

Veselīgas attiecības tiešsaistē

Dalībnieki apspriedīs, kas raksturo veselīgas un labestīgas attiecības un kāda ir nozīme mūsu tiešsaistes darbībām veselīgās un neveselīgās attiecībās. Dalībnieki grupās izpētīs iespējas un sarežģījumus, ko rada sociālie tīkli cilvēku attiecībās, kā arī uzzinās, kā rīkoties dažādās situācijās, lai aizstāvētu savus līdzcilvēkus.

Attiecību raksturošana

Pirmā daļa

Sadarbība grupā

Sapulcini dalībniekus aplī.

Informācijas sniegšana skolēniem

Šodien es vēlos parunāt par to, kā mūsu rīcība tiešsaistē var ietekmēt mūsu attiecības. Mēs arī apspriedīsim, kā varat aizstāvēt citus un pamanīt, ka draugiem nepieciešama palīdzība attiecībās.

Jautājumi skolēniem

Vai zināt, kas ir “vērotājs” un “aizstāvis”? Kā jūs saprotat šos vārdus?

Sadarbība grupā

Uzklausī 2–3 atbildes.

Informācijas sniegšana skolēniem

Kā jau teicāt, vērotājs ir kāds, kas vēro kādu notikumu. Šodienas uzdevums ir parunāt par darbībām, kas saistītas ar neveselīgām/nelaiņām attiecībām. Aizstāvis ir kāds, kurš rīkojas aktīvi un pozitīvi, piemēram, atbalsta upuri, iesaistās, lai novērstu situāciju, vai veic kādu citu darbību (atkarībā no situācijas).

Otrā daļa

Informācijas sniegšana skolēniem

Tagad parunāsim par attiecībām. Vispirms — attiecības ir plašs jēdziens. Šajā nodarbībā mēs definēsim attiecības kā jebkāda veida saistību starp līdzilvēkiem. Piemēram, jūsu līdzilvēki var būt jūsu draugi, skolasbiedri vai biedri kādā ārpuskolas nodarbē, piemēram, filmu klubā. Runājot par veselīgām attiecībām, vienmēr rodas sarežģīts jautājums: “Kādas ir veselīgas attiecības?” Katram ir sava izpratne par šo tēmu, un ir daudz labu atbilžu.

Lai noskaidrotu, vai domājam līdzīgi, izteiksim skaļi vārdus, kas raksturo veselīgas attiecības starp draugiem, skolasbiedriem un cita veida attiecības. Mēs zinām, ka jebkurās attiecībās dažkārt rodas sarežģījumi, tāpēc parunāsim par veselīgu rīcību dažādās situācijās.

Paspēlēsim spēli. Ejot pa apli, katrs pateiksim vienu vārdu, kas raksturo veselīgas

attiecības. Es sākšu. Manuprāt, attiecības var būt _____ (ieciētīgas, gādīgas, jaukas utt.).

Sadarbība grupā

Uz tāfeles pieraksti dalībnieku teikto.

Informācijas sniegšana skolēniem

Lieliski! Paldies par idejām! Aplūkosim šos vārdus.

Jautājumi skolēniem

Vai mēs tiem piekrītam?

Vai jums ir kas piebilstams?

Vai, ņemot vērā šos vārdus, kāds var vienā teikumā raksturot veselīgas attiecības?

Palīdz grupai kopīgi definēt veselīgas attiecības.

Prezentācija

Pirmā daļa

Sadarbība grupā

Sadaliet dalībniekus pa pāriem.

Informācijas sniegšana skolēniem

Mēs esam izveidojuši apjomīgu sarakstu ar vārdiem, kas raksturo veselīgas attiecības. Tagad aplūkosim paši savas attiecības internetā.

Sadarbība grupā

Uz katra plakāta uzraksti vienu no tālāk piedāvātajiem jautājumiem un piestiprini plakātus pie sienas.

Piedāvātie jautājumi

1. Ar ko tu sazinies, izmantojot tehnoloģiju?
2. Kuras platformas, pakalpojumus vai vietnes tu izmanto saziņai ar cilvēkiem?
3. Kā internets un mobilās tehnoloģijas (piemēram, planšetdatori vai mobilie tālruņi) dod iespēju veidot vai uzturēt veselīgas attiecības?
4. Kā vari sazināties ar cilvēkiem, izmantojot mobilās ierīces un datoru?
5. Kādi ir interneta un mobilo tehnoloģiju izaicinājumi veselīgu attiecību veidošanā/uzturēšanā?
6. Kādas nesaskaņas starp draugiem tiešsaistē publicēta satura dēļ tu esi novērojis vai piedzīvojis?

Informācijas sniegšana skolēniem

Es izdalīšu katram pārim līmlapiņas un pildspalvu. Uz plakātiem, kas ir piestiprināti pie sienas, ir uzrakstīti dažādi jautājumi. Kad izdalīšu jums materiālus, varēsiet doties pie plakātiem. Uzrakstiet atbildes uz lapiņām un pielīmējiet tās pie plakātiem. Ja jums ir vairākas atbildes uz vienu jautājumu, uzrakstiet katru atbildi uz atsevišķas lapiņas un pielīmējiet tās pie plakātiem. Jums ir 8 minūtes laika. Sāksim!

Sadarbība grupā

Nodarbības beigās savāc plakātus un sapulcini grupu.

Jautājumi skolēniem

Kādas ir izplatītākās atbildes uz katru jautājumu?

Vai, jūsuprāt, kaut kā trūkst?

Vai pamanījāt kādas tendences?

Kā tehnoloģija ir mainījusi jūsu attiecības ar draugiem?

Vai tehnoloģija ir atvieglojusi vai sarežģījusi šo attiecību veidošanu? Kāpēc?

Diskusija ar scenārijiem

Diskusija

Informācijas sniegšana skolēniem

Mēs apspriedīsim scenāriju, kas veidots par tehnoloģiju un attiecībām, kurās kāds otram sūta pārmērīgi daudz īsziņu.

Vai kāds var raksturot pārmērīgu īsziņu sūtīšanu?

Sadarbība grupā

Uzklausī 2–3 atbildes.

Informācijas sniegšana skolēniem

Par pārmērīgu īsziņu sūtīšanu varam dēvēt situāciju, kad kāds sūta tik daudz īsziņu otram cilvēkam, ka tas kļūst nomācoši.

Jautājumi skolēniem

Vai kāds ir ar to saskāries?

Ja šādās attiecībās tu būtu tas cilvēks, kurš saņem pārmērīgi daudz īsziņu, kā tu rīkotos? Kāpēc?

Ja kāds tavš draugs tev atklātu, ka ir nonācis šādā situācijā, ko tu viņam ieteiktu? Vai tu rīkotos? Kā tu varētu rīkoties?

1. Turpinājums. Šādu aktīvu rīcību varam dēvēt par aizstāvēšanu.

Jautājumi skolēniem

Kas varētu likt izvēlēties neaizstāvēt savu draugu?

Pieņemsim, ka kāds tavš draugs lūdz savam draugam pārtraukt sūtīt viņam tik daudz īsziņu. Kas notiks, ja šī drauga draugs sāks bieži nākt uz viņa mājām, lai viņu satiktu? Šādā gadījumā problēma tikai saasināsies. Ko tu ieteiktu šim draugam, ja problēma saasinātos?

Ja problēma saasinātos, vai tu joprojām aizstāvētu savu draugu? Kā tu rīkotos, lai viņam palīdzētu?

Informācijas sniegšana skolēniem

Pārmērīga īsziņu sūtīšana ir tikai viens piemērs tam, kā tehnoloģija var negatīvi ietekmēt veselīgas attiecības.

Jautājumi skolēniem

Kādi būtu citi piemēri?

Kādi būtu risinājumi šīm problēmām?

Ko varam secināt no mūsu diskusijas par tehnoloģijas lomu attiecībās?

Sadarbība grupā

Veido diskusiju par tehnoloģijas pozitīvo un negatīvo ietekmi attiecībās.

Skalas izveide

Pirmā daļa

Informācijas sniegšana skolēniem

Aplūkosim noteiktas darbības veselīgās un neveselīgās attiecībās un mēģināsim noteikt, kur šīs darbības iederētos skalā no “veselīgi” līdz “neveselīgi”.

Katram dalībniekam tiks izdalīta viena līmlapiņa. Uz katras lapiņas ir uzrakstīts kaut kas, ko cilvēki mēdz darīt attiecībās, piemēram, “nepārtraukti sūtīt īsziņas partnerim” vai “apmainīties ar sociālo tīklu parolēm”. Tiklīdz saņemsiet lapiņu, dodieties uz telpas priekšpusi. Viena telpas puse ir atvēlēta veselīgai rīcībai, bet otra — neveselīgai.

Apdomājiet, cik veselīga vai neveselīga ir uz lapiņas uzrakstītā rīcība, un nostājieties rindā. Piemēram, ja uzskatāt, ka “nepārtraukti sūtīt īsziņas partnerim” nav tik veselīgi kā “atzīmēt ar Patīk un dalīties ar visu, ko publicē draugi”, nostājieties tuvāk neveselīgo attiecību pusei.

Sadarbība grupā

Piedāvātie temati

1. Nepārtraukti sūtīt īsziņas partnerim
2. Apmainīties ar sociālo tīklu parolēm
3. Lasīt drauga īsziņas bez atļaujas
4. Runāt ar svešiniekiem/ne tik labi pazīstamām personām tiešsaistē
5. Publicēt rupjus komentārus kādas personas ierakstā sociālajā tīklā
6. Sūtīt īsziņu ar tekstu “arlabunakti” vai “labrīt” tuvam cilvēkam (varbūt pat katru dienu)
7. Publiski risināt strīdu ar draugu sociālajā platformā
8. Atzīmēt ar Patīk un dalīties ar visu, ko publicē draugi
9. Publicēt saturu sociālajos tīklos no drauga konta (viņa vārdā)
10. Atzīmēt draugus kādas ballītes fotoattēlos
11. Izplatīt baumas par skolasbiedru sociālajos tīklos

Kamēr dalībnieki sastājas rindā, pajautā viņiem, kāpēc viņi izvēlējušies savu pozīciju, un iedrošini mainīt pozīciju, ja viņi vēlas.

Kad dalībnieki ir sastājušies rindā, izveidojot skalu, lūdz viņiem pielīmēt lapiņas pie sienas telpas priekšpusē un soli atkāpties, lai redzētu skalu kopumā.

Sadarbība grupā

Ja dalībnieki vēlas, viņi var atbildēt uz pirmajiem diviem tālāk minētajiem jautājumiem mutiski, nevis rakstīt atbildes uz līmlapiņām un piestiprināt tās pie sienas.

Jautājumi skolēniem

Kādas neveselīgas darbības vēl varat iedomāties?

Kādas veselīgas darbības vēl varat iedomāties?

Vai šai skalai ir iespējama tikai viena secība? Kāpēc? Kāpēc ne? Vai visi piekrīt?

Jautājumi skolēniem

Mēs izvietojām šīs darbības skalā no “veselīgi” līdz “neveselīgi”. Bet vai var būt situācijas, kad veselīga rīcība kļūst par neveselīgu? Vai otrādi? Kādos gadījumos tas varētu notikt?

Ja darbība X ir neveselīga (izvēlies noteiktu darbību, ko dalībnieki izvietoja tuvāk skalas pusei “neveselīgi”), kā jūs rīkotos, lai to novērstu?

Kā jūs pateiktu otram, ka jums nav pieņemama viņa rīcība?

Uzdevums

Pirmā daļa

Informācijas sniegšana skolēniem

Šodien mēs daudz runājam par tehnoloģiju un attiecībām. Kā tu varētu pastāstīt citiem par to, ko uzzināji? Kādas aktivitātes tu varētu organizēt, lai iedrošinātu savus līdzcilvēkus aktīvi rīkoties situācijās, kad viņi novēro neveselīgu rīcību attiecībās?

Uzdevums

Sadali dalībniekus grupās pa 3 vai 4.

Informācijas sniegšana skolēniem

Mums šobrīd ir divi ieteikumi, bet, ja jums ir kāda cita ideja, droši īstenojiet to! Jums ir 30 minūtes laika.

1. ieteikums. Izveidojiet aprakstu pasākumam, kuru jūs varētu organizēt savā mācību iestādē vai kopienā, lai runātu par tehnoloģijas lomu attiecībās. Šāds pasākums varētu būt, piemēram, dokumentālās filmas demonstrēšana/diskusija par to, kampaņa veselīgu attiecību veicināšanai vai pat prezentācija. Miniet piemērus, kā jūs varētu izmantot sociālos tīklus, piemēram, Facebook vai Twitter, lai popularizētu šo pasākumu. Varat pievienot arī vizuālus elementus, piemēram, zīmējumus, mēmi.
2. ieteikums. Izdomājiet stāstu par attiecībām (piemēram, starp brāļiem un māsām vai starp draugiem skolā) un sociālo tīklu ietekmi uz tām. Varat izveidot skeču, vizuālu materiālu (piemēram, komiksu) vai uzrakstīt izdomātu Facebook ziņu plūsmu vai Twitter sarunu. Esiet radoši!

Otrā daļa

Uzdevums

Pēc 30 minūtēm lūdz grupām parādīt savu darbu un iesaisti dalībniekus diskusijā, izmantojot tālāk norādītos jautājumus.

Jautājumi skolēniem

Kādu tēmu aplūkojāt? Ko jūs vēlaties citiem pateikt ar savu ideju?

Kā šī ideja noderēs jūsu mācību iestādei/kopienai/draugiem?

Kas ir mērķauditorija?

Kā jūs pastāstīsiet par šo ideju savai mērķauditorijai?

Kā, jūsuprāt, mērķauditorija reaģēs?

Nobeiguma secinājumi

Secinājumi

Informācijas sniegšana skolēniem

Ceram, ka nedaudz dziļāk apdomājāt veselīgas attiecības un izmaiņas, ko attiecībās rada tehnoloģijas. Mēs arī vēlējamies, lai padomājat par veidiem, kā iedrošināt līdzcilvēkus aizstāvēt citus vai sevi situācijās, kas liek justies neērti vai kaitē mums vai citiem.

Jautājumi skolēniem

Ko jūs iemācījāties?

Kura aktivitāte jums visvairāk patika? Kāpēc?

Kura aktivitāte jums vismazāk patika? Kāpēc?

Ko no tā, ko iemācījāties, jūs varētu pielietot dzīvē?

Kā jūs saviem draugiem pastāstītu par to, ko šeit darījāt?

Kas bija jauns vai pārsteidzošs?

Vai jums ir citi jautājumi par veselīgām vai neveselīgām attiecībām?