

Egészséges kapcsolatok online

A résztvevők elmélyednek az egészséges és támogató kapcsolatok szempontjaiban, és végiggondolják, hogy az online tevékenységek milyen szerepet játszanak az egészséges – vagy éppen az egészségtelen – kapcsolatokban. A résztvevők megvizsgálják a közösségi médiában való jelenlét és a kortárs/egyenrangú csoportokban meglévő kapcsolataik egymásra gyakorolt hatását is, és megtanulják, hogyan bátorítsák társaikat kiállásra.

Kapcsolati kommunikáció és kiállás

Első rész

Interakció a leckével

A résztvevők alkossanak egy kört.

Mondd el a diákjaidnak!

Ma arról szeretnék beszélni veletek, hogy online tevékenységeink hogyan hatnak emberi kapcsolataink egészségére. Beszélni fogunk arról is, hogyan lehet kiállni mások mellett, és felismerni, ha egy barátunknak segítségre van szüksége valamilyen kapcsolati problémájában.

Kérdezd meg a diákjaidtól!

Mit gondoltok a szemlélés és a kiállás közötti különbségről? Mit jelentenek számotokra ezek a kifejezések?

Interakció a leckével

Hallgass meg 2-3 választ.

Mondd el a diákjaidnak!

Igen, tehát a szemlélő csak megfigyeli valamely esemény lezajlását. Ma olyan eseményekről fogunk beszélni, amelyek az egészségtelen/rosszindulatú kapcsolatokat jellemzik. A kiállás azt jelenti, hogy valamilyen módon beavatkozol az eseményekbe segítő szándékkal, például az áldozat támogatásával, a cselekvés leállítására tett erőfeszítéssel vagy a helyzethez illő más módon.

Második rész

Mondd el a diákjaidnak!

Beszéljünk most a kapcsolatokról. Először is jusson eszünkbe, mennyire tág fogalom is a „kapcsolat”. A mi értelmezésünkben a kapcsolat most egyenrangú, vagyis azonos helyzetű emberek közötti kapcsolatot fog jelenteni. Ilyen kapcsolatod lehet például a barátaiddal, az osztálytársaiddal vagy valamilyen közös érdeklődésű csoportban (például a délutáni filmklubban). Az egészséges kapcsolatokról szólva rögtön bele is ütközünk a következő nehéz kérdésbe: „Pontosan milyen is egy egészséges kapcsolat?” Több helyes válasz is létezik erre a kérdésre, és sokaknak különböző is az elképzelésük róla.

Jussunk most közös nevezőre! Hangosan gondolkodva beszéljük át, mi jellemez

szerintünk egy egészséges kapcsolatot barátok között, az iskolában vagy más hasonló helyzetekben. Tudjuk, hogy néha akadnak gondok minden kapcsolatban. Azonosítsuk most az egyes kapcsolattípusokra jellemző „egészséges” viselkedéseket.

Jöjjön egy rövid játék! A körben egymás után haladva mindenki mondjon egy szót, amely szerinte jól jellemzi az egészséges kapcsolatokat. Kezdem én. Szerintem egy jó kapcsolat _____ (támogató, gondoskodó, figyelmes stb.).

Interakció a leckével

Írd fel a táblára a résztvevők által mondott szavakat.

Mondd el a diákjaidnak!

Nagyszerű! Köszönöm a hozzájárulásokat. Nézzük meg alaposabban ezeket a szavakat.

Kérdezd meg a diákjaidtól!

Egyetértetek velük?

Volna még valami, ami kimaradt?

Ezekre a szavakra építve tudna valaki egy egymondatos definíciót adni az egészséges kapcsolatokra?

Segíts a csoportnak megtalálni az egészséges kapcsolatok közösen elfogadott definícióját.

Kifüggesztett vélemények megtekintése

Első rész

Interakció a leckével

A résztvevők alkossanak párokat.

Mondd el a diákjaidnak!

Most, hogy egész hosszú listánk van már az egészséges kapcsolatok jellemzőiről, vegyük górcső alá személyes tapasztalatainkat az internetes kapcsolatainkban.

Interakció a leckével

Válassz ki egy kérdést az alábbiak közül, írd fel az egyik tablóra, majd függeszd ki a teremben az összes így előkészített tablót.

A tablókra írható lehetséges kérdések:

1. Kivel állsz kapcsolatban a digitális térben?
2. Milyen platformokon, szolgáltatásokon vagy webhelyeken keresztül kommunikálsz más emberekkel?
3. Milyen új lehetőségeket adott az internet és a mobilkészíték-technológia az egészséges kapcsolatok kialakítására és fenntartására?
4. Milyen kapcsolattartási lehetőségeket kaptál a mobilok, táblagépek és számítógépek elterjedésével?
5. Milyen kihívásokat hozott mindeközben az internet és a mobilkészíték-technológia az egészséges kapcsolatok kialakítására és fenntartására nézve?
6. Voltál már tanúja barátok közötti nagy veszekedéseknek vagy kiborulásoknak valamilyen online közzétett tartalom miatt?

Mondd el a diákjaidnak!

Minden párnak adok most egy tollat és néhány Post-itet. A kifüggesztett tablókon különböző kérdéseket találtok. Járjatok körbe, olvassátok el a kérdéseket, és írjatok választ egy Post-itre, majd ragasszátok fel a tablóra. Ha több választok is lenne valamelyik kérdésre, külön Post-itre írjátok mindegyiket, és úgy ragasszátok fel. 8 perctek van erre a játékra. Jó szórakozást!

Interakció a leckével

A végén gyűjtsd össze a tablókat, és hívd egybe a csoportot.

Kérdezd meg a diákjaidtól!

Milyen gyakori válaszokkal találkozunk az egyes kérdéseknél?

Volna még valami, ami szerintetek kimaradt?

Megfigyelhető valamilyen trend?

Hogyan változtatta meg a technológia a kapcsolatodat a barátaiddal?

Egyszerűbb vagy bonyolultabb lett minden a digitális világban? Miért?

Szituációelemző beszélgetés

Beszélgetés

Mondd el a diákjaidnak!

Beszéljünk most a technológia és a kapcsolatok egymásra gyakorolt hatásának egyik sajátos esetéről, az „üzenetelárasztásról”.

Tudja valaki, mit nevezünk üzenetelárasztásnak?

Interakció a leckével

Hallgass meg 2-3 választ.

Mondd el a diákjaidnak!

Üzenetelárasztásról beszélünk, ha valaki annyira sok üzenetet küld egy másik személynek, hogy azzal már teljesen túlterheli a címzett mindennapjait.

Kérdezd meg a diákjaidtól!

Történt már valakivel ilyen?

Ha te kapnál ilyen túlterhelő mennyiségű üzenetet, mit tennél? Miért?

Ha egy barátod kerülne ilyen helyzetbe, és a segítségét kérné, milyen tanácsot adnál neki? Tudnál konkrétan tenni is valamit? Milyen cselekvési lehetőségeid lennének?

1. Utánkövetés: Ha a barátaid segítségére sietsz valamilyen módon, azt kiállításnak nevezzük.

Kérdezd meg a diákjaidtól!

Miért történhet meg, hogy valaki nem áll ki egy barátja mellett?

Tegyük fel, hogy tényleg ilyen helyzetbe kerül egy barátod, és reakcióként megkéri a küldőt, hogy álljon le ezzel a töménytelen mennyiségű üzenettel. Mi történik, ha ennek hatására az eddig üzeneteket küldő ismerős elkezd folyamatosan a barátod háza körül ténferegni azzal, hogy látni akarja? A probléma ezzel bizony súlyosbodna. Mit tudnál a barátodnak tanácsolni, ha tényleg ennyire elmélyülne már a probléma?

Ilyen súlyos problémával szembesülve ugyanúgy tudnál kiállni a barátod mellett,

mint a korábbi helyzetben? Mit tehetnél most, hogy kiállj mellette?

Mondd el a diákjaidnak!

Az üzenetelárasztás csak egy példa arra, hogy a technológia adta lehetőségek hogyan zavarhatnak meg egy korábban egészséges kapcsolatot.

Kérdezd meg a diákjaidtól!

Tudnátok még példákat mondani?

Milyen megoldási lehetőségek létezhetnek?

Mit tudunk meg eddig a technológia szerepéről a kapcsolatok alakulásában?

Interakció a leckével

Kezdeményezz irányított beszélgetést a technológia kapcsolatokra gyakorolt pozitív és negatív hatásairól.

Elhelyezés skálán

Első rész

Mondd el a diákjaidnak!

Vegyünk most néhány példát az egészséges és az egészségtelen kapcsolatokról is, és próbáljuk őket elhelyezni a teljesen egészségtől a teljesen egészségtelenig terjedő skálán.

Mindenkinek fogok adni egy Post-ítet. A Post-iten egy tevékenység leírását találjátok, például „Éjjel-nappal üzeneteket írni valakinek” vagy „Megosztani egymással közösségimédia-fiókodat jelszavait”. A kapott Post-ittel mindenkinek ki kell majd lépnie. A terem egyik vége jelképezi a teljesen egészséges viselkedéseket, a másik vége pedig a teljesen egészségtelen viselkedéseket.

Mérlegeljétek a nektek kiosztott viselkedést, és próbáljátok beállni a skála szerinti sorba. Ha például úgy gondolod, hogy egy kapcsolatban egészségtelenebb „Éjjel-nappal üzeneteket írni valakinek”, mint „Egy barátod minden bejegyzését kedvelni és megosztani”, akkor te állj közelebb a terem egészségtelen viselkedéseket jelképező végéhez.

Interakció a leckével

Javasolt szövegek a kiosztandó Post-itekre:

1. Éjjel-nappal üzeneteket írni valakinek
2. Megosztani egymással közösségimédia-fiókodat jelszavait
3. Engedélye nélkül elolvasni a barátod szöveges üzeneteit
4. Online kommunikálni idegenekkel vagy csak felszínesen ismert emberekkel
5. Goromba hozzászólásokat írni valakinek a bejegyzéseihez
6. „Jó éjszakát” vagy „Jó reggelt” üzeneteket küldeni egy számodra fontos személynek (esetleg minden nap)
7. Egy barátoddal folytatott vitádat nyilvánosan kibeszélni online a közösségi médiában
8. Egy barátod minden bejegyzését kedvelni és megosztani
9. Közzétenni valamit a közösségi médiában egy barátod fiókját használva (az ő nevében)

10. Megjelölni a barátaidat a múltkori bulin készült fényképen

11. Pletykálni egy iskolatársadról a közösségi médiában

Ahogy a résztvevők egymás után felállnak, és megpróbálják meghatározni a sorrendet, kérdezd meg őket, miért pont oda álltak, és bátorítsd őket, hogy változtassanak a helyükön, ha mégis szükségesnek érzik.

Miután a résztvevők beálltak az érzésük szerint a skálán elfoglalt helyükre, kérd meg őket, hogy ragasszák fel Post-itjüket, majd lépjenek kissé hátra, hogy lássák a teljes eredményt.

Interakció a leckével

Ha jobbnak tűnik, az alábbi kérdések közül az első kettőt beszélgetés formájában is meg lehet válaszolni, és akkor ezeket nem kell Post-itre felírni és felragasztani.

Kérdezd meg a diákjaidtól!

Tudnátok még példákat mondani egészségtelen kapcsolati viselkedésre?

Tudnátok még példákat mondani egészséges kapcsolati viselkedésre?

Szerintetek csak egyetlen helyes sorrend lehet ezen a skálán? Miért, illetve miért nem? Mindenki így gondolja?

Kérdezd meg a diákjaidtól!

Ezeket a konkrét viselkedéseket most megpróbáljuk rangsorolni egy skálán, a teljesen egészségestől a teljesen egészségtelenig. Előfordulhat olyan, hogy egy egészséges viselkedés egészségtelenné válik? Vagy fordítva? Mikor történhet ilyen?

[Válassz ki egy olyan viselkedést, amelyet a résztvevők közel helyeztek el a skála egészségtelen végéhez.] Ha tehát ____ egy egészségtelen kapcsolati viselkedés, mit lehet tenni a megszüntetése érdekében?

Hogyan vágnál bele például egy beszélgetésbe valakivel arról, hogy számodra kellemetlen valamilyen viselkedése?

Feladat

Első rész

Mondd el a diákjaidnak!

Sokat beszéltünk ma már a technológiáról és a kapcsolatokról. Hogy osztanád meg másokkal is a mai tanulságokat? Milyen módon tudnád arra bátorítani a barátaidat, hogy álljanak ki magukért vagy az érintett mellett, amikor valamilyen egészségtelen kapcsolati viselkedéssel szembesülnek?

Feladat

A résztvevők alkossanak 3-4 fős csoportokat.

Mondd el a diákjaidnak!

Van már két javaslatunk, de minden új ötletet örömmel fogadunk! 30 percetek van erre a játékra:

1. javaslat: Tervezz meg egy eseményt, amelyre meghívhatod iskolatársaidat vagy barátaidat a közösségből, hogy a technológia kapcsolatokban betöltött szerepéről beszélgetsetek. Az esemény lehet kerekasztal, dokumentumriport, valamilyen pozitív üzenetet közvetítő kampány vagy egy prezentáció is. Mutass be példákat arra, hogy az esemény népszerűsítéséhez hogyan használható a közösségi média, például a Facebook vagy a Twitter ereje. Az eseményt mindig jó ötlet vizuális tartalmakkal is feldobni (egy rajzzal, egy mémmel vagy hasonlóval).
2. javaslat: Alkoss egy rövid történetet egy kapcsolatról (lehet két testvérrel, iskolai barátokról stb.). A történet szóljon arról, hogy ezt a kapcsolatot miként befolyásolhatják a közösségi médiában folytatott tevékenységek. Ez lehet egy rövid jelenet, valamilyen vizuális megközelítés (például képregény), vagy lehet éppen egy elképzelt Facebook-hírfolyam vagy Twitter-beszélgetés. Csak bátran, ez egy kreatív feladat!

Második rész

Feladat

A 30 perc letelte után kérd meg a csoportokat, hogy mutassák be elkészült alkotásaikat, majd kezdeményezz beszélgetést az alábbi kérdések mentén.

Kérdezd meg a diákjaidtól!

Mi lett a választott témád? Milyen tanulságot közvetítenél az embereknek?

Barátaid, iskolatársaid vagy közösséged számára milyen előnnyel járna az ötleted?

Ki a célközönséged?

Hogyan népszerűsítenéd az ötletedet a célközönséged körében?

Milyen reakciókra számítasz?

Záró gondolatok

Összefoglalás

Mondd el a diákjaidnak!

Remélem, mindenki közelebb került az egészséges kapcsolatok fogalmához, és át tudta gondolni, mi változott meg digitális világunkban. Az is fontos célja volt a mai alkalomnak, hogy megtanuljátok kiállásra bátorítani barátaitokat, akár magukért, akár valaki mellett, ha kellemetlen vagy bántó helyzettel szembesülnének.

Kérdezd meg a diákjaidtól!

Milyen fontos tanulságokat sikerült összegyűjteni?

Melyik feladat volt a kedvencetek? Miért?

Melyik feladat tetszett a legkevésbé? Miért?

A tanultak és a foglalkozás alapján mit tudnátok beépíteni mindennapi életetekbe?

Hogyan írnátok le a barátaitokra gyakorolt hatást?

Voltak új vagy meglepő felismerések?

Van még valakinek kérdése az egészséges vagy éppen az egészségtelen kapcsolatokról?