Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

scenariusz warsztatu
materiał dla prowadzącego

młodzieżowe sieci bezpieczeństwa · moduł I

przemoc w internecie: jak się chronić?

grupa odbiorców

Uczniowie i uczennice klas VII-VIII szkół podstawowych oraz uczniowie i uczennice szkół ponadpodstawowych.

przebieg warsztatu

1	powitanie i ustalenie zasad współpracy	5 min
2	ćwiczenie „gdzie jest granica?”	20 min
3	mini-wykład „co internet zmienia?”	10 min
4	ćwiczenie „co jest pod powierzchnią?”	25 min
5	dyskusja „co byś zrobił/a?”	15 min
6	ćwiczenie „jedno zdanie dla kogoś, kto tego potrzebuje”	10 min
7	gdzie szukać pomocy i podsumowanie	5 min

1	2	3	4	5	6	7
5’	20’	10’	25’	15’	10’	5’

90
minut warsztatu

7
części

VII-VIII
klasy szkół podstawowych
oraz szkoły ponadpodstawowe

półtorej minuty

Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

przemoc w internecie: jak się chronić?

cele warsztatu

po zakończeniu zajęć uczestnik:

- rozpoznaje podstawowe formy przemocy występującej w internecie;
- rozumie, że zachowania podejmowane w internecie mogą mieć realne konsekwencje psychologiczne, społeczne i prawne;
- rozpoznaje sytuacje, w których dochodzi do naruszania granic i bezpieczeństwa innych osób;
- zna podstawowe sposoby reagowania na cyberprzemoc;
- potrafi wskazać bezpieczne sposoby reagowania jako świadek przemocy w internecie;
- zna osoby i miejsca, do których można zwrócić się o pomoc;
- rozumie znaczenie odpowiedzialnego korzystania z internetu i mediów społecznościowych.

materiały

- [ ] komputer i projektor;
- [ ] prezentacja multimedialna;
- [ ] markery/długopisy;
- [ ] kartki A4 z napisami: TO JEST OK / TO PRZEKRACZA GRANICĘ;
- [ ] karty pracy „Co jest pod powierzchnią?”;
- [ ] karteczki post-it;
- [ ] ankiety ewaluacyjne.

1 powitanie i ustalenie zasad współpracy

5 minut

przebieg →

- Krótkie przedstawienie celu i przebiegu warsztatu.
- Wspólne ustalenie zasad obowiązujących podczas zajęć.

pytanie do grupy

„Co powinno obowiązywać podczas naszego spotkania, aby każdy czuł się bezpiecznie i swobodnie?”

przykładowe zasady

jeżeli uczestnicy nie wskażą wszystkich istotnych zasad, trener uzupełnia listę

- słuchamy siebie nawzajem;
- każdy ma prawo odmówić odpowiedzi;
- mówimy o zachowaniach, nie o konkretnych osobach;
- aktywnie uczestniczymy w ćwiczeniach.
- nie oceniamy wypowiedzi innych;
- szanujemy różne opinie;
- zachowujemy poufność osobistych historii;

2 ćwiczenie „gdzie jest granica?"

20 minut

przebieg →

- Umieszczenie w dwóch przeciwległych częściach sali kartek „TO JEST OK" i „TO PRZEKRACZA GRANICĘ".
- Prowadzący przedstawia kolejno sytuacje związane z funkcjonowaniem w internecie.
- Uczestnicy ustawiają się w wybranym miejscu na osi, bliżej jednej z odpowiedzi lub pomiędzy nimi.
- Po każdym przykładzie kilka osób uzasadnia swoją decyzję.

to jest ok ←----------→ **to przekracza granicę**

sytuacja 1

Uczeń publikuje na klasowej grupie zdjęcie kolegi, na którym ten śmiesznie wygląda. Kolega również reaguje śmiechem i nie zgłasza sprzeciwu. Zdjęcie nie jest dalej rozpowszechniane.

sytuacja 2

Kilka osób z klasy zakłada prywatną grupę, do której nie dodaje jednej osoby. Na grupie ustalają wspólne wyjścia, a osoba wykluczona dowiaduje się o nich później ze zdjęć publikowanych w mediach społecznościowych.

sytuacja 3

Pod filmem opublikowanym przez ucznia ktoś komentuje: „Nie zgadzam się z tym, co mówisz. Moim zdaniem ten pomysł nie ma sensu, ponieważ…”

sytuacja 4

Na klasowym czacie ktoś publikuje zdjęcie kolegi bez jego zgody. Początkowo kilka osób traktuje sytuację jako żart. Kolega prosi o usunięcie zdjęcia, ale inni nadal je przesyłają i dodają prześmiewcze komentarze.

dyskusja →

- Co sprawia, że coś jest jeszcze żartem, a co zaczyna być przemocą?
- Czy intencja osoby publikującej jest najważniejsza?
- Co, jeśli ktoś mówi „to był tylko żart”, ale druga osoba czuje się skrzywdzona?
- Czy można przekroczyć czyjąś granicę, nawet jeśli nie miało się takiego zamiaru?
- Jakie informacje są potrzebne, żeby właściwie ocenić sytuację?

podsumowanie →

Trener przedstawia czynniki, które mogą mieć znaczenie przy ocenie sytuacji:

zgoda | **granice** | **kontekst** | **powtarzalność** | **skala** | **konsekwencje**

podkreśl, że

nie każdą sytuację trzeba od razu nazwać cyberprzemocą, aby uznać, że wymaga ona reakcji.

3 mini-wykład „co internet zmienia?”

10 minut

cyberprzemoc może obejmować

- obrażanie i poniżanie;
- rozpowszechnianie kompromitujących materiałów;
- nękanie za pomocą wiadomości;
- ośmieszanie;
- publikowanie zdjęć lub nagrań bez zgody;
- groźby;

Kraków
ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

przemoc w internecie: jak się chronić?

cyberprzemoc może obejmować (ciąg dalszy)

- rozpowszechnianie plotek i nieprawdziwych informacji;
- podszywanie się pod inne osoby;
- wykluczanie z grup internetowych;
- zachęcanie innych osób do atakowania lub wyśmiewania konkretnej osoby.

specyfika przemocy w internecie

- możliwość szybkiego rozpowszechniania treści;
- potencjalnie duża liczba odbiorców;
- możliwość wielokrotnego udostępniania materiałów;
- trudność całkowitego usunięcia niektórych treści;
- możliwość kontaktu ze sprawcą również poza szkołą i poza godzinami lekcyjnymi.

możliwe konsekwencje →

psychologiczne

- stres i napięcie;
- poczucie wstydu;
- lęk;
- poczucie bezradności;
- obniżenie poczucia własnej wartości;
- poczucie osamotnienia.

społeczne

- wycofanie z relacji;
- izolacja;
- trudności w funkcjonowaniu w klasie;
- konflikty rówieśnicze;
- ograniczenie aktywności społecznej.

prawne

- niektóre zachowania podejmowane w internecie mogą wiązać się z odpowiedzialnością prawną;
- znaczenie dla oceny sytuacji mają m.in. charakter działania, jego skutki, wiek osób uczestniczących oraz obowiązujące przepisy;
- nie każda forma hejtu lub konfliktu w internecie stanowi przestępstwo, jednak zachowania podejmowane online mogą mieć realne konsekwencje dla innych osób.

4 ćwiczenie „co jest pod powierzchnią?"

25 minut

przebieg →

- Podział uczestników na 4-5-osobowe grupy.
- Każda grupa otrzymuje kartę pracy przedstawiającą górę lodową.
- Na powierzchni każdej góry lodowej znajduje się inny przykład sytuacji związanej z funkcjonowaniem w internecie.

sytuacje na kartach pracy · grupy 1-5

1. Ktoś codziennie otrzymuje w internecie komentarze dotyczące swojego wyglądu.
2. Uczeń zostaje wyrzucony z klasowej grupy na komunikatorze. Pozostali nadal rozmawiają ze sobą, organizują wspólne wyjścia i nie informują go o tym, co dzieje się w klasie.
3. Na klasowym czacie ktoś publikuje przerobione zdjęcie uczennicy. Inni reagują śmiechem i przesyłają je dalej.
4. Ktoś zakłada konto podszywające się pod ucznia z klasy i publikuje na nim treści, których ta osoba nigdy nie zamieszczała.
5. Ktoś codziennie otrzymuje w internecie wiadomości i komentarze, których celem jest jego ośmieszenie.

zadanie dla grup →

- Uczestnicy mają zastanowić się, co może znajdować się pod powierzchnią przedstawionej sytuacji.
- Na swojej karcie zapisują np.:

emocje	Co osoba może czuć?
myśli	Co może myśleć o sobie lub innych?
zachowania	Jak może zacząć się zachowywać?
relacje	Jak sytuacja może wpłynąć na jej relacje z innymi?
codzienne funkcjonowanie	Jak może wpłynąć na szkołę, naukę, aktywność lub korzystanie z internetu?

omówienie na forum →

- Prowadzący rysuje na tablicy dużą górę lodową.
- Każda grupa przedstawia najważniejsze odpowiedzi dotyczące swojego przypadku.
- Odpowiedzi są zapisywane pod powierzchnią góry lodowej.

wspólnie mogą pojawić się m.in. →

emocje
- wstyd;
- lęk;
- złość;
- smutek;
- bezradność;
- poczucie osamotnienia;
- poczucie odrzucenia.

myśli i obraz siebie
- obniżone poczucie własnej wartości;
- poczucie bycia ocenianym;
- utrata poczucia bezpieczeństwa;
- niepewność;
- brak zaufania do innych.

zachowania
- wycofanie;
- unikanie grupy;
- ograniczenie korzystania z internetu;
- unikanie szkoły;
- niechęć do kontaktu z innymi.

relacje
- izolacja;
- utrata zaufania;
- poczucie odrzucenia;
- trudności w nawiązywaniu kontaktów;
- konflikty z rówieśnikami.

codzienne funkcjonowanie
- problemy z koncentracją;
- trudności w nauce;
- niechęć do chodzenia do szkoły;
- ograniczenie aktywności;
- ciągłe sprawdzanie telefonu lub obawa przed kolejnymi wiadomościami.

dyskusja →

- Czy osoby z zewnątrz mogą zobaczyć wszystko, co znajduje się „pod powierzchnią”?
- Czy dwie osoby mogą doświadczyć podobnej sytuacji, ale zupełnie inaczej ją przeżywać?
- Dlaczego czasami osoba, której dzieje się krzywda, może nie powiedzieć o tym nikomu?
- Czy brak widocznej reakcji oznacza, że sytuacja nie jest dla niej trudna?

podsumowanie

Podkreślenie, że to, co widzimy w internecie, jest tylko częścią sytuacji. Za komentarzem, wykluczeniem, zdjęciem, fałszywym kontem czy wiadomością mogą znajdować się emocje i konsekwencje, których nie widać na ekranie.

5 dyskusja „co byś zrobił/a?"

15 minut

przebieg →

Prowadzący przedstawia kolejno trzy dylematy. Uczestnicy odpowiadają na pytania.

dylemat 1

Widzisz, że osoba z Twojej klasy jest regularnie wyśmiewana na grupie. Chcesz zareagować, ale boisz się, że następnego dnia zaczną wyśmiewać również Ciebie.

pytania do dyskusji

- Czy można zareagować w sposób, który nie naraża świadka?
- Czy trzeba publicznie stanąć po stronie osoby atakowanej?
- Jak można pomóc inaczej?

dylemat 2

Twoja koleżanka prosi Cię, żebyś nikomu nie mówił/a o hejcie, który dostaje. Wiesz jednak, że sytuacja się nasila.

pytania do dyskusji

- Czy należy uszanować jej prośbę?
- Kiedy sytuacja wymaga poinformowania osoby dorosłej?
- Jak można powiedzieć o tym dorosłemu w sposób, który nie odbierze tej osobie poczucia kontroli?

dylemat 3

Widzisz kompromitujące zdjęcie kolegi. Nie komentujesz go i nie udostępniasz, ale możesz zgłosić je administratorowi serwisu.

pytania do dyskusji

- Czy samo zgłoszenie jest reakcją?
- Co jeszcze można zrobić?
- Czy zawsze trzeba kontaktować się bezpośrednio ze sprawcą?

podsumowanie

- nie ma jednej reakcji odpowiedniej dla każdej sytuacji;
- bezpieczeństwo własne świadka jest ważne;
- reakcja nie musi oznaczać publicznej konfrontacji;
- można wspierać osobę, zgłosić treść lub poprosić o pomoc dorosłego;
- w poważnych sytuacjach nie należy pozostawiać osoby samej z problemem.

6 ćwiczenie „jedno zdanie dla kogoś, kto tego potrzebuje”

10 minut

przebieg →

- Każdy uczestnik otrzymuje małą kartkę. Zadaniem uczestników jest anonimowe dokończenie zdania:

zdanie do dokończenia

„Gdyby mój kolega lub koleżanka doświadczał/a cyberprzemocy, chciał(a)bym, żeby wiedział/a, że...”

- Uczestnicy zapisują na kartkach swoje odpowiedzi. Mogą napisać jedno zdanie, kilka zdań lub krótką wiadomość.
- Po zakończeniu kartki zostają zebrane. Prowadzący losuje i odczytuje kilka wybranych odpowiedzi.
- Następnie krótko omawia z grupą, jakie komunikaty wsparcia pojawiały się najczęściej i co pokazują one o tym, jak można wspierać osobę doświadczającą cyberprzemocy.

7 gdzie szukać pomocy i podsumowanie

5 minut

w szkole

- wychowawca;
- pedagog szkolny;
- psycholog szkolny;
- nauczyciel, któremu uczestnik ufa;
- dyrekcja szkoły, w sytuacjach wymagających interwencji.

poza szkołą

- rodzic lub opiekun;
- inna zaufana osoba dorosła;
- telefony zaufania i numer alarmowy (poniżej).

116 111
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 12 12 12
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

112
w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia

podsumowanie

- nie każda niemiła sytuacja w internecie jest cyberprzemocą, ale sytuacje naruszające czyjeś granice lub bezpieczeństwo mogą wymagać reakcji;
- żart nie jest usprawiedliwieniem dla naruszania granic drugiej osoby;
- udostępnianie, komentowanie i wzmacnianie krzywdzących treści może zwiększać skalę przemocy;
- świadek również może mieć wpływ na przebieg sytuacji;
- reakcja nie musi oznaczać bezpośredniej konfrontacji;
- nie trzeba radzić sobie samodzielnie, warto zwrócić się do zaufanej osoby dorosłej.

na zakończenie · ewaluacja