



4. MODUL

A FELELŐS ONLINE VISELKEDÉS ÉS A TÁRSADALMI-ÉRZELMI TANULÁS ELŐMOZDÍTÁSA



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



4.2 Tananyag

Az online zaklatás, a testszégyenítés, az online kihívások és az online konfliktusok kezelése



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

4.2. lecke

Célok:

- Segíteni a fiataloknak megérteni a testszégyenítés és az online konfliktusok káros hatását az egyénekre és a közösségekre.
- Az empátia, a tisztelet és a pozitív kommunikáció előmozdítása a digitális interakciók során.
- A bántó online nyelvhasználat és viselkedés következményeinek tudatosítása.
- A résztvevők felvértezése olyan stratégiákkal, amelyekkel felelősségteljesen és konstruktívan kezelhetik és oldhatják meg az online konfliktusokat.

- **Fő üzenet(ek):**

- A testszégyenítés és az online konfliktusok érzelmi károkat okozhatnak és negatívan befolyásolhatják a mentális jólétet – a szavaknak súlyuk van.
- Mindenkinek felelőssége a kedvesség és a befogadás előmozdítása az online terekben, kerülve az ítélezést vagy a bántó megjegyzéseket.
- Az online konfliktusok kezelése magában foglalja a különböző nézőpontok megértését, a nyugalom megőrzését és a tiszteletteljes párbeszéd előmozdítását.
- Az empátia és az elszámoltathatóság kulcsfontosságú a biztonságosabb és támogatóbb digitális közösségek építéséhez.
- A pozitív, tiszteletteljes interakciók választásával olyan online környezetet teremthetünk, ahol mindenki értékesnek és elfogadottnak érzi magát.



LECKE TÍPUSA



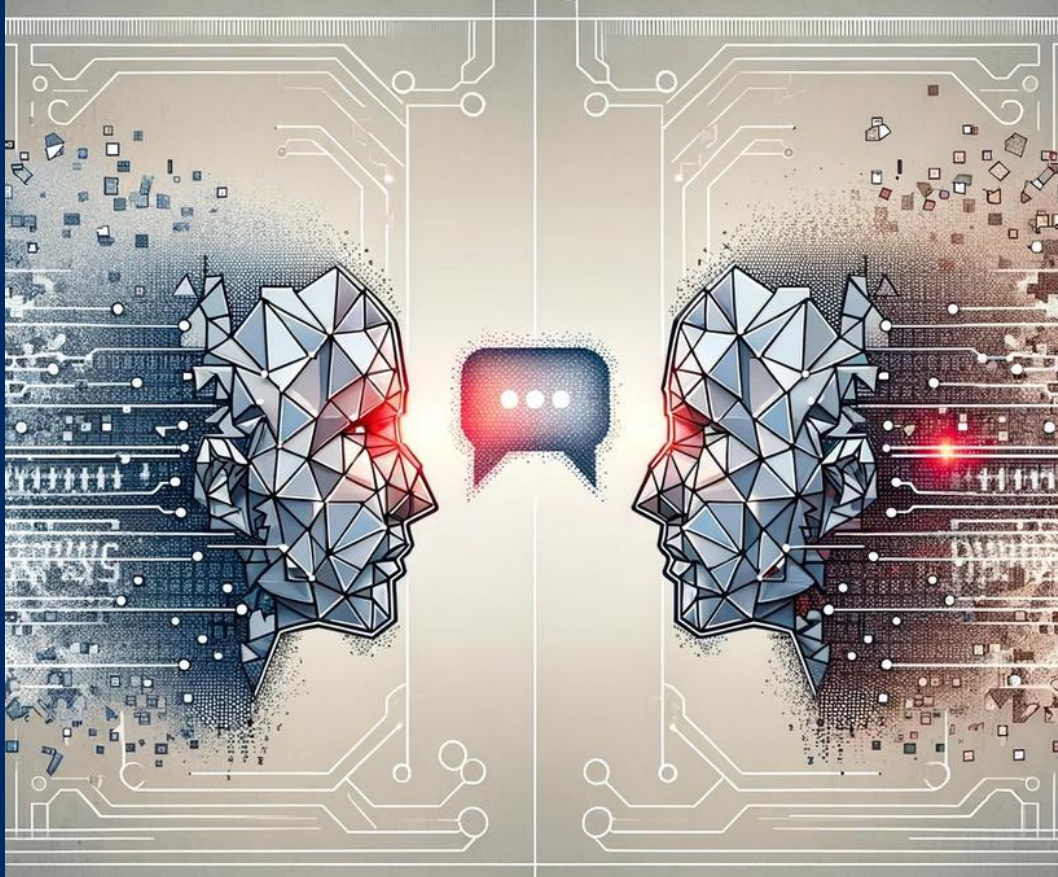


Áttekintés

Ma a testszégyenítés és az online konfliktusok fogalmát, valamint azok egyénekre és digitális közösségekre gyakorolt hatását fogjuk vizsgálni. Együtt megvitatjuk, hogy a negatív viselkedések, mint például a káros megjegyzések vagy az ítékezés hogyan befolyásolják mások mentális jóllétét és kapcsolatait. Azt is definiáljuk, hogy milyen stratégiákat lehet felelősségteljesen megoldani a konfliktusokat, és hogyan lehet előmozdítani a tiszteletet és az empátiát az online terekben.

A workshop négy lépésből áll:

- 1:** Bevezetés a testszégyenítésbe és az online konfliktusokba (5 perc)
- 2:** A káros online viselkedés hatásának megértése (15 perc)
- 3:** Csoportos feladat: Online konfliktusok megoldása (15 perc)
- 4:** Reflexió és főbb tanulságok (5 perc)



1. lépés

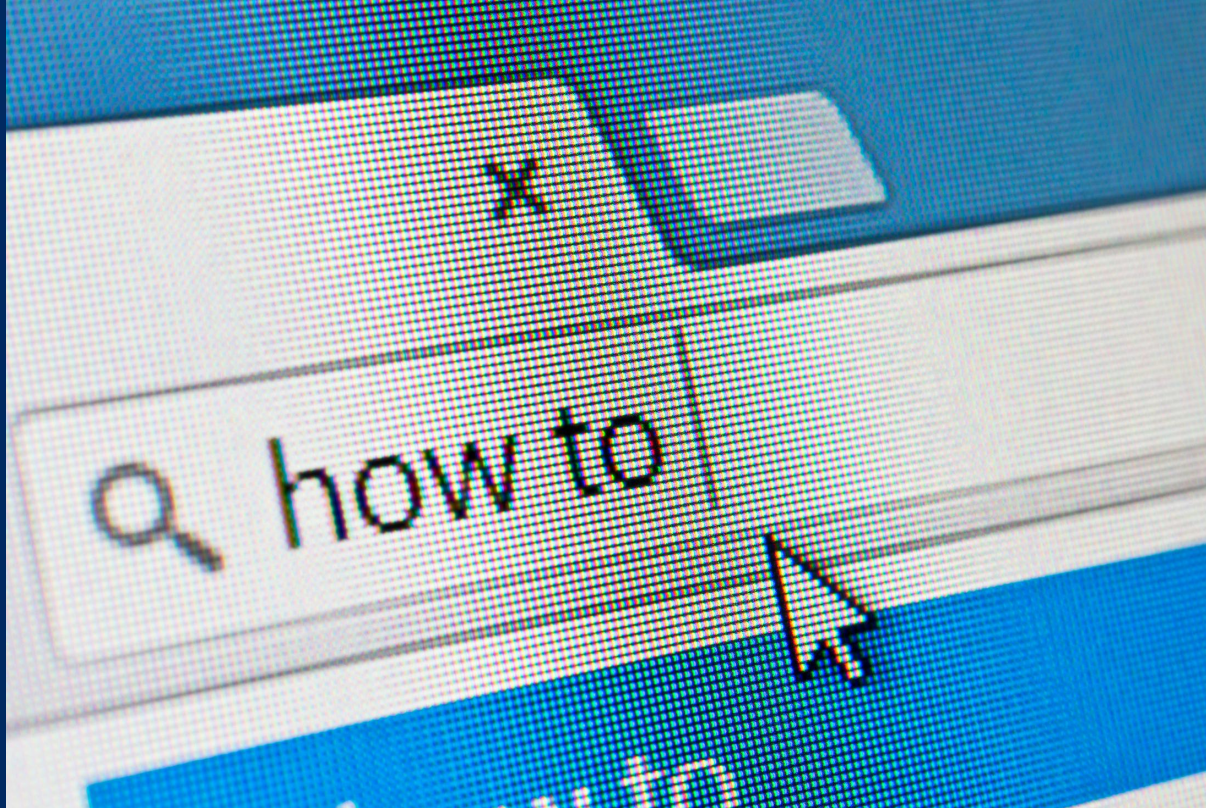
Bevezetés a testszégyenítésbe és az online konfliktusokba

Képzeld el egy olyan forgatókönyvet, amellyel sokan szembesülünk a digitális világban: testünk megszégyenítésével vagy online konfliktusokba keveredéssel. A mai hibrid, online / offline életünkben a megjelenéssel, véleményekkel vagy viselkedéssel kapcsolatos megjegyzések mindennaposak. Míg némelyik felemelő, mások mélyen bántóak lehetnek. Elgondolkodtál már azon, hogy ezek a szavak milyen hatással vannak másokra? Vagy azon, hogy az online nézeteltérések hogyan torzultak át konfliktusokká, amelyek megterhelik a kapcsolatokat?

Ez a videó a testszégyenítés és az online konfliktusok valóságát vizsgálja, kiemelve azok hatását, és hangsúlyozva az empátia és a tisztelet szükségességét digitális interakcióinkban.

Miközben nézed, gondold át, hogy tapasztaltál-e vagy figyeltél-e meg hasonló helyzeteket. Milyen érzéseket keltettek benned ezek, és milyen tanulságokat vonhatunk le ezeknek a kihívásoknak a kezelésére? A videó befejezése után belemerülünk a gondolataidba és ötleteidbe az egészségesebb online környezet megteremtéséhez.

1. lépés



Hogyan ismerjük fel a testszégyenítést és az online konfliktusokat?

Nézzük meg a videót:

- Most nézzünk meg egy videót, amely a testszégyenítés és az online konfliktusok hatásait vizsgálja.
- Nézés közben gondold át a bántó megjegyzések vagy online viták példáit.
- Meglepett vagy ismerősnek tűnt valami? Volt már tanúja vagy tapasztalt hasonló helyzeteket a saját digitális interakciói során?
- Gondolkozz el ezen a kérdésen: Hogyan befolyásolják ezek a viselkedések az emberek érzelmeit és kapcsolatait?

Miután véget ér a videó, kíváncsi vagyok a gondolataidra – mi fogott meg benne, és hogyan reagálhatunk az ilyen helyzetekre pozitívabban és empátikusabban?





Bevezetés a testszégyenítésbe és az online konfliktusokba

Tudtad, hogy az online kommunikációnk és viselkedésünk nemcsak a saját digitális identitásunkat, hanem mások jóllétét is formálja?

A kutatások rávilágítanak arra, hogy az online viselkedés, mint például a testszégyenítés és a káros megjegyzések, jelentős érzelmi és pszichológiai károkat okozhatnak, különösen a fiatalok körében (Patchin és Hinduja, 2020).

A negatív interakciók, mint például az ítélkező megjegyzések vagy az online konfliktusok, gyakran eszkalálódnak a digitális terek anonimitása és közvetlensége miatt (Suler, 2004), ami félreértésekhez és a kapcsolatok károsodásához vezet.

Másrészről az empátia elősegítése, a tiszteletteljes tartalmak megosztása és az átgondolt beszélgetések folytatása bizalmat építhet és támogató online közösséget hozhat létre (Chawinga, 2017). Amikor megértjük szavaink és tetteink hatását, egy pozitív változást előmozdító digitális tér részévé válunk, ahol mindenki értékesnek és elfogadottnak érzi magát.

Gondolkodjunk el együtt:

- Láttál vagy tapasztaltál már bántó viselkedést online?
- Milyen érzéseket keltett benned, és milyen lépéseket tehetnél szerinted a digitális terek befogadóbbá és kedvesebbé tétele érdekében?

2. lépés



Az ártó online viselkedés hatásának megértése

Tudtad, hogy az ártó online viselkedés, mint például a testszégyenítés és az online konfliktusok, hosszú távú hatással lehetnek az egyének mentális egészségére és érzelmi jóllétére?

A kutatások kiemelik, hogy a testszégyenítés szorosan összefügg a szorongással, a depresszióval és az alacsony önbecsüléssel, különösen a serdülők és a fiatal felnőttek körében (Rodgers et al., 2019). Hasonlóképpen, az internetes zaklatás és az online konfliktusok elszigetelődéshez, társadalmi visszahúzódáshoz és az élettél való elégedettség csökkenéséhez vezethetnek (Kowalski et al., 2014). A digitális platformok anonimitása gyakran ösztönzi a bántó megjegyzéseket és eskalálja a konfliktusokat, károsítva az egyéneket és a digitális közösségeket (Lapidot-Lefler & Barak, 2012). A digitális empátia – mások online megértése és tiszteletben tartása – előmozdítása azonban hatékonyan csökkentheti a konfliktusokat és elősegítheti a befogadó, támogató terek kialakulását (Blomfield Neira et al., 2018).

Gondolkodjunk közösen:

- Tapasztaltál vagy láttál már negatív online interakciót?
- Szerinted az ilyen viselkedés hogyan befolyásolja az egyéneket érzelmileg és társadalmilag?
- Milyen lépéseket tehetünk a kedvesség és az elszámoltathatóság ösztönzése érdekében digitális interakcióink során?

2. lépés

A káros online viselkedés hatásának megértése

TESTSZÉGYENÍTÉSSEL KAPCSOLATOS ÁLLÍTÁSOK LISTÁJA A TEVÉKENYSÉGHEZ

- Egy új tanulmány feltárja az összefüggést a testszégyenítés és a megnövekedett szorongásszint között a tinédzserek körében
- A közösségimédia-platformokat kritizálják, mert nem távolítják el a testszégyenítő kommenteket
- Vitát szított egy influenszer, miután szerkesztett fotóinak megosztása közben a „testpozitivitást” népszerűsítette
- Kutatások rávilágítanak arra, hogyan vezet az online testszégyenítés alacsony önbecsüléshez serdülőknél
- Tűz alatt a TikTok, mivel a trendek irreális testkép normákat hirdetnek a fiatal felhasználók körében
- Egy felmérés szerint a tinédzserek 70%-a tapasztalt már testszégyenítést a közösségi médiában
- Új kezdeményezés ösztönzi az iskolákat a testszégyenítés kezelésére és a test elfogadásának előmozdítására





2. lépés

A káros online viselkedés hatásának megértése

Szerinted mi történik, ha valaki negatív vagy bántó megjegyzést tesz közzé valakinek a külsejével kapcsolatban? Észrevetted már, hogy egyetlen káros megjegyzés milyen gyorsan konfliktussá fajulhat, vagy hogyan befolyásolhatja egy személy érzelmeit és önbizalmát?

Az online bántó viselkedés, mint például a test megszegyenítése, gyakran ítélkező vagy eltúlzott kommunikációt használ, amely valakinek a fizikai megjelenését veszi célba. Az ilyen cselekedetek mélyen befolyásolhatják az egyéneket, érzelmi stresszt, alacsony önbecsülést és akár mentális egészségügyi problémákat is okozhatnak. Ezek a káros interakciók nemcsak a célpontot sértik meg, hanem olyan környezetet is teremtenek, ahol a negativitás virágzik.

Kiscsoportos megbeszélés:

- Szerinted miért olyan gyakori a testmegszegyenítés az interneten?
- Hogyan befolyásolhatják ezek a megjegyzések valakinek az érzéseit és a mentális egészségét?
- Mit tehetünk az ilyen káros viselkedésformák megelőzéséért és megállításáért?



2. lépés

A káros online viselkedés hatásának megértése

Miután a csoportjaikban megbeszéltétek a káros online viselkedéssel, testszégyenítéssel kapcsolatos példákat, osszátok meg a gondolataitokat. Például ezt mondhatjátok: „Azt vettük észre, hogy ez a viselkedés káros, mert ítélező nyelvet használt, valakinek a megjelenését támadta, és károsíthatta az önbecsülését.”

Azonosítsunk néhány gyakori „figyelmeztető jelet” (red flag) a káros online viselkedésre, például:

- Olyan megjegyzések, amelyek valakinek a külsejére összpontosítanak a tettei vagy gondolatai helyett.
- Túlzottan negatív vagy érzelmes nyelvhasználat, amelynek célja valaki megszégyenítése vagy megbántása.
- Olyan bejegyzések vagy üzenetek, amelyek a konfliktust megoldás helyett eszkalálják.
- Az empátia vagy a megértés hiánya abban, ahogyan az emberek egymásra reagálnak.





Időtartam: 15 perc

3. lépés Csoportos tevékenység: Online konfliktusok megoldása

Most, hogy feltártuk a káros online viselkedés hatását, összpontosítsunk az online konfliktusok tiszteletteljes és konstruktív megoldásának konkrét technikáira. Ezek a stratégiák értékes eszközök lehetnek, amikor negativitással vagy eszkalálódó vitákkal találkozunk digitális terekben.

Újra áttekintünk néhány korábban tárgyalt forgatókönyvet – amelyekben testszégyenítés vagy konfliktusok történtek –, és alkalmazzuk a következő technikákat:

- *A helyzet megértése: Gondolja át minden érintett érzelmeit és nézőpontját.*
- *Eszkalációs tényezők azonosítása: Milyen szavak vagy tettek rontották a helyzetet?*
- *Pozitív válaszok kiválasztása: Hogyan válthatja fel a nyugodt, tiszteletteljes kommunikáció a bántó vagy ítélező megjegyzéseket?*

Amikor online konfliktusok merülnek fel – legyen szó bántó megjegyzésekről, testünk megszégyenítéséről vagy eszkalálódó vitákról –, kulcsfontosságú megérteni, hogyan reagáljunk konstruktívan. Ahogyan a híreket források ellenőrzésével vagy laterális olvasással ellenőrizzük, úgy speciális technikákat alkalmazhatunk az online konfliktusok hatékony kezelésére és megoldására.

(A forgatókönyvek az instrukcióknál találhatók.)



Időtartam: 15 perc

3. lépés

Csoportos tevékenység: Online konfliktusok megoldása

Íme három technika, amelyekkel enyhítheted a konfliktusokat és pozitív online környezetet teremthetsz:

1. Állj meg és gondolkodj: Mielőtt válaszolnál, szánj egy percet arra, hogy átgondold a helyzetet.

Kérdezd meg magadtól:

- Milyen az üzenet hangvétele? Megbántani vagy provokálni akar?
- Hogyan javíthatja vagy ronthatja a helyzetet a válaszom?

2. Értsd meg a különböző nézőpontokat: Ahogy egy történet forrását is ellenőrizzük, próbáld megérteni a másik személy álláspontját. Néha félreértések adódhatnak az eltérő nézetek vagy érzelmi reakciók miatt. Az empátiával való reagálás csökkentheti a feszültséget.

3. Használj tiszteletteljes, udvarias kommunikációt: A bántó vagy negatív szavakat nyugodt, építő jellegű szavakkal helyettesítse. Például:

- Ahelyett, hogy dühösen reagálnál, mondhatod ezt: „Megértem a nézőpontodat, de beszéljünk erről tiszteletteljesen.”
- Kritika helyett megoldásokat kínálj: „Azt hiszem, félreértettük egymást. Hogyan tudnánk ezt tisztázni?”



ONLINE KONFLIKTUSOK MEGOLDÁSA

INSTRUKCIÓK

Most, hogy megbeszéltük az ártalmas online viselkedés érzelmi hatásait, összpontosítsunk arra, hogy milyen konkrét technikákat alkalmazhatunk ezen konfliktusok átgondolt és konstruktív megoldására.

Miután kiscsoportban elemeztétek az online konfliktushelyzeteket minden csoport bemutatja a megoldási javaslatát az alábbiak magyarázatával:

1. Az általuk használt technikák:

- Arra összpontosítottatok, hogy megértsétek az érintett személyek nézőpontját?
- Hogyan javasoltad a negatív vagy bántó nyelvhasználatot nyugodt, tiszteletteljes kommunikációval helyettesíteni?

2. Az általuk azonosított vészjelzések:

- Mi okozta a konfliktus eszkalálódását? (pl. bántó szavak, empátia hiánya, ítélező hangnem)
- Miért volt káros a viselkedés, és milyen hatással lehet az érintettekre?

3. A megoldási javaslat és annak hatása:

- Hogyan enyhíti a helyzetet a megoldásod?
- Hogyan járulna hozzá ez a megközelítés egy kedvesebb és támogatóbb online környezethez?

4. lépés

REFLEXIÓ ÉS LEGFONTOSABB TANULSÁGOK

A mai foglalkozás lezárásaként szánjunk egy percet arra, hogy átgondoljuk, mit tanultunk a káros online viselkedésről és a konfliktusok megoldásáról.

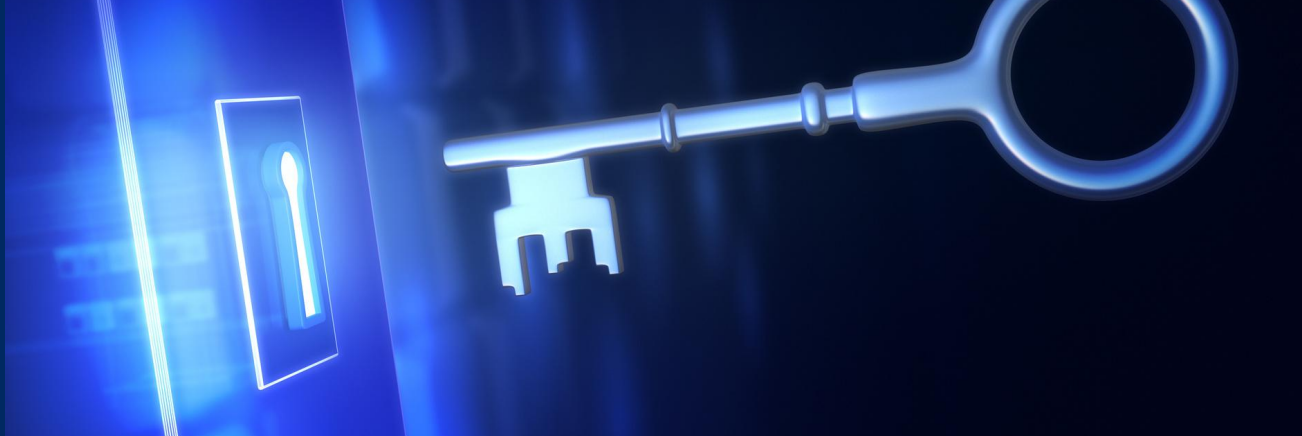
Reflexiós kérdés

„Emlékszel olyan alkalomra, amikor testszégyenítésnek vagy online konfliktusnak voltál a szemtanúja vagy átélted? Milyen érzéseket keltett benned, és hogyan segíthetnek a ma gyakorolt stratégiák abban, hogy legközelebb másképp reagálj?”

Azokat, akik szívesen megosztanák, arra biztatom, hogy emeljék fel a kezüket és válaszoljanak:

- Mit tanultál ma, amit alkalmazni fogsz a digitális interakcióidban?
- Hogyan teremthet pozitívabb online környezetet az empátia, a nyugodt kommunikáció vagy a megértő nézőpontok választása?





Összefoglalás

Összefoglaljuk a ma megvitatott főbb pontokat a testszégyenítés és az online konfliktusok kezelésével kapcsolatban:

- **Gondolkodj, mielőtt válaszolsz:** Szánj egy pillanatot arra, hogy átgondold a helyzetet, mielőtt negatív megjegyzésekre vagy online konfliktusokra válaszolsz. A nyugodt és átgondolt válasz megelőzheti az eskalációt.
- **Gyakorold az empátiát:** Próbáld megérteni a másik ember nézőpontját és érzelmeit. A kedvességgel és megértéssel való reagálás segít a konfliktusok enyhítésében.
- **Kommunikálj tiszteletteljesen:** Kerülj el az ítélező vagy bántó kommunikációt. A negatív kifejezéseket helyettesítsd pozitív, konstruktív szavakkal, amelyek tiszteletteljes párbeszédet ösztönöznek.
- **Ismerd fel a vészjelzéseket:** Légy tisztában a káros viselkedési formákkal, mint például a testszégyenítés, a túlzó megjegyzések vagy az érzelmi támadások, és gondold át, milyen hatással vannak az egyénekre és az online közösségekre.
- **Kedvesség előmozdítása:** Szokásoddá tedd a pozitív interakciók ösztönzését és mások támogatását, amikor káros online viselkedést látsz. Az apró tettek biztonságosabb és befogadóbb digitális teret teremthetnek.



Útmutató tanárok és trénerek számára

Célkitűzés:

A lecke célja, hogy segítsen eligazítani a diákokat az online etika és a közösségi média etikett megértésében. A hangsúly a tiszteletteljes, empátikus és felelősségteljes viselkedés előmozdításán van a digitális környezetben, miközben felhívja a figyelmet az olyan káros viselkedési formák következményeire, mint a testszégyenítés, a negatív megjegyzések és az online konfliktusok. Strukturált tevékenységek és csoportos beszélgetések révén a résztvevők alapvető készségeket fejlesztenek a digitális terekben való pozitív eligazodáshoz, elősegítve a biztonságosabb és befogadóbb online közösségek kialakulását.

Szükséges kellékek:

- Projektor és vászon
- Hangszórók
- Laptop vagy eszköz videólejátszáshoz
- A közösségimédia-példákat és etikett-tippeket tartalmazó segédanyagok
- Reflexiós kártyák forgatókönyvekkel (csoportos megbeszélésekhez)
- Kritikus gondolkodás ellenőrzőlistája (az online viselkedés értékeléséhez)
- Jegyzetfüzetek vagy papír
- Tollak vagy ceruzák
- Laptopok, táblagépek vagy okostelefonok (megoldások és stratégiák felfedezéséhez)
- Matricák vagy filctollak (a tisztelettudó és a káros online viselkedés azonosítására)



1. lépés: Bevezetés az online etikába (5 perc)

Üdvözlét és bemutatkozás

Szeretettel üdvözljük a résztvevőket, és teremtsünk támogató környezetet. Mutassuk be a foglalkozás célját: az online etika felfedezése, valamint annak megértése, hogy tetteink és szavaink hogyan befolyásolják a digitális tereket. Röviden vázoljuk fel a workshop lépéseit, és mutassunk be egy videós anyagot a beszélgetés elindításához.

Videóvetítés

Javasolt videó: „Légy tekintettel az online viselkedésedre” (Elérhető olyan platformokon, mint a YouTube vagy a Biztonságosabb internet forrásai). Magyarul ehhez a témához is Az online kommunikáció néhány sajátossága videót ajánljuk.





1. lépés: Bevezetés az online etikába (5 perc)

Magyarázza el a videó célját

Mutasd be a videót a digitális terekben a tiszteletteljes és etikus viselkedés fontosságának kiemelésében betöltött szerepének magyarázatával. Ösztönözd a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el azon, hogy az apró tettek, például az átgondolt megjegyzések vagy az empátikus válaszok hogyan teremthetnek befogadóbb és pozitívabb online környezetet.

Főbb megbeszélési pontok:

- Hogyan hatnak az egyénekre és a közösségekre a negatív online viselkedési formák, mint például a testszégyenítés vagy a bántó megjegyzések?
- Milyen hosszú távú hatásai vannak az etikátlan cselekedeteknek a bizalomra és a kapcsolatokra a digitális környezetekben?
- Hogyan járulhatunk hozzá a kedvesség és az empátia előmozdításához online?





2. lépés: A káros online viselkedés hatásának megértése (15 perc)

Mintaszövegek elemzése

Ossza ki előre kiválasztott szövegeket a diákoknak, és irányítsd őket annak elemzésére, hogy a káros online viselkedési formák – mint például a testszégyenítés – hogyan hatnak az egyénekre és a közösségekre.

Ossza a résztvevőket kis csoportokra, és mindegyik csoportnak adjon egy szöveget. Kérje meg őket, hogy értékeljék a problémát, és beszéljék meg:

- **Forrás hitelessége:** Megbízható forrásból származik az információ (pl. kutatóintézetek, hírportálok)?
- **Hatás az egyénekre:** Hogyan befolyásolhatja a leírt viselkedés a mentális egészséget vagy az érzelmi jólétet?
- **Szélesebb körű társadalmi hatás:** Milyen következményekkel jár az online közösségek és a társadalom számára?

Megosztás és megbeszélés:

Minden csoport megosztja elemzését és érvelését. A tevékenységet a következők megvitatásával zárjuk:

- Hogyan terjednek az olyan káros viselkedési formák az interneten, mint a testszégyenítés?
- Miért fokozódhatnak az ilyen viselkedések és okozhatnak hosszú távú hatásokat?
- Milyen stratégiák alkalmazhatók ezen helyzetek megelőzésére vagy kezelésére?





2. lépés: A káros online viselkedés hatásának megértése (15 perc)

Mintaszövegek

1. „Egy új tanulmány összefüggést mutat ki a testszégyenítés és a megnövekedett szorongásszint között a tinédzserek körében”

- **Értékelési tippek:** Vizsgálja meg a tanulmány hitelességét. Egy ismert kutatóintézettől származik? Ellenőrizze az alátámasztó részleteket, például a minta méretét és az eredményeket.
- **Hatáselemzés:** Kiemeli a testszégyenítés érzelmi és mentális terheit, különösen a fiatalok körében.

2. „A közösségimédia-platformokat kritizálják, amiért nem távolítják el a testüket megszégyenítő kommenteket”

- **Értékelési tippek:** Értékelje, hogy a platform válasza jól dokumentált-e. Vannak-e példák arra, hogy a káros megjegyzéseket figyelmen kívül hagyták?
- **Hatáselemzés:** Ismertesse, hogyan befolyásolja a platformfelelősség a felhasználók bizalmát és jóllétét.

3. „Egy influenszer vitát szított, miután szerkesztett fotói megosztása közben a „testpozitivitást” népszerűsítette.”

- **Értékelési tippek:** Vizsgálja meg a forrást és a közönség reakcióit. Az influenszer cselekedete irreális normákat hirdet?
- **Hatáselemzés:** Vizsgálja meg, hogyan zavarhatják össze az egymásnak ellentmondó üzenetek a közönséget és hogyan áshatják alá a testpozitivitási mozgalmakat.





4. „Egy kutatás rávilágít arra, hogyan vezet az online testszégyenítés alacsony önbecsüléshez a serdülőknél”

Értékelési tippek: Keressen bizonyítékokat a kutatás érvényességére (pl. felmérések, szakmailag lektorált-e).

Hatáselemzés: Vitassuk meg, hogyan járul hozzá a testszégyenítés az önbizalom csökkenéséhez és a társadalmi elszigeteltséghez.

5. „Tűz alatt a TikTok, mivel a trendek irreális testkép normákat hirdetnek a fiatal felhasználók körében”

- **Értékelési tippek:** Határozza meg, hogy hivatkoznak-e trendekre, és hogy az aggodalmak széles körben elterjedtek-e.
- **Hatáselemzés:** Fedezze fel, hogyan befolyásolják a vírusos trendek a testkép-észlelést és a mentális egészséget.

6. „Egy felmérés szerint a tinédzserek 70%-a tapasztalt már testszégyenítést a közösségi médiában”

- **Értékelési tippek:** Értékelje a felmérés hitelességét és a minta méretét.
- **Hatáselemzés:** Emelje ki a testszégyenítés elterjedtségét és szerepét a mérgező digitális környezetek létrehozásában.

7. „Új kezdeményezés ösztönzi az iskolákat a testszégyenítés elleni küzdelemre és a test elfogadásának előmozdítására”

- **Értékelési tippek:** Értékelje a kezdeményezés céljait és intézkedéseit. Szakértők vagy szervezetek támogatják-e?
- **Hatáselemzés:** Vitassa meg, hogyan segíthetnek az oktatási és figyelemfelkeltő programok az elfogadás kultúrájának előmozdításában.





3. lépés: Csoportos tevékenység – Etikai dilemmák (15 perc)

1. forgatókönyv: Testszégyenítő megjegyzés

Egy barátja egy nemrégiben történt eseményről készült fotót posztol a közösségi médiában. A bejegyzés alatt valaki ezt kommenteli: „Miért viselnél ilyet? Egyáltalán nem áll jól neked!” A barát dühösen válaszol: „Ki kérdezte egyáltalán a véleményed? Törődj a saját dolgoddal!” Ez eszkalálódik, és mások is csatlakoznak, állást foglalva.

Vitaindító kérdések:

- Mi okozta ennek a helyzetnek a fokozódását?
- Hogyan reagálhatna konstruktívan a megjegyzést kapó személy?
- Mit mondhatott volna a hozzászóló, hogy tisztelettudóbb legyen?

2. forgatókönyv: Félreértett szöveg

- Két osztálytársuk egy csoportprojektben dolgozik. Az egyik üzenetet küld a csoportos csevegésben: „Soha nem dolgozol, ez annyira idegesítő!” A másik osztálytárs védekezően válaszol: „Ez nem igaz. Sokat csináltam már! Ne engem hibáztass mindenért!” Mindkét diák frusztrált lesz, és a csoportos csevegés elcsendesedik.

Vitaindító kérdések:

- Hogyan járult hozzá a hangnem és a szóhasználat a konfliktushoz?
- Hogyan lehetne ezt a problémát higgadtan, vádaskodás nélkül megoldani?
- Milyen stratégiákat alkalmazhat a csoport a jobb csapatmunka és kommunikáció elősegítésére?



3. lépés: Csoportos tevékenység – Etikai dilemmák (15 perc)

3. forgatókönyv: Véleménykülönbség online

Valaki megoszt egy bejegyzést egy vitatott témáról. Egy barátja ezt írja: „Egyáltalán nem értek egyet ezzel. Az olyan emberek, mint te, nem tudják, miről beszélsz!” Az eredeti posztoló így válaszol: „Hű, de udvariatlan! Azt hiszed, hogy ilyen okos vagy?” A beszélgetés heves vitába torkollik.

Vitaindító kérdések:

- Hogyan tudják a felek tiszteletteljesen kifejezni a nézeteltérésüket?
- Mi lenne a jobb módja annak, hogy megértsük egymás nézőpontját?
- Hogyan ösztönözhetjük a konstruktív párbeszédet ahelyett, hogy egymás ellen támadnánk egymást?





3. lépés: Csoportos tevékenység – Etikai dilemmák (15 perc)

4. forgatókönyv: Csoportos csevegés kizárása

Egy diák észreveszi, hogy néhány barátja létrehozott egy új csoportos csevegést anélkül, hogy őket bevonta volna. Privát üzenetet küld az egyik barátjának: „Miért zártál ki? Valami rosszat tettem?” A barát így válaszol: „Nyugi, nem nagy ügy. Túl érzékeny vagy.” Ez a válasz tovább bosszantja a diákot.

Vitaindító kérdések:

- Milyen érzelmi hatása van a kirekesztésnek a digitális terekben?
- Hogyan reagálhatna a barát empatikusabban?
- Milyen lépéseket tehet mindkét fél a bizalom helyreállítása és a félreértések tisztázása érdekében?

5. forgatókönyv: Pletykák terjesztése

Egy diák egy online csoportban pletykát oszt meg osztálytársáról: „Hallottad? [Név] totál megbukott a vizsgán. Annyira kínos!” Az osztálytárs megtudja, és online szembeszáll a személlyel, ezt írva: „Ne terjessz hazugságokat rólam. Semmit sem tudsz!” A helyzet egyre feszültebbé válik, ahogy mások is elkezdene hozzászólni.

Vitaindító kérdések:

- Hogyan árthat a pletykák terjesztése az interneten a kapcsolatoknak és a bizalomnak?
- Milyen lépéseket tehet a pletykát terjesztő személy a jóvátétel érdekében?
- Hogyan ösztönözhetik a csoport többi tagja a kedvességet és kerülhetik el a konfliktus eszkalálódását?



4. lépés: Reflexió és főbb tanulságok (5 perc)

Egész csoportos megbeszélés

Kérd meg mindegyik csoportot, hogy röviden osszák meg a korábban tárgyalt online konfliktushelyzetekre adott megoldásaikat. Kérd meg őket, hogy gondolják át, mi lepte meg őket, vagy mi tűnt fel a legszembetűnőbbnek az elemzésük során, különösen a káros viselkedések, például a testszégyenítés érzelmi hatásait illetően.

Reflexiós kérdések

- Mi volt a legnehezebb része az online konfliktus megoldásának megtalálásában?
- Hogyan változtatta meg ez a tevékenység a káros online viselkedésformákról, például a testszégyenítésről vagy a bántó megjegyzésekről alkotott képedet?
- Milyen stratégiákat alkalmazhatsz a tiszteletteljes és empátikus kommunikáció előmozdítására a jövőben?

Főbb tanulságok

Foglalja össze a főbb pontokat a következők fontosságának hangsúlyozásával:

- A káros viselkedési formák, például a testszégyenítés és az online konfliktusok azonosítása.
- Nyugodt és átgondolt reagálás a konfliktusok enyhítésére.
- Empátia, tiszteletteljes nyelvhasználat és megértő nézőpontok használata egy pozitív és befogadó digitális környezet megteremtése érdekében.

Köszönje meg a résztvevőknek átgondolt hozzájárulásait és aktív részvételüket. Emlékeztess őket arra, hogy az online interakcióik során a kedvesség és a tisztelet előmozdításával hozzájárulhatnak egy biztonságosabb és támogatóbb digitális közösség kialakításához.





Utánkövetés és otthoni tevékenységek

Reflexió a közösségimédia-beli viselkedésre: Bátorítsa a résztvevőket, hogy egy héten keresztül figyeljék meg saját közösségi médiás interakcióikat. Kérje meg őket, hogy azonosítsanak olyan pillanatokat, amikor gyakorolták vagy gyakorolhatták volna a pozitív online etikát, például az ítélező megjegyzések elkerülését vagy az empátia kimutatását a beszélgetésekben.

Beszélgetés családdal vagy barátokkal: Kérd meg a résztvevőket, hogy osszák meg családjukkal vagy barátaikkal, amit az online etikáról és a közösségi média etiketről tanultak. Elmélkedhetnek arról, hogy a tiszteletteljes és felelősségteljes viselkedés hogyan teremt egészségesebb online környezetet.

Tippek:

- **Időgazdálkodás:** A megbeszéléseket és a csoportos tevékenységeket tartsuk a megadott időn belül.
- **Résztvétel ösztönzése:** Finoman kérje meg a csendesebb résztvevőket, hogy osszák meg gondolataikat vagy példáikat.
- **Alkalmazkodóképesség:** Legyen felkészült mind digitális, mind nyomtatott anyagok használatára, biztosítva a rugalmasságot a rendelkezésre álló erőforrások alapján.
- **Mutasson tiszteletet:** Mutasson tiszteletteljes viselkedést online és pozitív kommunikációt a foglalkozás során, példaképként a diákok számára.





KVÍZ

1. Miért káros a testszégyenítés a digitális környezetekben?
 - A) Negatívan befolyásolhatja az emberek önbizalmát és mentális egészségét.
 - B) Segít az embereknek több lájkot szerezni a közösségi médiában.
 - C) Nem káros, hatékony módszer a konfliktusok megoldására.
 - D) Nem káros, segít az embereknek szabadon kifejezni a véleményüket.

2. Mi a digitális környezetekben a konfliktusok megoldásának fontos módszere?
 - A) Azonnal reagálni és eszkalálni a helyzetet
 - B) Empátia kimutatása és a különböző nézőpontok megértése
 - C) Minél több ember ösztönzése a vitához való csatlakozásra
 - D) Gondolkodás nélkül megjegyzést tenni

3. Milyen hatása vannak a valakiről online terjesztett hamis információknak?
 - A) Erősíti a személy digitális identitását.
 - B) Félreértéseket és bizalmatlanságot kelt a társadalomban.
 - C) Erősebb kapcsolatokat épít ki az emberek között.
 - D) Jó beszélgetéseket indít el.





KVÍZ

4. Milyen hosszú távú hatásai vannak a testszegyénítésnek és az online konfliktusoknak?

- A) Segítenek az embereknek erősebb társadalmi hálózatok kiépítésében.
- B) Társadalmi elszigeteltséghez, alacsony élettél való elégedettséghez és rossz mentális egészséghez vezethetnek.
- C) Tiszteletet és bizalmat teremtenek a digitális környezetekben.
- D) Kevésbé körültekintővé teszik az embereket az online viselkedésükkel kapcsolatban.

5. Mit kellene tenni az online beszélgetések konstruktívabbá tétele érdekében?

- A) Intézzünk személyes támadásokat mások ellen
- B) Gyorsan reagáljon, hogy a helyzet eszkalálálódjon
- C) Empátia és tisztelettéljes kommunikáció
- D) Tovább bonyolítsa a témát





VÁLASZOK

- 1. kérdés: A
- 2. kérdés: B
- 3. kérdés: B
- 4. kérdés: B
- 5. kérdés: C





Eszközök

Európai Parlament



Az Európai Parlament által közzétett tanulmány azt vizsgálja, hogy a közösségi média hogyan hat a nőkre és a lányokra, kiemelve olyan problémákat, mint a negatív testkép és az online zaklatás.

[**LINK**](#)

UNESCO



Az UNESCO a békét az oktatás, a művészetek, a tudományok és a kultúra területén folytatott nemzetközi együttműködés révén mozdítja elő. Egy új jelentés kiemeli, hogy a digitális technológiák hogyan segíthetik a tanulást, de olyan kockázatokat is jelenthetnek, mint a magánélet megsértése, a figyelemelterelés és az internetes zaklatás. A jelentés arra is figyelmeztet, hogy a közösségi média megerősíti a nemi sztereotípiákat, károsítva a lányok jólétét és karrierlehetőségeit.

[**LINK**](#)



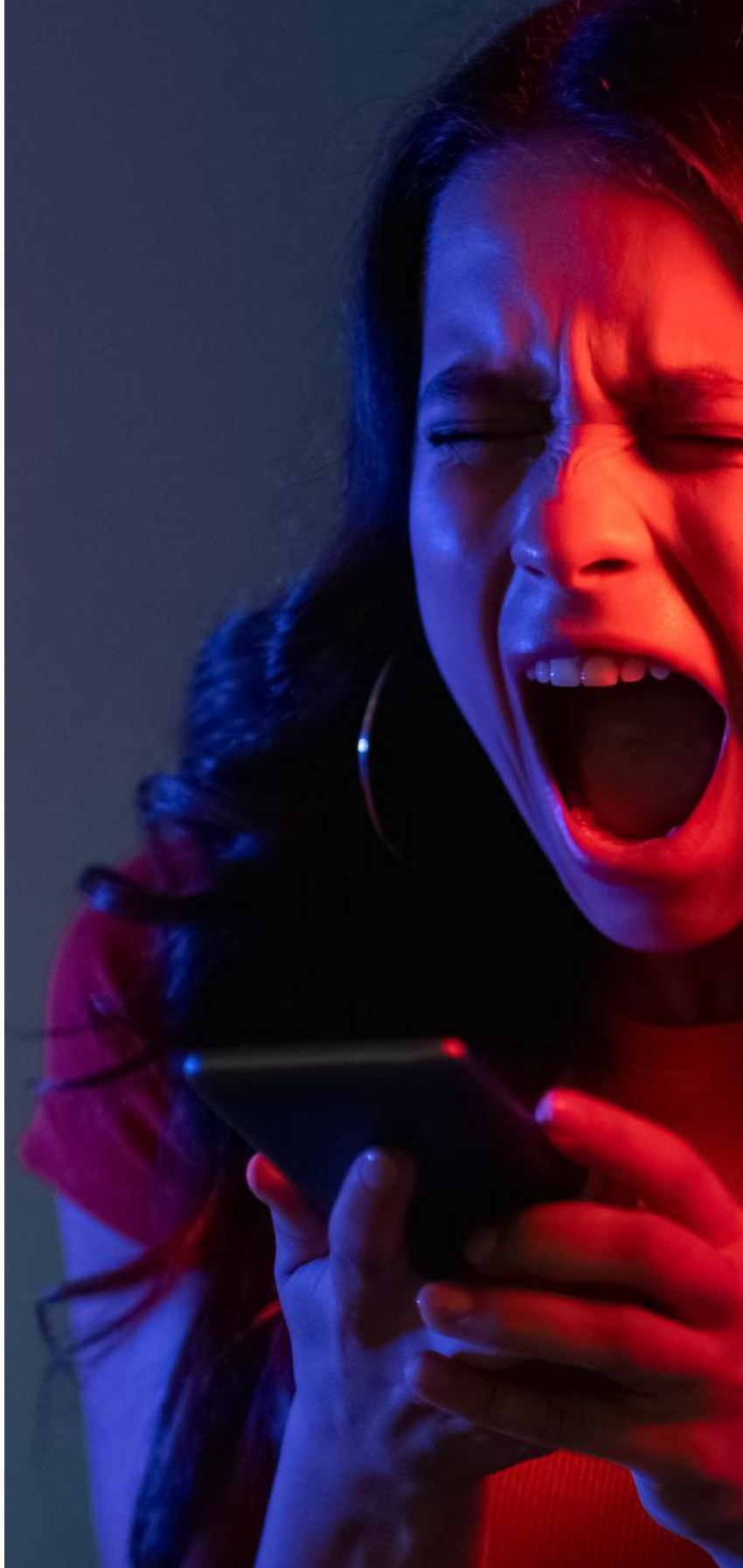
Hivatkozások

- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2020). Cyberbullying: Identification, prevention, and response. Cyberbullying Research Center. Retrieved from <https://cyberbullying.org>.
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2019). Longitudinal relationships between social media use, body image, and mental health in adolescents. *Body Image*, 29, 117-125.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 321-326.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
- Blomfield Neira, C. J., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2018). Internet use and well-being in adolescence. *New Media & Society*, 20(12), 4347-4364.





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union