

# LINJEN SOCIALA MEDIER/GAMING



Den här övningen kan göras på två sätt:

1. En "linje" dras genom rummet, där vardera sida representerar varsitt definitivt svar och avståndet däremellan utgör skalan mellan dessa svar. En situation presenteras samt vilken ände av rummet som utgör vilket svar. Därefter får deltagarna ta ställning till var på linjen de placerar sig själva, baserat på sitt förhållningssätt. När alla har placerat sig på linjen får de som vill säga något om varför man ställt sig där man står. Ledaren kan fråga om deltagarna är nöjda med att det är så, eller om det finns något de skulle vilja förändra. Om man vill får man byta position på linjen när man pratar om varför man valt som man gjort.
2. Dela ut papper med påståenden och låt deltagarna ta ställning genom att markera på linjen var de placerar sig själva, baserat på sitt förhållningssätt. När alla är klara kan ni i storgrupp eller i mindre grupper prata om de är nöjda med tiden de spenderar eller om de skulle vilja förändra något.

**Jag går och lägger mig senare än jag tänkt pga att jag spelar datorspel**

Aldrig\_\_\_\_\_Alltid

**Jag går och lägger mig senare än jag tänkt pga att jag är inne på sociala medier**

Aldrig\_\_\_\_\_Alltid

**Jag vaknar på natten och kollar sociala medier**

Aldrig\_\_\_\_\_Alltid

**Efter att jag varit inne på sociala medier känner jag mig oftast**

Glad\_\_\_\_\_Nedstämd

**Efter att jag spelat datorspel känner jag mig oftast**

Glad\_\_\_\_\_Nedstämd

**Jag har konflikter med mina föräldrar om mitt datorspelande**

Aldrig\_\_\_\_\_Ofta

**Jag har konflikter med mina föräldrar om mitt mobilanvändande**

Aldrig\_\_\_\_\_Ofta

**Mitt sociala liv utanför skärmen påverkas av mitt datorspelande**

Aldrig\_\_\_\_\_Ofta

## Ägnar du mycket eller lite tid åt...

Efter varje påstående kan du ställa dig frågan:

Är du nöjd med att det är så? Är det något du skulle vilja förändra?



### Läxor/skolarbeten

Mycket tid \_\_\_\_\_ ingen tid

### Datorspel

Mycket tid \_\_\_\_\_ ingen tid

### Böcker/tidningar

Mycket tid \_\_\_\_\_ ingen tid

### Tv/Film

Mycket tid \_\_\_\_\_ ingen tid

### Youtube

Mycket tid \_\_\_\_\_ ingen tid

### Facebook

Mycket tid \_\_\_\_\_ ingen tid

### Twitch

Mycket tid \_\_\_\_\_ ingen tid

### Instagram

Mycket tid \_\_\_\_\_ ingen tid

### Tiktok

Mycket tid \_\_\_\_\_ ingen tid

### Snapchat

Mycket tid \_\_\_\_\_ ingen tid

### Sport/träning

Mycket tid \_\_\_\_\_ ingen tid

### Hjälpa till hemma

Mycket tid \_\_\_\_\_ ingen tid