

## **Здорові відносини онлайн**

Учасники розглянуть якості, якими характеризуються здорові й добрі відносини, і визначать, яку роль грає поведінка онлайн у формуванні як здорових, так і нездорових відносин. Учасники також розглянуть можливості та труднощі, що виникають під час будування відносин із ровесниками в соціальних мережах, і навчатися, як постояти за друзів-однолітків.

# Пояснення термінології відносин

## Частина 1

### Взаємодія в групі

Зберіть учасників у коло.

### Розкажіть учням

Сьогодні я хочу поговорити про наші дії онлайн, які впливають на якість наших відносин. Ми також поговоримо про те, як можна постояти за свого друга та як визначити, чи потребує друг допомоги в ситуації відносин з іншими людьми.

### Запитайте учнів

Чи чули ви слова "свідок" і "постояти за когось"? Що ці слова означають для вас?

### Взаємодія в групі

Послухайте 2–3 відповіді.

### Розкажіть учням

Як ви і сказали, "свідок" – це особа, що спостерігає певну ситуацію. На сьогоднішньому занятті ми розглядаємо ситуації, пов'язані з нездоровими/недобрими відносинами. "Постояти за когось" означає зробити щось позитивне у відповідь, тобто підтримати жертву, допомогти припинити ситуацію або вжити інших заходів, залежно від ситуації.

## Частина 2

### Розкажіть учням

Тепер поговоримо про відносини. Спочатку, маємо визнати, що термін "відносини" має досить широке значення. Для нашого обговорення ми обмежимо значення терміна "відносини" до будь-якого зв'язку між однолітками. Наприклад, ви можете бути зв'язані зі своїми однолітками як друзі, однокласники чи члени одного гуртка або клубу. Коли ми говоримо про здорові відносини, завжди виникає складне запитання: "Що ж таке насправді здорові відносини?" Кожен має свої думки про це, і є багато гарних відповідей.

Щоб переконатися, що ми всі говоримо про одне й те саме, давайте озвучимо слова, що описують здорові відносини між друзями, однокласниками тощо. Ми знаємо, що іноді в будь-яких відносинах можуть виникати проблеми, тож

поговорімо про здорову поведінку в кожному типі відносин.

Зіграймо в невеличку гру. Кожен із нас по колу назве одне слово, що описує здорові відносини. Я почну. Я думаю, що відносини можуть характеризуватися \_\_\_\_\_ (підтримкою, турботою, добротою тощо).

### **Взаємодія в групі**

Запишіть на дошці всі слова, названі учасниками.

### **Розкажіть учням**

Чудово! Дякую за участь! Тепер погляньмо на ці слова.

### **Запитайте учнів**

Ви погоджуєтеся з ними?

Чи хочете щось додати?

Чи може хтось скласти визначення здорових відносин на основі цих слів?

Допоможіть групі разом скласти визначення здорових відносин.

# Галерея запитань

## Частина 1

### Взаємодія в групі

Розділіть учасників на пари.

### Розкажіть учням

Отже, ми маємо досить великий список якостей, якими характеризуються "здорові відносини". Тепер час зосередитися на нашому власному досвіді взаємин в Інтернеті.

### Взаємодія в групі

Напишіть на постерах по одному із запитань зі списку нижче та розвісьте постери по кімнаті.

Варіанти запитань для постерів наведено нижче.

1. З ким ви спілкуєтеся за допомогою технологій?
2. Якими платформами, службами чи веб-сайтами ви користуєтеся для спілкування з іншими людьми?
3. Які можливості надають Інтернет і мобільні технології (як-от планшети чи мобільні телефони) для побудови та підтримання здорових відносин?
4. Як можна підтримувати зв'язок із людьми завдяки мобільним пристроям і комп'ютерам?
5. Які є проблемні моменти під час побудови та підтримання здорових відносин із використанням Інтернету й мобільних технологій?
6. Які проблеми в дружбі, що виникли через публікування вмісту онлайн, ви бачили чи пережили самі?

### Розкажіть учням

Я видам кожній парі клейкі листки для нотаток і ручку. На стінах кімнати розвішено постери з різними запитаннями. Отримавши матеріали, ви можете переходити від постера до постера. Пишіть свої відповіді на клейкі листки та приклеюйте їх на постери. Якщо у вас кілька відповідей на одне запитання, напишіть кожну відповідь на окремому листку та приклейте на постер. У вас на

це буде 8 хвилин. Розважайтесь!

### **Взаємодія в групі**

У кінці завдання зніміть постери та знову зберіть усю групу разом.

### **Запитайте учнів**

Які найпоширеніші відповіді на ці запитання?

Чи є якісь речі, про які ніхто не згадав?

Чи помітили ви певні тенденції?

Як технології змінили ваші відносини з друзями?

Як технології полегшили чи навпаки ускладнили певні речі? Чому?

# Обговорення ситуації

## Обговорення

### Розкажіть учням

Зараз ми обговоримо ситуацію, яка пов'язана з технологіями та відносинами й називається "засипання текстовими повідомленнями".

Чи хтось знає, що таке "засипання текстовими повідомленнями"?

### Взаємодія в групі

Послухайте 2–3 відповіді.

### Розкажіть учням

Засипання текстовими повідомленнями – це коли хтось надсилає іншій особі стільки текстових повідомлень, що ця особа не може з ними впоратися й втомлюється від них.

### Запитайте учнів

Чи когось засипали текстовими повідомленнями?

Якщо ви отримували забагато повідомлень, що ви робили? Чому?

Якщо хтось із ваших друзів розповів би, що його чи її засипають повідомленнями, що б ви порадили? Чи вжили би ви заходів? Яких заходів можна вжити?

1. Подальше обговорення. Вживання цих заходів, щоб допомогти другові, називається "постояти за друга".

### Запитайте учнів

Що може завадити людині постояти за свого друга?

Уявімо, хтось із ваших друзів просить свого друга припинити надсилати забагато текстових повідомлень. Що робити, якщо ця особа почне приходити до вашого друга додому й вимагати постійного спілкування? У такому разі ситуація погіршиться, і це називається "загострення". Яку пораду ви б дали своєму другу, якщо ситуація загострюється?

Якщо ситуація загострюється, чи зможете ви постояти за свого друга як і

раніше? Що б ви зробили, щоб постояти за друга?

### **Розкажіть учням**

"Засипання текстовими повідомленнями" – це лише приклад того, як технології можуть заважати побудові здорових відносин.

### **Запитайте учнів**

Які інші приклади ви знаєте?

Як можна вирішити ці проблеми?

Що ми дізналися з нашого обговорення про роль технології в побудові відносин?

### **Взаємодія в групі**

Проведіть дискусію про позитивний і негативний вплив технологій на відносини.

# Спектр поведінки

## Частина 1

### Розкажіть учням

Розгляньмо конкретні приклади поведінки в здорових і нездорових відносинах та розмістімо їх на спектрі відносин від здорових до нездорових.

Я дам кожному з вас клейкий листок для нотаток. На ньому написана поведінка, що буває у відносинах, наприклад "цілодобове надсилання своєму партнеру текстових повідомлень" чи "обмін паролями від соціальних мереж". Отримавши листок, встаньте й пройдіть у передню частину кімнати. Одна сторона кімнати – це найздоровіша поведінка у відносинах, а інша – це найбільш нездорова поведінка.

Підійшовши, подумайте, наскільки здоровою чи нездоровою є поведінка на вашому листку, і виберіть місце в ряду. Наприклад, якщо ви вважаєте, що "цілодобове надсилання своєму партнеру текстових повідомлень" є менш нездоровою поведінкою ніж "уподобання й поширення всіх дописів свого друга", то станьте ближче до нездорової сторони.

### Взаємодія в групі

Пропоновані приклади поведінки для карток наведено нижче.

1. Цілодобове надсилання своєму партнеру текстових повідомлень
2. Обмін паролями від соціальних мереж
3. Читання повідомлень друга без дозволу
4. Розмова онлайн із незнайомцями/людьми, яких ви погано знаєте
5. Публікування грубих коментарів у чийомусь дописі в соціальній мережі
6. Надсилання повідомлень "на добраніч" або "добрий ранок" (можливо, щодня) людині, що вам небайдужа
7. Публічне обговорення в соціальній мережі своєї сварки з другом
8. Уподобання й поширення всіх дописів свого друга
9. Публікування вмісту в соціальній мережі з облікового запису свого друга (від його імені)



10. Позначення своїх друзів на фотографії з вечірки

11. Розповсюдження пліток про свого однокласника в соціальних мережах

Коли всі учасники підйдуть і стануть у ряд, запитайте в них, чому вони вибрали саме це місце, і запропонуйте змінити місце в ряду, якщо це потрібно.

Коли всі учасники займуть свої остаточні позиції в спектрі, попросіть їх приклеїти листки на стіну та відійти, щоб вони могли побачити весь спектр поведінки.

### **Взаємодія в групі**

За бажання учасники можуть надати відповіді на перші два запитання нижче та обговорити їх чи записати на клейких листках і також приклеїти на стіну перед собою.

### **Запитайте учнів**

Які ще приклади нездорової поведінки спадають вам на думку?

Які ще приклади здорової поведінки спадають вам на думку?

Чи є один правильний порядок цього спектра? Чому так і чому ні? Чи ви всі з цим погоджуєтесь?

### **Запитайте учнів**

Ми розмістили всі ці приклади поведінки на спектрі від здорової до нездорової. Але чи можуть бути ситуації, коли здорова поведінка стає нездоровою? Або навпаки? Коли це може статися?

Якщо X – це нездорова поведінка [виберіть певну поведінку, яку учасники віднесли ближче до нездорової частини спектра], як би ви вирішили цю проблему?

Як би ви говорили з кимось іншим, якщо би вам не подобалася їхня поведінка?

# Завдання

## Частина 1

### Розкажіть учням

Сьогодні ми багато розмовляли про технології та відносини. Тепер, коли ви про це думаєте, як ви можете поділитися вивченим з іншими? Що ви можете придумати, щоб заохотити своїх однолітків стояти за інших, коли вони стають свідками нездорової поведінки у відносинах?

### Завдання

Розділіть учасників на групи по 3–4 особи.

### Розкажіть учням

У нас є дві пропозиції, але якщо у вас є інші ідеї, спробуйте свій варіант! У вас на це 30 хвилин.

1. Пропозиція 1 Складіть план можливої події для учнів вашої школи чи сусідських однолітків на тему ролі технологій у відносинах. Такою подією може бути показ/обговорення документального фільму, кампанія "Тиждень дружби" чи навіть презентація. Надайте приклади використання соціальних мереж, як-от Facebook чи Twitter, для поширення інформації про подію. На додаток можна створити візуальні матеріали, наприклад малюнки, меми тощо.
2. Пропозиція 2 Придумайте історію про відносини (наприклад, між сестрами чи братами або друзями в школі) і вплив на них соціальних мереж. Можна розіграти сценку, створити візуальний матеріал (наприклад, комікс) чи написати можливу стрічку новин Facebook або розмову у Twitter. Будьте творчими.

## Частина 2

### Завдання

Через 30 хвилин попросіть групи представити свої матеріали та залучіть їх до обговорення наведених нижче запитань.

### Запитайте учнів

Яку тему ви розкрили? Чому ви хочете навчити інших за допомогою своєї ідеї?

Яку користь ваша ідея надасть вашій школі/друзям?

Хто є її цільовою аудиторією?

Як ви поширюватимете свою ідею серед цільової аудиторії?

Як, на вашу думку, відреагує ваша цільова аудиторія?

# Заключні роздуми

## Роздуми

### Розкажіть учням

Сподіваємося, ви всі трохи глибше замислилися над здоровими відносинами, особливо в контексті впливу на них сучасних технологій. Ми також хотіли, щоб ви подумали про те, як ви зможете заохотити своїх друзів "постояти за інших чи за самих себе", коли вони бачать ситуації, що ставлять інших у незручне положення чи завдають болю.

### Запитайте учнів

Про що ви дізналися?

Яка вправа чи обговорення сподобалися вам найбільше? Чому?

Яка вправа чи обговорення сподобалися вам найменше? Чому?

Як ви зможете застосувати вивчений матеріал у своєму житті?

Як ви опишете те, чим ви займались, своїм друзям?

Чи були якісь речі для вас новими чи дивними?

Чи є у вас інші запитання про здорові та нездорові відносини?