



#MissLyckad

Webbserie och diskussionsmaterial om hur sociala medier påverkar vår självkänsla.

 **Länsförsäkringar**
Göteborg och Bohuslän

Hej

Vi på Länsförsäkringar driver och är engagerade i en rad olika, lokala samhällsprojekt för unga. Vi gör detta för att hjälpa barn och ungdomar att växa upp som trygga, starka och ansvarstagande individer som tror på sig själva och framtiden. Detta minskar risken för att unga hamnar i utanförskap, något som både resulterar i mänskligt lidande och kostar samhället i form av resurser.

MissLyckad är en del av detta arbete. Det är ett initiativ för att bredda idealen i sociala medier, med en förhoppning om att det ska stärka ungdomars självkänsla. Att unga i stor utsträckning påverkas av sociala medier framgår tydligt i en webbenkät som vi gjort. På sidorna 4-7 kan du läsa om resultaten från undersökningen.

Detta utbildningsmaterial syftar till att diskutera hur vi påverkas av det ständiga flödet av bilder på "perfekta liv" i sociala medier. Och viktigast av allt, hur vi ska hantera detta och inte känna oss misslyckade utan inse att vi är lyckade precis som vi är.

Tanken är att materialet ska användas i årskurserna 6-9, som ett komplement till den ordinarie undervisningen. Förslagsvis under en lektion då ni pratar om värderingar eller något annat passande ämne.

Vi är jätteintresserade av de tankar och idéer som materialet väcker hos dina elever. Denna information är värdefull för oss och något som vi kan ta med oss i vårt fortsatta samhällsengagemang för unga. Hör gärna av dig till den som är hållbarhetsansvarig på ditt länsförsäkringsbolag.



Innehåll

Sociala medier	4
Tjejer känner sig misslyckade	5
Den misslyckade webbserien	8
Gruppövningar	9
Diskussionsunderlag	10



Sociala medier – ett kul, ångestladdat tidsfördriv

Innan vi hunnit slänga i oss frukosten har vi kollat våra flöden på Instagram, Snapchat, Twitter och i andra sociala plattformar. Ett kul tidsfördriv, men för oroväckande många är det samtidigt en källa till mycket prestationshets och ångest.



Många unga får helt enkelt sämre självkänsla och känner sig misslyckade av alla bilder på uppskruvade och ofta ouppnåeliga "perfekta liv" i sociala medier. Det har vi tyvärr svart på vitt efter att ha gjort en enkät på ungdomar.se, där närmare 4 000 killar och tjejer från hela landet har svarat på frågor och tyckt till om sociala medier.

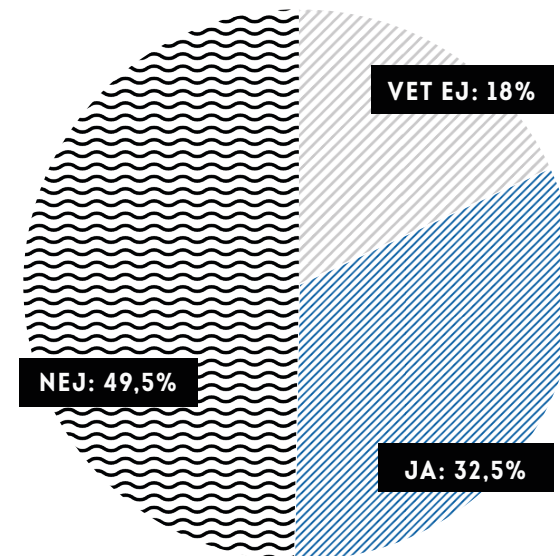
Tjejer känner sig mer misslyckade

Resultaten talar sitt tydliga språk. Av svaren från killar och tjejer i åldrarna 14–16 framgår det tydligt att de upplever att alla andra är tar bättre selfies, är snyggare, lever roligare liv och så vidare. Listan kan göras lång. Detta tär på självförtroendet hos många. Speciellt bland tjejerna.

Nästan en fjärdedel av dem säger att de får sämre självkänsla på grund av sociala medier. Och en tredjedel av tjejerna känner sig misslyckade när de jämför sina flöden med andras. För att bara nämna några av många svar som signalerar att sociala medier får framför allt unga tjejer att må dåligt av pressen att leva upp till vissa ideal.

Statistik, tjejer

Känner du dig nöjd med din kropp när du jämför dig med andras?



**”Jag upplever bara negativa saker
med sociala medier. Av Instagram
och Snapchat blir jag deprimerad
och det sänker mitt självförtroende.”**

14-årig tjej från Stockholms län

"Jag gillar inte att ta bilder på mig själv just för att jag inte gillar mitt utseende och när jag då ser andra "populära" och mer attraktiva personer lägga ut bilder och få så många bra kommentarer och likes får det mig att känna som om jag inte är tillräckligt vacker för samhället och det är ingen bra känsla."

15-årig tjej från Västra Götalands län



Den misslyckade **webbserien**

Jakten på likes, ouppnåeliga kroppsideal och en ständig press att visa upp en spännande och rolig vardag... I en serie filmer på webben tar Isa Galvan och Linnea Holst upp hur sociala medier påverkar oss och vad vi kan göra så att inte självförtroendet sjunker i botten av alla "perfekta liv" vi ser i våra flöden.

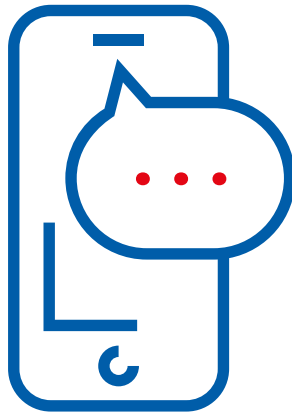
I fem avsnitt träffar Isa och Linnea elever på Frölundskolan i Göteborg som ärligt och modigt delar med sig av sina erfarenheter kring sociala medier. I varje avsnitt reflekterar barn- och ungdomspsykologen Jenny Klefbom över vad ungdomarna har sagt och kommer med råd om hur vi ska förhålla oss till sociala medier.

Vi har tagit fram ett antal frågor till varje avsnitt, som underlag för diskussioner om hur vår självkänsla påverkas av sociala medier. Vår förhoppning är att det ger upphov till idéer om hur vi kan tänka och göra för att inte må dåligt och känna oss misslyckade.



Gruppövning

Börja med att gemensamt titta på ett avsnitt av webbserien. Dela sedan in klassen i mindre grupper om förslagsvis 3–5 personer. Avsätt 10–15 minuter för att diskutera ämnet i avsnittet med hjälp av frågorna. Först gruppvis och sedan tillsammans. Redovisa för varandra hur ni har resonerat och skriv gärna upp bra insikter på till exempel en whiteboardtavla. Vem vet, kanske vaskar ni fram något tänkvärt som sår ett frö hos flera elever i klassen och som gör att de får ett sundare förhållande till sociala medier!



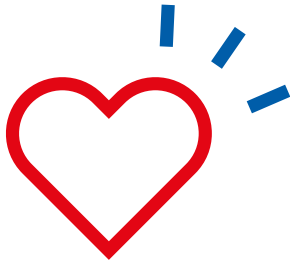
Avsnitt 1: Jag är misslyckad

Diskussionsfrågor

- Är det viktigt att visa upp ett spännande liv i sociala medier?
- Blir du stressad och mår dåligt över att du "måste" posta sådana inlägg?
- Har du fejkat inlägg för att visa upp ett kul och perfekt liv?

Reflektion: Gör verkligen "alla andra" så mycket roligare saker hela tiden?

Spela avsnitt 1



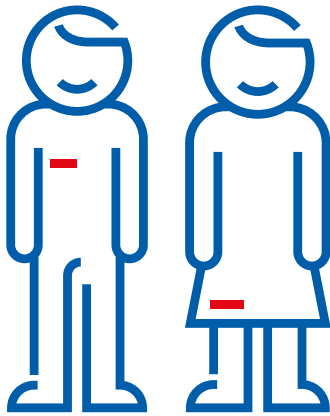
Avsnitt 2: Hur gillad är jag?

Diskussionsfrågor

- Är det viktigt för dig att få många likes?
- Jämför du och dina kompisar vem som får mest likes?
- Känner du dig misslyckad om du inte får många likes?

Reflektion: *Är mängden likes verkligen ett mått på hur lyckad man är?*

Spela avsnitt 2



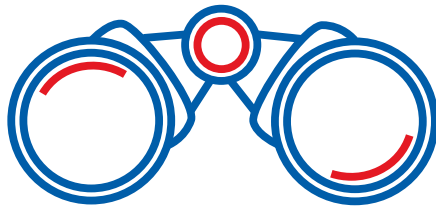
Avsnitt 3: Duger inte min kropp?

Diskussionsfrågor

- Jämför du din kropp med det du ser i sociala medier?
- Får kroppsidealen i sociala medier dig att må dåligt?
- Har det fått dig att äta sundare och/eller träna mer?

Reflektion: *Hur ska vi komma ifrån kroppshetsen och "se igenom" retuscherade bilder?*

Spela avsnitt 3



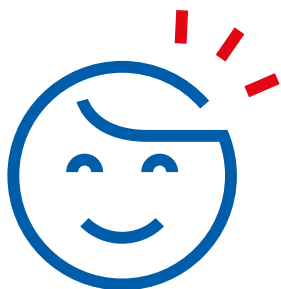
Avsnitt 4: Är jag en stalker?

Diskussionsfrågor

- Kollar du på allt som någon person lägger ut i sociala medier?
- Har det gjort att du känt dig engagerad i den personens liv, även om du inte känner honom/henne?
- Tycker du det är viktigt att ha koll på vilka som följer dig?

Reflektion: *Kan det vara ohälsosamt att "stalka" någon, och var går i så fall gränsen?*

Spela avsnitt 4



Avsnitt 5: Är jag inte snygg?

Diskussionsfrågor

- Läger du mycket tid på att ta och lägga ut många selfies?
- Jämför du dina selfies med andras som du följer?
- Har du fått negativa kommentarer som gjort dig ledsen?

Reflektion: *Hur kan vi komma bort från all prestationsångest kring selfies?*

Spela avsnitt 5



#MissLyckad

Se mer på MissLyckad.se
För alla som fått nog av perfektionshetsen