

PROGRAM PROFILAKTYCZNY

GODZINA DLA MŁODYCH GŁÓW

Opis programu dla dzieci i młodzieży
informacje dla nauczyciela

SCENARIUSZ LEKCJI 6: JA I MOJE BEZPIECZEŃSTWO OFFLINE I ONLINE

Autorka:

Justyna Żukowska-Gołębiowska

LEKCJA 6

Temat: Ja i moje bezpieczeństwo offline i online

Drogi Nauczycielu, Droga Nauczycielko,

Jestem niezmiernie wdzięczna, że jesteś tu z nami i realizujesz przygotowany przez nasz zespół Program Profilaktyczny „Godzina dla Młodych Główn”. Dziś chciałabym Cię zaprosić do drugiej lekcji pt. „Ja i moje bezpieczeństwo w świecie offline i online”. Na poprzednich zajęciach wprowadziłeś/-łaś uczniów w temat relacji ze światem online. Zastanawialiście się, czym jest świat online, jakie relacje można w nim budować, a także czym jest higiena cyfrowa i co jest potrzebne, by o nią dbać. Kolejna lekcja jest kontynuacją tej pierwszej i pogłębia wiedzę o bezpieczeństwie i zagrożeniach, które można napotkać w świecie online i offline. Zanim przystąpisz do realizacji tej lekcji, obejrzyj webinar szkoleniowy pt. „Bezpieczeństwo w świecie offline i online”.

Co nauczyciel/ka powinien/-inna wiedzieć przed zajęciami?

Bezpieczeństwo, obok zdrowia, jest najbardziej fundamentalną potrzebą i wartością człowieka. Zadbanie o jej zaspokojenie pozwala odczuwać spokój i pewność. W sytuacjach, w których niemożliwe jest uzyskanie bezpieczeństwa zdrowotnego, może pojawić się lęk, niepokój, niepewność (A. Florczak, 2016).

Bezpieczeństwo można podzielić na dwa obszary: fizyczny (somatyczny) i psychiczny. Oba te obszary przenikają się wzajemnie i są od siebie zależne. Dbanie o bezpieczeństwo zdrowotne to w istocie skupianie się na analizie zagrożeń i tworzeniu strategii na zapobieganie im. Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia, około 50% zarejestrowanych przyczyn zaburzeń psychicznych skupia się wokół uzależnień od substancji psychoaktywnych, internetu, pracy ponad normę. WHO rekomenduje, by kraje członkowskie działały na rzecz edukacji i profilaktyki społeczeństw oraz tworzenia strategii pozwalających na dostęp do leczenia.

Co na dziś?

Jednym z zagrożeń jest dostępność i sięganie po szkodliwe treści. Według raportu Młode Głowy:

- 54,1% dzieci oglądało w internecie galę FAME MMA,
- 49,1% dokonywało zakupów w grach online,
- 39,6% oglądało materiały przedstawiające przemoc w sieci,
- 20,7% oglądało pornografię,
- 81,6% badanych dzieci miało swoje konto w mediach społecznościowych przed ukończeniem 13. roku życia.

Oznacza to, że korzystanie z mediów społecznościowych jest zjawiskiem bardzo powszechnym. Dzieci poniżej 13. roku życia są zatem narażone na odbieranie treści niedostosowanych do ich rozwoju poznawczego i emocjonalnego. Łatwa dostępność treści zawierających przemoc

czy pornografię mogą znacząco wpłynąć na dalszy rozwój dzieci. Raport Młode Głowy jednoznacznie wskazuje na potrzebę edukowania dzieci w obszarze bezpieczeństwa i higieny cyfrowej. Jest to spójne z rekomendacjami WHO w obszarze bezpieczeństwa zdrowotnego. Badania pokazują również, że dzieci publikują w social mediach nieprawdziwe informacje na swój temat, pogłębiając tym samym problemy z samooceną i poczuciem wartości (Raport Młode Głowy i Fundacja Dbam o mój zasięg, badanie Młodzi Cyfrowi).

Istotnym obszarem jest uzależnienie od urządzeń ekranowych, gier czy przeglądania internetu. Młodzi ludzie spędzają godziny, scrollując treści w mediach społecznościowych, i zatracają w tym poczucie czasu. Aktywność ta dominuje ich funkcjonowanie, anektując inne obszary życia. Jednocześnie obecny świat nie pozostawia złudzeń: światy online i offline przenikają się, współdziałając. Młodzież i dzieci przenoszą budowanie relacji ze świata rzeczywistego w przestrzeń wirtualną, spędzając wówczas więcej czasu przed ekranem. Według badań Macieja Dębskiego z Fundacji Dbam o mój zasięg aż 97% uczniów korzysta ze smartfona, z czego połowa przejawia symptomy fonoholizmu (Ogólnopolskie badanie „Młodzi Cyfrowi” 2017–2019), do których można zaliczyć przywiązanie do smartfona w codziennym życiu, lęk przed ominięciem ważnej treści/bycia wykluczonym/-ną (FOMO), syndrom bycia ciągle dostępnym/-ną (always on) oraz własną, subiektywną ocenę przywiązania do korzystania z telefonu. Użytecznym narzędziem, by wstępnie ocenić występowanie tej formy uzależnienia, jest dołączony do Złotego Standardu przesiewowy test ryzykownego korzystania z sieci autorstwa Kimberly Young dostępny na stronie: <https://poradniapraxis.pl/test-kimberly-young/>.

Cyberprzemoc – jedno z zagrożeń w świecie online

Doświadczenie przemocy w internecie dotyczy ponad ⅔ badanych Młodych Głów. To aż 60,9% wszystkich uczestników i uczestniczek badania. NASK definiuje cyberprzemoc jako przemoc przy wykorzystaniu urządzeń elektronicznych. W ramach cyberprzemocy wymienia się takie zachowania jak:

- flaming – kłótnie prowadzone na forach, grupach dyskusyjnych, wymiana agresywnych wiadomości;
- cyberstalking – ciągłe i regularne nękanie w środowisku online;
- podszywanie się;
- flood – wysyłanie wielu wiadomości w celu zapchania skrzynki odbiorcy;
- sextortion – wyłudzenie materiałów o charakterze seksualnym w celu szantażowania osoby, że materiały te zostaną ujawnione, jeśli nie spełni wymienionych warunków;
- catcalling – wulgarne komentarze o charakterze seksualnym;
- sexting – wysyłanie treści o charakterze seksualnym w celu poniżenia drugiej osoby;
- doxing – zbieranie i gromadzenie danych na temat osób w celu późniejszego wykorzystania ich do zawstydzenia, zastraszenia, zniesławienia;
- sharenting – zjawisko bezmyślnego udostępniania wielu treści (głównie zdjęć), które mogą być wykorzystywane przez dewiantów;
- challenge – wyzwanie, nakłanianie do zrobienia czegoś, co może być niebezpieczne, i udostępnienie nagrania z tego działania w social mediach;
- patostreaming – prowadzone na żywo transmisje ukazujące zachowania dewiacyjne
- trolling – tworzenie wielu nieprzychylnych, agresywnych komentarzy pod treściami publikowanymi przez daną osobę.

Przemoc może mieć początek w świecie offline, a w świecie wirtualnym być kontynuowana i rozwijana. Profesor UAM Jacek Pyżalski w swoich badaniach pokazuje, że ilość przemocy w świecie offline i online jest w istocie podobna, jednakże zasięg przemocy w przestrzeni cyfrowej jest nieporównywalnie większy, zatem jej siła również jest większa.

Jakie mogą być konsekwencje doświadczania zagrożeń w przestrzeni cyfrowej?

Badania nie pozostawiają złudzeń – zagrożenia w cyberprzestrzeni niosą poważne dla zdrowia psychicznego konsekwencje. Mają związek z podejmowaniem zachowań ryzykownych, autodestrukcyjnych, obniżają samoocenę, wzmagają poczucie samotności, przeciążenia. Doprowadzają do ciągłego przymusu bycia aktywnym i obecnym (FOMO – fear of missing out). Prowadzą do zaburzeń depresyjnych i lękowych.

Dbanie o higienę cyfrową oraz edukacja w obszarze zagrożeń i bezpieczeństwa w świecie online są obecnie ważnymi kierunkami oddziaływań wychowawczych, edukacyjnych i profilaktycznych.

Ważne!

Dzisiejsza lekcja nie ma charakteru diagnostycznego. Jest bardziej zaproszeniem do samooceny swojej higieny cyfrowej przez MŁODE GŁOWY. W związku z tym, że uczniowie i uczennice klas VII-VIII z dużym prawdopodobieństwem mają za sobą pierwsze doświadczenia w środowisku online, ignorancją byłoby niewzięcie tych doświadczeń pod uwagę. Ewaluacje różnych programów profilaktycznych wskazują, że młodzież niechętnie bierze udział w zajęciach o higienie cyfrowej, w których dominuje lęk. Nakazy czy zakazy nie są efektywną strategią otwartej rozmowy o świecie online. Jak zatem rozmawiać z MŁODYMI GŁOWAMI, aby uznały osobę dorosłą za wystarczająco kompetentną i obiektywną, aby zechciały się od niej czegoś nauczyć w tym temacie?

1. Bądź otwarty/-ta.
2. Bądź zaintrygowany/-na, ale nie ciekawski/-ka.
3. Pozwól młodym ludziom mówić o swoich doświadczeniach bez oceniania ich.
4. Uznaj swoich uczniów i uczennice za ekspertów/-tki od ich środowiska online. Natomiast pamiętaj, że mają prawo nie być jeszcze ekspertami/-tkami od bezpieczeństwa w sieci czy higieny cyfrowej.
5. Zamiast skupiać się na skutkach braku higieny cyfrowej u swoich uczniów i uczennic, staraj się zrozumieć, jakie niespełnione potrzeby się pod nimi kryją.

Obserwuj uważnie reakcje uczniów i uczennic. Jeśli będziesz mieć wrażenie, że zaczynają się wygłupiać, może to być sygnał, że rozmowa o higienie cyfrowej może być dla nich trudna i właśnie w taki sposób próbują sobie z tym tematem poradzić. Nie krytykuj tego zachowania, nie osądzaj i nie oceniaj dzieci. W zamian zauważ i nazwij dane zachowania np.: *Zauważyłem/-łam, że gdy zaczęliśmy rozmowę o ..., część z was zaczęła rozmawiać, inna część się śmiała. Czego zatem potrzebujecie, aby porozmawiać o ... w komfortowy dla was sposób?* Jeśli podczas lekcji jakieś dziecko ujawni, że od jakiegoś czasu np. Nie potrafi odłożyć telefonu nawet na chwilę, postaraj się to sparafrazować, np.: *Dobrze zrozumiałem/-łam? Mówisz, że od jakiegoś czasu nie potrafisz odłożyć telefonu nawet na minutę, czy tak? I czy dobrze rozumiem, że to cię jakoś martwi? Tak?* Zauważ to dziecko, ale nie podążaj za tym, co powiedziało, dalej na forum klasy. Po lekcjach możesz zapytać, czy czegoś potrzebuje, i zaproponować rozmowę z kimś dorosłym, komu ufa (np. szkolnym psychologiem lub rodzicem). Podobnie zareaguj na sytuację, w której uczeń/-ennica ujawnia na lekcji, że ostatnio dominuje w jego/jej życiu np. samotność i relacje w środowisku online są jedynymi, które ma.

Jak zareagować, gdy uczeń/-ennica będzie potrzebować wsparcia w trakcie lub po zajęciach?

Pamiętaj, że każda sytuacja jest unikatowa, dlatego ważne jest, by dostosować podejście do indywidualnych potrzeb. Najważniejsze, by pokazać dziecku, że jesteś tam dla niego i jesteś gotowy/-wa je wspierać.



1. Specjalistyczne wsparcie

Jeśli sytuacja wymaga dalszej pomocy, skonsultuj się z innymi specjalistami, takimi jak pedagog szkolny czy psycholog, aby znaleźć odpowiednie wsparcie dla ucznia/uczennicy. Jeśli nie czujesz się na siłach, by porozmawiać z dzieckiem – nie musisz tego robić, **ale** nie zostawiaj go/jej samego/samej; przekieruj go/ją do specjalistów dostępnych w szkole. Pamiętaj, że nie jesteś sam/sama w trosce o dobro ucznia. Co istotne, Ty również możesz się zgłosić po pomoc.

2. Pokaż, że się interesujesz

Zauważ, jeśli uczeń/-ennica wydaje się smutny/-na lub przygnębiony/-na. Zadaj mu/jej pytanie, jak się czuje, i słuchaj uważnie odpowiedzi. Nie kwestionuj jego/jej emocji, nie bagatelizuj i nie umniejszaj. Nie używaj komunikatów takich, jak:

- To nie koniec świata.
- Na świecie są gorsze problemy.
- Inni mają gorzej.
- Przecież nic się takiego nie stało.
- Głowa do góry, nie wymyślaj.
- Nie maź się tak, bo wstyd.
- Musisz być silniejszy/-sza.
- Musisz wziąć się w garść i sobie z tym poradzić, bo nikt za ciebie tego nie zrobi.

Pomocne za to mogą być sformułowania takie, jak:

- To, co czujesz, jest w porządku, masz prawo do tego.
- Jestem tu dla ciebie.
- Przykro mi, że tak cierpisz.
- Masz prawo do pomocy.
- Jesteś dla mnie ważny/-na i wartościowy/-wa
- Jeśli ci to pomoże, możemy porozmawiać o tym później.

Okazanie zainteresowania może pomóc uczniowi/uczennicy poczuć się mniej samotnym/-ną oraz bardziej zauważonym/-ną, dostrzeganym/-ną.

3. Empatia to pierwszy krok

Wyraź empatię i zrozumienie wobec ucznia/uczennicy, okazując mu/jej współczucie i akceptację. Upewnij się, że rozumiesz, że każdy człowiek czasami doświadcza różnych uczuć i jest to normalna część życia.

4. Zapewnij prywatność

Jeśli uczeń/uczennica wyrazi chęć porozmawiania o swoich uczuciach, zaproponuj mu/jej ustronne miejsce, gdzie będzie mógł/mogła się otworzyć. Daj mu/jej do zrozumienia, że jesteś dostępny/-na w dniu... o godzinie..., jeśli będzie potrzebować rozmowy; lub możecie wspólnie sprawdzić, czy jest w szkole pan/pani psycholog, i tam pójść.

5. Pozytywna atmosfera

Twórz na co dzień przyjazne i wspierające środowisko klasowe, w którym uczniowie i uczennice mogą czuć się bezpiecznie. Wzmacniaj relacje między nimi, aby uczucie samotności i izolacji było mniej prawdopodobne. Zadbaj o integrację klasową, wspieraj na bieżąco w rozwiązywaniu konfliktów klasowych, stwarzaj okazje do komunikacji i wspólnego spędzania czasu. Możesz to zrobić poprzez empatyczną postawę. Staraj się być otwarty/-ta na różne punkty widzenia, nie osądzaj, nie przypisuj uczniom i uczennicom złych intencji, w zamian za to dopytuj, co mają na myśli, zauważaj zachowanie, ale pytaj, co ono oznacza. Warto czasami przyjmować w relacji z dzieckiem postawę niewiedzy, uznać, że to ono jest największym/-szą ekspertem/-tką od siebie: od tego, co czuje i myśli.

6. Konstruktywne metody

Jeśli uczeń/-ennica wyrazi gotowość, pomóż mu/jej zidentyfikować zdrowe sposoby radzenia sobie ze smutkiem czy innymi trudnymi emocjami. Może to obejmować angażowanie się w hobby, szukanie wsparcia u bliskich lub skorzystanie z dostępnych usług wsparcia psychologicznego. Więcej o tym dowiesz się z naszych szkoleń.

7. Uważnie monitoruj

Bądź czujny/-na na zmiany w zachowaniu ucznia/uczennicy i obserwuj sytuację. Jeśli dany niepokojący Cię stan ucznia/uczennicy utrzymuje się lub pogłębia, skonsultuj się z innymi specjalistami, aby znaleźć długoterminowe rozwiązanie. Nie ignoruj symptomów, które na pozór mogą wydawać się błahe, np. jeśli młody człowiek jest apatyczny, izoluje się, nie jest sobą, ma dużą absencję na zajęciach, jego zachowanie różni się znacznie od tego, jak zachowywał się wcześniej, zauważasz więcej zachowań nieadaptacyjnych (nie tylko agresja/autoagresja, ale także wycofanie).

Zanim przeprowadzisz lekcję

1. Odstuchaj szkolenie pt. „Ja i moje bezpieczeństwo w świecie offline i online”, które przygotowali Konrad Ciesiołkiewicz (dr nauk społecznych, psycholog, prezes Fundacji Orange) i Michał Rosiak (psycholog, członek zespołu CERT Orange Polska).
<https://youtu.be/O38j1cEv300>
2. Zapoznaj się z naszą krótką instrukcją przeprowadzenia tej lekcji (zawartą powyżej) oraz szkoleniem, które znajduję w podanym linku <https://youtu.be/90MCNllm73Q>
3. Zapoznaj się z materiałami do tego scenariusza zawartymi w załącznikach oraz wydrukuj je.
4. Zapisuj, proszę, swoje uwagi do scenariusza lub poszczególnych ćwiczeń (i to, co Ci się szczególnie przydało oraz było pomocne, i to, co mniej). Twoje uwagi są dla nas bardzo istotne, pozwolą udoskonalić scenariusze w przyszłości oraz przydadzą się podczas ewaluacji programu.
5. Przygotuj salę lekcyjną:
 - wywietrz ją,
 - ustaw stoliki w taki sposób, aby uczniowie i uczennice mogli swobodnie przemieszczać się po sali.
6. Poproś uczniów i uczennice, aby założyli zeszyt dla MŁODYCH GŁÓW i zabierali go zawsze na lekcję wychowawczą, gdy będą planowane zajęcia w ramach programu.
7. Przygotuj odtwarzacz multimedialny i sprawdź, czy działa.

Życzę udanej lekcji!



SCENARIUSZ LEKCJI 6

Cel główny:

- rozwijanie wiedzy o cyberbezpieczeństwie i bezpieczeństwie w świecie offline;
- nabywanie przez uczniów i uczennice umiejętności adaptacyjnego reagowania na przekraczanie granic i nadużycia w środowisku offline i online.

Cele szczegółowe:

Uczeń/-ennica:

- wie, co to cyberprzemoc;
- potrafi wymienić przynajmniej 3 najczęstsze formy cyberprzemocy;
- potrafi wymienić przynajmniej 3 sposoby reagowania, gdy jego/jej bezpieczeństwo w świecie online jest zagrożone;
- wie, jaka jest różnica między wyrażaniem własnego zdania a hejtem;
- rozumie, jakie zachowania świadczą o utracie kontroli nad swoją aktywnością w świecie online;
- wprowadzi do codziennego życia minimum jedną ze strategii dbania o swoje bezpieczeństwo w środowisku online i offline (po jednej dla każdego środowiska).

Metody:

- pogadanka;
- wykład informacyjny;
- wyjaśnienie/objaśnienie;
- odwrócona lekcja;
- dyskusja;
- metoda przypadków;
- praca własna;
- drama;
- metoda eksponująca (film).

Materiały:

- materiał wideo ,
- Załącznik nr 1 A i B. Instrukcje – Obywatelstwo,
- Załącznik nr 2. Narzędziownik,
- Czyste kartki A5,
- Materiał wideo „Kilka słów od Idola”.

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia.	Czas	Materiały
1.	<p>WPROWADZENIE</p> <p>Nauczyciel/ka informuje, że lekcja zostanie przeprowadzona w ramach programu profilaktycznego „Godzina dla Młodych Główn”. Podaje temat lekcji: „Ja i moje bezpieczeństwo w świecie online i offline”. Następnie włącza materiał wideo: https://youtu.be/AJe4A3Bad0Q</p>	3 minuty	Materiał wideo nr 1: ZetKacper
2.	<p>ZDROWE NAWYKI</p> <p>Nauczyciel/ka zwraca się do uczniów: <i>Przez ostatnie kilka tygodni waszym zadaniem było wprowadzenie jednej małej zmiany w waszych nawykach w obszarze higieny cyfrowej. Wybraliście jedną ze strategii dbania o higienę cyfrową [podaje nazwę strategii]. Wasza klasa miała za zadanie wspierać się wzajemnie we wprowadzaniu tego małego kroku. Kolejnym zadaniem będzie ocena efektywności tej zmiany.</i></p> <p>Nauczyciel/ka dzieli klasę na kilka zespołów cztero-, pięcioosobowych. Każdy zespół ma dokonać analizy na podstawie pytań zamieszczonych w załączniku nr 1.</p> <p>DYSKUSJA</p> <p>Po wykonaniu ćwiczenia nauczyciel/ka prosi o zreferowanie tego, jak wyglądało wprowadzenie nawyku wśród uczniów danej grupy. Gdy każda grupa referuje swoje odpowiedzi, nauczyciel/ka pyta uczniów i uczennice o ich refleksje. Jeśli udało się zrealizować zadanie projektowe z danego tygodnia, pyta, co sprzyjało zmianie nawyków, co było pomocne, co utrzymywało motywację i chęć zmiany. Tam, gdzie nie udało się wprowadzić zmiany w nawykach higieny cyfrowej, dopytuje o to, co było przeszkodą, co należałoby zmienić, aby w kolejnych tygodniach móc wprowadzić zmianę, czego uczniowie potrzebują itp.</p>	15 minut	Załącznik nr 1. Ocena efektywności zmiany nawyku
3.	<p>CYBERPRZEMOC</p> <p>Nauczyciel/ka prosi uczniów i uczennice o wymienienie znanych im form cyberprzemocy oraz zapisuje je na tablicy. Jeśli uczniowie nie wypełnią całego katalogu form przemocy w internecie, to wypisuje też te, które załączone są w narzędziowniku (załącznik nr 2), i wyjaśnia ich znaczenie. Zadaniem klasy jest wymyślenie przynajmniej jednej strategii radzenia sobie dla każdej z wypisanych form przemocy, np.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gdy ktoś doświadczy hejtu – poinformowanie o tym kogoś dorosłego. 2. Gdy ktoś udostępni Ci patostreaming – zanim klikniesz w link, zapytaj, gdzie ten link przekierowuje, co jest pod tym linkiem, a jeśli ktoś nie udziela odpowiedzi, nie klikać. Jeśli ktoś mówi, że to taka „superosoba”, która na żywo robi innym krzywdę, nie klikaj i poinformuj, że nie chcesz, żeby ktokolwiek przesyłał ci takie treści. 	10 minut	Załącznik nr 2. Narzędziownik



Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia.	Czas	Materiały
2.	<p>Następnie nauczyciel/ka informuje, że w kolejnych tygodniach każdy uczeń i uczennica wprowadzi do swojego funkcjonowania jedną ze strategii radzenia sobie w sytuacji doświadczenia przekroczenia granic. Będzie to poinformowanie osoby dorosłej o zdarzeniu, w którym dany uczeń lub uczennica poczuł/a, że jego/jej granice zostały przekroczone w środowisku online. W związku z tym nauczyciel/ka prosi, aby każda osoba zapisała sobie w zeszycie do Młodych Głów zadanie na kolejne 4 tygodnie. Jest to dodatkowe zadanie względem tego, które już jest realizowane (nie zamiast niego). Uczniowie i uczennice mają zapisać, do kogo zwrócą się o wsparcie, gdy ich bezpieczeństwo w sieci zostanie zagrożone. Następnie nauczyciel/ka przypomina uczniom i uczennicom, że mogą zwrócić się o wsparcie do rodzica/rodziców, do innej osoby dorosłej z rodziny (babcia, dziadek, ciocia, wujek), do wychowawcy, psychologa/pedagoga szkolnego lub zadzwonić na jeden z numerów telefonu zaufania – i zapisuje numery na tablicy:</p> <p>116-111 i 800 12 12 12</p>		
4.	<p>HEJT</p> <p>Nauczyciel/ka dzieli klasę na dwie grupy (niech będą inne niż w ćwiczeniu nr 1). W jednej grupie rozdaje kartki A5 (każdej osobie po jednej), a następnie prosi uczniów i uczennice, aby na tych kartkach napisali dużymi literami najgorszą rzecz, jaką przyszło im kiedykolwiek powiedzieć o jakiejś osobie (niekoniecznie o osobie z drugiej grupy). A następnie prosi, by podarli kartki na małe kawałeczki (najmniejsze jak się tylko da) i rozrzucili je po całej sali. Zadaniem grupy nr 2 jest wybieranie jak największej ilości kawałków tych karteczek w czasie 1 minuty.</p> <p>Następnie nauczyciel/ka prosi, aby policzyli, ile karteczek ma każdy z nich. Gdy już to zrobią, nauczyciel wyjaśnia: <i>A teraz wyobraźcie sobie, że to, co było na tej większej kartce, to hejt pod waszym adresem. Coś bardzo przykrego. Ktoś to wstawił na publiczny profil. Te małe karteczki to ilość osób, które to zobaczyły. Te karteczki w waszych dłoniach to osoby, które sobie rozesłały screena z tym komentarzem, zanim udało się wam go wykasować (na przykład w ciągu minuty od jego pojawienia się).</i></p> <p>Nauczyciel/ka zwraca się do uczniów, którzy pisali i darli kartki: <i>A teraz poproszę, będziecie z powrotem posklejali te kartki. I czeka na reakcje uczniów (powinien pojawić się bunt, informacje, że niby jak mają to zrobić, że się nie da, że przecież nie wiadomo, czyje są czyje itp.).</i> Nauczyciel dodaje: <i>Widzicie, dokładnie tak samo nie da się cofnąć skutków hejtu ot, tak sobie. Kiedy już wypuścicie w przestrzeń jakąś informację o kimś, do tego nieprawdziwą albo obraźliwą, krzywdzącą, to nie pozbieracie tych treści ze świata online. Następnie w świecie offline ta osoba też często nie czuje się bezpiecznie, gdy każdy się z niej wyśmiewa i wytyka ją palcami. W internecie nic nie ginie, pamiętajcie o tym. Natomiast możecie stać się wsparciem dla osoby dotkniętej hejtem. Wiecie, jak to zrobić?</i></p>	12 minut	Czyste kartki A5 (dla połowy uczniów danej klasy)

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia.	Czas	Materiały
	<p>Uczniowie wymieniają swoje propozycje wsparcia takiej osoby, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • napisanie do niej empatycznej wiadomości, że nie jest sama, i jesteście z nią/nim, gdyby potrzebowała porozmawiać, • zapytanie czy potrzebuje pomocy, wsparcia, czy chce się spotkać itp., • zapewnienie, że w szkole nadal może na was liczyć i nie opuścicie tej osoby w potrzebie; następnie możecie faktycznie podejść do tej osoby, zapytać, jak się czuje, czy wszystko okej, zaproponować wspólne siedzenie na lekcji lub pobycie na przerwie, • poinformowanie osoby dorosłej, że ktoś właśnie został skrzywdzony w internecie. <p>Następnie nauczyciel/ka prosi uczniów, aby pozbierali resztę karteczek (sam/a też zbiera) na znak solidarności z osobami, które dotknął hejt</p>		
5.	<p>PODSUMOWANIE</p> <p>Nauczyciel/ka informuje klasę, że w ramach podsumowania dzisiejszej lekcji kilka słów o radzeniu sobie z cyberprzemocą opowie idol Jan Gawroński, społeczny zastępca Rzeczniczki Praw Dziecka. https://youtu.be/Tz-pLgR20jQ</p> <p>Po zakończeniu odtwarzania filmu nauczyciel/ka prosi uczniów, aby wybrali jedną ze strategii zadbania o swoje bezpieczeństwo (po jednej dla świata offline i jednej dla świata online), która będzie możliwa do wprowadzenia od dziś w ich życiu, zapisali w zeszycie dla MŁODYCH GŁÓW i od dziś wprowadzili ją do swojego życia.</p>	4 minuty	Materiał wideo nr 2: Jan Gawroński

WAŻNE! Nauczyciel/-ka na tydzień przed lekcją nr 7. prosi uczniów, aby kto może zabrał na następną lekcję z Młodych Główny telefon z dostępem do internetu.



Ocena efektywności zmiany nawyku

1. Nazwa wprowadzonej strategii.
2. Ilu uczniom/uczennicom z tej grupy udało się wprowadzić planowaną zmianę w higienie cyfrowej?
3. Jakie konkretnie czynności podejmowali uczniowie tej grupy, aby daną strategię wprowadzić?
4. Jakie działania okazały się najbardziej skuteczne?
5. Jakie działania okazały się najmniej skuteczne?
6. Co Cię zmotywowało do dokonania zmiany swoich zachowań w obszarze higieny cyfrowej?
7. Co Cię demotywowało lub było czynnikiem zakłócającym dokonanie zmiany swoich zachowań w obszarze higieny cyfrowej?
8. Czy prosiłeś/-łaś kogoś o wsparcie? Jeśli tak, kto to był?
9. Czego potrzebujesz, by utrzymać tę zmianę na dłużej.
A jeśli nie udało Ci się jej dokonać, to czego potrzebujesz, żeby wprowadzić ją w życie od dziś?
10. Jakie korzyści przyniosło Ci wprowadzenie zmiany w Twoich nawykach korzystania z urządzeń multimedialnych? /
Jakie korzyści mogłoby Ci przynieść wprowadzenie zmiany w Twoich nawykach w korzystaniu z urządzeń multimedialnych,
gdybyś wprowadził je od dziś?

Narzędziownik nauczyciela/-lki

1. FOMO – uzależnienie od dostępu do informacji

FOMO, ang. fear of missing out, to strach przed tym, że ominie nas ważna informacja lub wydarzenie, które ma duże znaczenie. Strach i dyskomfort spowodowane strachem przed przeoczeniem informacji objawiają się niczym innym jak nieustannym sprawdzaniem ekranu telefonu. Dopiero kiedy dana osoba upewni się, że nie otrzymała żadnego powiadomienia (lub też przejrzy nowości w mediach społecznościowych), strach rozładowuje się... przynajmniej na chwilę.

FOMO wydaje się konsekwencją nadmiaru informacji, którymi jesteśmy bombardowani przez internet każdego dnia. Warto mieć świadomość istnienia takiego zjawiska i panować nad chęcią sprawdzenia smartfona czy zajrzenia na jakiś serwis.

Strategia radzenia sobie: Obecnie powstaje coraz więcej aplikacji, które promują spędzanie czasu bez telefonu. Sprawdzają np. liczbę odblokowań ekranu telefonu w ciągu dnia. Taka aplikacja to dobry pomysł dla osób, które czują, że telefon pochłania zbyt wiele ich czasu. Jeśli okaże się, że ktoś odblokowuje telefon 500 lub 1000 razy dziennie, z pewnością można mówić o FOMO.

Przeciwieństwem FOMO jest JOMO, czyli joy of missing out. To stan, w którym celowo unikamy informacji i czerpiemy radość z tego, że na jakiś czas mogliśmy się wyłączyć. Coraz więcej osób odczuwa pewne przeładowanie ogromną ilością informacji, które trafiają do nas nie tylko z ekranu smartfona, ale też z reklam w telewizji czy na ulicy. JOMO jest odpowiedzią na zmęczenie takim stanem rzeczy. I bardzo dobrze – czasem warto wyłączyć telefon na niedzielę i odpocząć. Choć w raporcie UKE JOMO wymianie jest na liście zagrożeń, wydaje się ono zjawiskiem raczej pozytywnym.

2. MOMO – lalka, która zachęca do samobójstwa i inne challenge'e

MOMO Challenge to zjawisko, przed którym od pewnego czasu przestrzega policja. Jest zagrożeniem dla osób, które korzystają z aplikacji WhatsApp. Lalka wysyła zdjęcia do przypadkowych użytkowników, a kiedy zostanie dodana do grona znajomych, zaczyna niebezpieczną grę. MOMO zleca zadania do realizacji, które ostatecznie mają doprowadzić do popełnienia samobójstwa.

Jej ofiarami są przede wszystkim dzieci – jak na razie działalność MOMO została wykryta w Stanach Zjednoczonych, Francji, Niemczech czy Hiszpanii. Lalka ma czarne włosy, nienaturalnie wyłupiaste oczy i szeroki uśmiech. W niektórych przypadkach dołączenie makabrycznej lalki do grona znajomych skutkuje zainfekowaniem telefonu niebezpiecznym wirusem, wydobywającym prywatne dane użytkownika.

Strategia radzenia sobie: Sprawdzaj profil osoby, która wysyła Ci zaproszenie do grona znajomych. Jeśli nie znasz jej osobiście lub nie miałeś/-łaś okazji poznać tej osoby w innej przestrzeni, to sprawdź jej znajomych. Jeśli macie wspólnego znajomego/-mą, napisz do niego/niej i zapytaj, czy zna tę osobę osobiście. Jeśli nie, nie dodawaj jej do znajomych.

3. Flaming – sprowadzanie dyskusji na niebezpieczne tory

Kolejne zagrożenie internetowe wymieniane przez UKE to flaming. Zjawisko to związane jest z mową nienawiści i trollingiem. Polega na celowym zaognianiu dyskusji w celu wzbudzenia silnych, negatywnych emocji wśród innych użytkowników. Występuje przede wszystkim w mediach społecznościowych i serwisach dyskusyjnych. Podczas ataku dochodzi do odejścia od pierwotnego tematu – zamiast tego pojawiają się obelgi i groźby.

Strategia radzenia sobie: Każdorazowo należy zgłosić taką sytuację moderatorowi rozmowy.

4. Griefing – zachowanie graczy uniemożliwiające grę innym

Griefing to termin pochodzący od angielskiego słowa grief – żal, zgrzyota. Oznacza przeszkadzanie innym graczom, najczęściej sojusznikom, w rozgrywce i uniemożliwianie im normalnej gry. Pojawia się najczęściej w grach typu MMORPG. Do przykładowych zachowań klasyfikowanych jako griefing należy między innymi zabijanie graczy w tej samej drużynie czy udzielanie fałszywych wskazówek. Takie zachowanie powoduje negatywne emocje wśród innych graczy i często kończy się zablokowaniem lub nawet usunięciem konta.

Strategia radzenia sobie: Zawsze należy zgłosić zachowanie takiej osoby administratorowi i osobie dorosłej. Nie wchodzi z taką osobą w dalszą dyskusję, ucinaj rozmowę, a jeśli sytuacja staje się poważna, natychmiast przerwij grę i się wyloguj.

5. Patostreaming – niebezpieczne transmisje internetowe

Od pewnego czasu coraz częściej mówi się o patostreamingu. Jest to transmisja internetowa, prowadzona w serwisach takich jak YouTube – udostępniających wideo strumieniowe. W trakcie transmisji publikowane są różnego typu zachowania, uznawane powszechnie za negatywne i patologiczne. To na przykład libacje alkoholowe, zażywanie narkotyków, przemoc, w tym przemoc domowa, wulgaryzmy czy transmitowanie niebezpiecznych zachowań w internecie, na przykład nawoływanie nieletnich do aktywności seksualnej. Działalność osób prowadzących patostreamy często jest nielegalna, w związku z czym skutkuje interwencjami policyjnymi. Niejednokrotnie autorzy patostreamów pociągani są do odpowiedzialności prawnej.

Strategia radzenia sobie: Osoby, które spotkają się z takimi zachowaniami, powinny zgłosić je do moderatorów serwisu typu YouTube, osobie dorosłej i na policję.

6. Hejt – mowa nienawiści

Zjawisko hejtu stało się niemal powszechne. Polega ono na okazywaniu pogardy i złości w internecie. Hejt może być skierowany do osób danej płci czy narodowości, jednak jego ofiarą często padają przypadkowe osoby szukające porady czy chcące wypowiedzieć się na dany temat. Zjawisko hejtu jest niestety coraz bardziej powszechne, w związku z czym spotyka się z nim ogromna ilość internautów. Występuje przede wszystkim w mediach społecznościowych czy serwisach, w których prowadzone są dyskusje światopoglądowe.

Strategia radzenia sobie: W razie zetknięcia się z hejtem nie należy wdawać się w dyskusje z hejterem/-rką. Lepszym rozwiązaniem będzie zgłoszenie danego użytkownika moderatorom – usunięcie czy zablokowanie konta to najlepszy sposób na poradzenie sobie z hejterem/-rką.

7. Trolling – celowe irytowanie innych użytkowników

Zjawisko trollingu stało się równie powszechne jak hejt internetowy. Trolle działają niemal w każdym miejscu w sieci. Trolling to antyspołeczne zachowanie, polegające głównie na obrażaniu i ośmieszaniu innych osób, stosowanie dezinformacji oraz uniemożliwianie prowadzenia normalnej dyskusji innym użytkownikom. Celem trolla jest wywołanie kłótni – z tego powodu często pisze on o sprawach, które są bardzo kontrowersyjne.

Strategia radzenia sobie: Obecnie świadomość tego zjawiska coraz bardziej wzrasta, w związku z czym internetowi trolle są ignorowani i użytkownicy nie zwracają na nich uwagi. Warto jednak zgłaszać takie zachowania moderatorom.

8. Cyberbullying – przemoc z użyciem nowoczesnych technologii

Cyberbullying to nowoczesna forma przemocy, w której wykorzystywany jest internet lub telefony. Celem działania jest wyrządzenie emocjonalnej, a w konsekwencji nawet fizycznej szkody drugiej osobie. Polega ono na powtarzaniu aktów przemocy, takich jak dręczenie, groźby czy publikowanie ośmieszających daną osobę treści. Problem ten może dotyczyć nawet 50% dzieci i nastolatków.

Strategia radzenia sobie: Bardzo istotny jest kontakt dziecka z kimś dorosłym, komu ufa, i otwarta rozmowa o tym, czego dziecko doświadcza w środowisku online i offline.

9. Sexting – przekazywanie treści erotycznych

Sexting to forma komunikacji elektronicznej, w której przekazywane są treści o charakterze erotycznym. Zjawisko to jest coraz popularniejsze wśród nastolatków, którzy przesyłają sobie erotyczne treści – często są to również własne nagie zdjęcia (nazywane potocznie nudesami). Nieraz dzieje się to już na wczesnym etapie znajomości, a wiele osób wysyła tego rodzaju treści obcym. Należy pamiętać, że ktoś po drugiej stronie może wykorzystać zdjęcia czy filmy w dowolny sposób. Zjawisko jest szczególnie niebezpieczne dla dzieci i nastolatków. Poważnym zagrożeniem są również osoby, które nawiązują internetową znajomość z dziećmi, a po pewnym czasie zaczynają przysyłać im erotyczne zdjęcia i filmy. Takie zachowanie może być uznawane za nowoczesną odmianę pedofilii.

Strategia radzenia sobie: Nigdy nie przysyłaj innej osobie zdjęć, których nie chciałbyś pokazać wszystkim, np. w szkole (czyli nauczycielom, pozostałym uczniom itp.). Jeśli otrzymasz takie zdjęcie, natychmiast powiedz o tym osobie dorosłej. Ta osoba zdecyduje, co z tym zrobić. Czasami skasowanie zdjęcia uniemożliwi późniejsze zabezpieczenie dowodu.

10. Sextortion – konsekwencja sextingu

Sextortion to zjawisko polegające na szantażowaniu osoby, która przesłała erotyczne treści komuś innemu, na przykład swoje zdjęcia. Osoba po drugiej stronie może ją szantażować, mówiąc na przykład, że jeśli nie dostanie kolejnych zdjęć, to poprzednie zostaną opublikowane w internecie lub pokazane rodzicom. Często celem szantażu są również pieniądze – ofiara zmuszana jest do przekazywania pewnych kwot, bo w przeciwnym razie treści zostaną opublikowane. Jest to bardzo niebezpieczne zjawisko, które dotyka nie tylko dzieci, ale też dorosłych.

Strategia radzenia sobie: Pierwszym krokiem jest zaprzestanie kontaktu z osobą, która szantażuje. Warto zachować wszystkie dowody i zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej, a potem pójść na policję.