

Lífið á netinu

Markmið

Þessi hluti hjálpar þér að kanna og skilja eftirfarandi:

- Tengslin milli félagslífs þíns innan og utan netsins.
- Hvernig netið getur verið notað sem félagslegur vettvangur í lífi þínu.
- Ógagnleg félagsleg sambönd á netinu.

Óviðeigandi og ólögleg hegðun á sér stað bæði í raunveruleikanum og á netinu. Þó eru margir sem vilja meina að þeir myndu ekki brjóta af sér ef Internetið, snjallsímar og ákveðin öpp væru ekki til staðar. En stór hluti fólks hefur aðgang að netinu en brýtur ekki af sér þar.

Því er hægt að segja með vissu að Internetið á ekki sök á brotahegðun. Fólk sem sýnir af sér ólöglega hegðun á netinu velur að gera slíkt. Það er þó mikilvægt að kanna hvernig netið getur auðveldað fólki að feta þá braut.

Kynlíf og netið

Internetið getur fyrir suma verið ákjósanlegur kostur fyrir kynferðislega hegðun. Hvers vegna þó? Sumum þykir hjálplegt að skýra þetta út með módeli Coopers (1998):



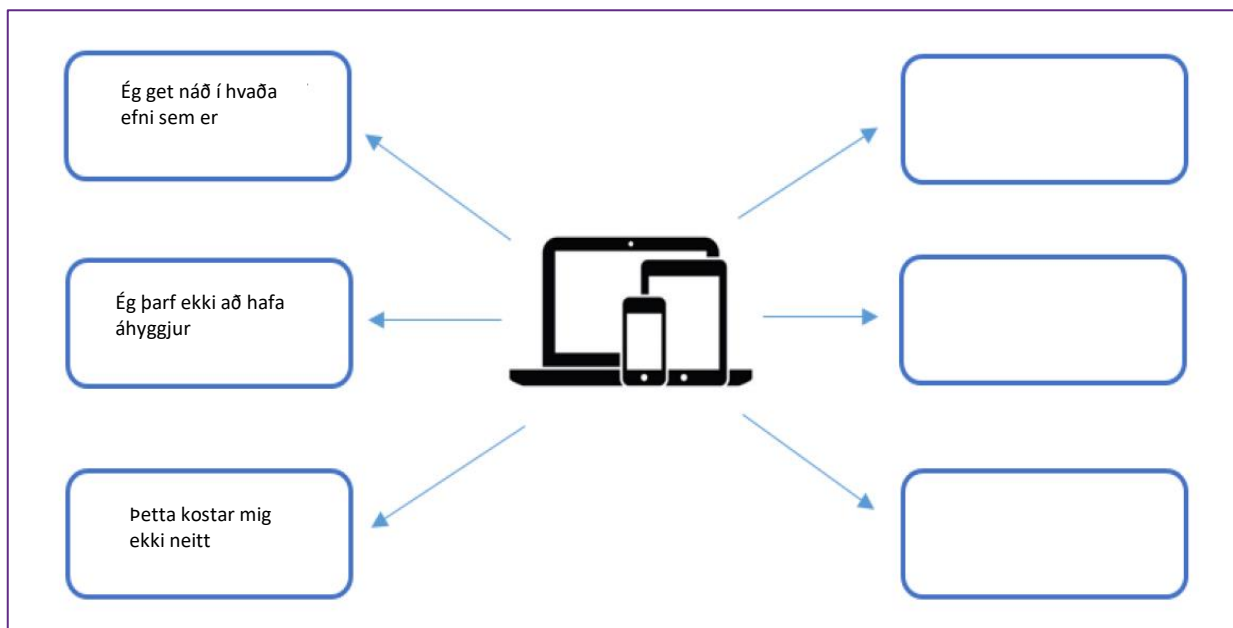
Aðgengi. Auðvelt aðgengi að klámi og kynferðislegum upplifunum, hvenær og hvar sem sem er.

Nafnleysi. Fólki getur liðið eins og það sé nafnlaust og ekki hægt að þekkja það á netinu. Þetta getur orðið til þess að fólk aðgreini hegðun sína á netinu frá lífi sínu og sjálfsmynd utan þess.

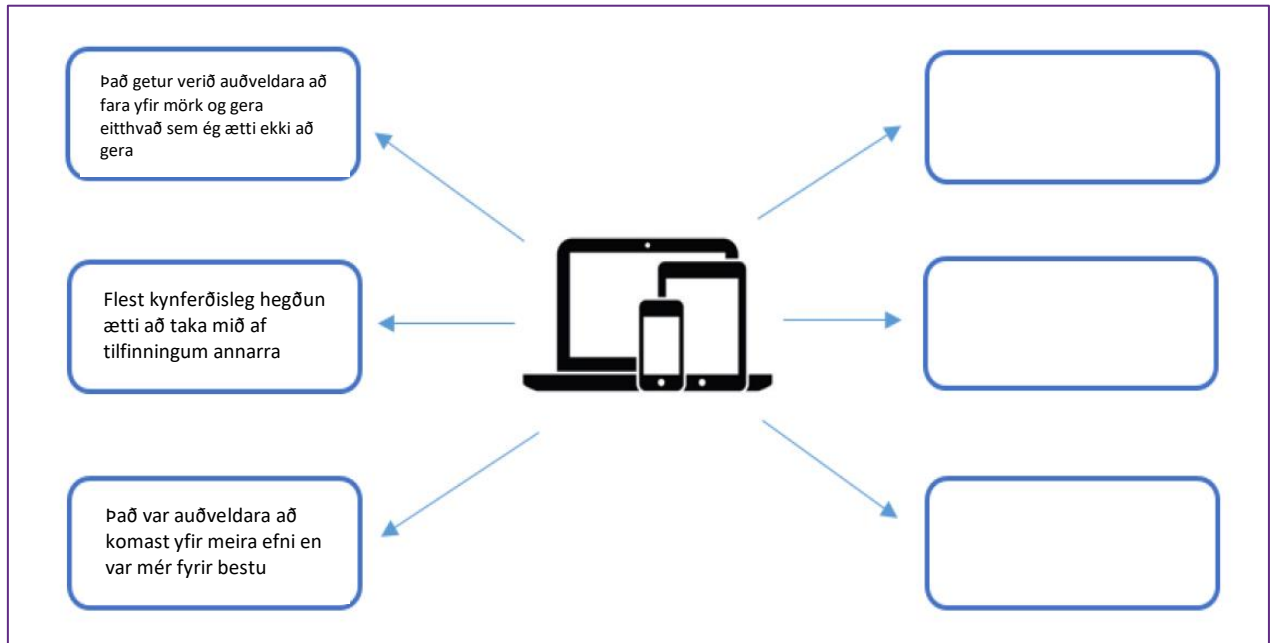
Lítill kostnaður. Klámefni og kynlífsupplifanir á netinu kosta oft lítið eða jafnvel ekki neitt.

Æfing: Kynlíf og netið

Hvað fleira gerir netið að ákjósanlegum stað til að nálgast klámefni eða sýna af sér kynferðislega hegðun? Notaðu myndina hér fyrir neðan til að velta fyrir þér hvers vegna netið varð vettvangur fyrir kynferðislega hegðun þína. Þú getur miðað við dæmin sem eru þegar komin og bætt við frekari skýringum.



Þegar þú hefur skilgreint hvers vegna þú hefur notað netið í kynferðislegum tilgangi, er mikilvægt að skoða af hverju það getur í sumum tilfellum verið vandamál. Hugsaðu út í það sem þú skrifaðir hér að ofan, og um leið hvað getur verið vandasamt við þessa þætti, og fylltu inn í myndina hér fyrir neðan.

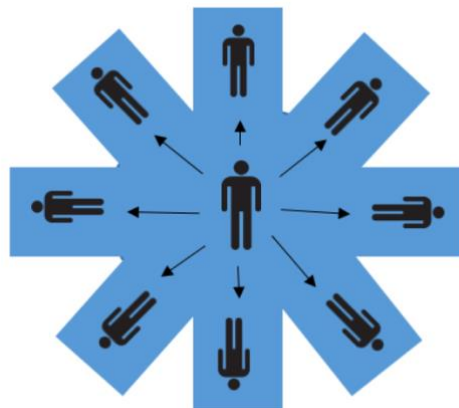


Hegðun á netinu

Sumt fólk greinir frá því að það hegði sér öðruvísi á netinu heldur en það gerir í raunveruleikanum.

Alsjá

Alsjá er sérstök hönnun á byggingu þannig að ein manneskja getur fylgst með öllum hinum manneskjunum í byggingunni.



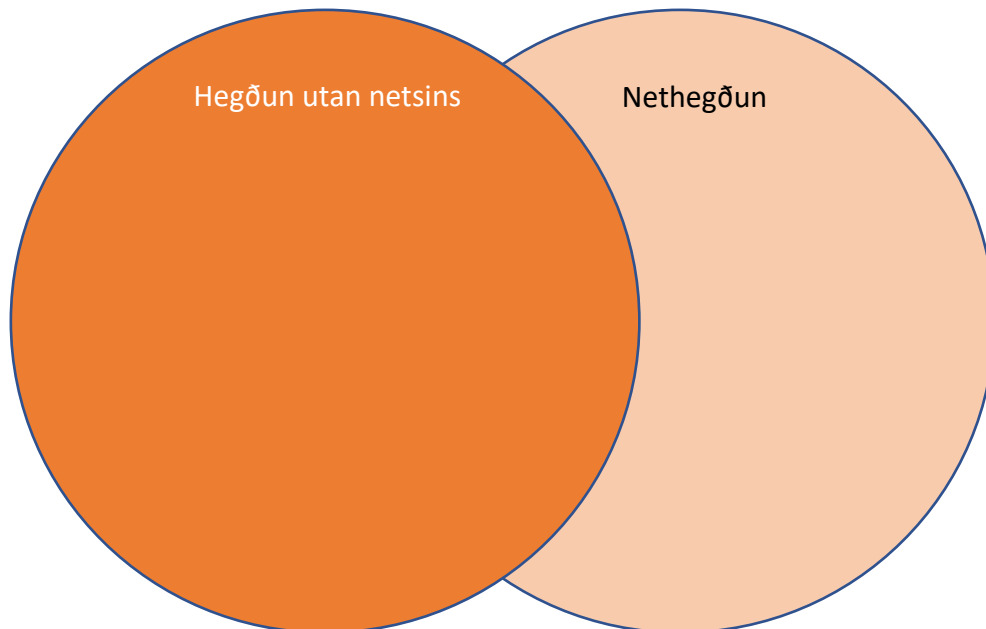
Það er mikilvægt að velta því fyrir sér hvernig við hegðum okkur þegar við höldum að einhver sé að fylgjast með okkur samanborið við þegar við höldum að enginn sé að horfa.

Þetta er eins með hegðun á netinu og hvernig fólki líður eins og það sé nafnlaust þar og það sé enginn að fylgjast með því. Þannig getur einstaklingum liðið eins og þeir séu aðskildir hegðun sinni á netinu, eins og það sé ekki þeirra rétta sjálf.

Hvernig á þetta við um þig? Hvernig var hegðun þín á netinu öðruvísi en utan þess? Veltu því fyrir þér hvernig þú hagar þér á samfélagsmiðlum, hvað þú skoðar á netinu, hverja þú myndir tala við og hvernig þú myndir tala við þá. Að sumu leyti hegðar maður sér eins á netinu og utan þess og það er mikilvægt að hafa það líka í huga. Það sýnir að heimurinn á netinu og utan þess eru ekki alveg aðskildir.

Til dæmis: Sóttir þú í klámefni á netinu en ekki utan þess? Hafðir þú samskipti við fólk á netinu sem þú gerðir ekki eða myndir ekki gera utan þess? Talarðu eins við fólk á netinu eins og út í bæ, til dæmis með orðanotkun og hversu kurteis þú ert?

Æfing 2: Hegðun mín á netinu og utan þess



Hafðu í huga

- Hvers vegna sýndir þú öðruvísi hegðun á netinu en utan þess?
- Hafði hegðun þín á netinu áhrif á hegðun þína utan þess, og ef svo, hvernig?
- Myndi þér líka vel við nethegðun þína ef hún væri sú sama utan netsins? Hvers vegna?
- Hvernig geta þessar vangaveltur hjálpað við að stjórna hegðun þinni á netinu í framtíðinni?

Hvað er vandamálið með sambönd á netinu?

Þegar við eigum í samskiptum við annað fólk á netinu og myndum vináttu er það oft í kringum eitthvað sértækt (eins og óviðeigandi myndir af börnum). Mikill tími fer í að einblína á þetta tiltekna efni eða hluti sem tengjast því (til dæmis sérstök forrit eða auknar öryggisráðstafanir). Þrátt fyrir að vinátta sem myndast á netinu sé raunveruleg hefur hún ákveðna eiginleika sem eru ólíkir vináttu og tengslum sem við eigum utan netsins.

Fyrir suma getur vinátta á netinu komið í stað annarra félagslegra samskipta. Samskipti á netinu geta verið þægilega einföld, átakalaus og yfirborðskennd, hvort sem þau eru kynferðislegs eðlis eða ekki, en oft ekki eins fullnægjandi og önnur persónuleg samskipti.

Sambönd á netinu eru líka oft meira flæðandi: þau geta slitnað jafn skyndilega og þau hófust og eru jafnvel að einhverju leyti gervileg. Þetta á sérstaklega við um kynferðisleg sambönd. Þá getur sambandið auðveldlega bara snúist um kynferðislega hluti. Margir hafa stjórn á þessu en aðrir geta þróað með sér skaðlegt hegðunarmynstur á netinu. Margar slíkar athafnir eru löglegar, en aðrar ekki. Þær geta verið eftirfarandi:

- Að spjalla við fullorðna á netinu um misnotkun á börnum og deila fantasíum.
- Að tala við börn á netinu um kynlíf.
- Að nota vefmyndavélar til að hvetja börn til kynlífsathafna.
- Að sýna börnum kynferðislega hegðun í gegnum vefmyndavél.
- Notkun faldra myndavéla.

- Vingast við börn í gegnum netið í þeim tilgangi að hitta þau utan netsins og misnota þau.

Æfing: Sambönd á netinu og utan þess

Hugsaðu um sambönd þín á netinu og svaraðu eftirfarandi spurningum:

	Á netinu	Utan netsins
Hversu margir eru mikilvægir í þínu lífi?		
Hvaða jákvæðu hluti fær ég út úr þessum samböndum?		
Hvaða tómarúm í mínu lífi eru þessir einstaklingar að fylla?		
Hvaða þýðingu hafa þessi sambönd fyrir mig?		
Hvað finnst mér skemmtilegast að tala um við þessa einstaklinga?		

- Hverju tekur þú eftir varðandi sambönd þín á netinu og utan þess?
- Eru einhverjir hlutir sem þú myndir bara ræða eða gera á netinu? Hvers vegna?
- Hvernig lætur þetta þér líða? Horfir þú núna öðruvísi á sambönd þín á netinu?

Hættur í tengslum við sambönd á netinu

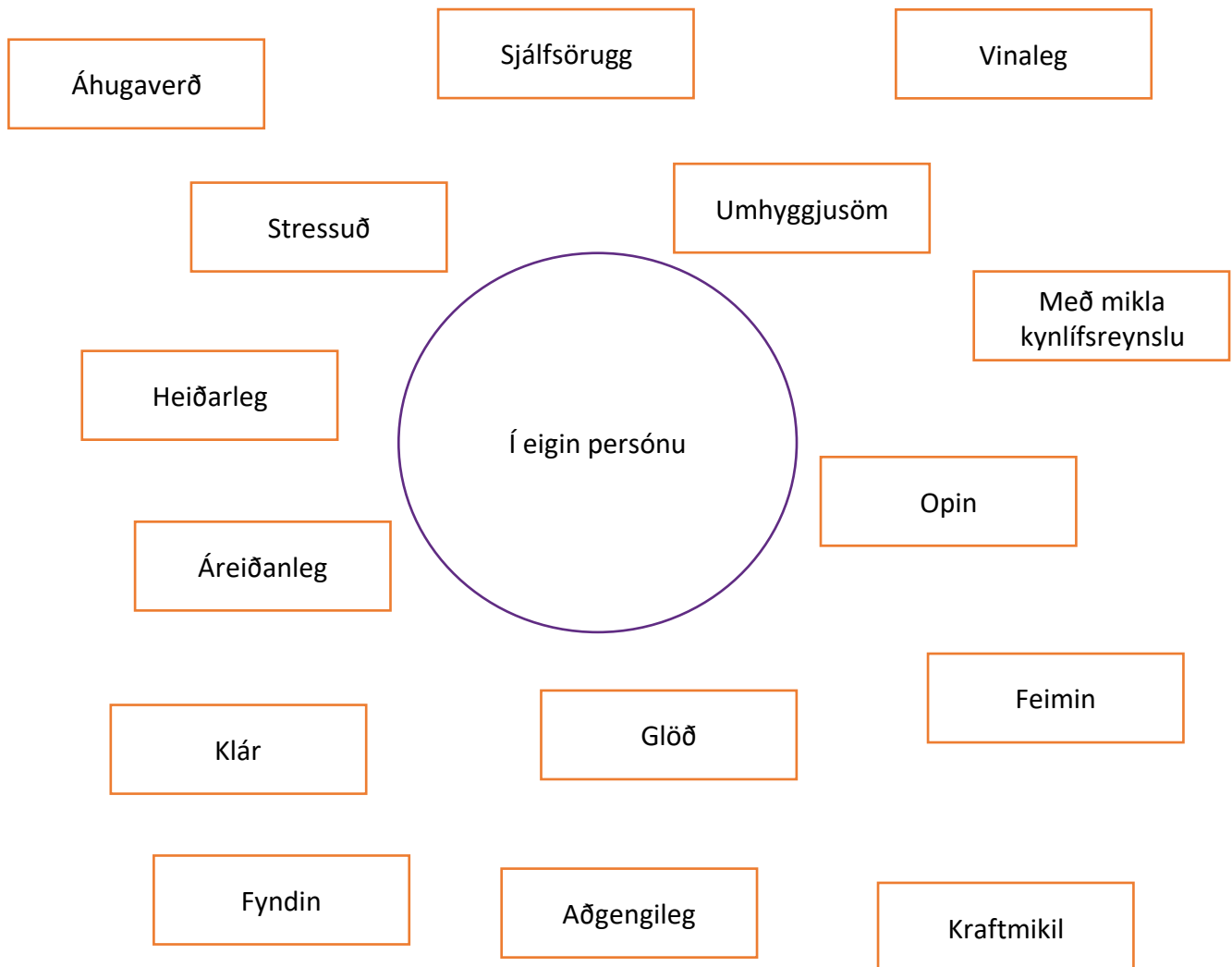
- Ef maður talar einungis við fólk með svipaðar hugmyndir og svipaða hegðun og maður sjálfu er ólíklegt að þær séu gagnrýndar.
- Að tala við fólk með svipaðar skoðanir getur hjálpað þér að réttlæta það sem þú ert að gera „*ef þau eru að gera þetta, af hverju ekki ég líka?*“.
- Þetta getur leitt til þess að þú gerir hluti sem myndu vera óþægilegir í raunheimi og þú myndir jafnvel ekki gera.

Hver ertu á netinu?

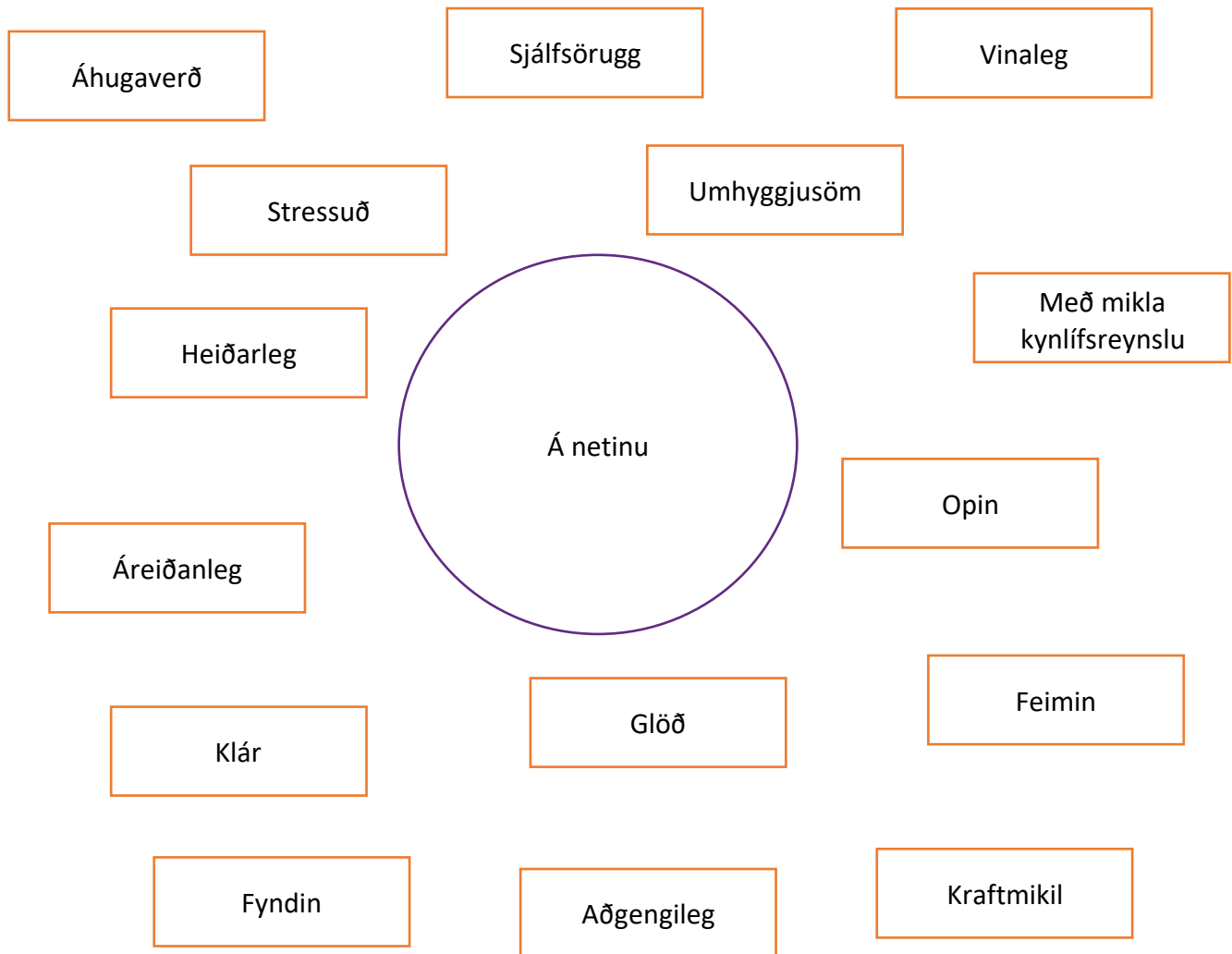
Við höfum öll okkar eigin hugmyndir um hvernig við birtumst öðru fólki. Hvernig við hegðum okkur getur haft áhrif á aðstæðurnar sem við erum í og á það fólk sem við erum með. Veltu fyrir þér hvernig þú getur komið öðruvísi fyrir í vinnunni heldur en þegar þú ert með vinum þínum, og hvernig þú breytist svo aftur þegar þú ert með fjölskyldu og vinum. Fólk hefur lýst því að því líður eins og það geti verið allt öðruvísi á netinu heldur en utan þess.

Á netinu og utan þess

Hvernig ertu **utan netsins**? Notaðu eftirfarandi orð til að lýsa þeirri manneskju og bættu við ef þér finnst eitthvað vanta.



Hvernig ertu **á netinu**? Notaðu eftirfarandi orð til að lýsa þeirri manneskju og bættu við ef þér finnst eitthvað vanta.



Hver er munurinn á manneskjunni sem þú ert á netinu og í eigin persónu? Eru einhverjir eiginleikar sem þú hefur á netinu sem þér líkar við og vildir að þú gætir líka haft í eigin persónu? Skrifðu þá niður, það gæti verið upphafið á að setja þér markmið fyrir innihaldsríkara lífi.

Hvers vegna erum við öðruvísi á netinu?

Það er oft auðveldara að tengjast öðrum á netinu. Við hittum einstaklinga með sömu áhugamál og við sjálf, við upplifum stuðning og viðurkenningu og upplifum okkur velkomin og mikilvæg. Ef við veljum að sýna ekki hver við erum í raun og veru getum við þóst vera hver sem er á netinu. Þannig geta sambönd á netinu verið minna krefjandi.

Til umhugsunar

- Hvaða hluti af þessari æfingu hefur hjálpað þér mest? Hvers vegna?
- Er eitthvað úr þessari æfingu sem hefur hvatt þig til að takast á við hegðun þína? Ef svo er, hvað þá?
- Hefur þessi æfing vakið upp nýjar spurningar eða ýtt undir löngun hjá þér til að kanna frekar einhverjar hugmyndir nánar? Hvernig ætlar þú að gera það?

Ef þú vilt ræða eitthvað sem kom fram í þessari æfingu, hefur átt erfitt með að komast í gegnum verkefnin eða vilt tækifæri til að fara í gegnum verkefnin með meðferðaraðila ekki hika við að hafa samband með tölvupósti á taktuskrefid@taktuskrefid.is.