

Υγιείς διαδικτυακές σχέσεις

Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν τα χαρακτηριστικά που διαμορφώνουν υγιείς και ευγενικές σχέσεις, καθώς και το πώς η διαδικτυακή συμπεριφορά μας παίζει ρόλο τόσο στις υγιείς όσο και στις μη υγιείς σχέσεις. Οι συμμετέχοντες θα εξετάσουν επίσης τις ευκαιρίες και τις προκλήσεις που αφορούν τη σχέση μεταξύ μέσων κοινωνικής δικτύωσης και σχέσεων στη δική τους ομάδα συνομηλίκων, και θα μάθουν πώς να προάγουν τις συμπεριφορές υπεράσπισης μεταξύ των συνομηλίκων τους.

Εξοικείωση με το λεξιλόγιο των σχέσεων

Μέρος πρώτο

Αλληλεπίδραση στην τάξη

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν έναν κύκλο.

Ενημερώστε τους μαθητές σας

Σήμερα, θέλω να μιλήσουμε για τον τρόπο με τον οποίο η διαδικτυακή ζωή μας επηρεάζει τις σχέσεις μας. Θα μιλήσουμε επίσης για το τι μπορούμε να κάνουμε για να ενεργούμε ως "υπερασπιστές" των άλλων και να αναγνωρίζουμε πότε οι φίλοι μας χρειάζονται βοήθεια με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στις σχέσεις τους.

Ρωτήστε τους μαθητές σας

Ποιος έχει ακούσει τις λέξεις "παρατηρητής/bystander" ή "υπερασπιστής/upstander"; Τι σημαίνουν αυτές οι λέξεις για εσάς;

Αλληλεπίδραση στην τάξη

Ακούστε 2-3 απαντήσεις.

Ενημερώστε τους μαθητές σας

Όπως είπατε κι εσείς, όταν λέμε "παρατηρητής" εννοούμε κάποιον που παρατηρεί μια πράξη να συμβαίνει. Στο πλαίσιο της σημερινής μας άσκησης, μιλάμε για πράξεις που σχετίζονται με μη υγιείς/μη ευγενικές σχέσεις. Με τον όρο "υπερασπιστής" εννοούμε κάποιον που κάνει κάτι θετικό απέναντι σε μια κατάσταση, ενδεχομένως υποστηρίζοντας το θύμα, βοηθώντας να σταματήσει η συγκεκριμένη συμπεριφορά ή με άλλους τρόπους, ανάλογα με την κατάσταση.

Μέρος δεύτερο

Ενημερώστε τους μαθητές σας

Ας μιλήσουμε τώρα για τις σχέσεις. Καταρχάς, θα πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι ο όρος "σχέσεις" είναι πολύ ευρύς. Για τους σκοπούς της άσκησης μας, εμείς με τον όρο "σχέση" θα εννοούμε οποιαδήποτε σχέση μεταξύ συνομηλίκων. Για παράδειγμα, μπορεί να σχετίζεστε με συνομηλίκους σας είτε επειδή είστε φίλοι, συμμαθητές είτε επειδή συμμετέχετε στην ίδια σχολική δραστηριότητα (π.χ. θεατρική ομάδα). Όταν μιλάμε για υγιείς σχέσεις, προκύπτει πάντα μια ερώτηση που δεν μπορεί να απαντηθεί εύκολα: "Τι είναι ακριβώς μια υγιής σχέση;" Ο καθένας έχει διαφορετικές απόψεις για το θέμα, και υπάρχουν πολλές καλές απαντήσεις.

Για να είμαστε σίγουροι ότι όλοι σκεφτόμαστε το ίδιο πράγμα, ας πούμε φωναχτά μερικές λέξεις που μπορούν να περιγράψουν υγιείς σχέσεις — φιλίες, σχέσεις με συμμαθητές, μια ποικιλία σχέσεων! Ξέρουμε ότι κάποιες φορές τα πράγματα μπορεί να πάνε στραβά σε όλα τα είδη σχέσεων. Γι' αυτό, ας μιλήσουμε για υγιείς συμπεριφορές που είναι αντιπροσωπευτικές για τα διάφορα είδη σχέσεων.

Ας παίξουμε ένα μικρό παιχνίδι. Προχωρώντας κυκλικά, θα λέμε από μία λέξη που περιγράφει υγιείς σχέσεις. Ξεκινάω εγώ. Πιστεύω ότι οι σχέσεις μπορούν να είναι _____ (υποστηρικτικές, τρυφερές, ευγενικές κ.λπ).

Αλληλεπίδραση στην τάξη

Σημειώστε στον πίνακα τις λέξεις που λένε οι συμμετέχοντες.

Ενημερώστε τους μαθητές σας

Θαυμάσια! Ευχαριστώ για τη συμμετοχή σας! Ας δούμε τις λέξεις.

Ρωτήστε τους μαθητές σας

Συμφωνείτε με αυτές;

Έχετε κάτι άλλο να προσθέσετε;

Με βάση αυτές τις λέξεις, μπορεί κάποιος να δώσει με μία πρόταση έναν ορισμό για την υγιή σχέση;

Καθοδηγήστε την ομάδα στην ανάπτυξη ενός κοινά αποδεκτού ορισμού της υγιούς σχέσης.

Ώρα για περπάτημα

Μέρος πρώτο

Αλληλεπίδραση στην τάξη

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια.

Ενημερώστε τους μαθητές σας

Τώρα που έχουμε μια καλή λίστα με τα πράγματα που σκεφτόμαστε όταν μιλάμε για "υγιείς σχέσεις", ήρθε η στιγμή να εξετάσουμε τις δικές μας εμπειρίες με τις σχέσεις στο Internet.

Αλληλεπίδραση στην τάξη

Γράψτε μια ερώτηση από την παρακάτω πιθανή λίστα σε μια αφίσα και κολλήστε τις αφίσες στην αίθουσα.

Πιθανές ερωτήσεις:

1. Με ποιους αλληλεπιδράτε μέσω της τεχνολογίας;
2. Ποιες πλατφόρμες, υπηρεσίες ή ιστότοπους χρησιμοποιείτε για να αλληλεπιδράσετε με άλλους ανθρώπους;
3. Πώς σας έχουν δώσει το Internet και οι κινητές τεχνολογίες (όπως τα tablet ή τα κινητά τηλέφωνα) ευκαιρίες να δημιουργήσετε ή να διατηρήσετε υγιείς σχέσεις;
4. Πώς μπορείτε να μένετε σε επαφή με τους άλλους χάρη στις φορητές συσκευές και τους υπολογιστές;
5. Τι προκλήσεις δημιουργούν το Internet και οι κινητές τεχνολογίες για τη δημιουργία/διατήρηση υγιών σχέσεων;
6. Τι είδους προβλήματα έχετε δει να δημιουργούνται ή έχετε αντιμετωπίσει σε φιλίες λόγω πραγμάτων που δημοσιεύτηκαν online;

Ενημερώστε τους μαθητές σας

Θα δώσω σε κάθε ζευγάρι μερικά αυτοκόλλητα χαρτάκια και ένα σπιλό. Στις αφίσες τριγύρω υπάρχουν διάφορες ερωτήσεις. Αφού σας δώσω τα υλικά σας, μπορείτε να κάνετε μια βόλτα στις αφίσες. Γράψτε τις απαντήσεις σας στα αυτοκόλλητα χαρτάκια και κολλήστε τα στις αφίσες. Αν έχετε περισσότερες από μία απαντήσεις για κάποια ερώτηση, γράψτε κάθε απάντηση σε ξεχωριστό χαρτάκι και κολλήστε το στις αφίσες.

Έχετε στη διάθεσή σας 8 λεπτά. Καλή διασκέδαση!

Αλληλεπίδραση στην τάξη

Μετά το τέλος της δραστηριότητας, μαζέψτε τις αφίσες και συγκεντρώστε ξανά την ομάδα.

Ρωτήστε τους μαθητές σας

Ποιες είναι οι κοινές απαντήσεις σε καθεμία από τις ερωτήσεις;

Υπάρχουν πράγματα που θεωρείτε ότι λείπουν;

Παρατηρείτε κάποιες τάσεις;

Πώς έχει αλλάξει η τεχνολογία τις σχέσεις σας με τους φίλους σας;

Η τεχνολογία έχει διευκολύνει τα πράγματα ή τα έχει δυσκολέψει; Γιατί;

Συζήτηση θέματος

Συζήτηση

Ενημερώστε τους μαθητές σας

Τώρα θα συζητήσουμε ένα θέμα που σχετίζεται με την τεχνολογία και τις σχέσεις, τη λεγόμενη αποστολή υπερβολικά πολλών μηνυμάτων ή αλλιώς το "over-texting".

Ξέρεις κάποιος τι είναι αυτό;

Αλληλεπίδραση στην τάξη

Ακούστε 2-3 απαντήσεις.

Ενημερώστε τους μαθητές σας

Over-texting είναι όταν κάποιος στέλνει σε κάποιο άλλο άτομο πάρα πολλά γραπτά μηνύματα, με αποτέλεσμα το άλλο άτομο να νιώθει δυσάρεστα.

Ρωτήστε τους μαθητές σας

Έχει ζήσει κάποιος από εσάς αυτό που περιγράφουμε τώρα;

Αν ήσασταν το άτομο που λάμβανε τα μηνύματα, τι θα κάνατε; Γιατί;

Αν κάποιος από τους φίλους ή τις φίλες σας σας μιλούσε και σας έλεγε ότι αντιμετωπίζει αυτή την κατάσταση, τι συμβουλή θα δίνετε; Θα αναλαμβάνετε δράση; Ποιες ενέργειες θα μπορούσατε να κάνετε;

1. Συμπληρωματικά: Η ανάληψη αυτών των ενεργειών για να βοηθήσετε τους φίλους σας ονομάζεται επίσης "υπεράσπιση".

Ρωτήστε τους μαθητές σας

Τι μπορεί να αποτρέψει κάποιον από το να υπερασπιστεί ένα φίλο ή μια φίλη του;

Ας υποθέσουμε ότι ένας φίλος ή μια φίλη σας ζητάει από ένα άλλο άτομο να σταματήσει να του/της στέλνει τόσα πολλά μηνύματα. Τι θα συμβεί αν το άτομο εκείνο αρχίσει να πηγαίνει στο σπίτι του φίλου ή της φίλης σας συνέχεια, ζητώντας να τον/τη δει; Το πρόβλημα φαίνεται να χειροτερεύει, μπορούμε να πούμε δηλαδή ότι υπάρχει "κλιμάκωση". Τι συμβουλή θα δίνετε στο φίλο ή τη φίλη σας σε περίπτωση που το πρόβλημα κλιμακωνόταν;

Αν το πρόβλημα όντως κλιμακωθεί, μπορείτε να αντιδράσετε ως υπερασπιστής με

τον ίδιο τρόπο που το κάνατε προηγουμένως; Τι ενέργειες μπορείτε να κάνετε τώρα για να ενεργήσετε ως υπερασπιστής;

Ενημερώστε τους μαθητές σας

Η αποστολή πολλών μηνυμάτων είναι μόνο ένα παράδειγμα περιπτώσεων όπου η τεχνολογία μπορεί να δημιουργήσει καταστάσεις στις οποίες δεν έχουμε υγιή σχέση.

Ρωτήστε τους μαθητές σας

Υπάρχουν άλλα παραδείγματα;

Ποιες είναι μερικές λύσεις σε αυτά τα προβλήματα;

Τι μας έχει δείξει μέχρι τώρα η κουβέντα μας για το ρόλο της τεχνολογίας στις σχέσεις;

Αλληλεπίδραση στην τάξη

Καθοδηγήστε μια συζήτηση για τις θετικές και τις αρνητικές επιδράσεις της τεχνολογίας στις σχέσεις.

Δραστηριότητα φάσματος

Μέρος πρώτο

Ενημερώστε τους μαθητές σας

Ας ρίξουμε μια ματιά σε συγκεκριμένες συμπεριφορές σε υγιείς και μη υγιείς σχέσεις και ας δούμε πού κατατάσσονται στο φάσμα "υγιείς-μη υγιείς".

Θα δώσω στον καθένα σας από ένα αυτοκόλλητο χαρτάκι. Στο αυτοκόλλητο χαρτάκι υπάρχει μια δραστηριότητα που αφορά τις σχέσεις, όπως "αποστολή μηνυμάτων 24 ώρες το εικοσιτετράωρο, 7 μέρες την εβδομάδα, στο/στη σύντροφό σου" ή "ανταλλαγή κωδικών πρόσβασης για λογαριασμούς μέσω κοινωνικής δικτύωσης". Μόλις σας δώσω το χαρτάκι, θα ήθελα να σηκωθείτε και να έρθετε μπροστά. Στη μια πλευρά της αίθουσας είναι η πιο υγιής συμπεριφορά στις σχέσεις και στην άλλη πλευρά η πιο μη υγιής.

Όταν σηκωθείτε, σκεφτείτε πόσο υγιής ή μη υγιής είναι η συμπεριφορά που περιγράφεται και μπείτε σε σειρά. Για παράδειγμα, αν πιστεύετε ότι η "αποστολή μηνυμάτων στο/στη σύντροφό σου 24 ώρες το εικοσιτετράωρο, 7 μέρες την εβδομάδα" είναι λιγότερο υγιής από την "προσθήκη like σε ό,τι δημοσιεύουν οι φίλοι σου και κοινοποίηση του σχετικού περιεχομένου", σταθείτε πιο κοντά προς τη μη υγιή πλευρά.

Αλληλεπίδραση στην τάξη

Προτεινόμενα θέματα:

1. Αποστολή μηνυμάτων στο/στη σύντροφό σου 24 ώρες το εικοσιτετράωρο, 7 μέρες την εβδομάδα
2. Ανταλλαγή κωδικών πρόσβασης για λογαριασμούς μέσω κοινωνικής δικτύωσης
3. Ανάγνωση των γραπτών μηνυμάτων του φίλου/της φίλης σου χωρίς την άδειά του/της
4. Συνομιλία online με αγνώστους/ανθρώπους που δεν γνωρίζεις καλά
5. Ανάρτηση αγενών σχολίων στη δημοσίευση κάποιου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
6. Αποστολή μηνύματος για καληνύχτα ή καλημέρα (ίσως κάθε μέρα) σε κάποιον για τον οποίο νοιάζεσαι
7. Δημόσια αναφορά σε μια διαφωνία που είχες με ένα φίλο ή μια φίλη σε μια πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης

8. Προσθήκη like σε ό,τι δημοσιεύουν οι φίλοι σου και κοινοποίηση του σχετικού περιεχομένου
9. Δημοσίευση περιεχομένου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από το λογαριασμό του φίλου ή της φίλης σου (παριστάνοντας ότι είσαι αυτός/αυτή)
10. Προσθήκη ετικετών με τους φίλους σου στις φωτογραφίες από ένα πάρτι
11. Διάδοση κουτσομπολιών για κάποιον συμμαθητή ή κάποια συμμαθήτριά σου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Όσο οι συμμετέχοντες οργανώνονται, ρωτήστε τους γιατί στέκονται εκεί που στέκονται και παροτρύνετε τους να αλλάξουν θέση αν νιώσουν την ανάγκη.

Αφού οι συμμετέχοντες μπουν στη σειρά, ζητήστε τους να κολλήσουν τα αυτοκόλλητα στον τοίχο μπροστά τους και να κάνουν ένα βήμα πίσω έτσι ώστε να μπορούν να δουν ολόκληρο το φάσμα.

Αλληλεπίδραση στην τάξη

Αν το επιλέξουν, οι συμμετέχοντες μπορούν να απαντήσουν στις δύο πρώτες ερωτήσεις παρακάτω μέσα από μια συζήτηση, αντί να γράψουν τις απαντήσεις στα αυτοκόλλητα χαρτάκια και να τις κολλήσουν στον τοίχο.

Ρωτήστε τους μαθητές σας

Μπορείτε να σκεφτείτε άλλες μη υγιείς συμπεριφορές;

Μπορείτε να σκεφτείτε άλλες υγιείς συμπεριφορές;

Υπάρχει μόνο μία σωστή σειρά στο φάσμα των συμπεριφορών; Γιατί/Γιατί όχι; Συμφωνείτε όλοι;

Ρωτήστε τους μαθητές σας

Θέσαμε αυτές τις συμπεριφορές σε ένα φάσμα από τις υγιείς μέχρι τις μη υγιείς. Υπάρχουν περιπτώσεις που μια υγιής συμπεριφορά μπορεί να μετατραπεί σε μη υγιή; Ή το αντίστροφο; Πότε μπορεί να συμβεί κάτι τέτοιο;

Αν η συμπεριφορά Χ είναι μη υγιής (επιλέξτε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά που οι συμμετέχοντες κόλλησαν πιο κοντά στη "μη υγιή" πλευρά του φάσματος), τι θα κάνατε για να τη διορθώσετε;

Πώς θα μιλούσατε σε κάποιον/α αν δεν σας άρεσε αυτό που κάνει;

Άσκηση

Μέρος πρώτο

Ενημερώστε τους μαθητές σας

Σήμερα, μιλήσαμε πολύ για την τεχνολογία και τις σχέσεις. Τώρα που προβληματιστήκατε, πώς θα μπορούσατε να μοιραστείτε με άλλους αυτά που μάθατε; Τι είδους δραστηριότητες μπορείτε να δημιουργήσετε για να ενθαρρύνετε τους συνομηλίκους σας να γίνουν "υπερασπιστές", αν αντιληφθούν οποιαδήποτε μη υγιή συμπεριφορά σε μια σχέση;

Άσκηση

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 3 ή των 4 ατόμων.

Ενημερώστε τους μαθητές σας

Έχουμε δύο προτάσεις, ωστόσο αν έχετε κάποια άλλη ιδέα, προχωρήστε! Έχετε στη διάθεσή σας 30 λεπτά:

1. Πρόταση 1: Φτιάξτε ένα σχεδιάγραμμα για μια πιθανή εκδήλωση για τα παιδιά του σχολείου σας ή τα μέλη της κοινότητάς σας σχετικά με το ρόλο της τεχνολογίας στις σχέσεις. Η εκδήλωση θα μπορούσε να είναι η προβολή ενός ντοκιμαντέρ, μια συζήτηση, μια εκστρατεία όπως μια "Εβδομάδα αγάπης" ή ακόμα και μια παρουσίαση! Δώστε παραδείγματα για το πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook ή το Twitter, για να διαφημίσετε την εκδήλωση. Μπορείτε ελεύθερα να δημιουργήσετε οπτικό υλικό πέρα από το online περιεχόμενο (π.χ. ζωγραφιές, μιμίδια κ.λπ.).
2. Πρόταση 2: Δημιουργήστε μια ιστορία για μια σχέση (π.χ. τη σχέση μεταξύ αδερφών ή τη σχέση μεταξύ φίλων στο σχολείο) και πώς αυτή θα μπορούσε να επηρεαστεί από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μπορείτε να σκηνοθετήσετε ένα μικρό θεατρικό, να δημιουργήσετε οπτικό υλικό (π.χ. ένα κόμικ) ή να γράψετε μια υποθετική ροή Ενημερώσεων στο Facebook ή μια συζήτηση στο Twitter... Ας γίνουμε δημιουργικοί!

Μέρος δεύτερο

Άσκηση

Όταν περάσουν τα 30 λεπτά, ζητήστε από τις ομάδες να μοιραστούν αυτά που δημιούργησαν και να συζητήσουν τις παρακάτω ερωτήσεις.

Ρωτήστε τους μαθητές σας

Ποιο είναι το θέμα που εξετάζετε; Τι θέλετε να μάθουν οι άνθρωποι από την ιδέα σας;

Πώς θα ωφελήσει αυτή η ιδέα το σχολείο/την κοινότητα/τους φίλους σας;

Ποιο είναι το στοχευόμενο κοινό;

Πώς θα προωθήσετε την ιδέα σας στο στοχευόμενο κοινό;

Πώς πιστεύετε ότι θα αντιδράσει το στοχευόμενο κοινό;

Κατακλείδα

Σκέψεις

Ενημερώστε τους μαθητές σας

Ελπίζουμε να σκεφτήκατε όλοι λίγο παραπάνω σχετικά με τις υγιείς σχέσεις, και ειδικά πώς η τεχνολογία έχει αλλάξει τα πράγματα. Θέλαμε επίσης να σκεφτείτε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να ενθαρρύνετε τους φίλους σας να ενεργούν ως "υπερασπιστές" ή να υψώνουν το ανάστημά τους για τους ίδιους και για τους άλλους όταν βλέπουν κάτι που τους κάνει να νιώθουν άβολα ή κάτι που πληγώνει άλλα άτομα.

Ρωτήστε τους μαθητές σας

Ποια ήταν μερικά από τα πράγματα που μάθατε;

Ποια ήταν η αγαπημένη σας δραστηριότητα; Γιατί;

Ποια ήταν η λιγότερο αγαπημένη σας δραστηριότητα; Γιατί;

Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε στη ζωή σας κάτι από αυτά που μάθατε ή δουλέψατε;

Πώς θα περιγράφατε στους φίλους σας αυτό που κάνατε;

Τι ήταν αυτό που ήταν καινούριο για εσάς ή σας εξέπληξε;

Έχετε ερωτήσεις σχετικά με τις υγιείς ή τις μη υγιείς σχέσεις;