

Hvad er FOMO?

Lærervejledning U3

Vejl. tidsramme: 60-90 min

Formål

Modulet inviterer eleverne til at reflektere over det at være tilgængelig altid. Digitale og sociale medier giver os mulighed for både nærvær og fravær. Men uanset hvad tvinges du til at forholde dig til, hvor meget DU vil være på.

Intro til eleverne

FOMO betyder Fear Of Missing Out. Idag skal vi tale om hvad det betyder for os at vi alle er konstant online og tilgængelige. Vi skal tale om frygten for at gå glip af noget og begrebet afhængighed.

1. Check-in

Check-in er en helt kort opgave, som giver eleverne ordet fra starten af modulet. På den måde opnår eleverne ejerskab over diskussionen, inden læreren får taget monopol på emnet.

- Kan man være afhængig af sociale medier?
- Frygter du at gå glip af noget?
- Hvad i så fald?

Henvi eventuelt til eksemplet med en pige, der har lagt sin hyggelige café-date på instagram.

2. Fear Of Missing Out

Kort forklaring om begrebet FOMO, som både er frygten for at gå glip af noget men også vanskeligheden ved at skulle leve op til andres udadvendte liv på sociale medier.

3. Hvor hurtigt bør man svare på en besked?

Læg ud med at henvise til eksemplet, der er et screenshot fra Facebook Messenger, hvor afsenderen kan se, hvornår en besked er blevet set af modtageren.

Aktiv vurdering. Læg tallene fra 1-4 på gulvet og lad eleverne tilkendegive deres grad af enighed med påstanden. Diskutér ud fra elevernes holdninger og forbehold. Der findes ikke forkerte svar i denne leg; men i en perfekt verden bearbejdes flertalsmisforståelser ved at se at andre netop IKKE forventer at du er tilgængelig døgnet rundt

Plenum:

- Jeg læser mine beskeder med det samme - uanset hvornår de kommer

Faciliter diskussionen. Undgå at være normativ.

4. Sofies historie

Læreroplæg: Læs Sofies historie højt

Sidemand:

- Kan du genkende det, Sofie beskriver?
- I hvilke situationer er det ikke ok at hive sin mobil frem?

Tag en åben og fordomsfri snak med eleverne om nærvær. Hvad er forskellen på fysisk samvær og digitalt samvær.

5. Phubbing

Phubbing er en sammentrækning af ordene PHONE og SNUBBING som betyder at ignorere andre i en social sammenhæng. Med vores smartphones har vi fået muligheden for konstant at hoppe videre til noget mere spændende det sekund, vi keder os. FOMO

kan altså få os til at phubbe.

I slide 1 ser du en række situationer, hvor man kan få lyst til at phubbe andre.

I slide 2 findes en statistik, der viser at mange unge, der er irriteret over at andre altid hiver telefonen frem, når man er sammen ikke siger noget fordi man anser det for at være helt normalt.

Plenum:

- Kan man godt bede sine venner om at lægge telefonen væk?

Pointen er, at det skal være i orden at sige til sine venner, at man ønsker samvær uden digitale forstyrrelser i en periode.

6. Afhængighed

Som artiklen nævner føler mange unge sig afhængige af sociale medier. Lad eleverne fortælle om de selv føler sig afhængige af sociale medier. Er det mon nærmere vennerne, de føler sig afhængige af?

- Hvornår går man fra 'brug' af sociale medier til 'overforbrug' og 'misbrug'?

7. Test dig selv

De følgende slides indeholder 4 uvidenskabelige men sjove tests, der undersøger om du er afhængig af bestemte medier.

1: Instagram (fra Vi Unge) - eleverne bruger computer eller telefon til at gennemføre testen. Linket skrives ind i en browser.

2: Snapchat (fra Vi Unge) - eleverne bruger computer eller telefon til at gennemføre testen. Linket skrives ind i en browser.

3: Facebook (fra Tv2.dk) - eleverne bruger computer eller telefon til at gennemføre testen. Linket skrives ind i en browser.

4: Mobiltelefonen (fra Tv2.dk) - eleverne bruger computer eller telefon til at gennemføre testen. Linket skrives ind i en browser.

Enkeltmandsøvelse:

- Notér dit resultat fra de fire test. Er du enig i resultatet? Kan du genkende dig selv?
- Sammenlign dine resultater med klassen

8. Socialt eksperiment

Go Offline i en uge: de elever der har mod på at teste sig selv ved at slippe sociale medier i en uge melder sig frivilligt. Der følges op ugen efter.

Enkeltmandsøvelse:

- Brug appen BreakFree i en uge og forsøg at være offline (væk fra de primære sociale medier) - dokumentér dine følelser og erfaringer undervejs. Oplever du et savn? Er det mon meget rart? Begge dele?
- Definér inden: Hvad vil du gerne have ud af eksperimentet? Hvad forventer du af tanker? (følg op ugen efter)
- Vigtigt: Det er ikke pointen at vise, at det ene eller andet er godt eller skidt, men det handler om at vise de unge, hvad deres egne vaner er og hvordan det føles at ændre vaner.

BreakFree er en gratis app, der kan hentes i App store og Play Store. Den måler hvor mange gange du har haft tændt din skærm i løbet af en dag, og viser hvilke apps, du har brugt mest. Læg meget gerne op til en konkurrence om færrest 'screen unlocks' på en uge. Så bliver det sjovere :-)

