

Zdrowe relacje w Internecie

Uczestnicy dowiedzą się, czym charakteryzują się zdrowe i niezdrowe relacje, a także jaką rolę odgrywają w nich zachowania w Internecie. Przyjrzą się również bliżej wyzwaniom związanym z wpływem mediów społecznościowych na relacje w ich grupie wiekowej, a także oferowanym przez nie możliwościom oraz dowiedzą się, jak zachęcać do właściwych zachowań koleżanki i kolegów.

Słownictwo związane z relacjami

Część pierwsza

Interakcja z klasą

Poleć uczestnikom, by utworzyli koło.

Poinformuj uczniów

Dzisiaj porozmawiamy o tym, w jaki sposób działania podejmowane przez nas w Internecie wpływają na stan naszych relacji. Poruszymy również kwestię tego, co możecie zrobić, by reagować w imieniu innych oraz rozpoznawać, kiedy ktoś ze znajomych potrzebuje pomocy.

Zwróć się do uczniów

Kto z Was spotkał się z określeniem obserwator lub reagujący? Co według Was oznaczają te słowa?

Interakcja z klasą

Wysłuchaj 2–3 odpowiedzi.

Poinformuj uczniów

Tak jak zasugerowaliście, obserwator to osoba, która przygląda się jakiejś sytuacji. Na potrzeby dzisiejszego ćwiczenia omówimy działania związane ze zdrowymi i niezdrowymi relacjami. Reagujący to z kolei ktoś, kto postępuje właściwie, na przykład wspiera ofiarę lub przerywa szkodliwe działanie, w zależności od sytuacji.

Część druga

Poinformuj uczniów

Teraz porozmawiajmy o relacjach. Na początek powinniśmy przyjąć do wiadomości, że relacje to bardzo szerokie pojęcie. Na nasze potrzeby będzie ono oznaczać dowolny związek między rówieśnikami. Na przykład Wasi rówieśnicy mogą być dla Was znajomymi, kolegami lub koleżankami ze szkoły albo członkami tego samego szkolnego kółka zainteresowań (np. kółka filmowego). Zawsze, gdy poruszamy temat zdrowych relacji, pojawia się ważne pytanie: „Czym dokładnie jest zdrowa relacja?”. Każdy definiuje ją inaczej i nie ma jednej prawidłowej odpowiedzi.

Aby mieć pewność, że wszyscy mamy na myśli to samo, zastanówmy się nad słowami, których można użyć do opisanie zdrowych relacji, na przykład wśród znajomych, w szkole i w wielu innych środowiskach! Wiemy, że czasami coś się

psuje w każdej relacji, dlatego porozmawiajmy o właściwych zachowaniach charakterystycznych dla różnych ich typów.

Zagrajmy w krótką grę. Po kolei niech każde z Was powie jedno słowo, które opisuje zdrowe relacje. Zaczniemy ode mnie. Moim zdaniem relacje mogą być _____ (pomocne, troskliwe, dobre itp.).

Interakcja z klasą

Zapisz pomysły uczestników na tablicy.

Poinformuj uczniów

Doskonale! Dziękuję za wszystkie pomysły! Teraz przyjrzyjmy się tym słowom.

Zwróć się do uczniów

Czy zgadzacie się z nimi?

Czy możemy tu coś jeszcze dodać?

Czy na podstawie tych słów ktoś z Was może stworzyć jednozdaniową definicję zdrowej relacji?

Pomóż grupie w stworzeniu wspólnej definicji zdrowej relacji.

Spacer po galerii

Część pierwsza

Interakcja z klasą

Podziel uczestników na pary.

Poinformuj uczniów

Skoro mamy już całkiem pokaźną listę rzeczy, o których myślimy, mówiąc o zdrowych relacjach, nadszedł czas, by skoncentrować się na naszych własnych doświadczeniach związanych z relacjami w Internecie.

Interakcja z klasą

Na plakacie i planszach porozwieszanych w sali zapiszcie po jednym pytaniu z poniższej listy.

Przykładowe pytania na planszach:

1. Z kim kontaktujesz się przy użyciu technologii cyfrowych?
2. Z jakich platform, usług lub witryn korzystasz, kontaktując się z innymi?
3. W jaki sposób Internet i technologie mobilne (np. tablety albo telefony komórkowe) pozwalają tworzyć lub utrzymywać zdrowe relacje?
4. Jak można utrzymywać kontakt z innymi dzięki komputerom i urządzeniom mobilnym?
5. Jakie wyzwania wiążą się z Internetem i technologiami mobilnymi w zakresie nawiązywania lub utrzymywania zdrowych relacji?
6. Jakiego rodzaju przykre sytuacje obserwowaliście lub przydarzyły się Wam, bo ktoś opublikował coś w Internecie?

Poinformuj uczniów

Każda para otrzyma kilka karteczek samoprzylepnych i długopis. Na planszach porozwieszanych w sali znajdują się różne pytania. Po otrzymaniu materiałów możecie do nich podchodzić. Zapiszcie swoje odpowiedzi na karteczkach i umieśćcie je na planszach. Jeśli na dane pytanie jest więcej niż jedna odpowiedź, zapiszcie każdą z nich na osobnej karteczce i umieśćcie je na właściwej planszy. Macie na to 8 minut. Bawcie się dobrze!

Interakcja z klasą

Po zakończeniu ćwiczenia zbijz plansze i poleć wszystkim ponownie stanąć w grupie.

Zwróć się do uczniów

Jakie są typowe odpowiedzi na każde z tych pytań?

Czy czegoś tu brakuje?

Czy dostrzegacie jakieś trendy?

Jak technologia wpłynęła na Wasze relacje ze znajomymi?

Czy dzięki niej jest łatwiej, czy też trudniej? Dlaczego tak jest?

Scenariusz dyskusji

Dyskusja

Poinformuj uczniów

Teraz omówimy zjawisko związane z technologią i relacjami, które określa się mianem zalewu wiadomości.

Czy ktoś z Was spotkał się z tym określeniem?

Interakcja z klasą

Wysłuchaj 2–3 odpowiedzi.

Poinformuj uczniów

Zalew wiadomości polega na wysyłaniu drugiej osobie zbyt dużej ilości informacji.

Zwróć się do uczniów

Czy ktoś z Was padł kiedyś ofiarą tego zjawiska?

Jeśli by Was to spotkało, to jak byście zareagowali? Dlaczego?

Jeśli ktoś z Waszych znajomych zwierzyłby się Wam, że zmaga się z taką sytuacją, co byście mu doradzili? Czy podjęlibyście jakieś działania? Co można w takiej sytuacji zrobić?

1. Informacje dodatkowe: Podejmowanie działań mających na celu pomoc znajomym określa się również mianem reagowania lub stawania w obronie.

Zwróć się do uczniów

Co może sprawić, że dana osoba nie stanie w obronie kogoś ze swoich znajomych?

Założmy na chwilę, że Wasz znajomy zwraca się do innej osoby z prośbą o przesyłanie mniejszej liczby wiadomości. Co się stanie, gdy zamiast tego zacznie ona ciągle przychodzić do jego domu? Problem będzie poważniejszy, a takie zjawisko nazywa się eskalacją. Jaką radę dalibyście znajomemu w przypadku eskalacji problemu?

Jeśli problem ulegnie eskalacji, czy nadal możecie zareagować w taki sam sposób jak poprzednio? Jakie działania możecie podjąć na tym etapie, by odpowiednio zareagować?

Poinformuj uczniów

Zalew wiadomości to tylko jeden z przykładów sytuacji, w których technologia może szkodzić zdrowym relacjom.

Zwróć się do uczniów

Jakie są inne przykłady?

Jakie są przykładowe sposoby rozwiązania tych problemów?

Co na podstawie dotychczasowej dyskusji możemy wnioskować na temat roli technologii w relacjach?

Interakcja z klasą

Poprowadź dyskusję o pozytywnym i negatywnym wpływie technologii na relacje.

Spektrum zachowań

Część pierwsza

Poinformuj uczniów

Przyjrzyjmy się konkretnym zachowaniom w zdrowych i niezdrowych relacjach, a także ich miejscu na spektrum określającym kondycję relacji.

Teraz rozdám każdej osobie karteczkę samoprzylepną. Znajduje się na niej zachowanie występujące w relacjach, takie jak „pisanie do drugiej osoby przez całą dobę” lub „wymienianie się hasłami do kont w mediach społecznościowych”. Po jej otrzymaniu niech każdy wstanie i przejdzie do przedniej części sali. Po jednej stronie pomieszczenia mamy zachowania uznawane za jak najbardziej właściwe, a po drugiej – za wyjątkowo niewłaściwe.

Zastanówcie się, jak właściwe bądź niewłaściwe jest zachowanie na otrzymanej karteczce i stańcie w odpowiednim miejscu. Jeśli na przykład Waszym zdaniem „pisanie do drugiej osoby przez całą dobę” jest mniej właściwe niż „udostępnianie wszystkiego, co publikuje druga osoba, i klikanie przy tym Lubię to”, wówczas stańcie bliżej strony poświęconej niewłaściwym zachowaniom.

Interakcja z klasą

Sugerowane tematy na karteczkach:

1. Pisanie do drugiej osoby przez całą dobę
2. Wymienianie się hasłami do kont w mediach społecznościowych
3. Czytanie wiadomości tekstowych drugiej osoby bez jej zgody
4. Rozmawianie przez Internet z nieznanymi
5. Publikowanie obraźliwych komentarzy dotyczących postów kogoś innego w mediach społecznościowych
6. Pisanie do kogoś, na kim Wam zależy, „dobry wieczór” lub „dobranoc” (nawet codziennie)
7. Publiczne rozmawianie o odbytej kłótni w mediach społecznościowych
8. Udostępnianie wszystkiego, co publikuje druga osoba, i klikanie przy tym Lubię to!
9. Publikowanie zawartości w mediach społecznościowych przy użyciu konta

drugiej osoby (w jej imieniu)

10. Oznaczenie znajomych na zdjęciach z imprezy

11. Powtarzanie plotek o koledze lub koleżance ze szkoły w mediach społecznościowych

Gdy uczestnicy zajmą swoje miejsca, zapytaj ich, dlaczego stoją właśnie tutaj, oraz zachęć do zmiany miejsca, jeśli uznają to za konieczne.

Po zmianie miejsc przez uczestników poleć im przyklejenie karteczek na ścianie w przedniej części sali i zrobienie kroku w tył, dzięki czemu zobaczą całe spektrum.

Interakcja z klasą

Jeśli uczestnicy chcą, zamiast przyklejania karteczek z zapisanymi na nich odpowiedziami na ścianie w przedniej części sali mogą wziąć udział w dyskusji i odpowiedzieć na pierwsze dwa z poniższych pytań.

Zwróć się do uczniów

Czy potrafisz podać inne przykłady niewłaściwych zachowań?

Czy potrafisz podać inne przykłady właściwych zachowań?

Czy kolejność przedstawiona na spektrum jest jedyną właściwą? Dlaczego?
Dlaczego nie? Czy wszyscy się z tym zgadzają?

Zwróć się do uczniów

Umieściliśmy te zachowania w kolejności od właściwych do niewłaściwych, jednak czy są sytuacje, w których właściwe zachowanie zmienia się w niewłaściwe lub na odwrót? Kiedy może się tak stać?

Jeśli X to niewłaściwe zachowanie [wybierz zachowanie, które uczestnicy umieścili bliżej „niewłaściwej” strony spektrum], co zrobilibyście, żeby je zmienić?

Jak rozmawialibyście z kimś, kogo zachowanie Was razi?

Zadanie

Część pierwsza

Poinformuj uczniów

Dzisiaj rozmawialiśmy sporo o technologii i relacjach. Skoro jesteście już zaznajomieni z tematem, jak możecie przekazać innym to, czego się nauczyliście? Jakie ćwiczenia możecie opracować, by zachęcić swoich rówieśników do reagowania na wszelkie przypadki niewłaściwych zachowań w relacjach?

Zadanie

Podziel uczestników na grupy składające się z 3–4 osób.

Poinformuj uczniów

Mamy dwie sugestie, jednak jeśli macie inny pomysł, to śmiało możecie go wykorzystać! Macie 30 minut.

1. Sugestia 1: Opracujcie plan wydarzenia skierowanego do uczniów Waszej szkoły lub członków społeczności, które będzie dotyczyło roli technologii w relacjach. Wydarzenie to może polegać na wyświetleniu filmu dokumentalnego lub mieć formę panelu dyskusyjnego, kampanii typu „Tydzień miłości do bliźniego” czy też prezentacji. Podajcie przykłady wykorzystania mediów społecznościowych, takich jak Facebook czy Twitter, do jego promocji. Możecie również przygotować materiały graficzne do opublikowania w Internecie (np. rysunki, memy itp.).
2. Sugestia 2: Napiszcie historię dotyczącą relacji (np. między rodzeństwem lub znajomymi ze szkoły) i sposobu, w jaki wpływają na nią media społecznościowe. Możecie odegrać krótką scenkę, przygotować materiały graficzne (np. historyjkę obrazkową) lub stworzyć hipotetyczne Aktualności na Facebooku albo konwersację na Twitterze. Wykażcie się kreatywnością!

Część druga

Zadanie

Po 30 minutach poproś grupy o podzielenie się tym, co przygotowały, oraz zapoczątkuj dyskusję, korzystając z poniższych pytań.

Zwróć się do uczniów

Jakiego tematu dotyczy ta praca? Co chcecie przekazać innym?

Jak to pomoże znajomym, szkole lub społeczności?

Kto jest grupą docelową?

Jak poinformujecie członków grupy docelowej o swoim pomysle?

Jaka Waszym zdaniem będzie reakcja odbiorców?

Końcowe spostrzeżenia

Refleksja

Poinformuj uczniów

Mamy nadzieję, że wszyscy mocniej zastanowiliście się nad zdrowymi relacjami, a w szczególności nad wpływem, jaki wywiera na nie technologia. Chcieliśmy również, żebyście pomyśleli nad sposobami zachęcania znajomych do reagowania w swoim lub czyimś imieniu za każdym razem, gdy jesteście świadkami niewłaściwych zachowań.

Zwróć się do uczniów

Czego się nauczyliście?

Które ćwiczenie sprawiło Wam najwięcej przyjemności? Dlaczego?

Które ćwiczenie okazało się najmniej przyjemne? Dlaczego?

Jak możecie wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce?

Jak opisałibyście swoim znajomym to, czym się tu zajmowaliście?

Czy nauczyliście się czegoś nowego lub coś okazało się zaskakujące?

Czy macie jakieś pytania dotyczące zdrowych i niezdrowych relacji?