



PRACOVNÝ ZOŠIT

PREVENCIA KYBERŠIKANOVANIA

Úlohou preventívnych aktivít v práci so žiakmi je zvýšiť ich povedomie o existujúcich rizikách, ako aj citlivosť voči negatívnym javom. Kyberšikanovanie je patologickým prejavom v medziľudských vzťahoch, preto aj prevencia jeho výskytu vychádza zo zlepšovania týchto vzťahov. Osvojovanie vedomostí o tom, ako sa lepšie chrániť pomocou technických prostriedkov, je len malou súčasťou. Hlavný dôraz by mal byť kladený na rozvoj sociálnych zručností a sebaznania. Deti sa potrebujú učiť, ako lepšie rozoznávať, pomenovávať svoje emócie a prežívanie, ako lepšie zvládať záťažové a konfliktné situácie, ako byť vnímavější voči ostatným.

Zapojte žiakov aktívne – každý z nás sa lepšie učí čokoľvek nové, ak sa na procese učenia aktívne podieľa, nie je len poslucháčom. Pri deťoch to platí dvojnásobne. Filmy použite ako úvod, naladenie na tému a nadviažte na ne aktivitami, do ktorých sa aj samotné deti môžu zapojiť. Frontálny výklad, vysvetlenie pojmov či postupov pri prevencii kyberšikanovania by mali tvoriť len malú časť hodiny. Zvyšok by mal patriť zážitkovým aktivitám, vďaka ktorým si žiaci spoja vedomosti s emóciou a vlastnou skúsenosťou, a tým pádom si ich lepšie zapamätajú.

Prepájajte so skúsenosťami zo života – žiaci si lepšie spoja a zapamätajú akékoľvek poznatky, ak si ich vedia dať do súvisu s niečím, čo sami zažívajú. Pri všetkých aktivitách hľadajte podobné situácie v ich živote, s ktorými sa stretli a stretávajú, používajte príbehy, ktoré sa odohrávajú vo vašom okolí, ktoré sú žiakom zrozumiteľné a blízke.

Lepšie, ak sa žiaci učia sami, než keď ich učíte vy – spomeňte si, akým spôsobom ste sa najviac naučili vy – určite viac funguje, keď si niečo opakovane skúšate, než keď len počúvate niekoho iného rozprávať. Vlastná aktivita je kľúčom k úspechu. Povzbudzujte žiakov, aby vyjadrovali svoje názory v diskusiách a porovnávali ich medzi sebou navzájom. Nechajte ich, nech sa učia vlastnou skúsenosťou, nech prídu na vlastné riešenia situácií, nech z nich vyvodia vlastné závery. Možno sa budú líšiť od tých vašich, ale budú im bližšie, ľahšie si ich zapamätajú a potom aj skôr prenesu do praxe.

Nemoralizujte – možno sa vám nie každý nápad, reakcia, názor, ktorý žiaci vymyslia, bude páčiť. Namiesto vyvracania ich názorov alebo vychovávania k „správne“ riešeniu nechajte radšej rozvinúť polemiku medzi žiakmi, snažte sa pochopiť aj odlišný pohľad a prijímajte rozmanitosť. Sloboda vyjadriť svoj názor je kľúčová pre úspešnú realizáciu preventívnych aktivít. Len prostredie, kde panuje dôvera, že so svojimi myšlienkami a názormi budem prijatý, vytvára priestor na rozvinutie tvorivosti a aj na rozhovor o osobných či citlivých témach.

Použite viaceré techniky – zvolte aktivity tak, aby oslovovali všetkých žiakov a aj viaceré zložky osobnosti každého z nich. Striedajte rôzne myšlienkové procesy, prepájajte slová s obrázkovými symbolmi, využite neverbalitu, dramatizáciu, aj pohyb. Každý žiak tak môže mať niečo, v čom je dobrý a čím môže obohatiť skupinu.

Podporujte spoluprácu, nie súperenie – negatívne javy v triede, akými sú aj šikanovanie a kyberšikanovanie, vznikajú tam, kde sú deti navzájom v opozícii, sú porovnávané, niektoré vyzdvižované a iné ponížované. Ak ich zapojíte do niečoho, čo ich spája, pomáhate tým stmeliť skupinu a upevňovať vzájomné priateľstvá. Zamerajte aktivity tak, aby v nich každý žiak mal svoje miesto a výsledok závisel viac od spojenia síl než vzájomného súperenia. Môžete si ciele v aktivitách nastaviť tak, že je dôležité, aby ich dosiahli všetci a nie tak, že je podstatné, kto ich dosiahne skôr alebo lepšie.

Obmeňte aktivity podľa potreby – aktivity v tejto príručke majú slúžiť ako inšpirácia, z ktorej môžete čerpať. Nikto z nás nevie povedať presný návod, čo a ako by ste mali so svojimi žiakmi robiť. Vy, keďže ste so žiakmi v osobnom kontakte, lepšie viete, aký je každý z nich, čo je im blízke, ktoré aktivity sa im budú páčiť a ktoré nie, ktoré otázky by mohli byť citlivé.

Buďte pripravení zmeniť plán – je potrebné mať pred začiatkom hodiny pripravený plán aktivít, podľa ktorého sa chystáte postupovať, ako aj cieľ, ktorý by ste chceli aktivitami dosiahnuť. Nie všetky aktivity však vyjdú tak, ako ste očakávali, žiakov v nich osloví niečo iné, než ste chceli alebo ich samotná aktivita nezaujme vôbec. Nebojte sa zmeniť plán či obmeniť aktivitu – majú byť pre vás pomôckou, nie obmedzením.

Reagujte tu a teraz – ak ste mali očakávaná, aké témy či výstupy vyplynú z aktivity, to, čo žiaci v danej chvíli prinesú, je dôležité. Majú dôvod, prečo otvoria nejakú tému – v danej chvíli je to pre nich to najpálčivejšie. Lepšie spravíte, ak sa necháte unášať prúdom, než by ste plávali proti nemu. Ak sa naplno zameriate na to, čo sa deje práve v danom momente, tak sa možno so žiakmi posuniete oveľa ďalej, aj keď sa odkloníte od témy kyberšikanovania.

Buďte pripravení vypočuť – pri aktivitách, kde pracujete s prežívaním žiakov, dotýkate sa ich vnútra, sa môže stať, že sa otvoria nejaké nepríjemné a bolestivé témy či spomienky. V takejto chvíli môže byť dôležitejšie ošetriť „zranenie“ jedného dieťaťa, než dokončenie aktivity s ostatnými. Všímajte si pozorne, ako ktorý žiak na aktivity reaguje a čo sa v ňom odohráva, v prípade potreby mu venujte čas, vypočujte ho, vyjadrite mu svoju blízkosť a prijatie.

AKTIVITY NA PREVENCIU KYBERŠIKANOVANIA

V tejto príručke nájdete aktivity, ktoré môžete použiť u mladších žiakov, aj aktivity, ktoré sú vhodné pre starších žiakov, či študentov. Niektoré nadväzujú na film, niektoré súvisia s témou filmu, ale dajú sa použiť aj nezávisle, ostatné môžete zaradiť kedykoľvek. Príručka je vhodná aj ako pomôcka pre učiteľov, aby vedeli čo najskôr identifikovať prvé signály šikanovania v triede alebo neobvyklé správanie žiakov.

Aktivity na prevenciu kyberšikanovania sú zamerané na tri oblasti:

1. Informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávanie spôsobov a príznakov kyberšikanovania
2. Zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných
3. Rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

Vyberte si a kombinujte aktivity podľa vás a podľa vašich žiakov, podľa času, ktorý máte k dispozícii. Odporúčame však, aby ste do štruktúry preventívnych aktivít zaradili aspoň jednu z každej oblasti.

Cieľ aktivít:

Žiaci rozumejú tomu, čo je kyberšikanovanie a vedia rozoznávať prejavy kyberšikanovania.

1. Žiaci chápu, že kyberšikanovanie môže poznačiť životy ľudí.
2. Žiaci sa naučili, ako sa na internete správať zodpovednejšie, aby ochránili seba a neublížili iným.
3. Žiaci sa naučili, ako sa vyhnúť neželaným situáciám na internete a ako k nim, hoc aj nechtiac, neprispievať.
4. Žiaci sa naučili, že nevyriešené konflikty sa môžu stať zárodkom kyberšikanovania.
5. Žiaci vedia ako postupovať, alebo kam sa obrátiť o pomoc v prípade, ak sa stanú obeťou alebo svedkom kyberšikanovania.

1. Poznať kyberšikanovanie

Vek:



Trvanie:



Téma:

informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávajúce spôsoby a príznaky kyberšikanovania, zvyšovanie citlivosti voči prežívaniu ostatných, rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

Film:

Kyberšikanovanie, zatočme s ním spoločne, Nepriatelia

Pomôcky:

flipchartový papier a fixky pre každú skupinu

Čím skôr si kyberšikanovanie všimneme a zastavíme ho, tým menšie následky bude mať pre obeť a aj pre vzťahy v kolektíve. Vo filme boli vykreslené formy kyberšikanovania, jeho následky a viaceré možnosti, ako sa pred kyberšikanovaním brániť.

Rozdeľte žiakov do menších skupín po 4-5. Každdej skupine rozdajte fixky a papier. Žiaci majú za úlohu spísať na veľký papier svoje pozorovania o kyberšikanovaní, ktoré videli vo filme. Do jednotlivých kategórií môžu zahrnúť aj svoje skúsenosti alebo pozorovania zo života.

Základné otázky:

- Aké formy kyberšikanovania videli?
- Aké následky malo kyberšikanovanie na obeť, podľa čoho sa dalo zistiť, že obeť zažíva kyberšikanovanie?
- Akým spôsobom sa obeť bránila pred kyberšikanovaním?

Následne diskutujte so žiakmi o tom, čo všetko si vo filme alebo okolo seba všimli.

Doplňujúce otázky:

- Môže mať kyberšikanovanie aj iné podoby, než videli vo filme?
- Aké iné prejavy môžu ešte pozorovať, keď je niekto šikanovaný alebo keď niekto šikanuje?
- Zažil niekto z nich niečo podobné alebo bol svedkom toho, že sa niečo také dialo?
- Reagujú ľudia podobne ako vo filme?
- Čo urobili na svoju obranu alebo obranu niekoho, komu sa ubližovalo?
- Spravili by niečo ináč po pozretí filmu?
- Čo by bolo prvé, čo by urobili, aby zabránili kyberšikanovaniu?
- Čo môže urobiť škola, aby pomohla úspešne vyriešiť kyberšikanovanie medzi žiakmi alebo mu celkom zabránila?

2. Spoločnými silami

Vek:



Trvanie:



Téma:

informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávanie spôsobov apríznačkov kyberšikanovania, zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných, rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

Film:

Kyberšikanovanie, zatočme s ním spoločne

Pomôcky:

-

Pozrite si spolu film Kyberšikana, zatočme s ňou spoločne (Let's Fight It Together). Film uveďte žiakom tak, že bol natočený podľa skutočných udalostí. Uistite ich, že ak by ich film rozrušil alebo ich zneistil, môžu sa obrátiť na vás alebo iného dôveryhodného dospelého.

Vysvetlite žiakom, ako zneužívanie technických vymožeností doby dokáže ovplyvniť ľudské životy. Povzbudte ich, aby pri sledovaní filmu identifikovali, akú úlohu zohrávajú jednotliví hrdinovia príbehu pri zastavení šikanovania, či pri jeho podpore vedome, či nechtiac.

Po pozretí filmu spoločne s celou skupinou diskutujte a snažte sa nájsť čo najpresnejšie odpovede na otázky.

Základné otázky:

- Máte k filmu nejaké otázky či postrehy?
- Prečo prípad začala prešetrovať polícia? (Lebo úmyselné ubližovanie je trestným činom, napr. vyhrážanie sa smrťou.)
- Joe zmazal jednu z esemesiek, ktoré dostal. Urobil správne?
- Koľko ľudí šikanovalo Joea? Kto? Prečo?
- Čo môžeme urobiť, aby sme šikanovanie zastavili alebo zabránili jeho výskytu?

Doplňujúce otázky:

- Čo mohol Joe urobiť inak, aby prestal dostávať urážlivé esemesky? Mohol: nepridať si anonymných používateľov do kontaktov; zablokovať kontakt; zmazať kontakt; nahlásiť kontakt svojmu mobilnému operátorovi.
- Čo urobil Joe, aby prestal dostávať nevyžiadané správy cez čet? Zablokoval neznámy kontakt.
- Kto mu pomohol či mohol pomôcť? On sám, jeho mama, jeho učiteľka, jeho kamarát Rob, ktokolvek, kto vedel, že ho šikanujú.
- Aký druh informácií by mali ľudia veľmi starostlivo zvážiť, kým ich publikujú online, prepošlú či povedia ostatným? Každú informáciu o mieste, kde sa osoba nachádza, napríklad škola, kam chodí či miesta, kde často trávi čas. Medzi ďalšie

citlivé informácie, ktoré by sme si mali strážiť, sú emailová adresa, online profil, totožnosť na čete, pravé meno, heslá a osobné údaje rodiny a kamarátov. Takisto fotografie obsahujúce detaily zo súkromia by nemali byť zverejňované na internete bez uváženia. Treba si uvedomiť, kto všetko by sa k nim mohol dostať. Rovnako si treba uvedomiť, že text či fotografie sa na internete ľahko kopírujú, menia či inak zneužívajú. Keď sa raz niečo dostane na internet, strácame nad tým kontrolu a mohlo by to tam zostať už navždy.

- *Prečo Joe dovolil Kim, aby ho odfotila? Cítil sa byť pod tlakom a chcel, aby ho znovu prijali do partie? Kamarátil sa s Kim? Prečo si za priateľov vybral práve týchto ľudí? Naozaj veril, že za šikanovaním stála Kim?*
- *Stáva sa niečo také iba chlapcom? Keďže film sa sústreďí na chlapca, niektoré dievčatá môžu mať problém stotožniť sa s jeho príbehom. Je dôležité zdôrazniť študentom, že kyberšikanovanie môže postihnúť každého a nepozná zábrany ako pri fyzickom násilí a pri iných formách šikanovania. Rovnako stojí za to pripomenúť študentom, že kyberšikanovanie sa netýka iba ich vrstovníkov, ale takisto dospelých. Aj učitelia či iní dospelí sa stávajú obeťami kyberšikanovania.*
- *Áké ponaučenie ste si odniesli z tohto filmu? Ak by sa ľudia riadili odporúčaniami o bezpečnom používaní internetu, stalo by sa to aj tak?*

Aktivita podľa: **Let's Fight It Together.**

3. Týka sa to všetkých

Vek:



Trvanie:



Téma:

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných, rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

Film:

Kyberšikanovanie, zatočme s ním spoločne

Pomôcky:

5 video rozhovorov s jednotlivými postavami z filmu (nájdete na DVD), otázky k postavám z filmu – pracovný list Kim, pracovný list učiteľka, pracovný list Joeova mama, pracovný list Rob, pracovný list Joe pre každú skupinu

Na začiatku si so žiakmi pripomeňte obsah filmu *Kyberšikanovanie, zatočme s ním spoločne* (Let's fight it together). Následne si spolu pozrite všetky rozhovory s jednotlivými hrdinami filmu v uvedenom poradí.

Po pozretí rozhovorov nechajte žiakov, aby sa rozdelili do menších skupín maximálne po 6 ľudí. Skupinám rozdajte otázky k jednotlivým postavám z príbehu, každá z nich však bude odpovedať na otázky iba k jednej, pridelenej alebo vylosovanej postave, ostatné otázky môže použiť neskôr. Úlohou žiakov v skupine bude spoločne diskutovať o pocitoch a činoch pridelenej postavy a zodpovedať otázky.

Nechajte žiakom dostatok času na zapísanie odpovedí či vytvorenie profilu postavy pred incidentu so šikanovaním, počas šikanovania a jej postojov po prevalení šikanovania. Žiaci si odpovede na otázky a svoje postrehy po pozretí rozhovorov môžu zapisovať na papieri s otázkami.

Potom doprajte každej skupine 2-3 minúty, aby sa vcítili do kože pridelenej postavy – každá skupina bude následne čeliť otázkam od spolužiakov. Môžete použiť pripravené otázky a vymyslieť si vlastné. Nechajte žiakov odpovedať samých, v prípade potreby doplňte dôležité informácie.

Na záver sa rozprávajte o tom, aké by bolo byť v koži jednotlivých postáv, ako sa žiaci cítili pri otázkach od spolužiakov, čo bolo pre nich ľahké a čo ťažké.

Aktivita podľa: **Let's Fight It Together.**

Týka sa to všetkých - pracovný list Kim



Kim (agresor):

- Kto je podľa vás Kim? Je to priateľka Joea?
 - Myslíte si, že to ona šikanuje Joea?
 - Myslíte si, že Kim je zodpovedná? Mala by byť jediná, kto bude potrestaný?
 - Čo si myslíte o reakcii Kim na túto situáciu?
 - Myslíte si, že Kim to myslela vážne, keď si za obeť vybrala Joea?
 - Kto vie podľa vás najlepšie, či šlo iba o žart alebo nie? Joe alebo Kim?
 - Ak si Kim myslí, že šlo iba o žart, vysvetľuje či ospravedľuje to jej správanie?
 - Ako sa podľa vás Kim cíti, keď príde do školy polícia?
 - Ako si mohla Kim myslieť, že jej prejde to, čo spravila na internete?
- Diskutujte o tom, aký rozdiel je medzi komunikovaním s niekým online a zoči-voči. Na internete ľudia strácajú zábrany pre zdanlivú anonymitu. Pouvažujte o veciach, ktoré by ste urobili či povedali na internete, ale v rozhovore tvárou tvár nie.
- Šikanovala Kim Joea iba cez internet? Bolo šikanie namierené iba proti Joeovi?

Týka sa to všetkých - pracovný list učiteľka



Učiteľka:

- Bola aj učiteľka obeťou šikanovania?
(Študenti by mali pochopiť, že aj učiteľka vo filme bola ponižená, keď sa jej fotografia objavila na inkriminovanej internetovej stránke.)
- Podľa čoho učiteľka spoznala, že s Joeom sa niečo deje?
(Na základe zmeny v jeho správaní.)
- Ako učiteľka riešila situáciu?
(Kontaktovala internetovú stránku, pokúsila sa pohovoriť si s Joeom, upovedomila riaditeľku školy.)
- Ako sa asi podľa vás cítila ako cieľ šikanovania?
(Je dôležité, aby žiaci pochopili, že šikanovanie učiteľa takouto formou je rovnako neakceptovateľné ako šikanovanie spolužiaka.)
- Čo sa stalo s internetovou stránkou? Čo podnikla, aby stránka zmizla z webu?
- Čo môžu školy urobiť, aby pomohli obetiam kyberšikanovania?
(Väčšina škôl má v školskom poriadku ustanovenie o zákaze šikanovania, kde sú uvedené aj postupy, ako pristupovať k podobnému správaniu. Školy môžu takisto kontaktovať rodiny zainteresovaných, správcov webu či mobilných operátorov, centrá pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie alebo v prípade nutnosti políciu.)
- Čo radila učiteľka žiakom, ktorí chcú pomôcť zabrániť šikanovaniu?
(Povedzte to nejakému dospelému/škole, aby vám mohli pomôcť.)

Týka sa to všetkých - pracovný list Joeova mama



Joeova mama:

- Ako Joeova mama zistila, že niečo nie je v poriadku?
- Aké mala pocity z tej situácie?
(Bezmocnosť a frustráciu.)
- Čo myslíte, prečo mala Joeova mama spočiatku pocit, že nedokáže prísť na to, čo sa deje?
(Nebola až taká zručná v práci s modernou technikou.)
- Prečo si Joeova mama myslela, že problém súvisí s internetom alebo mobilným telefónom?
- Čo urobila Joeova mama, aby situáciu vyriešila?
(S Joeovou pomocou ukázala riaditeľke kópiu správy z četu/falošnú internetovú stránku.)
- Na koho sa ešte mohol Joe obrátiť, ak to nedokázal povedať svojej mame?
(Pomoc.sk, školskú psychologičku, učiteľku, políciu, priateľa mimo školy.)

Týka sa to všetkých - pracovný list Rob



Rob (svedok/účastník):

- Ako dobre sa podľa vás poznajú Rob s Joeom?
- Opíšte Robove pocity od začiatku až po koniec prípadu.
- Zmenili sa nejako?
- Prečo sa Rob takto zachoval?
- Podieľal sa aj Rob na šikanovaní? Uvedomoval si, že Joea šikanuje?
- Je Rob svedok či účastník?
- Ako sa Rob podieľal na tom, aby sa všetko urovnalo a vrátilo do normálu?
- Čo ešte mohol Rob urobiť?

Týka sa to všetkých - pracovný list Kim



Joe (obet):

- Kedy si Joe uvedomil, že je šikanovaný?
- Čo bolo podľa vás najhoršie na tom, že šikanovanie prebiehalo cez internet a mobil?
- Vedel Joe, kto je za tým? Komu dôveroval?
- Čo mohol Joe urobiť, aby sa dostal z tejto situácie?
(Zablokovať kontakt, vymazať kontakt, uložiť si konverzáciu ako dôkaz, nahlásiť to poskytovateľovi služieb, oznámiť kontaktu, že sa s ním už nemieni baviť, porozprávať sa s niekým, komu dôveruje.)
- Čo bránilo Joeovi, aby niekomu prezradil, čo sa stalo (vrátane jeho mamy a učiteľov)?
(Nebol si istý, komu môže veriť. Možno sa obával, že mu neveria. Možno sa hanbil za to, čo o ňom písali alebo mal dokonca pocit, že majú pravdu. Možno bol presvedčený, že ľudia to budú zľahčovať – aj keď išlo o vážny problém. Možno sa bál, že mu mama vezme mobil a nedovolí používať internet, aby ho uchránila pred ďalším šikanovaním.)
- Kedy mal Joe povedať niekomu, čo sa deje?
(Zdôraznite, že žiaci by mali spozornieť už pri prvých náznakoch šikanovania a nečakať, kým sa stane niečo, čo im naozaj ublíži. Joe sa s tým mohol kedykoľvek niekomu zdôveriť. Dôležité je povzbudiť žiakov, aby nahlásili šikanovanie dôveryhodnej dospeljej osobe, hneď ako sa o nej dozvedia alebo ho zažijú – najmä ak sa im kamarát zdôverí, že ho šikanujú.)
- Komu sa mohol Joe zdôveriť? Diskutujte o tom, komu by ste mohli veriť a či je dobrý nápad povedať o tom iba kamarátom, keď vás trápi niečo vážne. Čo by mali kamaráti spraviť, keď sa dozvedia o šikanovaní?
(Žiaci to môžu oznámiť dospelým, ktorým dôverujú, vrátane rodičov, vychovávateľov a učiteľov. Takisto sa môžu obrátiť na bezplatnú linku Pomoc.sk na číslo 116 111.)
- Čo si myslíte, ako sa Joe cíti teraz?

4. Interview s hrdinom

Vek:



Trvanie:



Téma:

rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

Film:

Čo deti vidia, to deti opakujú






Pomôcky:

-

Rozprávajte sa so žiakmi o tom, akých ľudí považujú za hrdinov. Čím sa títo ľudia preslávili? Čo odvážne urobili? Za hrdinov väčšinou považujeme ľudí, ktorí vykonali nejaký veľký hrdinský čin. Hrdinom sa dá byť aj v drobnostiach, v malých činoch vo svojom najbližšom okolí, voči blízkym ľuďom, neznámym, ktorých stretne na ulici, voči zvieratám, prírode. Nieкто môže byť hrdinom preto, že sa nepridá k väčšine, keď koná niečo nesprávne, odváži sa zostať sám so svojimi hodnotami alebo vyjadriť opačný názor. Hrdinom je ten, kto sa v danej chvíli rozhodne neposlúchnuť svoj strach a pustiť sa do činu aj napriek nemu. Hrdinom však môže byť aj ten, kto každý deň spraví niečo, aby sa ľudia okolo neho mali lepšie. Aktivita má žiakov povzbudiť, aby sa ani v budúcnosti nebáli konať odvážne a prekonať samých seba, lebo aj zdanlivými maličkosťami môžu prispieť k zmene.

Nechajte žiakov, aby sa chvíľu zamysleli nad tým, kedy vykonali niečo odvážne, hrdinské. Potom sa rozdelia do dvojíc. Jeden z dvojice bude predstavovať hrdinu, druhý reportéra, ktorý s ním robí rozhovor do novin. Reportéri si zapisujú odpovede, aby o nich neskôr mohli porozprávať. Po chvíli si žiaci vymenia roly.

Príklady otázok, ktoré môžu klásť reportéri:

-  Aký odvážny, hrdinský čin si vykonal/a?
-  Prečo si sa takto rozhodol/la, čo ťa k tomu viedlo?
-  Ako si sa cítil/a, keď si išiel/išla vykonať čin a ako potom?
-  Kto bol tvojím vzorom, kto ťa inšpiroval k tomuto činu?
-  Aký hrdinský čin by si chcel/a vykonať niekedy v budúcnosti?

Potom žiaci-reportéri porozprávajú ostatným, o akých hrdinských činoch sa dozvedeli. Diskutujte ešte všetci spoločne o tom, aké rôzne drobné hrdinstvá môžu žiaci robiť a o tom, kto z ich okolia im v tom môže ísť príkladom.

5. Od koho som sa naučil/a

Vek:



Trvanie:



Téma:

rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní, zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných

Film:

Čo deti vidia, to deti opakujú

Pomôcky:

pracovný list pre každého žiaka

Na úvod aktivity sa rozprávajte so žiakmi o tom, ako sa deti učia napodobňovaním ostatných, tak, ako to videli vo filme. Čo si myslia, učili sa takto aj oni? Neznamená to, že všetko, čo sa niekedy naučili, je len zlé. Aj schopnosť kričať, brániť sa pred útokmi alebo prejavíť hnev je dôležitá – slúži nám na to, aby sme prežili v ťažkých situáciách a ubránili si svoje hranice. Okrem altruistického správania, pri ktorom ľudia pomáhajú iným, je rovnako dôležité aj správanie, ktoré prispieva k tomu, aby sa oni sami mohli vo svojom živote cítiť dobre.

Rozdajte žiakom pracovné listy a nechajte ich rozmýšľať o tom, od koho zo svojho okolia sa učili jednotlivé prejavy správania. Kto v ich okolí sa takto správa? Kto to od nich požaduje, ale on sa tak sám nespráva?

Potom sa spolu rozprávajte o tom, kto je pre jednotlivých žiakov vzorom a v čom:

- Čo sa naučili od rodičov, čo od kamarátov?
- Od koho iného sa ešte učia?
- Kedy je ktoré správanie užitočné a pomáha im?
- Čo si myslia, že sa niekto učí od nich?

Po diskusii nechajte žiakov zamyslieť sa, kto je pre nich najväčším vzorom, komu by sa chceli podobať a prečo. Je to niekto z rodiny, kamarát alebo známa osobnosť? Aké vlastnosti má, ktoré sa im páčia? Prečo si vybrali práve túto osobu? Nechajte žiakov, aby ostatným predstavili svoj vzor.

Od koho som sa naučil/a - pracovný list

- Dodržať slovo:
- Hovoriť pravdu:
- Nehovoriť pravdu:
- Pomôcť niekomu:
- Tešiť sa:
- Nadávať:
- Pochváliť niekoho:
- Brániť sa:
- Biť sa:
- Kričať:
- Podeliť sa:
- Udržať tajomstvo:
- Milo sa usmiať:
- Hovoriť vtipy:
- Robiť neplechu:
- Skúmať neznáme:

- Mojm najväčším vzorom je:

6. Rozdiel medzi šikanovaním a kyberšikanovaním

Vek:



Trvanie:



Téma:

informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávajúce spôsoby a príznaky kyberšikanovania

Film:

-

Pomôcky:

čisté papiere pre každú skupinu, flipchart, fixky (alebo tabuľa)

Aktivitu môžete zaradiť ako úvodnú. Predstavte tému prostredníctvom všeobecnej diskusie so žiakmi o ich skúsenostiach s internetom, mobilnými aplikáciami, emailom či počítačmi.

Pýtajte sa otázky ako:

- Kto z vás používa doma internet?
- Ako najradšej trávite čas na internete?
- Kto používa internet na čítanie?
- Aké služby využívate na čítanie? Rýchle správy? Sociálne siete? (*YouTube, Facebook, Pokey, Skype*)
- Kto má mobil s fotoaparátom?
- Kto má v mobile bluetooth?

Diskusia by sa mala sústreďovať na pozitívne skúsenosti žiakov s internetom a na služby, ktoré používajú radi a dôverujú im.

Potom sa žiaci rozdelia do menších skupín a každá dostane jeden čistý papier. Žiaci spolu v skupine rozmyšľajú nad tromi otázkami a svoje odpovede si zapisujú:

1. Čo je to šikanovanie?

(Správanie jednotlivca alebo skupiny, zvyčajne opakované, ktoré úmyselne ubližuje inému jedincovi či skupine buď fyzicky alebo emocionálne.)

2. Čo je kyberšikanovanie? Akú môže mať podobu?

(Kyberšikanovanie je zneužívanie informačných a komunikačných technológií, najmä mobilných telefónov a internetu na zámerné ublíženie inej osobe. Podobne ako iné formy šikanovania, aj kyberšikanovanie môže zahŕňať široké spektrum neakceptovateľného správania, vrátane prenasledovania, vyhrážok a urážania. Rovnako ako pri fyzickom šikanovaní je jeho cieľom ublížiť.)

3. V čom sa líši kyberšikanovanie od iných foriem šikanovania?

(Kyberšikanovanie si dokáže nájsť oveľa väčšie publikum, často zostane nevyriešené a obeť sa pred agresorom nedokáže skryť ani utiecť, pričom zainteresované okolie si

nemusí uvedomovať následky či svoj podiel viny.)

Potom sa rozprávajte o šikanovaní a kyberšikanovaní spoločne. Odpovede zatriedte do Vennovho diagramu, kde si graficky lepšie vyjadrite, čo majú iné formy šikanovania a kyberšikanovanie spoločné a naopak, čo je charakteristické iba pre jedno z toho. Snažte sa spoločnými silami nájsť čo najpresnejšie vyjadrenie pojmov a zachytenie všetkých podrobností.

Doplňujúce otázky:

- Prečo podľa vás niekto šikanuje druhého?
- Kto je prizerajúci sa/svedok?
- Koho by ste označili ako napomáhateľa agresorovi?
- Aké vážne je podľa vás kyberšikanovanie? Čo si myslíte, aké percento detí sa stáva obeťami kyberšikanovania?
- Ako môžeme chrániť seba a iných pred kyberšikanovaním?
- Čo by mohla urobiť naša škola, aby zabránila kyberšikanovaniu medzi žiakmi?

O kyberšikanovaní a jeho charakteristikách si môžete prečítať viac v podkapitole Čo všetko môže byť kyberšikanovanie.

Aktivita podľa: **Let's Fight It Together.**

7. Odvaha ozvať sa

Vek:



Trvanie:



Téma:

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných, rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

Film:

Nepriatelia

Pomôcky:

-

Uvedte aktivitu rozprávaním o situáciách, ktoré sa dejú každý deň okolo nás – niekto ubližuje slabšiemu, sme svedkami nespravodlivosti a neustále si vyberáme, či budeme mlčať alebo prehovoríme, či budeme konať alebo sa len prizerieť, či si vyberieme tú ťažšiu cestu alebo tú pohodlnejšiu. Ani pred kyberšikanovaním nie je nikto úplne v bezpečí. Dnes to je spolužiak, spolužiačka, ale zajtra to môžeš byť ty, preto je dôležité zastaviť to, kým je čas. Rovnako to funguje so spravodlivosťou kdekolvek vo svete. Nie nadarmo sa hovorí, že zlo zvíťazí, ak dobrí ľudia nič nespravja.

Diskutujte so žiakmi o tom, prečo teda dobrí ľudia nekonajú. Možno je za tým strach, že ak sa ozvú, môžu ublížiť aj im, že zostanú sami a nikto sa k nim nepostaví. Aj vo filme sa však potvrdilo, že keď človek ukáže, že sa nebojí, tak si na neho netrúfnu. Nie každý má odvahu byť prvým, ktorý sa ozve, ale aj tak môže podporiť ostatných alebo zavolať ďalších kamarátov, nech v tom nie je sám. Ľudia, ktorí sa ozvali proti nespravodlivosti, boli kvôli tomu ochotní aj umrieť. Rozprávajte sa o takýchto ľuďoch (Gándhí, Palach, Mandela).

Otázky k aktivite:

- Akých ďalších takýchto ľudí ešte žiaci poznajú?
- Poznajú niekoho takého z dnešnej doby?
- Poznajú niekoho takého vo svojom okolí?
- Proti čomu títo ľudia protestovali alebo protestujú?
- Čo hrozí, že by sa im mohlo stať alebo sa im naozaj aj stalo?
- Aké riziko boli samotní žiaci ochotní na seba zobrať a aké už nie?
- Čo by ich vyburcovalo k protestu?
(Nemúsi ísť o protest, pri ktorom išlo o život, stačí, keď sa niekto ozval pri nespravodlivosti, zastal sa niekoho, rozhodol sa konať správne aj napriek nátlaku skupiny a pod.)
- Keby proti niečomu protestovali, akú formu protestu by si vybrali?
(Môžete uviesť rôzne príklady protestov z histórie – hladovka, priviazanie sa o stromy na protest proti rúbaniu palesov, nahé celebrity na protest proti zabíjaniu zvierat na kožušiny, rozdávanie kvetov na protest voči vojne na Ukrajine,...)
- Je podobnou situáciou aj kyberšikanovanie?
- Čo by im mohlo hroziť, ak by sa pokúsili zastaviť kyberšikanovanie?
- Čo by naopak mohli získať?
- Vedia si predstaviť, že by nabudúce v podobnej situácii nezostali ticho?

8. Aj hnev má svoje miesto

Vek:



Trvanie:



Téma:

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu
a prežívaniu iných

Film:

Nepriatelia

Pomôcky:

pracovný list pre každého žiaka

Pripomeňte si so žiakmi, prečo sa Samantha vo filme hnevala na Taylor a rozprávajte sa spolu o podobných situáciách zo života. Takýchto drobných konfliktov, pocitov nespravodlivosti, chvíľ závidi alebo hnevu zažívame v živote veľa. Ak ich vyriešime hneď, ak sa o nich dokážeme porozprávať, rýchlo upadnú do zabudnutia. Ak si však zahryzeme do jazyka a v duchu rozmýšľame, ako to tomu druhému oplatiť, aby aj on pocítil, aké to je, tak sa môžeme dostať do podobnej situácie ako Samantha vo filme. Žiaden vzťah – kamarátsky, partnerský, či medzi rodičmi a deťmi sa nezaobíde bez toho, aby sa v ňom občas nevyskytli chvíle napätia a neporozumenia. Môžeme sa však učiť v týchto chvíľach hovoriť, vysvetliť si, snažiť sa porozumieť tomu druhému, namiesto vrátenia úderu, zabuchnutia dverí, urazeného mlčania.

Úvodné otázky:

- Podľa čoho viete, že sa na niekoho naozaj hneváte alebo vás niečo veľmi trápí?
- Viete to tomu druhému povedať?

Rozdajte každému žiakovi vytlačený pracovný list k aktivite. Úlohou každého žiaka je spomenúť si na situácie zo svojho života, kedy sa na niekoho veľmi hneval a nepovedal to priamo.

Potom sa o týchto situáciách spolu rozprávajte. Nechajte žiakov, aby si sami zvolili, o ktorých situáciách chcú porozprávať pred ostatnými. Môžete sa aj vy pridať so svojou vlastnou, aby ste im uľahčili rozprávanie.

Následné otázky:

- Kto ich vie takto veľmi nahnevať?
- Komu sa boja o svojom hneve hovoriť otvorene a prečo?
- Voči komu naopak vedia najľahšie vyjadriť hnev priamo?
- Akým spôsobom ukazujú hnev nepriamo?
- Tiež im už niekedy napadlo, že by chceli niekomu ublížiť cez internet?
- Ako podobné situácie riešia dospelí v ich okolí, vedia hovoriť o svojom hneve?
- Aké riešenia by bolo možné vymyslieť, aby sa dali takéto situácie zvládnuť lepšie?
- Čo by im pomohlo, aby vedeli vyjadriť hnev priamo?
- Ako by sa dalo predísť konfliktom? Čo by mohla spraviť jedna a čo druhá strana?

Môžete si tiež niektoré situácie zahrať a vyskúšať, ako by sa vyvinuli, ak by ste použili rozličné stratégie. Ktoré sa osvedčili a ktoré ešte zhoršili konflikt? Na domácu úlohu môžu žiaci skúsiť povedať niekomu o hneve, ktorý voči nemu cítili a nepovedali o ňom.

Rátajte aj s tým, že žiaci budú hovoriť o svojom hneve na učiteľov. Snažte sa nehodnotiť, nebrániť seba alebo kolegov, nevysvetľovať, len si vypočuť ich názor. Ani učitelia nie sú neomylní a môžu sa veľa učiť o tom, ako prijímať kritiku. Platí tiež, že nič, čo žiaci prezradia o svojom hneve na kohokoľvek, nebudete posúvať ďalej.



9. Emócie a emotikony

Vek:



Trvanie:



Téma:

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu
a prežívaniu iných

Film:

Guľovačka

Pomôcky:

pracovný list pre každého žiaka

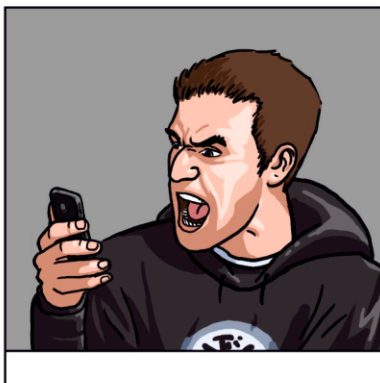
Rozdajte všetkým žiakom pracovné listy. Žiaci majú za úlohu určiť, ako sa cíti človek na fotografii.

Potom si spolu porovnajte, či všetci žiaci určili emócie na fotografii rovnako a diskutujte:

- Podľa čoho rozoznali, čo asi osoba na fotografii cíti?
- Ktoré emócie bolo ľahšie určiť, ktoré ťažšie a prečo?
- U koho vedľa emócií prečítať ľahšie a u koho ťažšie a prečo?
- Čo sa udialo predtým? Čo sa tomu človeku stalo, že sa takto cíti?
- Kedy sa oni cítia takto?
- Čo by spravili, keby videli, že sa kamarát/ka tvári takto?
- Čo by chceli, aby spravili ostatní, keď sa oni cítia takto a čo by im naopak vadilo?
- Je ľahké alebo ťažké zistiť, ako sa cítia iní ľudia? Čo pri tom pomáha a čo naopak rozoznávajú emócií sťažuje? Stalo sa im, že niekedy niečo zle pochopili?
- Podľa čoho vedľa rozoznať prežívanie druhých na internete? Je to ľahšie alebo ťažšie a prečo?
- Podľa čoho zistia na internete, že spravili alebo napísali niekomu niečo, čo mu bolo nepríjemné?
- Ako dali na internete najavo, keď im bolo niečo nepríjemné? Pochopil to ten druhý?
- Čo môže pomôcť lepšie rozoznať emócie na internete?

Na záver skúste spoločne nájsť ku každej fotografii emotikon alebo iný spôsob, ktorým je možné vyjadriť dané prežívanie na internete.

Emócie a emotikony - pracovný list



10. Ja som skvelý/Ja som skvelá

Vek:



Trvanie:



Téma:

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu
a prežívaniu iných









Film:

Guľovačka

Pomôcky:

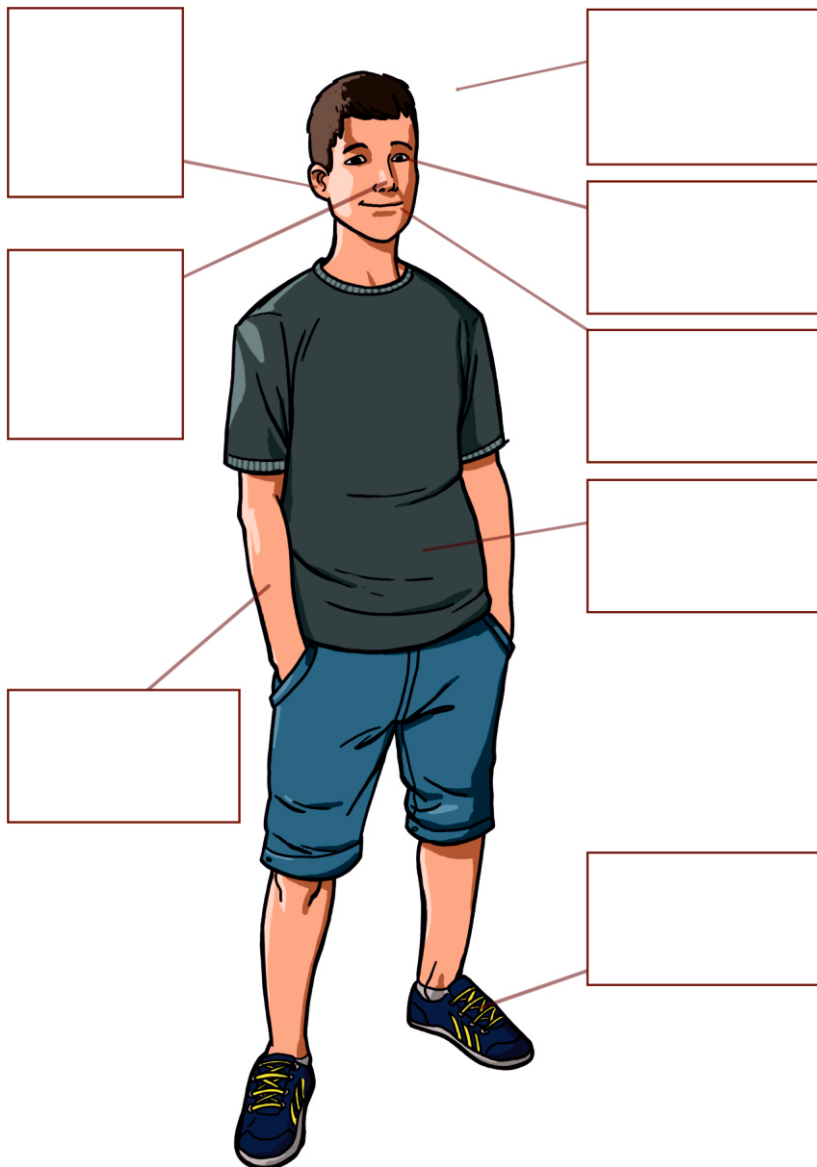
pracovný list pre každého žiaka (zvlášť pre dievčatá a zvlášť pre chlapcov)

Aktivita slúži na uvedenie si, že každý z nás je jedinečný, má svoju hodnotu a môže obohatiť ostatných.

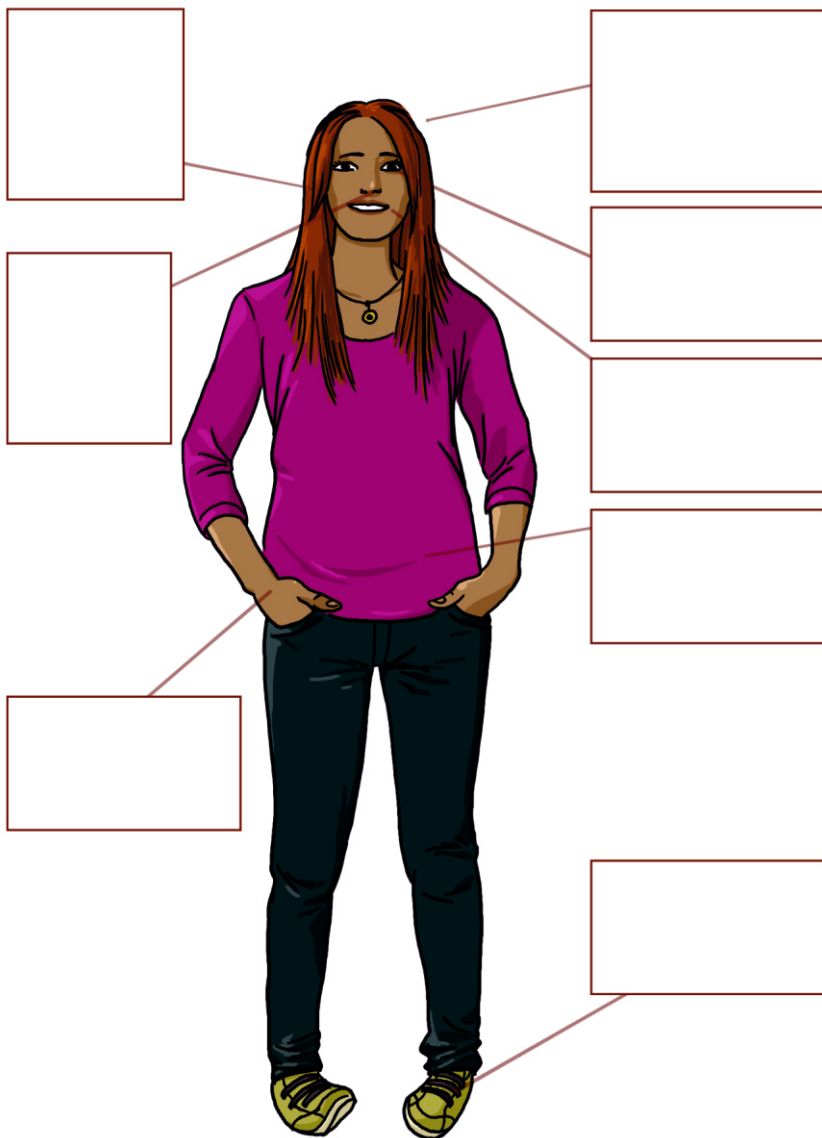
-  Rozdajte každému žiakovi pracovný list. Hovorte im postupne inštrukcie na doplnenie:
-  Ústa: čo pekné som niekomu povedal/a
-  Oči: čo pekné som videl/a alebo na čo sa rád/rada pozerám
-  Uši: čo pekné/prijemné som počul/a, čo rád/rada počúvam
-  Ruky: s čím som niekomu pomohol/la
-  Nohy: odkiaľ-kam som najďalej prešla/prešiel pešo, kam rád/rada chodím
-  Brucho: čo rád/rada jem
-  Hlava: na čo som dnes myslel/a

Nechajte každého žiaka alebo dieťa pracovať samostatne a vyplniť svoj pracovný list. Potom sa spolu rozprávajte o tom, načo ste prišli. Nechajte žiakov, nech si navzájom porozprávajú o tom, čo im robí radosť alebo ako vedia oni urobiť radosť niekomu inému. Môžete sa navzájom inšpirovať a doplniť si do svojich pracovných listov dobré nápady od ostatných.

Ja som skvelý/Ja som skvelá - pracovný list chlapec



Ja som skvelý/Ja som skvelá - pracovný list dievča



11. Stopy na internete

Vek:



Trvanie:



Téma:

rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

Film:

Pomsta

Pomôcky:

počítač s pripojením na internet pre každú skupinu, lístky s menami jednotlivých žiakov

Na úvod si so žiakmi pripomeňte príbeh ovce z rozprávky, ktorá sa stala obeťou virtuálneho prenasledovania. Dôverovala baranovi, ale ten po ich rozchode využil jej kontaktné údaje a osobné informácie na to, aby ubližoval jej aj jej kamarátom. Rozprávajte sa so žiakmi o tom, ako sa môžu na internete aj nechtiac vystavovať rizikám. Kto z nich si myslí, že sa na internete dostatočne chráni?

Rozdeľte žiakov do menších skupín a do každej skupiny rozdajte lístочки s menami žiakov z ostatných skupín. Úlohou žiakov v skupine je zahrať sa na detektívov a pokúsiť sa zistiť o pridelených kamarátoch na internete čo najviac informácií:

- Aké stopy po sebe kamaráti na internete zanechávajú?
- Kto z nich má uvedené na internete osobné údaje, ktoré sú ľahko dostupné?
- Kto má na sociálnej sieti nastavený prístup pre každého?
- Kto má zverejnených veľa ľahko dostupných fotografií, ktoré prezrádzajú veľa o jeho osobnom živote?
- Kto má príliš jednoduché heslo alebo ho prezradil iným?

Potom spolu diskutujte. Čo sa podarilo detektívom zistiť? Kto sa chránil lepšie a kto menej? Aké stopy po sebe ľudia zanechávajú na internete? Čo z toho by mohol stalker zneužiť a ako? Čo by kamarátom odporučili robiť ináč?

Na záver si môžete vysvetliť a ukázať niektoré bezpečnostné zásady pri používaní internetu, napr. ako vyzerá bezpečné heslo, ako si nastaviť prístup len pre priateľov na sociálnej sieti alebo ako upraviť fotky tak, aby mali len malé rozlíšenie.

12. Povedz NIE!

Vek:



Trvanie:



Téma:

rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní, zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných

Film:

Pomsta

Pomôcky:

miesto, kde je možné nahlas kričať (telocvičňa, vonku)

Rodičia deti veľakrát učia, že majú byť zdvorilí a poslušné, nemajú sa biť a hnevať. Lenže aj agresivita patrí k výbave každého človeka – pomáha mu prežiť v ohrozujúcich situáciách, keď je potrebné brániť sa pred nepriateľom. Niekedy nestačí povedať len tichým a pokojným hlasom, že mi niečo vadí, lebo druhá strana z toho nepočuje, že už naozaj prekročila hranice a že je načas zastaviť sa. Deti potrebujú vedieť povedať samé za seba jednoznačné „NIE“ na internete, a aj v bežnom živote.

Nacvičujte si so žiakmi, ako hovoriť „nie“ tak, aby to bolo zreteľné. Posadajte si spolu do kruhu a začnite od tichého šepkania. Postupne prechádzajte do stále hlasnejšieho a hlasnejšieho „NIE“. Skúšajte rôzne obmeny – hovorte „nie“ pomaly a rýchlo, vysokým a hlbokým hlasom, posediačky a postojačky, všetci naraz a postupne po jednom, s rukami pri tele alebo s výraznou gestikuláciou.

Následne sa žiaci rozdelia do dvojíc. Jeden z dvojice bude prekračovať hranicu, opakovane sa druhého dieťaťa dotýkať (zvoľte bezpečný dotyk, napr. na ruke). Druhý žiak má za úlohu skúšať rôzne spôsoby, ako dať najavo, že si želá, aby dotyky prestali. Potom sa žiaci v týchto rolách vystriedajú.

Na záver si znovu posadajte do kruhu a spoločne diskutujte:

- Ako všelijako skúšali žiaci zastaviť dotyky?
- Čo bolo účinné, kedy sa útočník zastavil? (vyhodnoťte spolu z pohľadu útočníka aj obeť)
- Aké ďalšie spôsoby by sa dali ešte vyskúšať v situáciách, keď im niečo vadí? (slušne poprosiť, vysvetliť, zavolať niekoho na pomoc, zakričať hlasno)
- Podľa čoho vedia u seba zistiť, že im niečo prekáža?
- Prečo niekedy nepovedia, keď im niečo vadí? (zo strachu z ublíženia, odmietnutia, lebo sa to nepatrí...)
- Podľa čoho si vedia všimnúť, že kamarátovi už niečo naozaj prekáža? Zastavia sa vtedy?
- Za kým by mohli ísť požiadať o pomoc, ak by útočník stále nechcel prestať?

13. Môj Superhrdina

Vek:



Trvanie:



Téma:

rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

Film:

Hrubokrck

Pomôcky:

čisté papiere, farbičky

Na úvod sa rozprávajte so žiakmi o superhrdinoch z príbehov, filmov a rozprávok. Kto je superhrdina? Býva to človek obdarený špeciálnymi vlastnosťami a schopnosťami, ktorý chráni iných ľudí pred zločincami a ohrozením. Veľakrát nosí masku, nepotrebuje, aby ľudia vedeli, že to on im pomohol. Je však vždy tam, kde ho najviac potrebujú. Ktorých superhrdinov žiaci poznajú? Ktorý je ich obľúbený? Aké vlastnosti a schopnosti má? Aké superschopnosti by chceli mať žiaci, keby si mohli vybrať?

Následne bude úlohou žiakov vymyslieť superhrdinu, ktorý by ich chránil pred zlými vecami, ubližovaním, kyberšikanovaním na internete. Rozdajte každému jeden papier, na ktorý má nakresliť svojho superhrdinu. Pomôžte im pri vymýšľaní dopĺňujúcimi otázkami:

- Ako by takýto superhrdina vyzeral?
- Bol by to človek, zvierka alebo robot, muž, žena alebo dieťa?
- Aké by mal vlastnosti a schopnosti?
- Mal by nejaký špeciálny kostým?
- Kedy a komu by pomáhal?

Nechajte žiakom čas, aby vymysleli a nakreslili svojich superhrdinov. Potom si spolu v kruhu predstavte superhrdinov, ktorých vymysleli.

- Čo všetko vedia superhrdinovia spraviť, ako vedia ochrániť deti na internete?
- Čo z toho by žiaci dokázali spraviť aj sami, na čo nepotrebujú žiadne špeciálne schopnosti?
- Je niekto, kto pomôže ostatným, prekoná svoj strach, tiež superhrdinom?
- Môže byť každý z nich superhrdinom a chrániť svojich kamarátov na internete?

Obrázky superhrdinov si môžete zavesiť na nástenku alebo na stenu, aby žiakom pripomínali, že každý z nich môže byť superhrdinom a pomôcť niekomu v ťažkostiach.

14. Fotky, ktoré nepatria na internet

Vek:



Trvanie:



Téma:

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných

Film:

Hrubokr

Pomôcky:

pracovný list pre každú skupinu

Rozdeľte žiakov do menších skupín, po 3-5. Každý skupine rozdajte jeden pracovný list s obrázkami. Povedzte žiakom, že obrázky predstavujú rôzne fotografie, ako spolužiaci odfoťili Lukáša. Úlohou žiakov je spoločne v skupine rozhodnúť, ktoré fotografie by podľa nich boli pre Lukáša v poriadku a ktoré by mu vadili, keby boli zverejnené.

Položte doplňujúce otázky, ktoré žiakom pomôžu pri rozhodovaní:

- Ako by sa Lukáš cítil, keby videl takéto fotky na internete?
- Je to podľa vás v poriadku fotiť niekoho iného v takýchto situáciách?
- Kedy je to v poriadku a kedy nie?
- Podľa čoho to rozlišujete?
- Ako by ste sa rozhodli, keby ste mali zverejniť takúto fotku?

Nechajte žiakom čas, aby sa v skupinách dohodli. Potom diskutujte všetci spoločne, ako ktorá skupina rozdelila fotografie.

- Ktoré by sa podľa žiakov mali objaviť na internete a ktoré nie?
- Podľa čoho sa rozhodovali?
- Kto by mal mať pri rozhodovaní posledné slovo?
- Je rozdiel v tom, keď je to fotka niekoho iného (Lukáša) a keby to bola ich vlastná fotka?

Na záver sa rozprávajte o tom, ako by sa asi Lukáš cítil, keby sa takéto fotografie objavili na internete bez jeho súhlasu a o tom, čo by mohli žiaci spraviť, keby niekto chcel takéto fotografie zverejniť. Môžu to oni zastaviť? Ak áno, ako? Skúste spolu vymyslieť pravidlá na zverejňovanie fotografií na internete.

Fotky, ktoré nepatria na internet - pracovný zošit



15. Osemsmerovka

Vek:



Trvanie:



Téma:

informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávanie spôsobov a príznakov kyberšikanovania





Film:

-

Pomôcky:

pracovný list pre každého žiaka

Túto aktivitu môžete zaradiť ako úvodnú. Úlohou žiakov je nájsť v osemsmerovke všetky pojmy, ktoré sa spájajú s problematikou kyberšikanovania.

-  Podarilo sa im objaviť všetky pojmy?
-  Vedia, čo tieto pojmy znamenajú? (Vysvetlite si ich spoločne.)
-  Ako súvisia s kyberšikanovaním?
-  S čím sa už žiaci stretli?

Diskutujte spolu o skúsenostiach žiakov vo virtuálnom priestore.

Osemsmerovka - pracovný list

D É H F L M Š E P S M I E S T N O S Ť Y
Ā Z N O K B V W I A C H Ó W R R F M E Ž
L O X Ď H I F G Q N X R N H A Ú S L G Ď
A O W Í Ý O Š S G S A Ó E M A I L C Ó Ř
I N Ď F N Ť V K Ó S X V Ň E L M Š N I É
C C Á O E Ž W Á I P Ť Á Á S N Ā Ť E A Í
Ā Y U Ā D P É Ā R L Í V Č D X S W V D Ť
K B Y S J Ř Ň ņ W L A U G E Y A F H D Ú Č
I E Ō A T N L I D E N T I T A N B O M G
N R E I N A V O N A K I Š R E B Y K T N
U S I Ť O K L Ō É U Ú C E Ā Ā O N Ú L I
M T N E U U Ó K Ā Ť Ř Ó I H P Ď Ľ Ā N K
O A E K Ř F A C E B O O K N X B L S S C
K L S E Č E T E N R E T N I G A L I E A
L K Ā Ť Ú Ň T T F O T O M O N T Ā Ž R H
Ř I L B L U E T O O T H Y G N U D Ý J Ó
Š N H Y S W P Ď Ľ Č E I N A Ž Ā R H Y V
S G A Ň P Ā P R O F I L O V K A W Ō Ť O
T C N Y N O K I T O M E N Z Ď E N Z Ó I
E G N I L L O R T Ō Ď Ā A W P R O F I L

KYBERŠIKANOVANIE

STALKER

FACEBOOK

PROFIL

EMOTIKON

HESLO

HACKING

ANONYM

KOMUNIKÁCIA

INTERNET

OHOVÁRANIE

IDENTITA

VYHRÁŽANIE

SCREENSHOT

PROFILOVKA

FOTOMONTÁŽ

NAHLÁSENIE

MIESTNOSŤ

TROLLING

BLUETOOTH

CYBERSTALKING

EMAIL

ČET

NICK

16. Čo sa stane s mojou fotografiou na internete

Vek:



Trvanie:



Téma:

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných

Film:

-

Pomôcky:

veľa pekných farebných obrázkov z časopisov (zvieratá, krajinky, obľúbené postavy z rozprávok, filmov, známe osobnosti – podľa veku a záujmov žiakov), písacie potreby

Posadajte si so žiakmi do kruhu, do stredu rozložte obrázky. Nechajte všetkých žiakov, aby si vybrali jeden obrázok, ktorý sa im najviac páči. Všetci postupne ukážu ostatným svoj obrázok a povedia, prečo si vybrali práve tento a čo sa im na ňom páči.

Postupne posúvajte obrázky v kruhu. Každý má k obrázku, ktorý dostal, niečo dokresliť. Vopred žiakom nepovedzte, že majú dokresliť niečo negatívne, nechajte to na nich. S veľkou pravdepodobnosťou sa objavia aj takéto kresby (aj keď nie, nie je to na škodu – pre deti býva zásahom aj to, že im vôbec niekto niečo dokreslí na ich obrázok). Pokračujte v kruhu dovtedy, kým sa obrázky nevrátia k vlastníkovi.

Následne si všetci pozrú svoje obrázky a čo na nich pribudlo. Možno niečo pekné, ale možno aj niečo také, čo sa im nepáči. Ukážte si navzájom svoje obrázky. Ako sa žiaci cítia, keď im niekto takto dokreslil ich pekný obrázok? Možno ich niečo potešilo, niečo im príde smiešne, možno im bude ľúto, že obrázok je už nepoužiteľný. Dokonca ich aj môže hnevať, že prečo im niekto ich obrázok takto zničil. Rovnako je možné, že aj oni nakreslili niekomu na obrázok niečo posmešné alebo zlé. Ako sa ich kamaráti cítia, keď si pozerajú takéto pokreslené obrázky? Ak im niekto počmáral obrázok a ich to nahnevalo alebo sklamalo, tak potom môžu byť takisto nahnevaní, nešťastní a smutní aj ostatní? Je to horšie, keď ani nemôžu vedieť, kto to urobil, ak sa dotyčný k tomu neprizná?

Rozprávajte sa o tom, ako by mohla táto aktivita súvisieť s internetom. Povedzte žiakom, že obrázky, ktoré si vybrali, mali predstavovať ich fotografiu na internete. Ak si zverejnia fotografie na internete, tiež ich púšťajú zo svojich rúk. Tak, ako sa cítili pri tejto hre, tak by sa mohli cítiť aj na internete. Rozprávajte sa o tom, čo všetko sa môže stať s fotografiou na internete (napr. posmešné a urážlivé komentáre, fotomontáže, zverejnenie na nejakej inej stránke a pod.). Vedia žiaci, ku komu sa ich fotografia dostane, kde ju zverenia na internete? Porozprávajte sa o tom, ako si môžu dávať pozor nato, aby nikto nezneužil ich fotografie, a tiež o tom, že keď oni niečo takéto urobia, môžu tým niekomu, aj nechtiac, ublížiť.

Buďte pripravení nato, že žiaci môžu reagovať nahnevane, ak im niekto pokreslí ich obrázok. Ak máte dostatok obrázkov, tak môžete povedať žiakom, aby si na záver vybrali namiesto pokresleného obrázku náhradný, ktorý si môžu nechať.

17. Veselo, smutno

Vek:



Trvanie:



Téma:

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných

Film:

-

Pomôcky:

samolepiace lístky post-it, flipchartový papier pre každú skupinu, fixky, písacie potreby

Rozdajte každému žiakovi viacero lístkov. Na lístky majú žiaci napísať čo najviac situácií, zážitkov, udalostí, ktoré kamaráta/kamarátku potešia alebo rozsmútia, nahnevajú na internete. Povedzte im, nech skúsia vymyslieť a napísať čo najviac, aj pozitívnych aj negatívnych. Potom sa žiaci rozdelia do menších skupín po 4-5. Každá dostane jeden flipchartový papier a fixky. Na papier si nakreslia škálu, naľavo smutnú, nešťastnú tvár, napravo radostnú, usmiatu. Úlohou skupiny je zatriediť pripravené lístky na škále podľa toho, ktorý zážitok by kamarátovi/kamarátke spravil najväčšiu radosť, ktorý menšiu alebo naopak, nakoľko nepríjemný by zážitok bol.

Potom diskutujte všetci spolu:

- Z akých zážitkov na internete môžu byť ľudia smutní, nešťastí, nahnevaní?
- Z akých zážitkov sa ľudia tešia na internete?
- Čo zaradili jednotlivé skupiny najviac naľavo a napravo na škále (najhorší, najlepší zážitok na internete)?
- Ktoré zážitky poznajú žiaci z vlastných skúseností? Ktoré sa stali ich kamarátom?
- Mali na internete viac dobrých alebo zlých zážitkov?
- Čo sa dá spraviť s tým, aby mali ľudia na internete viac dobrých zážitkov? Ako k tomu môžu prispieť oni sami?
- Stalo sa, že aj oni sami prispeli k tomu alebo nezabránili tomu, aby mal niekto iný na internete zlý zážitok? Dalo by sa s tým v budúcnosti niečo spraviť?
- Mohli by dospelí alebo škola nejako pomôcť, aby mali deti na internete viac dobrých a menej zlých zážitkov? Ak áno, ako?

18. Čo by sa dalo spraviť?

Vek:



Trvanie:



Téma:

rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

Film:

-

Pomôcky:

flipchartový papier pre každú skupinu, fixky

Žiaci sa rozdelia do menších skupín, každá dostane jeden papier a fixky. Vysvetlite im metódu brainstormingu – úlohou je hromadiť nápady, akékoľvek im skrsnú v hlave, neposudzovať ich, či sú dobré alebo zlé, všetky zapísať. Nápad jedného člena skupiny môže inšpirovať druhého.

Potom im zadajte úlohu – sú žiakmi v triede, kde došlo ku kyberšikanovaniu (môžete si spoločne pripomenúť, čo všetko môže byť kyberšikanovanie). Na jednu polovicu papiera majú napísať čo najviac nápadov pre obeť kyberšikanovania – čo by mohla spraviť, ako by sa mohla brániť, čo by pomohlo proti kyberšikanovaniu. Na druhú polovicu majú zase napísať čo najviac nápadov, čo by bolo potrebné spraviť s páchatelom kyberšikanovania, aby sa už podobná situácia neopakovala. Znova ich povzbudzte, že môžu písať, akékoľvek nápady, aj bláznivé.

Potom postupne jednotlivé skupiny predstavia, čo vymysleli. Spoločne so všetkými žiakmi posúďte, ktoré riešenia by fungovali a dali by sa uskutočniť. Oceňte aj netradičné riešenia – žiaci môžu priniesť pohľad, ktorý by vám nenapadol. Akú úlohu by pri riešení kyberšikanovania v takejto situácii zohrávali ostatní (prizerajúci sa, svedkovia)? Pokúste sa spoločne pomenovať, čo je najviac dôležité pri riešení kyberšikanovania – vrátiť obeť kontrolu nad situáciou, pomôcť jej vyrovnať sa s nepríjemnými zážitkami, dať jej pocítiť, že nie je sama; dať páchatelovi možnosť napraviť situáciu, nielen ho potrestať; zapojiť ostatných do riešenia situácie. Na záver sa môžete so žiakmi dohodnúť, čo budete robiť, ak by sa podobná situácia stala u vás v triede.

19. Za čo sa dnes hnevám

Vek:



Trvanie:



Téma:

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu
a prežívaniu iných

Film:

-

Pomôcky:

staré noviny, starý papier

Keď máme možnosť hovoriť aj o tom, čo nás hnevá a niekto nás s naším hnevom vypočuje a prijme, menej potrebujeme svoj hnev ventilovať inde, nepriamo.

Posadajte si so žiakmi do kruhu a rozprávajte sa spolu o tom, čo vás niekedy hnevá, vie rozzúriť do nepričetnosti alebo čo vás v poslednom čase veľmi nahnevalo. Pridajte k rozprávaniu o hneve aj fyzickú aktivitu – celou silou zhúžvite noviny do guľičky a odhodte ju do stredu kruhu. Urobte postupne spoločne takúto veľkú kopu odhodeneho hnevu. Žiakom môže pomôcť hovoriť o ich hneve, keď začnete vy svojím. Čo by mali ešte chuť spraviť, keď sú veľmi nahnevaní okrem zhúžvania novín? Čo všetko používajú na bezpečné vyjadrenie hnevu? Kedy ich hnev prejde? Ako je možné vyjadriť niekomu, kto sa hnevá, že mu rozumieme? Čo naopak vôbec nefunguje? Skúste spolu nájsť príklady na obidvoje (*nefunguje napr. „upokoj sa, veď sa nič nestalo“, pomáha „rozumiem, to ťa naozaj muselo veľmi hnevať“*).

Na záver si môžete dať aj koliesko rozprávania o tom, z čoho sa viete veľmi tešiť alebo čo vám naposledy urobilo radosť. Veľkú kopu hnevu môžete spolu vyhodit do koša.

20. Keď je mi ťažko

Vek:



Trvanie:



Téma:

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných

Film:

-

Pomôcky:

pracovný list pre každého žiaka (zvlášť pre dievčatá, zvlášť pre chlapcov)

Keď prežívame niečo ťažké, zasiahne nás to celých – ináč sa správa naše telo, ináč sa cítíme, iné myšlienky nám bežia hlavou. Niekedy to potlačíme alebo sa snažíme na to nemyslieť, ale každý z nás na ťažké situácie nejakým spôsobom zareaguje a nejakým spôsobom sa s nimi vyrovnáva.

Rozdajte všetkým žiakom pracovný list. Postava na pracovnom liste predstavuje ich samotných v situácii, keď sa im stane v živote niečo, čo ich nahnevá, niečo smutné, nepríjemné, keď ich čaká niečo ťažké alebo aj keď sa stretnú s negatívnymi zážitkami na internete (podľa potreby môžete nasmerovať viac všeobecnejšie alebo cieľene na situácie spojené s kyberšikanovaním).

V hornej polovici vidia zoznam, ktorý sa týka prežívania v ťažkej situácii. Ktoré položky tohto zoznamu označujú telesné prejavy, ktoré pocity a ktoré myšlienky, bežiacie v hlave? Dajte žiakom úlohu, aby zo zoznamu vybrali položky, ktoré sú charakteristické pre ich prežívanie v ťažkých situáciách a spojili ich s vybranou časťou postavy (telo – telesné prejavy, srdce – pocity a emócie, hlava – myšlienky). Ak niečo v zozname chýba, môžu to doplniť.

Aj v ťažkej situácii však má každý z nás možnosť niečo s tým spraviť, vyrovnáť sa so svojim prežívaním, postarať sa o seba. V dolnej polovici pracovného listu je zoznam rád, ktoré rôzni ľudia používajú, keď je im ťažko, smutno alebo sa boja. Ktorej časti ktorá aktivita najviac pomôže? Nechajte žiakov, aby znova spojili inou farbou s jednotlivými časťami postavy tie položky, ktoré oni najčastejšie používajú v náročných situáciách. Znova môžu doplniť také, ktoré sa im osvedčili a v zozname chýbajú.

Potom sa rozprávajte všetci spoločne o tom, ako kto prežíva ťažké situácie a čo im pomáha ich zvládnuť.

Otázky do diskusie:

- Čo sa s vami deje v ťažkej situácii? Ako sa cítite, aké myšlienky vám bežia hlavou, čo robí vaše telo?
- Čo ste doplnili do zoznamu?
- Čo máte podobné s ostatnými a čo máte odlišné?

- Podľa čoho viete, že je pre vás nejaká situácia náročná, bolestivá?
- Viete si všimnúť u kamarátov alebo blízkych, keď prežívajú niečo ťažké? Ak áno, podľa čoho? U koho si to viete všimnúť ľahšie a u koho ťažšie a prečo?
- Čo funguje, keď sa chcete vyrovnat' s ťažkými situáciami? Čo pomáha zvládnuť pocity, zmeniť myšlienky a telesné prežívanie? Čo naopak veľmi nepomôže?
- Kto iný vám vie v takýchto ťažkých situáciách pomôcť?
- Čo robíte vtedy, keď si niečo takéto všimnete u iných? Je ľahké alebo ťažké niečo spraviť a prečo?

Porovnajte tiež, kto má aké stratégie zvládania náročných situácií. Má niekto niečo, čo pomáha a mne to zatiaľ nenapadlo? Spomenul niekto nejakú nápomocnú osobu, za ktorou by som nabadúce aj ja mohol/mohla ísť, keď mi bude ťažko? (Vyhnite sa kritizovaniu spôsobov zvládania, ktoré žiaci používajú – ich spôsob môže byť pre nich účinný a nápomocný, zodpovedajúci ich zdrojom a schopnostiam.)

Môžete spolu vymyslieť, napísať alebo nakresliť zoznam účinných riešení v ťažkých situáciách. Ponúknite žiakom aj ďalšie inšpirácie, ktoré im nenapadli, vymyslíte spolu ďalšie vety, zamerané na pozitívne myslenie a sebaopovzbudzovanie, napr. „Som dobrý/á a zaslúžim si, aby ma mali radi“.

Aktivita podľa: Geldard, K., Geldard, D. 2008. Dětská psychoterapie a poradenství.

Keď je mi ťažko - pracovný list dievča

Nechce sa mi žiť
Mal/a by som sa viac snažiť
Mal/a by som byť odvážnejší/ia
Snažím sa na to nemyslieť
Už sa nikdy nemôžem ostatným
ukázať na oči
Okusujem si nechty
Mám zvesené ramená
Nemôžem spať
Boľí ma hlava
Nemôžem o tom nikomu povedať

Bojím sa
Myslím si, že som úplne nanič
Nestarám sa o seba
Myslím si, že sú všetci proti mne
Cítim sa sám/sama
Veľa jem
Nemôžem jesť
Zatnem zuby
Držím ich na uzde
Dusím to v sebe
Plačiem

Pôjdem sa prejsť
Zacvičím si
Idem športovať
Zavolám kamarátovi/kamarátke
Požiadam o pomoc
Poviem si, že som dobrý/dobrá
Počúvam hudbu

Poviem si, že mám aj dobré stránky
Porozprávam sa s niekým
Oddýchnem si
Priznám svoje chyby
Poviem o tom, čo sa so mnou deje
Napočítam do desať
Prečítam si knihu
Zahrám sa na počítači

Idem za mamou/otcom
Píšem si denník
Zahrám sa na počítači
Pozerám TV
Niečo celou silou rozbijem
Pohádam sa s niekým
Nadávam
Zavolám na Linku detskej istoty 116 111
Poviem si, že tí druhí nemajú pravdu
Spomeniem si, kto všetko ma má rád
Napíšem si na papier, v čom všetkom som dobrý/dobrá

Nemal/a by som riskovať
Tvárim sa, že sa nič nedeje
Myslím si, že ma ľudia nemajú radi
Mal/a by som sa správať lepšie
Myslím si, že stane niečo zlé
Robím si starosti, čo ma čaká zajtra
Som nervózný/a
Hrám sa s rukami
Hrbím sa
Veľa spím
Boľí ma brucho



MYŠLIENKY

POCIT

TELO



Keď je mi ťažko - pracovný list chlapec

Veľa jem
Nemôžem jesť
Zatnem zuby
Držím ich na uzde
Dusím to v sebe
Plačem
Mám zvesené ramená
Nemôžem spať
Boľí ma hlava
Nemôžem o tom nikomu povedať

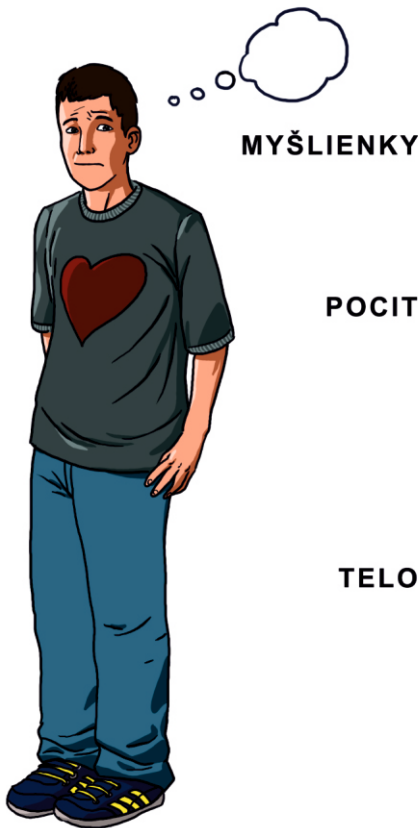
Mal/a by som sa správať lepšie
Myslím si, že stane niečo zlé
Robím si starosti, čo ma čaká zajtra
Nemal/a by som riskovať
Tvárim sa, že sa nič nedeje
Myslím si, že ma ľudia nemajú radi
Som nervózny/a
Hrám sa s rukami
Hrbím sa
Veľa spím

Bojím sa
Boľí ma brucho
Myslím si, že som úplne nanič
Nestarám sa o seba
Myslím si, že sú všetci proti mne
Cítim sa sám/sama
Nechce sa mi žiť
Mal/a by som sa viac snažiť
Mal/a by som byť odvážnejší/ia
Snažím sa na to nemyslieť
Už sa nikdy nemôžem ostatným
ukázať na oči
Okusujem si nechty

Požiadam o pomoc
Poviem si, že som dobrý/dobrá
Počúvam hudbu
Pôjdem sa prejsť
Zacvičím si
Idem športovať
Zavolám kamarátovi/kamarátke

Idem za mamou/otcom
Píšem si denník
Zahrám sa na počítači
Pozerám TV
Niečo celou silou rozbijem
Pohádam sa s niekým
Nadávam
Poviem si, že mám aj dobré stránky
Porozprávam sa s niekým
Oddýchnem si

Priznám svoje chyby
Poviem o tom, čo sa so mnou deje
Napočítam do desať
Prečítam si knihu
Zahrám sa na počítači
Zavolám na Linku detskej istoty 116 111
Poviem si, že tí druhí nemajú pravdu
Spomeniem si, kto všetko ma má rád
Napíšem si na papier, v čom všetkom som dobrý/dobrá



21. Reklamná kampaň

Vek:



Trvanie:



Téma:

informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávajúce spôsoby a príznakov kyberšikanovania

Film:

-

Pomôcky:

staré časopisy, nožnice, lepidlo, fixky, rôznofarebné papiere, flipchartový papier, farbičky

V tejto aktivite sa žiaci stanú pracovníkmi reklamnej agentúry, ktorá dostala veľkú zákazku na vytvorenie účinnej reklamnej kampane proti (kyber)šikanovaniu. Aké rôzne formy reklamy poznajú? Spoločne si pospomínajte na rôzne známe reklamy, ktoré žiakov najviac oslovili alebo si ich zapamätali, ktoré billboardy sa im páčia a ktoré naopak nie. Ktorá reklama bola podľa nich účinná (presvedčila ich, aby podľa nej konali) a ktorá nie a prečo?

Nechajte žiakov, aby sa rozdelili do menších skupín a určite im deadline na vytvorenie reklamnej kampane (čas, ktorý majú na tvorbu). Povedzte im, že súčasťou prípravy reklamnej kampane je aj úvodná skupinová diskusia o tom, kto je ich cieľová skupina, ako si myslia, že ju najlepšie oslovia, ako formulovať reklamné posolstvo tak, aby si ho ľudia zapamätali. Nechajte na žiakoch, aby sa sami rozhodli pre najúčinnjší spôsob reklamy – bude to billboard, reklamný spot, reklamný inzerát v časopise, zvučka v rozhlase alebo niečo iné? Alebo si niektoré skupiny rozdelia úlohy a vytvoria reklamnú kampaň zloženú z viacerých prvkov?

Po uplynutí času nechajte jednotlivé reklamné agentúry predstaviť svoju kampaň. Ohodnoťte pozitíva každej z nich a porozmýšľajte, či ich viete aj nejakým spôsobom dostať k „cieľovej skupine“ (napr. zavesiť plagáty v škole, natočiť reklamný spot ako video a zavesiť na Facebook, zverejniť reklamný inzerát v školskom časopise alebo na webstránke školy).

22. Dotazník na kyberšikanovanie

Vek:



Trvanie:



Téma:

informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávajúce spôsoby a príznaky kyberšikanovania

Film:

-

Pomôcky:

papier, písacie pomôcky

Kyberšikanovanie sa môže diať v každej triede a môže unikať našej pozornosti. Počas týchto preventívnych aktivít sa už žiaci o kyberšikanovaní veľa naučili a vedeli by pomôcť iným deťom, aby sa kyberšikanovanie odhalilo skôr.

Žiaci sa rozdelia do menších skupín, ktoré sa stávajú tímom odborníkov, ktorý má za úlohu vytvoriť jednoduchý dotazník na zistenie kyberšikanovania. Ten by mal pozostávať z 10 otázok a žiaci k nemu majú vytvoriť aj vyhodnocovacie skóre. Povedzte im, že ako pomôcka im poslúžia informácie, ktoré sa naučili z filmov o kyberšikanovaní, ktoré ste spolu videli.

Nechajte žiakov vytvoriť dotazníky a potom jednotlivé tímy odborníkov predstavia ostatným, aké položky zaradili do dotazníka. Ako by ho vyhodnocovali? Kedy by už podľa nich išlo o kyberšikanovanie?

Potom si môžete spoločne pripomenúť a zhrnúť, aké príznaky má kyberšikanovanie, čím sa líši od bežného šikanovania, a naopak, aké správanie na internete kyberšikanovaním nie je. Môžete vytvoriť jeden spoločný dotazník a použiť ho na zistenie kyberšikanovania vo vašej škole – vaši žiaci napríklad môžu ísť do ostatných tried porozprávať o kyberšikanovaní a spraviť prieskum pomocou dotazníkov alebo o kyberšikanovaní napísať do školského časopisu článok, ktorého súčasťou bude aj dotazník.

23. Dokonči príbeh

Vek:



Trvanie:



Téma:

informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávanie spôsobov a príznakov kyberšikanovania, rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní, zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných

Film:

-

Pomôcky:

pracovný list pre každú skupinu

Rozprávajte sa so žiakmi o tom, ako sa môže začínať kyberšikanovanie. Žiaci sa rozdelia do skupín a každá dostane jeden pracovný list. Na pracovnom liste sú dva príbehy kyberšikanovania, jeden z pohľadu obeť, jeden z pohľadu agresora (príbehy sú písané tak, aby nebolo jasné, či ide o chlapca alebo dievča, aby sa žiaci mohli ľahšie identifikovať s postavou v príbehu). Úlohou žiakov je napísať spoločne, ako sa príbeh bude ďalej rozvíjať a ako skončí.

Potom jednotlivé skupiny prečítajú svoje príbehy.

Rozprávajte sa spolu o tom, aké príbehy vytvorili:

- Bolo ťažké vymyslieť, ako by príbeh pokračoval ďalej?
- Aký koniec príbehu ste vymysleli – dobrý alebo zlý a prečo? Chceli ste, aby to skončilo dobre alebo nie?
- Ktorá postava im bola bližšia a prečo? V čom ste rozumeli obeť, v čom agresorovi? Je ľahšie byť na strane agresora, ak rozpráva situáciu zo svojho pohľadu?
- Prečo podľa vás začalo kyberšikanovanie v týchto príbehoch?
- Vymysleli ste podobné príbehy ako ostatné skupiny? V čom sa ich príbehy podobali alebo líšili?
- Ako sa jednotlivé postavy vo vašom príbehu pokúšali vyriešiť situáciu? Podarilo sa im to alebo nie? Prečo?
- Poznáte podobné príbehy zo skutočného života?
- Viete si predstaviť, že by ste sa dostali do podobnej situácie? Ako by ste sa zachovali?
- Čo by ste spravili, ak by postava z príbehu bol/a váš kamarát/ka?

Pracovné listy môžete rozdať aj každému žiakovi a dokončenie príbehov zadať ako domácu úlohu. O príbehoch potom diskutujte na ďalšej hodine.

Dokonči príbeh - pracovný list A

Filip je trápny. Neznášam ho. Myslí si, že keď má bohatých rodičov, tak môže všetko. Že všetky baby o neho stoja. Tak na to sa ja môžem vykašľať. Priveľa si o sebe myslí. Lezie mi na nervy. Keď niečo poviem proti nemu v triede, tak sa všetci postaví na jeho stranu. Ešte aj učiteľka mu nadržáva – jemu minule dovolila nepísať písomku, keď prišiel po chorobe. Mne nie. A kto dostal päťku? No jasné, že ja! Ale viem, čo s tým spraviť. Keby si o ňom začali myslieť, že je gay, tak zrazu by už taký obľúbený nebol. Napíšem o tom na jeho Facebook. Môžem sa tváriť, že som chalan, s ktorým niečo mal a budem mu písať zamilované správy. Aj o tom, že prečo sa na mňa vykašľal. A aj s počítačom to celkom viem, použijem tie fotky zo školskej párty a spravím fotomontáž. Nebude to vidno, tie fotky boli aj tak trochu rozmazané a keď nájdem podobnú, tak to sa bude dať spraviť tak, aby to vyzeralo, že je na nej Filip s nejakým chalanom. Veď to je možno aj pravda. Vy ste si nevšímali, ako sa oblieka? Príliš sa o seba stará. Vlastne mu tým pomôžem, aspoň sa už nebude musieť pretvarovať.

Dokonči príbeh - pracovný list B

Začalo to tým videom. Máme takú hudobnú skupinu, nahrávame si pesničky. Ja spievam. Myslím, že mám celkom dobrý hlas, aj mi to vždy ľudia hovorili. Boli sme aj vystupovať za našu školu, vyhrali sme druhé miesto. Tam nás aj natáčali na video a potom bolo na školskej stránke. Super, nie? Ale potom niekto to video stiahol a nahral tam namiesto môjho hlasu niečo úplne iné. Ešte ste to nevideli? No, aspoň niekto. U nás v škole to už všetci majú, niekto to dal na Youtube, aj to rozoslal ľuďom od nás zo školy, potom to niektorí zdieľali na Facebooku. Že o čom? Veľmi sa mi o tom nechce hovoriť. Taká pesnička o tom, že moja mama mi ešte musí dávať na noc plienky a že mi chystá všetko oblečenie a že v noci spím s ňou v posteli a ešte horšie. Nechcem sa o tom baviť! V škole na mňa všetci pokrikujú nejaké poznámky, to video má už tisíce pozretí a všetci to tam komentujú. Akoby súťažili, čo kto ešte vie horšie k tomu napísať. Už ani neotváram Facebook, lebo je tam toho plno. Keď tam napíšem, že to nie je pravda, tak je to pre všetkých ešte väčšia sranda...

24. Všetko so všetkým súvisí

Vek:



Trvanie:



Téma:

informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávajúce spôsoby a príznakov kyberšikanovania

Film:

-

Pomôcky:

flipchartový papier a fixky pre každú skupinu

Hovorte so žiakmi o tom, že aj keby sa mohlo zdať, že kyberšikanovanie (a šikanovanie) sa dotýka iba obeť a agresora, nie je to tak. V tejto aktivite budete spolu rozmýšľať nad tým, ako ovplyvní celé okolie, celý sociálny systém.

Vysvetlite žiakom techniku myšlienkového mapy (mind map) – diagram, ktorý pomáha zachytiť súvislosti medzi jednotlivými informáciami. Nakreslite im príklad takejto myšlienkového mapy. Potom sa žiaci rozdelia do skupín. Spoločne majú nakresliť na flipchartový papier, čo všetko ovplyvní kyberšikanovanie.

Keby sa kyberšikanovanie dialo v triede, na čo všetko by malo vplyv:

- v živote jednotlivca (obeť, agresor, svedkov)
- v ich rodinách
- u ich kamarátov
- v triede, škole
- u učiteľov
- ako by sa tieto vplyvy prejavili spätne (napr. ako by sa zmena u rodičov agresora prejavila spätne uňho)

Žiaci si môžu do svojich myšlienkových máp písať aj kresliť, môžu rozmýšľať o priamych následkoch, aj nepriamych, krátkodobých aj dlhodobých. Môžu rozmýšľať nad tým, ako by ovplyvnili situáciu rôzne spôsoby kyberšikanovania (napr. porovnať, aký by malo dopad, keby obeť prestúpila na inú školu alebo keby musel agresor prestúpiť na inú školu).

Potom jednotlivé skupiny predstavia ostatným, aké súvislosti kyberšikanovania odhalili. Rozprávajte sa spolu o tom, na aké súvislosti prišli a ako ďaleko podľa nich môže kyberšikanovanie siahť.

25. Komiks

Vek:



Trvanie:



Téma:

informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávajúce spôsoby a príznakov kyberšikanovania, rozvíjanie schopnosti aktívne obhájiť seba a iných pri ubližovaní, zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných

Film:

-

Pomôcky:

pracovný list pre každého žiaka

Rozdajte žiakom pracovné listy s nedokončenými príbehmi. Sú to kresby, rozpracované komiksy, ktoré zostali po slávnom autorovi, ktorý sa zo dňa na deň kdesi stratil. Je to len na žiakoch, aby komiksy dokončili ako najlepšie vedia. Čo si myslia, že sa na obrázkoch deje? Čo sa odohráva medzi deťmi? O čom sa rozprávajú? Ako sa príbeh bude vyvíjať ďalej a ako skončí?

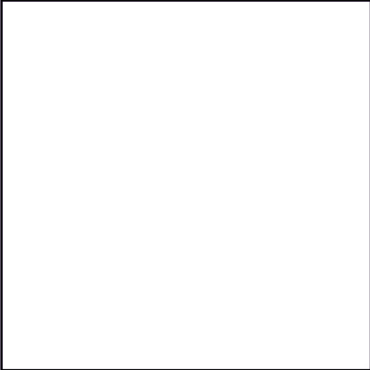
Nechajte žiakom dosť času na vymyslenie príbehov. Predlohy sú kreslené neurčito, mnohznačne, preto budú do príbehov žiaci vkladať viac svojich predstáv a pohľadov na situácie.

Potom sa spolu rozprávajte o tom, kto ako dokončil príbehy:

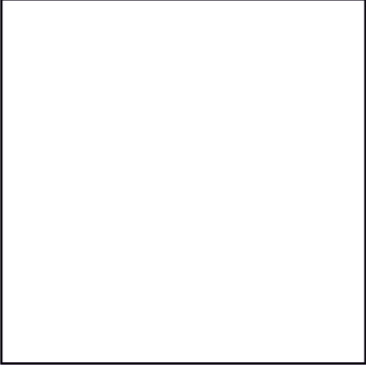
- Vymysleli žiaci podobné príbehy alebo odlišné?
- Podľa čoho usúdili, aký komiks chcel autor vytvoriť?
- Aké kľúče im v tom pomohli?
- Akými kľúčmi sa riadime v bežnom živote, podľa čoho usudzujeme, čo si ľudia myslia, čo cítia a ako sa budú správať?
- Je ľahšie na to prísť v realite alebo na internete a prečo?
- Ak sú situácie nejasné, môže sa stať, že príde k nedorozumeniam? Stalo sa im niekedy niečo podobné?

Pre mladších žiakov môžete použiť komiksy k rozprávkam zo seriálu OVCE.sk Hrubokrk, Pomsta a Guľovačka s prázdnyimi bublinkami, do ktorých môžu žiaci dopĺňať texty. Komiksy nájdete na internetovej stránke www.zodpovedne.sk.

Komiks - pracovný list A



Komiks - pracovní list B



Autori: Monika Gregussová, Miro Drobňý
Odborná spolupráca: Michaela Jurisová, Miroslav Kohuťár, Katarína Trlicová,
Natália Buterinová, Ivan Peťkov, Veronika Kecsová
Ilustrácie: Martin Plško
Jazyková korektúra: Zuzana Široká
Produkcia: Michal Dvořák, Silvia Guničová
Grafika: Jakub Fuzák
Webová stránka: Karol Matich
Marketing: Gabriela Patkolová
Ekonomika: Veneta Macková, Anna Bahýľová
Spolupracovali: Zdeno Slavík, Ján Hájek
Vyrobilo: (C) eSlovensko o.z., 2015, prvé vydanie
Web: www.kybersikanovanie.sk
ISBN: 978-80-89774-00-5

