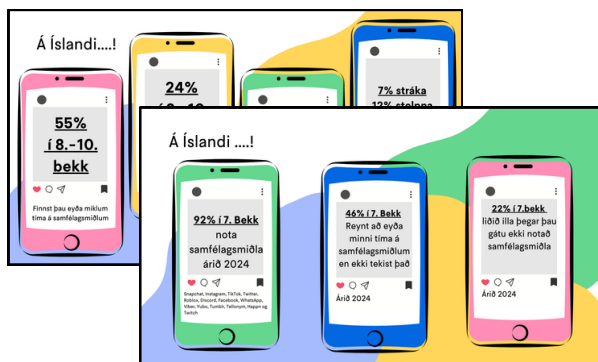
Útlitsstaðlar fyrir stráka:

Vöðvamiklir/massaðir
Breiður brjóstkassi
Grannur
Hávaxinn
Breiður kjálki
V-laga vöxtur
Brjóstvöðvar/kassi
Magavöðvar
Stórir upphandleggir
Breiðar axlir
Engar bólur / slétt húð
Grannt mitti
Tónaður
Lág fituprósent



Glæra 6: Samfélagsmiðlar og andleg líðan

Nú ætlum við að færa okkur aðeins yfir í það hvernig samfélagsmiðlar hafa áhrif á hvernig okkur líður.



Glæra 7+8: Samfélagsmiðlar á Íslandi

Samfélagsmiðlar eru risastór hluti af lífi okkar og móta það hvernig við eigum samskipti, deilum efni og tengjumst öðrum.

Skoðum smá tölfræði og fáum svo innsýn í hvernig stafræni heimurinn hefur áhrif á líf okkar. Get ég fengið sjálfboðaliða til að lesa þessa tölfræði?

PARAVERKEFNI

- Hvaða samfélagsmiðla notar þú?
- Afhverju notarðu þessa samfélagsmiðla?
- Hversu margar klst. á dag eyðir þú á samfélagsmiðlum?
- Vitid þið aldurstakmörkin á samfélagsmiðlum og afhverju þau eru?

Glæra 9: Paraverkefni

Fáðu nemendur til að ræða spurningarnar tvö og tvö saman. Ef þau vita ekki hvað þau eyða mörgum klst. á dag á samfélagsmiðlum, biddu þau þá um að giska.

Gefðu þeim 4 mín til að ræða. Láttu þau vita þegar 2 mín eru liðnar til að skipta hver svarar.

Spurðu þau hvort þau vita aldurstakmörk þessara miðla?

ÁHRIF SAMFÉLAGSMIÐLA

HVAÐA JÁKVÆÐU OG NEIKVÆÐU ÁHRIF DETTUR YKKUR Í HUG?

Glæra 10: Áhrif samfélagsmiðla

Samfélagsmiðlar eru mikilvægur hluti af lífi okkar og bjóða upp allskonar tækifæri, en líka fullt af áskorunum.

Nú skulum við kanna bæði jákvæðu og neikvæðu hliðarnar á samfélagsmiðlum.

Hvaða jákvæðu og neikvæðu áhrif dettur ykkur í hug?

NEIKVÆÐ ÁHRIF

- Óheilbrigður samanburður og mögulega áhrif á sjálfslit
- Ófagfullir áhrifavaldar sem yta undir fordóma
- Að fylgjast með jafnöldrum getur skapað tilfinningu um að líf þitt sé ekki jafn spennandi
- "Skrolli" getur truflað svefnumyndur sem leiðir til þreytu og einbeitingarvanda
- Einmanaleiki og tilfinningu um útlökun. Höfnunartilfinning þegar við sjáum jafnaldrara gera eitthvað sem okkur var ekki boðið í
- FOMO: ötti við að missa af einhverju mikilvægu eða skemmtilegu
- Kvíði yfir að viðhalda mynd sem við höfum skapað á netinu
- Verðum ónæm og dofín yfir ofbeldisfullu efni

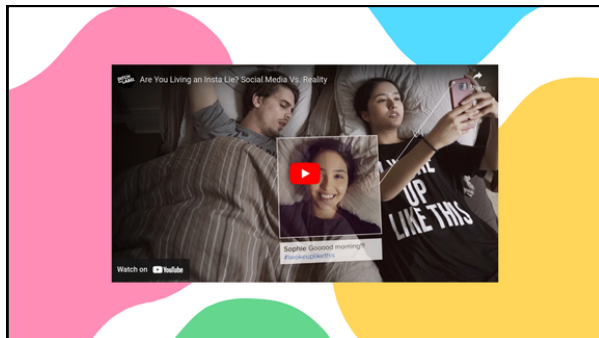
JÁKVÆÐ ÁHRIF

- Samokipti og tengst við fjölskyldu og vini, sérstaklega þau sem búa langt í burtu
- Tengjast öðrum sem deila sömu áhugmálum
- Vitundarvakning um málefni sem skipta okkur máli
- Hægt að finna eða veita stuðning á erfiðum tímum
- Möguleiki á að tjá sig og sýna sköpunargáfur sínar
- Fagna afrekum, hæfileikum og tímamótum
- Læra um fjölbreytta hópa fólks

Glæra 11: Neikvæð og jákvæð áhrif

Nefndu þau eitthvað af þessu áðan?
Hvað af þessu tengja þau við?
Hvað myndu þau vilja bæta við?

Eru þau sammála að neikvæðu áhrifin eru fleiri en jákvæðu?



Glæra 12: Glansmyndin

Fræðslan í dag er vegna þess að rosalega margir unglingar eru að bera sig saman við einhverja mynd sem þeir sjá á samfélagsmiðlum, getur það verið skaðlegt?

PARAVERKEFNI

UMRÆÐUR UM MYNDBAND

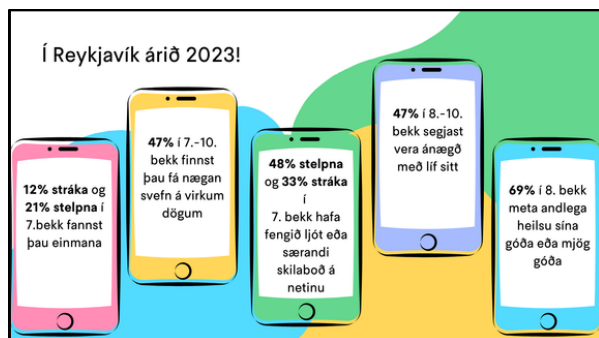
- Finnst þér eða vinum þínum eins og þið sýnið ákveðna glansmynd af lífinu á samfélagsmiðlum? Er einhver pressa á að láta lífið líta fullkomið út á netinu? Afhverju haldið þið að þetta gerist?
- Er mikilvægt að vera einlæg á samfélagsmiðlum, sleppa glansmyndinni? Afhverju / afhverju ekki?
- Hvaða ákveðnu útlitspressu upplífa stelpur/konur á netinu? Hvað með stráka og hefðbundna karlmennsku? Hvernig hefur það áhrif á sjálfsmyndina okkar?

Glæra 13: Paraverkefni

2 saman í hóp ræðið spurningarnar sem eru hér.

Gefðu þeim 5 mínútur til að ræða sín á milli. Láttu þau vita eftir 2,5 mín til að skipta.

Fáðu nokkra hópa til að svara einni spurningu upphátt fyrir framan bekkinn.



Glæra 14: Andleg líðan í Reykjavík

Fáðu sjálfboðaliða til að lesa upp tölfræðina.

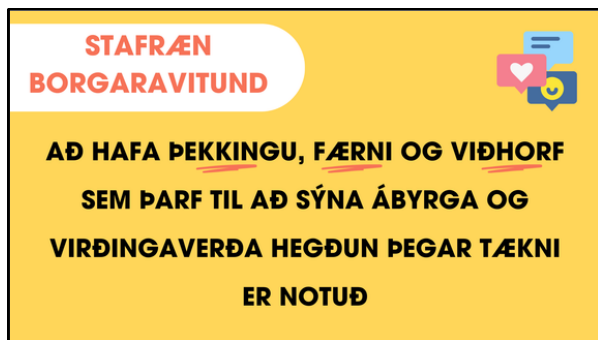
Hvað finnst hópnum?
Finnst ykkur þetta hljóma rétt? Hefðuð þið giskað að þetta væri öðruvísi?

NETEINELTI OG STAFRÆNT OFBELDI

Glæra 15: Neteinelti og stafrænt ofbeldi

Þegar við tölum um samfélagsmiðla er mikilvægt að ræða neikvæða hluti eins og neteinelti og áreitni.

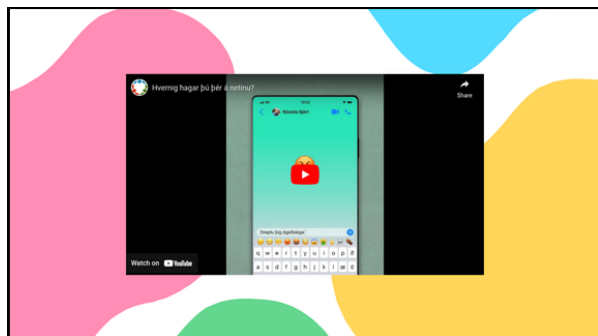
Hver sem er getur lent í þessu. Skoðum þetta aðeins og hvernig við getum gert samfélagsmiðla og netið öruggari stað fyrir okkur öll.



Glæra 19: Stafræn borgaravitund

Hafið þið heyrt þetta orð? Hvað þýðir þetta?

Eins og unglingarnir á glærunni hér á undan í Danmörku – þeim vantaði kannski þessa stafrænu borgaravitund. Þau vissu ekki hvernig ætti að hegða sér á netinu til þess að skaða engan.



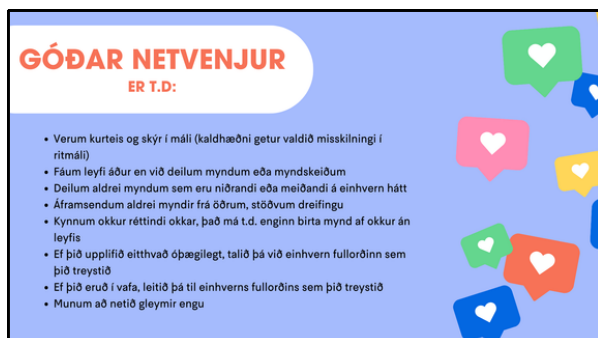
Glæra 20: Hvernig hagar þú þér á netinu?

Horfið á myndbandið.

Þegar þið sendið skilaboð á netinu, stoppið þið og hugsið hvað þið eruð að senda?

Hvað getum við gert til að útrýma neteinelti?

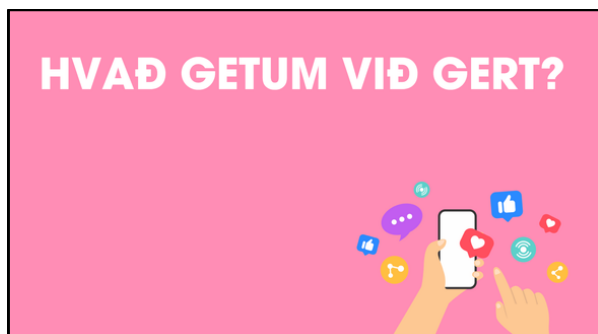
Hvernig getum við sýnt þeim stuðning sem verða fyrir netleinelti?



Glæra 21: Góðar netvenjur

Lestu upp listann. Leggið áherslu á að það sé alltaf betra að fá aðstoð og leita til einhvers fullorðins sem þau treysta ef þau lenda í einhverjum óæskilegum aðstæðum á netinu.

- Verum kurteis og skýr í máli (kaldhæðni getur valdið misskilningi í ritmáli)
- Fáum leyfi áður en við deilum myndum eða myndskelðum
- Deilum aldrei myndum sem eru niðrandi eða meiðandi á einhvern hátt
- Áframsendum aldrei myndir frá öðrum, stöðvum dreifingu
- Kynnum okkur réttindi okkar, það má t.d. enginn birta mynd af okkur án leyfis
- Ef þið upplifið eitthvað óþægilegt, talið þá við einhvern fullorðinn sem þið treystið
- Ef þið eruð í vafa, leitið þá til einhvers fullorðins sem þið treystið
- Munum að netið gleymir engu



Glæra 22: Hvað getum við gert?

Þá skulum við skoða hvað við getum gert til þess að láta okkur líða betur í þessum stafræna heimi. Mörg okkar finna ekki fyrir því t.d. að samfélagsmiðlar hafa neikvæð áhrif á okkur. Þess vegna er gott að þekkja leiðir og prófa þær til þess að athuga hvort okkur líði eitthvað betur.

HVAÐ GETUM VIÐ GERT?

- Forðastu stefnulaust skroll í skólanum eða áður en þú ferð að sofa
- Notaðu öpp til að minnka skjáttíma
- Slökktu á öllum tilkynningum á samfélagsmiðlum
- Hættu að fylgja aðgöngum sem láta þér líða illa
- Fylgdu aðgöngum sem fræða þig eða láta þér líða vel
- Taktu samfélagsmiðlapásur. Notaðu þann tíma til þess að einbeita þér að áhugamálum eða gæðastundum með fjölskyldu eða vinum
- Ef þú lendir í neteinkelti eða stafrænu kynferðisofbeldi/áreitni þá er mikilvægt að tala við einhvern fullorðinn sem þú treystir



Glæra 23: Hvað getum við gert?

Fáðu sjálfboðaliða til þess að lesa upp þessa punkta.

Hvað af þessu væri auðveldast? en erfiðast?



[Netspjall 1717.is](https://www.1717.is) er alltaf opið

[Sjúktspjall](https://www.sjukast.is) er opið
mán-þri-mið kl.20:00-22:00
[www.sjukast.is/sjuktspjall](https://www.sjukast.is)

Glæra 24: Sjúkt spjall og netspjall 1717

1717.is
[sjukast.is/sjuktspjall](https://www.sjukast.is)

Er þetta eitthvað sem þið hafið heyrt um?

Glæra 25: Tilkynna

Hvert getur þú tilkynnt?

Bentu á ábendingalínu Barnaheilla og 112.is, þar sé netspjall.



Tilkynntu óviðeigandi efni eða hegðun.

Aldrei áframsenda kynferðislega mynd eða ofbeldi

Glæra 26: Ekki trúá öllu

Hvernig vitið þið hvort eitthvað sé satt?

Hafa í huga miðlalæsi - Hvernig getum við vitað að eitthvað sem við sjáum eða lesum sé ekki bara eitthvað bull?

Hver er að búa til efnið?

Ekki trúá öllu sem þú sérð á netinu

Glæra 27: Sýndu virðingu

Sýndu virðingu: mundu að hinum megin við skjáinn er manneskja með tilfinningar





Glæra 28: Fáðu samþykki

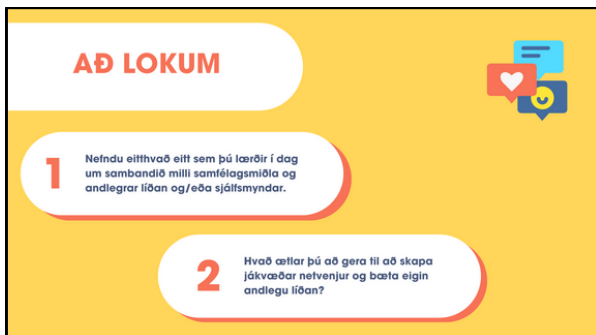
Nefna að það geti verið ólöglegt, til dæmis í tengslum við stafrænt kynferðisofbeldi.

Spurðu “hvernig mynduð þið gera þetta?” Þ.e.a.s. hvernig mynduð þið fá samþykki?



Glæra 29: Meðvituð

Munum að netið gleymir engu. Hægt að nefna nýleg dæmi. Til dæmis mann sem var í framboði til alþingiskosninga 2024, en það fannst blogg hjá honum semhann skrifaði fyrir 20 árum þar sem hann talaði illa um konur. Hann gat ekki dregið sig úr framboði en sagði að hann myndi ekki taka sæti á alþingi ef hann fengi kosningu til þess. Sjá [frétt](#)



Glæra 30: Ígrundun

Tvö til þrjú saman ræða spurningu 1 eða 2. Fáðu í lokin nokkra til að deila hvað þau sögðu.