

Zdravé vztahy na internetu

Účastníci proberou vlastnosti, na kterých stojí zdravé a přátelské mezilidské vztahy, a zamyslí se nad tím, jakou roli ve zdravých (ale i nezdravých) vztazích hraje chování na internetu. Také prozkoumají, na jaké příležitosti a překážky narážejí v průsečíku sociálních médií a vztahů ve své skupině vrstevníků, a naučí se, jak mezi nimi podporovat chování, kdy se jeden druhého zastane.

Promluva o pojmech spojených se vztahy

1. část

Interakce ve třídě

Požádejte účastníky, aby si sedli do kruhu.

Řekněte studentům

Dnes si promluvíme o tom, jak naše aktivity na internetu ovlivňují zdraví našich vztahů. Řekneme si také, jak být vůči ostatním „zastáncem“ a poznat, že naši přátelé potřebují pomoci se svými problémy týkajícími se vztahů.

Zeptejte se studentů

Znáte pojmy „nezúčastněný pozorovatel“ a „zastáncem“? Co si pod nimi představíte?

Interakce ve třídě

Vyslechněte dvě až tři odpovědi.

Řekněte studentům

Jak už tady zaznělo, „nezúčastněný pozorovatel“ je člověk, který jen pasivně sleduje, že se něco děje. V dnešním cvičení si probereme jednání spojená se zdravými/nezdravými vztahy. Pod pojmem „zastáncem“ si naopak představíme člověka, který na situaci zareaguje pozitivně – podle situace může oběť třeba podpořit, přispět k zastavení daného jednání nebo jiným způsobem.

2. část

Řekněte studentům

Teď si probereme vztahy. V první řadě bychom si měli uvědomit, že samotný pojem „vztahy“ je značně široký. Pro naše účely si vztahy definujeme jako jakékoli spojení mezi dvěma lidmi ve stejné sociální skupině. Mezi lidmi ve stejné sociální skupině, se kterými jste ve spojení, mohou patřit vaši přátelé, spolužáci nebo ti, kteří se zapojují do stejné mimoškolní aktivity (například chodí do filmového klubu). Kdykoli si něco říkáme o zdravých vztazích, narážíme vždycky na záludnou otázku: „Jak takové zdravé vztahy vlastně vypadají?“ Každý si o tom myslí něco jiného a správných odpovědí je nespočet.

Abychom měli jistotu, že si všichni rozumíme, řekněte mi nahlas výrazy, kterými se dají popsat zdravé vztahy – kamarádství, vztahy mezi spolužáky a řada dalších vztahů. Je dobře známo, že v každém druhu vztahu může někdy nastat nějaká krize.

Promluvme si tedy o zdravých způsobech chování, které jsou u různých druhů vztahů jedinečné.

Zahrajme si krátkou hru. Budeme chodit v kruhu a každý řekne jedno slovo, které popisuje zdravý vztah. Já začnu. Podle mého názoru by vztahy měly člověku přinášet _____ (podporu, péči, laskavost a podobně).

Interakce ve třídě

Na flipchart napište, co účastníci řekli.

Řekněte studentům

Výborně, děkuji za vaše příspěvky. Podívejme se na tyto výrazy.

Zeptejte se studentů

Souhlasíte s nimi?

Chtěli byste přidat nějaký další?

Když vyjdeme z toho, co jsme si tady uvedli, dokázal by někdo z vás jednou větou definovat zdravý vztah?

Naveďte skupinu k tomu, aby společně přišli na definici zdravého vztahu.

Procházka po galerii

1. část

Interakce ve třídě

Rozdělte účastníky do dvojic.

Řekněte studentům

Podarilo se nám vymyslet slušný seznam věcí, které se člověku vybaví, když se řekne „zdravé vztahy“. Teď se na věci podíváme z trochu jiného úhlu a probereme si naše vlastní zkušenosti se vztahy na internetu.

Interakce ve třídě

Napište na plakát jednu otázku z dole uvedených možností. Plakáty rozmístěte po učebně.

Možné otázky na plakáty:

1. S kým vším prostřednictvím technologií komunikujete?
2. Jaké platformy, služby nebo weby ke komunikaci s druhými používáte?
3. Jakým způsobem vám internet a mobilní technologie (jako jsou třeba tablety nebo mobilní telefony) umožnily vytvářet a udržovat zdravé vztahy?
4. Jakým způsobem jste díky mobilním zařízením a počítačům v kontaktu s druhými?
5. Pokud jde o vytváření a udržování zdravých vztahů, jaké jsou s internetem a mobilními technologiemi spojené výzvy?
6. Jaké druhy napětí mezi přáteli, ke kterému daly podnět příspěvky zveřejněné na internetu, jste viděli nebo zažili na vlastní kůži?

Řekněte studentům

Každému dám pár samolepicích lístků a něco na psaní. Na plakátech po místnosti jsou různé otázky. Až vám rozdám materiály, chodte po místnosti a čtěte si, co je na plakátech. Svoje odpovědi napište na samolepicí lístky a přilepte je na plakáty. Pokud máte na některou otázku víc než jednu odpověď, napište každou odpověď na samostatný lístek a přilepte je na plakát. Máte na to osm minut. Bavte se.

Interakce ve třídě

Až aktivita skončí, posbírejte plakáty a skupinu znovu svolajte dohromady.

Zeptejte se studentů

Jaké jsou nejčastější odpovědi na jednotlivé otázky?

Myslíte si, že tady něco chybí?

Všimli jste si nějakých trendů?

Jak technologie změnila vaše vztahy s přáteli?

Dělá technologie věci snazší, nebo obtížnější? A proč?

Diskuze o scénáři

Diskuze

Řekněte studentům

Teď si probereme scénář, který se týká technologie a vztahů. Označujeme ho jako „zahlcení SMS zprávami“.

Ví někdo, jak takové „zahlcení SMS zprávami“ vypadá?

Interakce ve třídě

Vyslechněte dvě až tři odpovědi.

Řekněte studentům

K zahlcení SMS zprávami dochází, když někdo posílá někomu druhému tolik SMS zpráv, že příjemce úplně zahltní.

Zeptejte se studentů

Už se někomu z vás něco takového stalo?

Pokud byste to byli vy, kdo tolik zpráv dostává, jak byste zareagovali? A proč?

Pokud by za vámi přišel kamarád a svěřil se, že mu někdo tohle dělá, co byste mu poradili? Podnikli byste něco? Jaké různé kroky by se daly podniknout?

1. Vyústění: Když uděláte něco, co pomůže přátelům, tak se jich „zastanete“.

Zeptejte se studentů

Co by mohlo způsobit, že se někdo přítele nezastane?

Vezměme si tuto hypotetickou situaci: Jeden z vašich přátel požádá známou, aby mu přestala pořád psát SMS. Co se stane, pokud tato známá začne pořád chodit k příteli domů a chtít se s ním vidět? Problém se ještě víc vyhrotí. Tomu říkáme „eskalace“. Co byste příteli poradili, když se problém ještě eskaluje?

Pokud se problém eskaluje, můžete se přítele zastat stejně jako předtím? Co byste mohli udělat, abyste se přítele zastali?

Řekněte studentům

Zahlčení SMS zprávami je pouze jedním z příkladů situací, ve kterých mají technologie špatný vliv na zdravé vztahy.

Zeptejte se studentů

Máte nějaké další příklady?

Jakými způsoby by se tyto problémy mohli případně vyřešit?

Co z naší dosavadní diskuze vyplynulo ohledně role technologií ve vztazích?

Interakce ve třídě

Ved'te diskusi na téma pozitivních a negativních dopadů technologií na vztahy.

Aktivita týkající se spektra vztahů

1. část

Řekněte studentům

Podívejme se na konkrétní chování ve vztazích. Řekněme si, jak se dají rozdělit v rámci spektra od zdravých po nezdravé.

Každému z vás teď dám jeden samolepicí lístek. Na každém je aktivita, ke které ve vztazích někdy dochází (například: „posílání SMS od rána do večera“ nebo „prozrazení hesel na sociální média“). Až vám lístek dám, stoupněte si a jděte do přední části učebny. Na jedné straně místnosti jsou nejzdravější chování ve vztazích, na druhé ta nejméně zdravá.

Až přijdete na řadu, přemýšlejte o tom, jak moc je chování uvedené na kartě zdravé nebo nezdravé. Postavte se do řady. Pokud se třeba domníváte, že je „posílání SMS od rána do večera“ méně zdravé než „označování všech příspěvků přítele jako To se mi líbí a jejich další sdílení“, postavte se blíže ke straně s nezdravým chováním.

Interakce ve třídě

Navrhovaná témata na karty:

1. Posílání SMS od rána do večera
2. Prozrazení hesel na sociální média
3. Čtení SMS poslaných příteli bez dovolení
4. Online komunikace s neznámými lidmi / málo známými lidmi
5. Zveřejňování urážek v příspěvcích někoho jiného na sociálním médiu
6. Posílání přání dobrého rána nebo noci (třeba každý den) blízkému člověku formou SMS
7. Veřejné propírání hádky s přítelem na platformě sociálního média
8. Označování všech příspěvků přítele jako To se mi líbí a jejich další sdílení
9. Zveřejňování obsahu na sociálním médiu na účtu přítele (jeho jménem)
10. Označování přátel na fotkách z party
11. Šíření pomluv o spolužákovi na sociálním médiu

Až účastníci dojdou tam, kde chtějí být, zeptejte se jich, proč stojí právě na tomto konkrétním místě. Vybídněte je, aby šli jinam, pokud mají pocit, že je to potřeba.

Jakmile se účastníci seřadí do spektra vztahů, požádejte je, aby svoje samolepicí lístky přilepili na přední stěnu místnosti a pak o krok poodstoupili a podívali se, jak vypadá celé spektrum.

Interakce ve třídě

Pokud budou chtít, můžou na první dvě otázky dole odpovědět v rámci diskuze. Nebo si můžou odpovědi zapsat na svoje samolepicí lístky a umístit na přední stěnu místnosti.

Zeptejte se studentů

Dokázali byste vymyslet nějaké další příklady nezdravého chování?

Dokázali byste přijít na nějaké další příklady zdravého chování?

Má tohle spektrum jenom jediné správné uspořádání? Proč ano (případně proč ne)? Všichni souhlasí?

Zeptejte se studentů

Tato konkrétní chování jsme zařadili do spektra od zdravého po nezdravé. Můžou ale nastat situace, kdy se zdravé chování změní na nezdravé a opačně? Kdy k tomu může dojít?

Pokud je X nezdravé chování [vyberte konkrétní chování, které daný účastník umístili blíž k „nezdravé“ části spektra], jak byste si s ním poradili?

Jak byste si s někým promluvili v situaci, kdy se vám nelíbí, co daný člověk dělá?

Zadání

1. část

Řekněte studentům

Dneska jsme si toho o technologii a vztazích už řekli hodně. Když jsme tedy pořádně provětrali vaše mozkové závity, jak byste se o svoje poznatky mohli podělit s ostatními? Jaké druhy aktivit na povzbuzení lidí ve vaší sociální skupině byste mohli vymyslet, aby se zastali druhého, když ve vztazích narazí na jakýkoli druh nezdravého chování?

Zadání

Rozdělte účastníky do skupin po třech nebo po čtyřech.

Řekněte studentům

V tuto chvíli máme pro vás dva návrhy. Pokud vás ale napadlo něco jiného, jděte do toho! Máte na to třicet minut:

1. 1. návrh: Vymyslete koncept akce pro členy vaší školy nebo komunity, kterou by šlo uskutečnit. Téma akce je role technologie ve vztazích. Akce může mít formát promítání nějakého dokumentu nebo diskuze, může to být kampaň typu „Týden zdravých vztahů na internetu“, ale klidně i prezentace. Uveďte příklady, jak se k propagaci této akce dají využít sociální média (Facebook, Twitter a další). Nebojte se ke svým aktivitám na internetu vytvořit nějakou grafiku (třeba kresbu, mém a podobné).
2. 2. návrh: Vytvořte příběh o nějakém vztahu (například o vztahu mezi sourozenci nebo mezi kamarády ze školy) a o tom, jaký vliv na něj můžou mít sociální média. Můžete uvést krátkou hru, dát příběhu grafickou podobu (třeba komiksu), vymyslet hypotetický kanál vybraných příspěvků na Facebooku nebo konverzaci na Twitteru... možnostem se prostě meze nekladou.

2. část

Zadání

Až stanovených třicet minut vyprší, požádejte skupiny, aby ukázaly, co vytvořily. Zapojte je do diskuze na otázky dole.

Zeptejte se studentů

Jakému tématu se věnujete? Co chcete, aby si z vašeho nápadu lidé odnesli?

Jak prospěšný bude tento nápad pro vaši školu, komunitu nebo přátele?

Kdo je váš cílový okruh uživatelů?

Jakou formou budete nápad svému cílovému okruhu uživatelů prezentovat?

Jak myslíte, že bude okruh uživatelů reagovat?

Závěrečné zamyšlení

Zamyšlení

Řekněte studentům

Doufáme, že jsme si všichni důkladněji zapřemýšleli o zdravých vztazích, zejména co se týče technologií a jejich vlivu. Také bychom byli rádi, abyste přišli na to, jak byste mohli svoje přátele podpořit, aby se víc zastávali druhých nebo stáli víc sami za sebou a druhými v situacích, kdy se jim něco nelíbí nebo je to zraňuje.

Zeptejte se studentů

Co jsme se třeba naučili?

Co vás nejvíc bavilo? A proč?

Co vás naopak bavilo úplně nejmíň? A proč?

Jak se získané poznatky nebo úspěšná řešení dají využít ve vašem vlastním životě?

Jak byste popsali to, co jste udělali pro své přátele?

Co na tom bylo nové? Co vás naopak překvapilo?

Chcete se ohledně zdravých nebo nezdravých vztahů ještě na něco zeptat?