



MODUŁ 4

PROMOWANIE

ODPOWIEDZIALNYCH ZACHOWAŃ

ONLINE I SPOŁECZNO-

EMOCJONALNEGO UCZENIA SIĘ



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lekcja 4.2

Radzenie sobie z cyberprzemocą, zawstydzaniem z powodu ciała, wyzwaniami online i konfliktami online



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lekcja 4.2

Cele:

- Pomoc młodym ludziom w zrozumieniu szkodliwego wpływu zawstydzania z powodu ciała i konfliktów online na jednostki i społeczności.
- Promowanie empatii, szacunku i pozytywnej komunikacji w interakcjach cyfrowych.
- Podniesienie świadomości na temat konsekwencji krzywdzącego języka i zachowań w sieci.
- Wyposażenie uczestników w strategie odpowiedzialnego i konstruktywnego rozwiązywania konfliktów online.

Kluczowe przesłanie:

- Zawstydzanie z powodu ciała i konflikty online mogą powodować szkody emocjonalne i negatywnie wpływać na samopoczucie psychiczne - słowa mają znaczenie.
- Każdy ma obowiązek promować życzliwość i inkluzywność w przestrzeni online, unikając osądzania lub krzywdzących komentarzy.
- Rozwiązywanie konfliktów online wymaga zrozumienia różnych perspektyw, zachowania spokoju i promowania pełnego szacunku dialogu.
- Empatia i odpowiedzialność są kluczem do budowania bezpieczniejszych, bardziej wspierających społeczności cyfrowych.
- Wybierając pozytywne, pełne szacunku interakcje, możemy tworzyć środowiska online, w których każdy czuje się ceniony i akceptowany.



RODZAJ LEKCJI



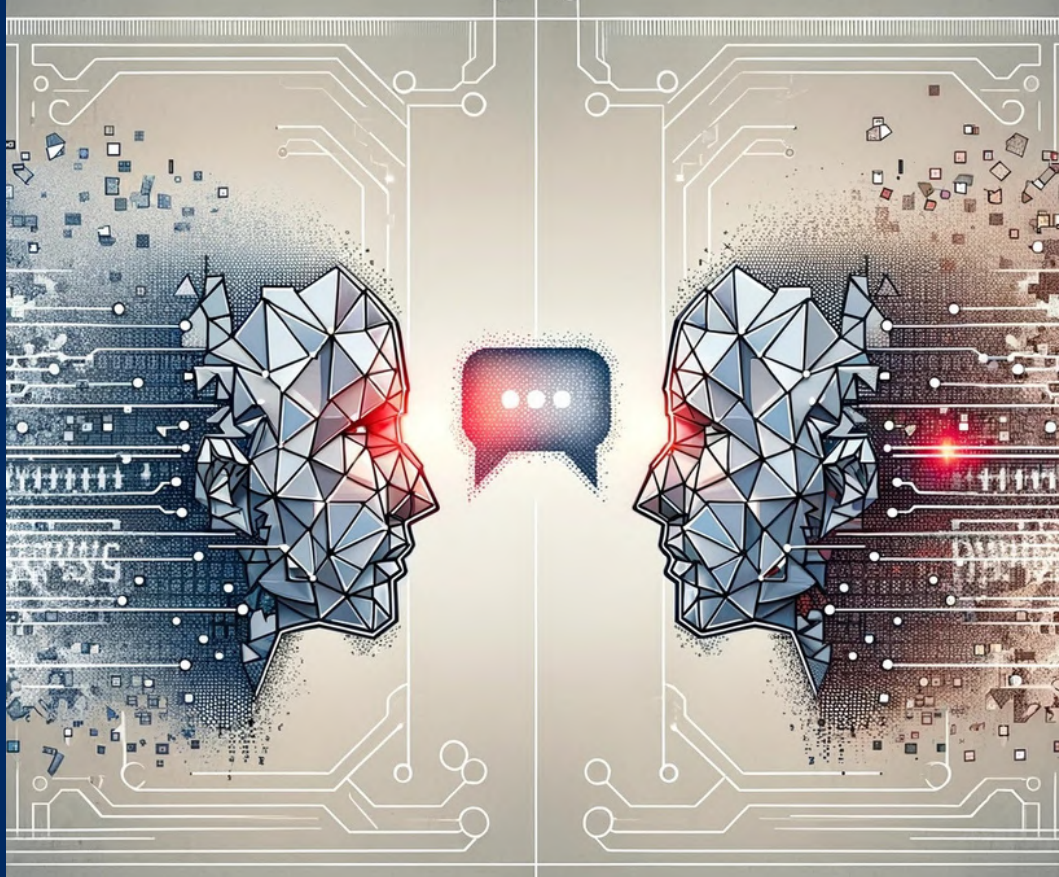


Przegląd lekcji

Dzisiaj zbadamy koncepcję zawstydzania z powodu ciała i konfliktów online oraz ich wpływ na jednostki i społeczności cyfrowe. Wspólnie omówimy, w jaki sposób negatywne zachowania, takie jak krzywdzące komentarze lub osądzające działania, wpływają na samopoczucie psychiczne i relacje innych osób. Zidentyfikujemy również strategie odpowiedzialnego rozwiązywania konfliktów oraz wspierania szacunku i empatii w przestrzeni online.

Warsztaty podzielone są na 4 etapy:

- 1:** Wprowadzenie do zawstydzania z powodu ciała i konfliktów online (5 min)
- 2:** Zrozumienie wpływu szkodliwych zachowań online (15 min)
- 3:** Aktywność grupowa: Rozwiązywanie konfliktów online (15 min)
- 4:** Refleksja i kluczowe wnioski (5 min)



Krok 1

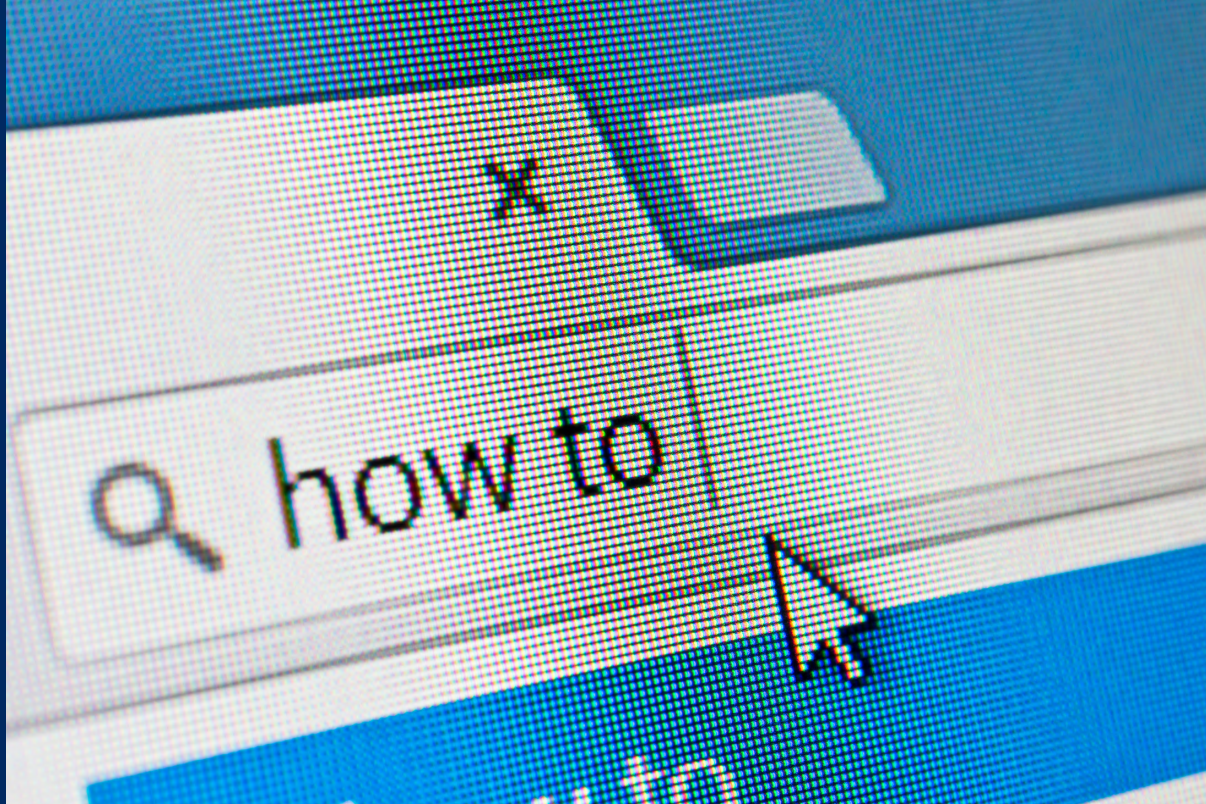
Wprowadzenie do zawstydzania z powodu ciała i konfliktów online

Wyobraźmy sobie scenariusz, z którym wielu z nas spotkało się w cyfrowym świecie: napotykać na zawstydzanie z powodu ciała lub angażując się w konflikty online. W dzisiejszym połączonym życiu komentarze na temat wyglądu, opinii lub zachowań stały się powszechne. Podczas gdy niektóre z nich są podnoszące na duchu, inne mogą być głęboko raniące. Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad wpływem tych słów na innych? Albo zastanawiałeś się nad tym, jak nieporozumienia online mogą przerodzić się w konflikty, które nadwyrężają relacje?

Ten film przedstawia rzeczywistość zawstydzania ciała i konfliktów online, podkreślając ich wpływ i potrzebę empatii i szacunku w naszych cyfrowych interakcjach.

Podczas oglądania zastanów się, czy doświadczyłeś lub zaobserwowałeś podobne sytuacje. Jak się czułeś i jakie wnioski możemy wyciągnąć, aby sprostać tym wyzwaniom? Po zakończeniu filmu poznamy twoje przemyślenia i pomysły na wspieranie zdrowszego środowiska online.

Krok 1



Jak rozpoznać zawstydzanie z powodu ciała i konflikty online?

Obejrzymy film:

Obejrzymy teraz film, który bada skutki zawstydzania z powodu ciała i konfliktów online.

- Podczas oglądania zastanów się nad przykładami krzywdzących komentarzy lub kłótni online.
- Czy coś cię zaskoczyło lub wydało ci się znajome? Czy byłeś świadkiem lub doświadczyłeś podobnych sytuacji we własnych interakcjach cyfrowych?
- Zastanów się nad tym pytaniem: *Jak te zachowania wpływają na emocje i relacje międzyludzkie?*

Po zakończeniu filmu chciałbym usłyszeć twoje przemyślenia - co cię zaskoczyło i jak możemy reagować na takie sytuacje w bardziej pozytywny i empatyczny sposób?





Wprowadzenie do zawstydzania z powodu ciała i konfliktów online

Czy wiesz, że sposób, w jaki komunikujemy się i zachowujemy online, kształtuje nie tylko naszą cyfrową tożsamość, ale także samopoczucie innych?

Badania podkreślają, że zachowania online, takie jak zawstydzanie z powodu ciała i szkodliwe komentarze, mogą powodować znaczne szkody emocjonalne i psychologiczne, zwłaszcza wśród młodych ludzi (Patchin & Hinduja, 2020).

Negatywne interakcje, takie jak osądzające uwagi lub konflikty online, często eskalują z powodu anonimowości i natychmiastowości przestrzeni cyfrowych (Suler, 2004), prowadząc do nieporozumień i zniszczonych relacji.

Z drugiej strony, wspieranie empatii, dzielenie się treściami opartymi na szacunku i angażowanie się w przemyślane dyskusje może budować zaufanie i tworzyć wspierającą społeczność online (Chawinga, 2017). Kiedy rozumiemy wpływ naszych słów i działań, stajemy się częścią pozytywnych zmian - promując cyfrowe przestrzenie, w których każdy czuje się doceniany i akceptowany.

Zastanówmy się razem:

- Czy kiedykolwiek widziałeś lub doświadczyłeś krzywdzącego zachowania online?
- Jak się czułeś i jakie kroki możemy podjąć, aby przestrzenie cyfrowe były bardziej inkluzywne i życzliwe?

Krok 2



Zrozumienie wpływu szkodliwych zachowań online

Czy wiesz, że szkodliwe zachowania online, takie jak zawstydzanie z powodu ciała i cyberkonflikty, mogą mieć długotrwały wpływ na zdrowie psychiczne i samopoczucie emocjonalne?

Badania podkreślają, że zawstydzanie z powodu ciała jest silnie związane z lękiem, depresją i niską samooceną, szczególnie wśród nastolatków i młodych dorosłych (Rodgers i in., 2019). Podobnie, cyberprzemoc i konflikty online mogą prowadzić do izolacji, wycofania społecznego i zmniejszonej satysfakcji z życia (Kowalski i in., 2014). Anonimowość platform cyfrowych często zachęca do krzywdzących komentarzy i eskaluje konflikty, szkodząc jednostkom i społecznościom cyfrowym (Lapidot-Lefler i Barak, 2012). Jednak wspieranie cyfrowej empatii - zrozumienia i szacunku dla innych online - może skutecznie zmniejszyć konflikt i promować integracyjne, wspierające przestrzenie (Blomfield Neira i in., 2018).

Zastanówmy się nad tym

- Czy kiedykolwiek byłeś świadkiem lub doświadczyłeś negatywnej interakcji online?
- Jak myślisz, jak takie zachowania wpływają na jednostki emocjonalnie i społecznie?
- Jakie kroki możemy podjąć, aby zachęcić do życzliwości i odpowiedzialności w naszych cyfrowych interakcjach?

Krok 2

Zrozumienie wpływu szkodliwych zachowań online

LISTA ELEMENTÓW ZAWSTYDZANIA Z POWODU CIAŁA DO AKTYWNOŚCI

- Nowe badanie ujawnia związek między zawstydzeniem z powodu ciała a zwiększonym poziomem lęku wśród nastolatków
- Platformy mediów społecznościowych spotykają się z krytyką za nieusuwanie komentarzy obrażających ciała
- Influencer wywołuje debatę po promowaniu „pozytywnego nastawienia do ciała” podczas udostępniania przerabianych zdjęć
- Badania podkreślają, w jaki sposób ośmieszanie ciała w internecie prowadzi do niskiej samooceny u nastolatków
- TikTok pod ostrzałem, ponieważ trendy promują nierealistyczne standardy ciała wśród młodych użytkowników
- Badanie wykazało, że 70% nastolatków doświadczyło szykanowania z powodu ciała w mediach społecznościowych
- Nowa inicjatywa zachęca szkoły do walki z prześladowaniem i promowania akceptacji ciała



Krok 2

Zrozumienie wpływu szkodliwych zachowań online

Jak myślisz, co się dzieje, gdy ktoś publikuje negatywny lub krzywdzący komentarz na temat czyjegoś wyglądu? Czy kiedykolwiek zauważyłeś, jak szybko jeden krzywdzący komentarz może przerodzić się w konflikt lub jak może wpłynąć na emocje i pewność siebie danej osoby?

Krzywdzące zachowania online, takie jak zawstydzanie z powodu ciała, często wykorzystują osądzający lub przesadny język, który jest skierowany na czyjś wygląd fizyczny. Takie działania mogą mieć głęboki wpływ na jednostki, prowadząc do stresu emocjonalnego, niskiej samooceny, a nawet problemów ze zdrowiem psychicznym. Te szkodliwe interakcje nie tylko ranią osobę, która jest ich celem, ale także tworzą środowisko, w którym kwitnie negatywność.

Zastanówmy się nad tym jako grupa

- Dlaczego uważasz, że zawstydzanie z powodu ciała zdarza się tak często w internecie?
- Jak te komentarze mogą wpływać na czyjeś uczucia i zdrowie psychiczne?
- Co możemy zrobić, aby powstrzymać i zapobiec tego rodzaju szkodliwym zachowaniom?



Krok 2

Zrozumienie wpływu szkodliwych zachowań online

Po omówieniu przykładów szkodliwych zachowań w sieci w swoich grupach, każdy z was podzieli się swoimi przemyśleniami. Na przykład możesz powiedzieć: "Zauważyliśmy, że to zachowanie było szkodliwe, ponieważ używało osądającego języka, było wymierzone w czyjś wygląd i mogło zaszkodzić poczuciu własnej wartości.

Zidentyfikujmy kilka typowych „czerwonych flag” szkodliwych zachowań online, takich jak:

- Komentarze, które koncentrują się na czyimś wyglądzie zamiast na jego działaniach lub pomysłach.
- Zbyt negatywny lub emocjonalny język mający na celu zawstydzenie lub zranienie kogoś.
- Posty lub wiadomości, które eskalują konflikt zamiast go rozwiązywać.
- Brak empatii lub zrozumienia w sposobie, w jaki ludzie reagują na siebie nawzajem.





Czas trwania: 15 minut

Krok 3

Aktywność grupowa: Rozwiązywanie konfliktów online

Teraz, gdy zbadaliśmy wpływ szkodliwych zachowań online, skupmy się na konkretnych technikach rozwiązywania konfliktów online z szacunkiem i konstruktywnie. Strategie te są cennymi narzędziami, gdy napotykasz negatywne lub eskalujące argumenty w przestrzeni cyfrowej.

Powrócimy do niektórych scenariuszy, które omówiliśmy wcześniej - w których doszło do zawstydzania z powodu ciała lub konfliktów - i zastosujemy te techniki:

- *Zrozumienie sytuacji: Zastanowienie się nad emocjami i perspektywami wszystkich zaangażowanych osób.*
- *Identyfikacja czynników eskalujących: Jakie słowa lub działania pogorszyły sytuację?*
- *Wybór pozytywnych reakcji: Jak spokojna, pełna szacunku komunikacja może zastąpić raniące lub osądzające komentarze?*

Kiedy w sieci pojawiają się konflikty - niezależnie od tego, czy są to raniące komentarze, zawstydzanie z powodu ciała czy eskalacja kłótni - zrozumienie, jak konstruktywnie reagować, jest kluczowe. Tak jak weryfikujemy wiadomości poprzez sprawdzanie źródeł lub porównywanie informacji, możemy użyć określonych technik, aby skutecznie rozwiązywać konflikty.



Czas trwania: 15 minut

Krok 3

Aktywność grupowa: Rozwiązywanie konfliktów online

Oto trzy techniki, których można użyć do deeskalacji konfliktów i promowania pozytywnego środowiska online:

- 1. Pauza i refleksja:** Zanim zareagujesz, poświęć chwilę na zastanowienie się nad sytuacją. Zadaj sobie pytania:
 - Jaki jest ton wiadomości? Czy ma ona na celu zranienie lub sprowokowanie?
 - W jaki sposób moja reakcja może poprawić lub pogorszyć sytuację?
- 2. Zrozumienie perspektywy:** Podobnie jak w przypadku sprawdzania źródła historii, spróbuj zrozumieć, skąd pochodzi druga osoba. Czasami nieporozumienia wynikają z odmiennych poglądów lub reakcji emocjonalnych. Reagowanie z empatią może złagodzić napięcia.
- 3. Używaj języka pełnego szacunku:** Zastąp raniące lub negatywne słowa spokojnymi i konstruktywnymi. Na przykład:
 - Zamiast reagować złością, możesz powiedzieć: „Rozumiem twój punkt widzenia, ale porozmawiajmy o tym z szacunkiem”.
 - Zaproponuj rozwiązania zamiast krytyki: "Myślę, że źle się zrozumieliśmy. Jak możemy to wyjaśnić?"



ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW ONLINE

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI

Teraz, gdy omówiliśmy emocjonalny wpływ szkodliwych zachowań online, skupmy się na zastosowaniu konkretnych technik, aby rozwiązać te konflikty w sposób przemyślany i konstruktywny.

Po przeanalizowaniu scenariuszy konfliktów online w swoich grupach, każda grupa przedstawi proponowane rozwiązanie, wyjaśniając:

1. Techniki, których użyliście:

- Czy skupiliście się na zrozumieniu perspektyw zaangażowanych osób?
- W jaki sposób zasugerowaliście zastąpienie negatywnego lub raniącego języka spokojną, pełną szacunku komunikacją?

2. Zidentyfikowane sygnały ostrzegawcze:

- Co spowodowało eskalację konfliktu? (np. raniące słowa, brak empatii, osądzający ton)
- Dlaczego zachowanie było szkodliwe i jaki wpływ mogło mieć na zaangażowane osoby?

3. Wasze rozwiązanie i jego wpływ:

- W jaki sposób opracowane przez was rozwiązanie deeskaluje sytuację?
- W jaki sposób takie podejście przyczyniłoby się do stworzenia bardziej przyjaznego i wspierającego środowiska online?

Krok 4

REFLEKSJA I KLUCZOWE WNIOSKI

Podsumowując dzisiejszą sesję, poświęćmy chwilę na zastanowienie się nad tym, czego nauczyliśmy się o szkodliwych zachowaniach online i rozwiązywaniu konfliktów.

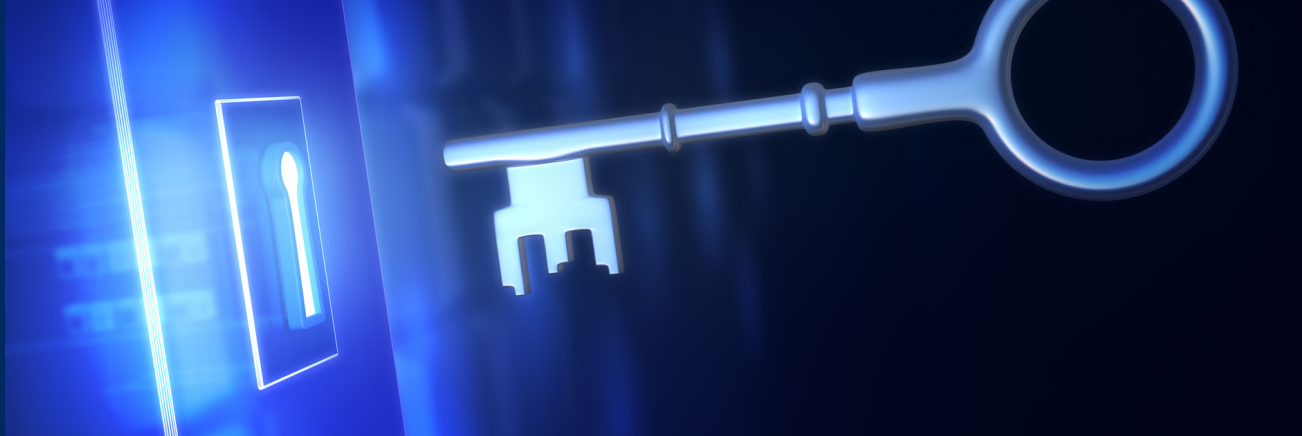
Oto pytanie dla wszystkich:

"Czy pamiętasz sytuację, w której byłeś świadkiem lub doświadczyłeś zawstydzania z powodu ciała lub konfliktu online? Jak się wtedy czułeś i jak strategie, które dziś ćwiczyliśmy, mogą pomóc ci zareagować inaczej następnym razem?"

Tych, którzy czują się komfortowo, zachęcam do podniesienia ręki i zastanowienia się:

- Jakiej jednej rzeczy nauczyłeś się dzisiaj, którą zastosujesz w swoich cyfrowych interakcjach?
- W jaki sposób wybranie empatii, spokojnej komunikacji lub zrozumienia perspektyw może stworzyć bardziej pozytywne środowisko online?

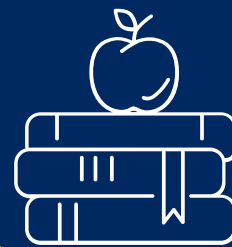




Podsumowanie kluczowych wniosków

Podsumujmy kluczowe punkty, które omówiliśmy dzisiaj na temat radzenia sobie z zawstydzaniem z powodu ciała i konfliktami online:

- **Pomyśl zanim odpowiesz:** Poświęć chwilę, aby zatrzymać się i zastanowić nad sytuacją, zanim odpowiesz na negatywne komentarze lub konflikty online. Spokojna i przemyślana reakcja może zapobiec eskalacji.
- **Ćwicz empatię:** Staraj się zrozumieć perspektywę i emocje drugiej osoby. Reagowanie z życzliwością i zrozumieniem pomaga deeskalować konflikty.
- **Komunikacja oparta na szacunku:** Unikaj osądzającego lub raniącego języka. Zastąp negatywność pozytywnymi, konstruktywnymi słowami, które promują dialog oparty na szacunku.
- **Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych:** Bądź świadomy szkodliwych zachowań, takich jak zawstydzanie ciała, przesadne komentarze lub ataki emocjonalne, i zastanów się nad ich wpływem na osoby i społeczność internetową.
- **Promuj życzliwość:** Wyrób w sobie nawyk zachęcania do pozytywnych interakcji i wspierania innych, gdy widzisz szkodliwe zachowania online. Małe działania mogą stworzyć bezpieczniejszą i bardziej integracyjną przestrzeń cyfrową.



Instrukcje dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli

Cel:

Ta lekcja ma na celu pomóc osobom pracującym z młodzieżą, edukatorom i nauczycielom w zrozumieniu etyki online i etykiety mediów społecznościowych. Nacisk kładziony jest na promowanie pełnego szacunku, empatii i odpowiedzialnego zachowania w środowiskach cyfrowych, przy jednoczesnym podnoszeniu świadomości na temat konsekwencji szkodliwych zachowań, takich jak zawstydzanie z powodu ciała, negatywne komentarze i konflikty online. Dzięki zorganizowanym zajęciom i dyskusjom grupowym uczestnicy rozwiną podstawowe umiejętności pozytywnego poruszania się w przestrzeni cyfrowej, wspierając bezpieczniejsze i bardziej integracyjne społeczności internetowe.

Potrzebne materiały:

- Projektor i ekran
- Głośniki
- Laptop lub urządzenie do odtwarzania filmów
- Materiały informacyjne z przykładami mediów społecznościowych i wskazówkami dotyczącymi etykiety
- Karty refleksji ze scenariuszami (do dyskusji grupowych)
- Lista kontrolna krytycznego myślenia (do oceny zachowań online)
- Notatniki lub kartki papieru
- Długopisy lub ołówki
- Laptopy, tablety lub smartfony (do odkrywania rozwiązań i strategii)
- Naklejki lub markery (do identyfikacji szacunku vs. szkodliwych zachowań online)



Krok 1. Wprowadzenie do zawstydzania z powodu ciała i konfliktów online (5 min)

Powitanie i wprowadzenie

Serdecznie powitaj uczestników i stwórz wspierające środowisko. Przedstaw cel sesji: zbadanie etyki online i zrozumienie, w jaki sposób nasze działania i słowa wpływają na przestrzeń cyfrową. Krótco nakreśl etapy warsztatu i przedstaw materiał wideo, aby rozpocząć rozmowę.

Wyświetlenie filmu

Sugerowany film: [“Be mindful of your online behaviour”](#) ((dostępny na platformach takich jak YouTube lub zasoby Safer Internet)

Alternatywne zasoby językowe (dostępne w 6 językach):

- **Włoski:** Odwiedź Fundację Edukacji Medialnej, aby uzyskać materiały na temat pełnego szacunku zachowania cyfrowego i etyki online.
- **Grecki:** Zapoznaj się z zasobami dostarczonymi przez Greckie Centrum Bezpieczniejszego Internetu, koncentrującymi się na etycznym korzystaniu z mediów społecznościowych.
- **Węgierski:** Zapoznaj się z węgierskim programem Bezpieczniejszy Internet, aby uzyskać materiały na temat obywatelstwa cyfrowego i odpowiedzialności online.
- **Polski:** Uzyskaj dostęp do treści edukacyjnych NASK na temat promowania życzliwości i etycznej komunikacji w przestrzeni cyfrowej.
- **Turecki:** Skorzystaj z materiałów BTK poświęconych Dniu Bezpieczniejszego Internetu, promujących pełne szacunku zachowania cyfrowe i kampanie przeciwko cyberprzemocy.
- **Hiszpański:** Rozważ filmy PantallasAmigas na temat promowania empatii, szacunku cyfrowego i etycznych interakcji online.





Krok 1. Wprowadzenie do zawstydzania z powodu ciała i konfliktów online (5 min)

Wyjaśnij cel filmu

Przedstaw film, wyjaśniając jego rolę w podkreślaniu znaczenia pełnego szacunku i etycznego zachowania w przestrzeni cyfrowej. Zachęć uczestników do zastanowienia się nad tym, jak małe działania, takie jak przemyślane komentarze lub empatyczne odpowiedzi, mogą stworzyć bardziej integracyjne i pozytywne środowisko online.

Kluczowe punkty dyskusji:

- W jaki sposób negatywne zachowania online, takie jak zawstydzanie z powodu ciała lub krzywdzące komentarze, wpływają na jednostki i społeczności?
- Jaki jest długoterminowy wpływ nieetycznych działań na zaufanie i relacje w środowiskach cyfrowych?
- Jak możemy przyczynić się do promowania życzliwości i empatii w sieci?





Krok 2. Zrozumienie wpływu szkodliwych zachowań online (15 min)

Analiza przykładowych nagłówków

Rozdaj uczniom wstępnie wybrane nagłówki, prowadząc ich do przeanalizowania, w jaki sposób szkodliwe zachowania online - takie jak zawstydzanie z powodu ciała - wpływają na jednostki i społeczności.

Podziel uczestników na małe grupy i przydziel każdej z nich jeden nagłówek. Poproś ich o ocenę zagadnienia i dyskusję:

- **Wiarygodność źródła:** Czy informacje pochodzą z wiarygodnego źródła (np. organizacji badawczych, platform informacyjnych)?
- **Wpływ na jednostki:** W jaki sposób opisane zachowanie może wpłynąć na zdrowie psychiczne lub samopoczucie emocjonalne?
- **Szerszy wpływ społeczny:** Jakie są konsekwencje dla społeczności internetowych i społeczeństwa?

Dzielenie się i dyskusja:

Każda grupa podzieli się swoją analizą i rozumowaniem. Zakończ ćwiczenie dyskusją na temat:

- W jaki sposób szkodliwe zachowania, takie jak zawstydzanie z powodu ciała, rozprzestrzeniają się online.
- Dlaczego takie zachowania mogą eskalować i powodować długoterminowe skutki.
- Jakie strategie można zastosować, aby zapobiec takim sytuacjom lub im zaradzić.





Krok 2. Zrozumienie wpływu szkodliwych zachowań online (15 min)

Przykładowe nagłówki

1."Nowe badanie ujawnia związek między zawstydzaniem z powodu ciała a zwiększonym poziomem lęku wśród nastolatków"

- **Wskazówki dotyczące oceny:** Zwróć uwagę na wiarygodność badania. Czy pochodzi ono ze znanej instytucji badawczej? Sprawdź szczegóły, takie jak wielkość próby i wyniki.
- **Analiza wpływu:** Podkreśla emocjonalne i psychiczne skutki zawstydzania z powodu ciała, szczególnie wśród młodzieży.

2."Platformy mediów społecznościowych spotykają się z krytyką za nieusuwanie komentarzy ośmieszających ciała"

- **Wskazówki dotyczące oceny:** Oceń, czy reakcja platformy jest dobrze udokumentowana. Czy istnieją przykłady ignorowania szkodliwych komentarzy?
- **Analiza wpływu:** Omów, w jaki sposób odpowiedzialność platformy wpływa na zaufanie i dobre samopoczucie użytkowników.

3."Influencer wywołuje debatę po promowaniu "pozytywnego nastawienia do ciała" podczas udostępniania przerobionych zdjęć"

- **Wskazówki dotyczące oceny:** Weź pod uwagę źródło i reakcje opinii publicznej. Czy działania influencera promują nierealistyczne standardy?
- **Analiza wpływu:** Zbadaj, w jaki sposób sprzeczne komunikaty mogą dezorientować odbiorców i podważać ruchy pozytywnego nastawienia do ciała.





4. "Badania podkreślają, w jaki sposób ośmieszanie ciała w internecie prowadzi do niskiej samooceny u nastolatków"

- **Wskazówki dotyczące oceny:** Poszukaj dowodów na ważność badania (np. ankiety, status recenzji).
- **Analiza wpływu:** Omów, w jaki sposób zawstydzanie z powodu ciała przyczynia się do zmniejszenia pewności siebie i izolacji społecznej.

5. "TikTok pod ostrzałem, ponieważ trendy promują nierealistyczne standardy ciała wśród młodych użytkowników"

- **Wskazówki dotyczące oceny:** Określ, czy przytoczono przykłady trendów i czy obawy są powszechne.
- **Analiza wpływu:** Zbadaj, w jaki sposób popularne trendy wpływają na postrzeganie wizerunku ciała i zdrowie psychiczne.

6. "Badanie wykazało, że 70% nastolatków doświadczyło szykanowania ciała w mediach społecznościowych"

- **Wskazówki dotyczące oceny:** Oceń wiarygodność ankiety i wielkość próby.
- **Analiza wpływu:** Podkreśl powszechność zawstydzania z powodu ciała i jego rolę w tworzeniu toksycznych środowisk cyfrowych.

7. "Nowa inicjatywa zachęca szkoły do walki z zawstydzaniem z powodu ciała i promowania akceptacji ciała"

- **Wskazówki dotyczące oceny:** Oceń cele i działania inicjatywy. Czy jest ona wspierana przez ekspertów lub organizacje?
- **Analiza wpływu:** Omów, w jaki sposób programy edukacyjne i uświadamiające mogą pomóc we wspieraniu kultury akceptacji.





Krok 3: Aktywność grupowa: Rozwiązywanie konfliktów online (15 min)

Scenariusz 1: Komentarz obrażający ciało

- Znajomy publikuje w mediach społecznościowych zdjęcie z niedawnego wydarzenia. Pod postem ktoś komentuje: „Po co to nosisz? W ogóle do ciebie nie pasuje!”. Przyjaciółka odpowiada ze złością, mówiąc: „Kto w ogóle pytał cię o zdanie? Pilnuj swojego nosa!” To eskaluje, a inni dołączają, opowiadając się po jednej ze stron.

Punkty do dyskusji:

- Co spowodowało eskalację tej sytuacji?
- Jak osoba otrzymująca komentarz mogła konstruktywnie zareagować?
- Co komentujący mógł powiedzieć zamiast tego, aby okazać więcej szacunku?

Scenariusz 2: Źle zrozumiany tekst

- Dwóch kolegów z klasy pracuje nad projektem grupowym. Jeden z nich wysyła wiadomość na czacie grupowym: „Nigdy nie wykonujesz żadnej pracy; to takie irytujące!”. Drugi kolega odpowiada obronnie: „To nieprawda. Zrobiłem naprawdę dużo! Przestań mnie za wszystko obwiniać!”. Obaj uczniowie stają się sfrustrowani, a czat grupowy milknie.

Punkty do dyskusji:

- W jaki sposób ton i dobór słów przyczyniły się do konfliktu?
- Jak można spokojnie rozwiązać tę kwestię bez obwiniania?
- Jakich strategii mogłaby użyć grupa, aby promować lepszą pracę zespołową i komunikację?



Krok 3: Aktywność grupowa: Rozwiązywanie konfliktów online (15 min)

Scenariusz 3: Spór o opinię online

- Ktoś udostępnia post na kontrowersyjny temat. Znajomy komentuje: „W ogóle się z tym nie zgadzam. Ludzie tacy jak ty nie wiedzą, o czym mówią!”. Autor posta odpowiada: „Wow, niegrzecznie! Myślisz, że jesteś taki mądry?”. Rozmowa przeradza się w gorącą kłótnię.

Punkty do dyskusji:

- Jak obie strony mogą z szacunkiem wyrazić swój sprzeciw?
- Jaki byłby lepszy sposób na zrozumienie perspektywy drugiej osoby?
- Jak możemy promować konstruktywny dialog zamiast atakować się nawzajem?





Krok 3: Aktywność grupowa: Rozwiązywanie konfliktów online (15 min)

Scenariusz 4: Wykluczenie z czatu grupowego

- Uczeń zauważa, że kilku znajomych utworzyło nowy czat grupowy bez uwzględnienia go. Wysyła prywatną wiadomość do jednego ze znajomych: „Dlaczego mnie wykluczyłeś? Czy zrobiłem coś złego?”. Znajomy odpowiada: „Spokojnie, to nic wielkiego. Jesteś zbyt wrażliwy”. Ta odpowiedź jeszcze bardziej denerwuje ucznia.

Punkty do dyskusji:

- Jaki jest emocjonalny wpływ wykluczenia w przestrzeni cyfrowej?
- Jak przyjaciel mógłby zareagować bardziej empatycznie?
- Jakie kroki mogą podjąć obie strony, aby odbudować zaufanie i wyjaśnić nieporozumienia?

Scenariusz 5: Rozpowszechnianie plotek

- Uczeń dzieli się plotką o koledze z klasy w grupie online: „Słyszałeś? [Imię] całkowicie oblał egzamin. To takie żenujące!”. Kolega dowiaduje się o tym i konfrontuje się z tą osobą online, pisząc: „Przestań rozpowszechniać kłamstwa na mój temat. Nic nie wiesz!”. Sytuacja staje się coraz bardziej intensywna, gdy inni zaczynają komentować.

Punkty do dyskusji:

- W jaki sposób rozpowszechnianie plotek w internecie może zaszkodzić relacjom i zaufaniu?
- Jakie kroki może podjąć osoba rozprzestrzeniająca plotki, aby to naprawić?
- W jaki sposób inni członkowie grupy mogą zachęcać do życzliwości i unikać eskalacji konfliktu?



Krok 4: Refleksje i kluczowe wnioski (5 min)

Dzielenie się w grupach

Poproś każdą grupę o krótkie podzielenie się swoimi rozwiązaniami dotyczącymi omówionych wcześniej scenariuszy konfliktów online. Poproś ich, aby zastanowili się nad tym, co ich zaskoczyło lub co wyróżniło się podczas analizy, szczególnie w odniesieniu do emocjonalnego wpływu szkodliwych zachowań, takich jak zawstydzanie z powodu ciała.

Pytania do refleksji

- Co było najtrudniejsze w znalezieniu rozwiązania konfliktu online?
- W jaki sposób to ćwiczenie zmieniło sposób postrzegania szkodliwych zachowań online, takich jak zawstydzanie z powodu ciała lub obraźliwe komentarze?
- Jakich strategii możesz użyć, aby promować pełną szacunku i empatii komunikację w przyszłości?

Kluczowe wnioski

Podsumuj główne punkty, podkreślając znaczenie:

- Identyfikowania szkodliwych zachowań, takich jak zawstydzanie z powodu ciała i konflikty online.
- Spokojnego i przemyślanego reagowania w celu deeskalacji konfliktów.
- Używanie empatii, języka pełnego szacunku i zrozumienia perspektyw w celu stworzenia pozytywnego i integracyjnego środowiska cyfrowego.

Podziękuj uczestnikom za ich przemyślany wkład i aktywne zaangażowanie. Przypomnij im, że promując życzliwość i szacunek w swoich interakcjach online, mogą pomóc w tworzeniu bezpieczniejszej i bardziej wspierającej społeczności cyfrowej.





Działania uzupełniające i zadanie domowe

Refleksja na temat zachowań w mediach społecznościowych:

Zachęć uczestników do obserwowania własnych interakcji w mediach społecznościowych przez tydzień. Poproś ich, aby zidentyfikowali momenty, w których praktykowali lub mogli praktykować pozytywną etykę online, taką jak unikanie osądających komentarzy lub okazywanie empatii w dyskusjach.

Dyskusja z rodziną lub przyjaciółmi: Poproś uczestników, aby podzielili się tym, czego nauczyli się o etyce online i etykiecie mediów społecznościowych z rodziną lub przyjaciółmi. Mogą oni zastanowić się nad tym, jak pełne szacunku i odpowiedzialne zachowanie tworzy zdrowsze środowiska online.

Wskazówki dla nauczycieli:

- **Zarządzanie czasem:** Utrzymuj dyskusje i działania grupowe w skupieniu i w wyznaczonym czasie.
- **Zachęcanie do uczestnictwa:** Delikatnie zapraszaj cichszych uczestników do dzielenia się swoimi przemyśleniami lub przykładami.
- **Zdolność adaptacji:** Bądź gotowy do korzystania zarówno z materiałów cyfrowych, jak i drukowanych, zapewniając elastyczność w oparciu o dostępne zasoby.
- **Wzorowy szacunek:** Demonstruj pełne szacunku zachowanie online i pozytywną komunikację przez całą sesję jako wzór do naśladowania dla uczniów.





QUIZ

1. Dlaczego zawstydzanie z powodu ciała jest szkodliwe w środowisku cyfrowym?

- A) Może negatywnie wpływać na pewność siebie i zdrowie psychiczne ludzi.
- B) Pomaga ludziom uzyskać więcej polubień w mediach społecznościowych.
- C) Jest to skuteczna metoda rozwiązywania konfliktów.
- D) Pomaga ludziom swobodnie wyrażać swoje opinie.

2. Jaka jest ważna metoda rozwiązywania konfliktów w środowisku cyfrowym?

- A) Natychmiastowa reakcja i eskalacja sytuacji.
- B) Okazywanie empatii i zrozumienie różnych perspektyw.
- C) Zachęcanie większej liczby osób do przyłączenia się do kłótni.
- D) Komentowanie bez zastanowienia.

3. Jaki jest wpływ rozpowszechniania fałszywych informacji o kimś w internecie?

- A) Wzmacnia cyfrową tożsamość danej osoby.
- B) Powoduje nieporozumienia i brak zaufania w społeczeństwie.
- C) Buduje silniejsze więzi między ludźmi.
- D) Rozpoczyna dobrą dyskusję.





QUIZ

4. Jakie są długoterminowe skutki zawstydzania z powodu ciała i konfliktów online?

- A) Pomagają ludziom budować silniejsze sieci społeczne.
- B) Mogą prowadzić do izolacji społecznej, niskiej satysfakcji z życia i słabego zdrowia psychicznego.
- C) Tworzą szacunek i zaufanie w środowiskach cyfrowych.
- D) Sprawiają, że ludzie są mniej ostrożni w swoich zachowaniach online.

5. Co należy zrobić, aby dyskusja online była bardziej konstruktywna?

- A) Dokonywać osobistych ataków.
- B) Szybko reagować, aby eskalować sytuację.
- C) Okazywać empatię i używać języka pełnego szacunku.
- D) Jeszcze bardziej skomplikować temat.





ODPOWIEDZI

Pytanie 1: A

Pytanie 2: B

Pytanie 3: B

Pytanie 4: B

Pytanie 5: C





Narzędzia

Parlament Europejski



Opublikowane przez Parlament Europejski badanie analizuje, w jaki sposób media społecznościowe wpływają na kobiety i dziewczęta, podkreślając takie kwestie, jak negatywny wizerunek ciała i nękanie online.

[LINK](#)

UNESCO



UNESCO promuje pokój poprzez międzynarodową współpracę w dziedzinie edukacji, sztuki, nauki i kultury. Nowy raport podkreśla, w jaki sposób technologie cyfrowe mogą pomagać w nauce, ale także stwarzać zagrożenia, takie jak naruszanie prywatności, rozpraszenie uwagi i cyberprzemoc. Ostrzega również, że media społecznościowe wzmacniają stereotypy dotyczące płci, szkodząc dobremu samopoczuciu dziewcząt i ich wyborom zawodowym.

[LINK](#)



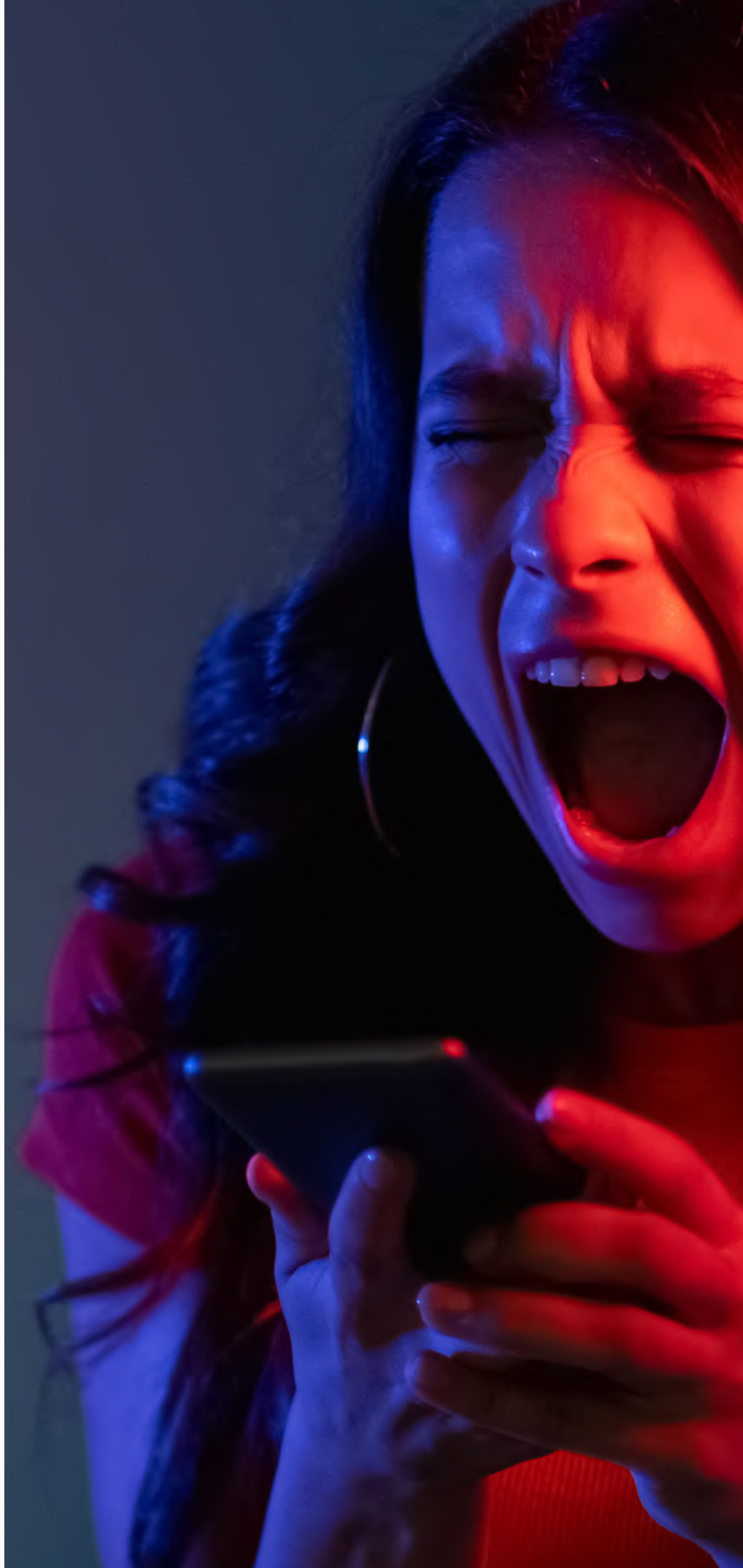
Referencje

- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2020). Cyberbullying: Identification, prevention, and response. Cyberbullying Research Center. Pozyskano z <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

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.