



MODUŁ 4

PROMOWANIE ODPOWIEDZIALNYCH ZACHOWAŃ ONLINE I SPOŁECZNO- EMOCJONALNEGO UCZENIA SIĘ



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lekcja 4.4

Budowanie empatii i pozytywnych interakcji online



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lekcja 4.4

Czas trwania: 40 minut

Cele:

- Pomoc uczestnikom w zrozumieniu znaczenia empatii w interakcjach online.
- Nauczenie strategii wspierania empatii i budowania pozytywnej komunikacji cyfrowej.
- Zbadanie wyzwań związanych z okazywaniem empatii w przestrzeni cyfrowej i sposobów ich przezwyciężenia.
- Promowanie wspierającej i pełnej szacunku kultury cyfrowej poprzez konstruktywne zachowania.

Kluczowe przesłanie:

- Empatia jest niezbędna do zrozumienia innych i utrzymania komunikacji opartej na szacunku.
- Platformy cyfrowe często ograniczają kontekst emocjonalny, przez co empatia staje się trudniejsza.
- Budowanie empatii wymaga aktywnego słuchania, zrozumienia perspektyw i przemyślanych reakcji.
- Empatia wzmacnia relacje i tworzy zdrowsze środowisko online.
- Małe, empatyczne działania mogą zapobiegać konfliktom i budować zaufanie w społecznościach internetowych.



RODZAJ LEKCJI





point of view
Empathy [en
understandin
feelings, thou

Przegląd lekcji

W tej lekcji zbadamy pojęcie empatii w kontekście zachowań online. Wspólnie przeanalizujemy, w jaki sposób emocje i empatia wpływają na nasze interakcje w przestrzeni cyfrowej oraz konsekwencje braku empatii, takie jak konflikty online lub niewłaściwa komunikacja. Sesja zapewni strategie wspierania empatii, regulacji emocjonalnej, samokontroli i pozytywnej komunikacji w środowiskach online.

Warsztaty podzielone są na 4 etapy::

- 1:** Wprowadzenie do empatii (5 min)
- 2:** Odkrywanie wyzwań związanych z empatią online (15 min)
- 3:** Aktywność grupowa: Ćwiczenie empatii i pozytywnej komunikacji (15 min)
- 4:** Refleksja i kluczowe wnioski (5 min)



Krok 1

Wprowadzenie do empatii

Zrozumienie i praktykowanie empatii ma kluczowe znaczenie dla wspierania znaczących interakcji, szczególnie w erze cyfrowej, w której większość naszej komunikacji odbywa się online. W środowiskach wirtualnych empatia odgrywa kluczową rolę w promowaniu pełnego szacunku dialogu, ograniczaniu nieporozumień i łagodzeniu skutków cyberprzemocy. Badania wskazują, że osoby, które wykazują empatię w komunikacji online, częściej budują zaufanie, angażują się w konstruktywne dyskusje i przyczyniają się do pozytywnych relacji społecznych (Batson i in., 1997). Wykazano, że narzędzia cyfrowe, takie jak platformy mediów społecznościowych i doświadczenia rzeczywistości wirtualnej, zwiększają empatię poprzez działania takie jak przyjmowanie perspektywy i wciągające opowiadanie historii (Hodges i in., 2009). Jednak brak niewerbalnych wskazówek w interakcjach online może stanowić wyzwanie, sprawiając, że celowe wysiłki na rzecz praktykowania empatii są jeszcze bardziej istotne. Rozwijanie empatii w kontekście komunikacji online nie tylko wzmacnia relacje cyfrowe, ale także sprzyja bardziej integracyjnej i pełnej zrozumienia kulturze internetowej.





Krok 1

Wprowadzenie do empatii

Wprowadzenie do regulacji emocji

Obejrzyjmy film:

Empatia w erze cyfrowej

Podczas oglądania zwróć uwagę na przykłady tego, jak empatia jest demonstrowana w środowiskach wirtualnych i jak wpływa na jakość komunikacji. Czy coś w filmie rezonuje z twoimi własnymi doświadczeniami online?

spotkałeś się z momentami, w których okazywanie empatii - lub jej brak - miało znaczący wpływ na twoje cyfrowe interakcje? Zastanów się nad tym pytaniem: W jaki sposób praktykowanie empatii może poprawić sposób, w jaki komunikujemy się i łączymy z innymi w przestrzeniach online, takich jak media społecznościowe lub wirtualne spotkania?

Po zakończeniu filmu, chciałbym usłyszeć twoje przemyślenia - co cię zaskoczyło i jak możemy wykorzystać empatię do tworzenia bardziej znaczących i pełnych szacunku interakcji online w naszym codziennym życiu?



Krok 1

Wprowadzenie do empatii

- Czy wiesz, że zrozumienie i dzielenie się uczuciami innych osób może znacząco poprawić nasze relacje osobiste i zawodowe?
- Badania wskazują, że brak empatii może prowadzić do nieporozumień, napięć interpersonalnych i spadku wzajemnego zaufania (Batson, 2009).
- Kiedy napotykamy różne perspektywy lub wyrażamy emocje, nasze uprzedzenia lub z góry przyjęte poglądy mogą utrudniać nam nawiązanie prawdziwej więzi z innymi. Może to skutkować poczuciem wyobcowania lub nierozwiązanymi konfliktami, utrudniając współpracę i wsparcie (Decety & Cowell, 2014).
- Jednak poprzez aktywne ćwiczenie empatii - poprzez aktywne słuchanie, wstrzymywanie osądów i uznawanie emocji innych - możemy tworzyć znaczące połączenia. Empatia pozwala nam potwierdzać doświadczenia innych, budować zaufanie i pielęgnować środowisko, w którym współczucie i współpraca dobrze się rozwijają (Gerdes i in., 2011).

Zastanówmy się razem:

- Czy kiedykolwiek znalazłeś się w sytuacji, w której praktykowanie empatii pomogło rozwiązać nieporozumienie?
- Jakie kroki możesz podjąć, aby wzmocnić swoją zdolność rozumienia i odnoszenia się do emocji innych w przyszłych interakcjach?



Krok 2

Odkrywanie wyzwań związanych z empatią online

Czy wiesz, że interakcje online często testują naszą zdolność do empatii, zwłaszcza w obliczu nieporozumień lub konfliktów?

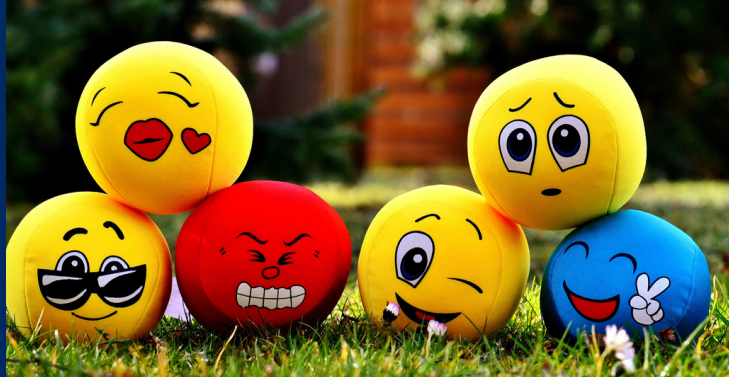
Badania pokazują, że brak sygnałów niewerbalnych w komunikacji cyfrowej może prowadzić do błędnych interpretacji, frustracji, a nawet dystansu emocjonalnego, co utrudnia praktykowanie empatii (Sampasa-Kanyinga & Hamilton, 2015).

Kiedy ktoś dzieli się wrażliwym doświadczeniem online i otrzymuje sarkastyczne lub lekceważące odpowiedzi, może to prowadzić do izolacji i zniechęcenia. Szybki, tekstowy i anonimowy charakter komunikacji online często utrudnia emocjonalne połączenie i napędza negatywne zachowania, takie jak trolling (Suler, 2004).

Ćwiczenie regulacji emocjonalnej i empatii cyfrowej - takie jak wstrzymywanie się przed odpowiedzią, rozważanie uczuć innych i używanie wspierającego języka - może zmniejszyć konflikt i promować zdrowsze środowisko cyfrowe (Chen i in., 2016; Blomfield Neira i in., 2018).

Zastanówmy się razem:

- Czy kiedykolwiek doświadczyłeś sytuacji, w której błędna komunikacja online doprowadziła do nieporozumienia?
- W jaki sposób praktykowanie cyfrowej empatii mogło zmienić wynik tej interakcji?
- Jakie działania możesz podjąć, aby poprawić swoją empatię online w przyszłych rozmowach?

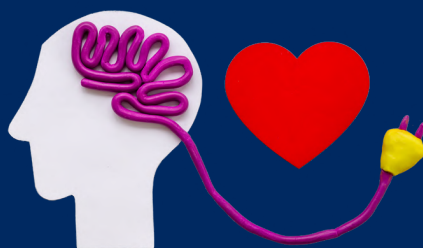


Krok 2

Odkrywanie wyzwań związanych z empatią online

Lista scenariuszy wyzwalających emocje w celu zbadania wyzwań empatii online

1. Otrzymanie sarkastycznego lub pasywno-agresywnego komentarza na czacie grupowym
2. Stawianie czoła ostrej krytyce w związku z postem lub osobistą opinią
3. Wykluczenie z ważnej dyskusji zawodowej
4. Radzenie sobie ze zwiększonym obciążeniem pracą z powodu niedotrzymania terminu przez kolegę z zespołu
5. Poczucie bycia pominiętym w kontekście społecznym
6. Doświadczenie zażenowania po wysłaniu wiadomości do niewłaściwej grupy
7. Przerwanie lub zignorowanie podczas wirtualnego spotkania





Krok 2

Odkrywanie wyzwań związanych z empatią online

Zrozumienie wyzwalaczy emocjonalnych w wyzwaniach empatii online

Jak wyzwalacze emocjonalne wpływają na rozmowy online?

Drobne nieporozumienie - takie jak wykluczenie z czatu grupowego lub pasywno-agresywny komentarz - może szybko przerodzić się w konflikt. Choć krótkie, interakcje te mogą pozostawić trwałe skutki emocjonalne, kształtując sposób, w jaki osoby angażują się w przestrzeń cyfrową.

Niekontrolowane emocje, takie jak frustracja lub zażenowanie, często prowadzą do zachowań reaktywnych, takich jak lekceważące odpowiedzi lub ostra krytyka, eskalując napięcia i niszcząc zaufanie w społecznościach internetowych.

Zastanówmy się:

- Dlaczego nieporozumienia i eskalacje emocjonalne są bardziej powszechne w sieci?
- W jaki sposób wyzwalacze emocjonalne kształtują zachowanie i relacje online?
- Jakie strategie mogą pomóc nam rozpoznać te wyzwalacze i zarządzać nimi w przemyślany sposób?



Odkrywanie wyzwań związanych z empatią online

Zrozumienie wyzwalaczy emocjonalnych w wyzwaniach empatii online

Aktywność grupowa:

W małych grupach uczestnicy będą badać hipotetyczny scenariusz wyzwalania emocji w środowisku online. Każda grupa:

1. Zidentyfikuje emocje prawdopodobnie wywołane przez sytuację.
2. Omówi potencjalne krótko- i długoterminowe skutki tych emocji dla jednostki i grupy.
3. Opracuje strategię konstruktywnego rozwiązania lub deeskalacji sytuacji.

Przykłady scenariuszy:

Scenariusz 1: Otrzymujesz pasywno-agresywny komentarz od znajomego na czacie grupowym, przez co nie masz pewności, czy powinieneś się z nim skonfrontować, czy go zignorować.

Scenariusz 2: Po opublikowaniu przemyślanej opinii online, ktoś reaguje ostro, krytykując twoją perspektywę bez oferowania konstruktywnej informacji zwrotnej.

Scenariusz 3: Kolega zapomina uwzględnić cię w grupowej wiadomości e-mail, w której omawiano ważne decyzje dotyczące projektu.

Scenariusz 4: Kolega z zespołu nie dotrzymuje kluczowego terminu, zwiększając twoje obciążenie pracą i powodując napięcia w grupie.

Scenariusz 5: Jesteś świadkiem burzliwej kłótni między dwoma członkami społeczności internetowej, na której ci zależy.





Krok 2

Odkrywanie wyzwań związanych z empatią online

Identyfikacja czerwonych flag w zachowaniach online wywołujących emocje

Po omówieniu przykładów wyzwalających zachowań online, każda grupa podzieli się spostrzeżeniami. **Na przykład:**

„Uznaliśmy to zachowanie za wyzwalające, ponieważ używało lekceważącego języka, ignorowało perspektywę drugiej osoby i eskalowało konflikt zamiast go rozwiązać.”

Zidentyfikujmy kilka typowych „czerwonych flag” w interakcjach online:

- **Ataki osobiste:** Celowanie w czyjś charakter zamiast w jego poglądy.
- **Prowokacyjny język:** Słowa mające na celu wywołanie gniewu, smutku lub frustracji.
- **Wzmocnienie konfliktu:** Reakcje, które eskalują nieporozumienia zamiast je rozwiązywać.
- **Brak empatii:** Lekceważące reakcje, które ignorują lub lub pozbawiają ważności uczucia innych osób.





Krok 2

Odkrywanie wyzwań związanych z empatią online

Identyfikacja czerwonych flag w zachowaniach online wywołujących emocje

Refleksja grupowa:

- Czy przychodzą ci do głowy jakieś dodatkowe przykłady emocjonalnie wyzwalających zachowań online?
- W jaki sposób te „czerwone flagi” mogą wpływać na poszczególne osoby lub ogólny ton społeczności cyfrowej?
- Jakie strategie można zastosować, aby uniknąć tych zachowań lub odnieść się do nich w konstruktywny sposób?



Krok 3

Aktywność grupowa: Ćwiczenie empatii i pozytywnej komunikacji

Teraz, gdy zbadaliśmy wyzwalacze emocjonalne, skupmy się na strategiach empatii i pozytywnych interakcji cyfrowych. Powrócimy do poprzednich scenariuszy i zastosujemy te techniki:

Kluczowe techniki:

- **Zrozumienie perspektyw:** Rozważ emocje i punkty widzenia wszystkich zaangażowanych stron.

Dlaczego ktoś może czuć się zraniony lub nastawiony defensywnie? Jakie czynniki zewnętrzne mogą wpływać na jego reakcję?

- **Rozpoznawanie czynników wyzwalających eskalację:**

Zidentyfikuj słowa, ton lub działania, które podsyły konflikt.

Czy do sytuacji można było podejść inaczej? Co mogło zmniejszyć napięcie?

- **Tworzenie pozytywnych odpowiedzi:** Zastąp impulsywne reakcje spokojną, pełną szacunku komunikacją.

Jakie słowa lub działania mogą potwierdzić emocje i poprowadzić rozmowę w kierunku rozwiązania?



Krok 3

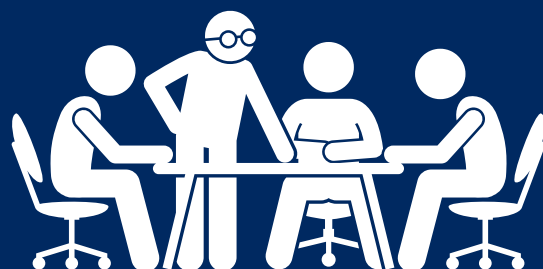
Aktywność grupowa: Ćwiczenie empatii i pozytywnej komunikacji

Instrukcje dotyczące aktywności:

- W małych grupach wybierz jeden scenariusz i omów go szczegółowo.
- Użyj trzech powyższych technik, aby przeanalizować sytuację i zidentyfikować strategie poprawy.
- Odegraj, jak poradziłbyś sobie z tym scenariuszem, używając pozytywnych umiejętności komunikacyjnych i empatii.

Pytania refleksyjne dla grupy:

- W jaki sposób skupienie się na empatii i przyjmowaniu perspektywy zmieniło wynik scenariusza?
- Jakie konkretne zwroty lub działania sprawdziły się w deeskalacji konfliktu?
- Jak można zastosować te strategie w rzeczywistych interakcjach online?



Krok 3

Aktywność grupowa: Ćwiczenie empatii i pozytywnej komunikacji

Instrukcje dotyczące aktywności:

W swoich grupach ponownie przeanalizujcie przedstawione wcześniej scenariusze konfliktów online i wspólnie przygotujcie krótką prezentację odnoszącą się do następujących punktów:

Zastosowane techniki:

1. Czy skupiliście się na zrozumieniu perspektyw i emocji wszystkich zaangażowanych osób?
2. Jak przekształciłeś negatywny lub osądzający język w spokojną, pełną szacunku komunikację?
3. Jakie konkretne kroki podjęto w celu deeskalacji sytuacji i promowania wzajemnego zrozumienia?

Zidentyfikowane sygnały ostrzegawcze:

1. Jakie konkretne zachowania lub elementy doprowadziły do eskalacji konfliktu? (np. lekceważący język, brak empatii, impulsywne reakcje)?
2. Dlaczego te zachowania były szkodliwe i jaki wpływ emocjonalny mogły mieć na zaangażowane osoby?

Twoje rozwiązanie i jego wpływ:

1. Jaką rezolucję zaproponowała twoja grupa i w jaki sposób odnosi się ona bezpośrednio do przyczyny konfliktu?
2. W jaki sposób wdrożenie tej rezolucji może sprzyjać bardziej empatycznemu i wspierającemu środowisku online?

Pytania refleksyjne dla grupy:

- W jaki sposób można zastosować te strategie w rzeczywistych interakcjach online, aby rozwinąć zdrowsze nawyki komunikacyjne?
- Czego to ćwiczenie nauczyło cię o znaczeniu regulacji emocjonalnej i empatii w rozwiązywaniu konfliktów?
- Jak te lekcje mogą wpłynąć na twoją rolę jako współtwórcy pozytywnych przestrzeni cyfrowych?

Kończąc dzisiejszą sesję, poświęćmy chwilę na zastanowienie się nad strategiami i umiejętnościami, które zbadaliśmy w celu wspierania empatii i pozytywnej komunikacji w interakcjach online.

Oto pytanie, które każdy powinien rozważyć:

„Czy możesz sobie przypomnieć moment, w którym napotkałeś lub byłeś świadkiem trudnej lub emocjonalnie naładowanej sytuacji online? Jak się wtedy czułeś i jak strategie, o których dziś rozmawialiśmy, mogą pomóc ci reagować bardziej konstruktywnie w przyszłości?”

- Osoby, które czują się komfortowo, proszone są o podniesienie ręki i zastanowienie się nad następującymi kwestiami:
- Jaka jest jedna konkretna strategia lub spostrzeżenie, którego nauczyłeś się dzisiaj, a które planujesz wykorzystać w swoich interakcjach online?
- W jaki sposób praktykowanie empatii, regulacji emocjonalnej lub konstruktywnej komunikacji może pomóc w budowaniu bardziej pełnej szacunku i wspierającej przestrzeni cyfrowej?
- Dzieląc się naszymi doświadczeniami i angażując się w te strategie, możemy nie tylko poprawić własne umiejętności komunikacyjne, ale także przyczynić się do zdrowszych, bardziej pozytywnych społeczności internetowych. Starajmy się, aby nasze cyfrowe przestrzenie były bardziej empatyczne i integracyjne dla wszystkich.

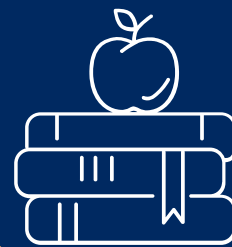




Dzisiaj zbadaliśmy strategie wspierania empatii i pozytywnej komunikacji online. Oto najważniejsze wnioski:

- **Wstrzymaj się przed reakcją:** Poświęć chwilę na ocenę swoich emocji i sytuacji, zanim zareagujesz, aby zapobiec niepotrzebnym konfliktom.
- **Ćwicz empatię:** Weź pod uwagę emocje, doświadczenia i intencje innych osób, aby zmniejszyć napięcie i budować więzi.
- **Komunikacja oparta na szacunku:** Unikaj osądzącego lub lekceważącego języka; zamiast tego wybieraj konstruktywne, przemyślane odpowiedzi.
- **Rozpoznawaj wyzwalcze emocjonalne:** Identyfikuj słowa lub działania, które wywołują silne emocje i zarządzaj reakcjami z jasnością i kontrolą.
- **Wspieraj pozytywne interakcje:** Dawaj przykład, promując życzliwość, szacunek i empatię. Wspieraj innych i zachęcaj do kultury zrozumienia.

Stosując te strategie, możemy stworzyć zdrowsze, bardziej wspierające przestrzenie cyfrowe, w których każdy czuje się wysłuchany i szanowany. Zaangażujmy się we wspieranie pozytywnych społeczności online w naszych codziennych interakcjach!



Instrukcje dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli

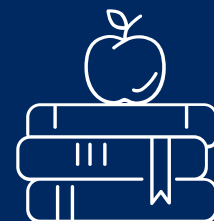
Cel:

Ta lekcja ma na celu wyposażenie osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli w narzędzia, które pomogą uczestnikom zrozumieć znaczenie empatii i pozytywnej komunikacji w interakcjach online. Sesja koncentruje się na rozpoznawaniu wyzwalaczy emocjonalnych, ćwiczeniu empatii i wspieraniu konstruktywnych reakcji na konflikty lub wyzwania w środowiskach cyfrowych. Poprzez angażujące dyskusje i ćwiczenia praktyczne uczestnicy opracują strategie tworzenia wspierających i pełnych szacunku przestrzeni online.

Potrzebne materiały:

- Projektor i ekran (do prezentacji i filmów)
- Głośniki (do nagrań audio lub wideo)
- Materiały informacyjne z technikami budowania empatii i strategiami pozytywnej komunikacji
- Karty scenariuszy do zajęć grupowych (przedstawiające konflikt online lub sytuacje naładowane emocjonalnie)
- Notatniki lub kartki papieru (do osobistych refleksji lub dyskusji grupowych)
- Długopisy lub ołówki (do pisania)
- Karteczki samoprzylepne lub markery (do burzy mózgów i identyfikowania kluczowych pomysłów)





Krok 1: Wprowadzenie do empatii (5 min)

Powitanie i wprowadzenie

Serdecznie powitaj uczestników i nadaj sesji pozytywny, integracyjny ton. Przedstaw cel: zbadanie koncepcji empatii i tego, w jaki sposób zrozumienie emocji innych może poprawić interakcje zarówno online, jak i twarzą w twarz. Krótco nakreśl strukturę sesji, kładąc nacisk na aktywne uczestnictwo i dyskusje grupowe. Przedstaw krótki film, aby rozpocząć rozmowę.

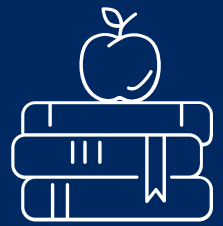
Wyświetlenie filmu

Sugerowany film: “Empathy in the Digital Age” (dostępny na platformach takich jak YouTube lub stronach edukacyjnych).

Alternatywne zasoby językowe (dostępne w 6 językach):

- Włoski: Odwiedź stronę **Fundacji Edukacji Medialnej**, aby uzyskać materiały na temat świadomości emocjonalnej i strategii regulacji.
- Grecki: Zapoznaj się z zasobami **Greckiego Centrum Bezpieczniejszego Internetu**, skupiającymi się na zarządzaniu emocjami w interakcjach społecznych.
- Węgierski: Zapoznaj się z węgierskim **Programem Bezpieczniejszego Internetu**, aby uzyskać narzędzia dotyczące inteligencji emocjonalnej i samoregulacji.
- Polski: Uzyskaj dostęp do treści edukacyjnych **NASK** na temat budowania odporności emocjonalnej i pozytywnej komunikacji.
- Turecki: Skorzystaj z materiałów z **Bezpieczniejszego Internetu BTK**, aby zrozumieć regulację emocjonalną i rozwiązywanie konfliktów.
- Hiszpański: Rozważ filmy **PantallasAmigas** na temat promowania empatii i świadomości emocjonalnej w przestrzeni cyfrowej.





Krok 1: Wprowadzenie do empatii (5 min)

Wyjaśnij cel filmu

Przedstaw film jako angażujące źródło, które pokazuje znaczenie empatii w utrzymywaniu pełnych szacunku i wspierających interakcji. Podkreśl, jak małe działania, takie jak aktywne słuchanie lub uznanie uczuć innych, mogą wzmocnić więzi i zmniejszyć konflikty.

Kluczowe punkty do dyskusji:

- Jak brak empatii wpływa na naszą komunikację i zachowanie w trudnych sytuacjach?
- Jaką rolę odgrywa empatia w rozwiązywaniu konfliktów i budowaniu zaufania w relacjach?
- W jaki sposób proste strategie, takie jak uznawanie emocji innych lub wyrażanie zrozumienia, mogą stworzyć bardziej pozytywną dynamikę w naszych interakcjach?





Krok 2: Odkrywanie wyzwań związanych z empatią online (15 min)

Aktywność: Uczestnicy przeanalizują rzeczywiste scenariusze, które obejmują emocjonalne wyzwalacze w interakcjach online. Poprzez dyskusje grupowe zbadają, w jaki sposób te scenariusze wpływają na jednostki i społeczności oraz zaproponują praktyczne strategie konstruktywnego radzenia sobie z takimi wyzwaniami.

Instrukcje:

Dystrybucja scenariuszy:

Podziel uczestników na małe grupy i przydziel każdej z nich scenariusz dotyczący wyzwalaczy emocjonalnych. Przykłady obejmują:

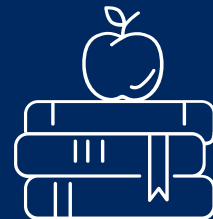
- „Znajomy dzieli się pasywno-agresywnym komentarzem na twój temat na czacie grupowym”
- „Przypadkowe wysłanie wiadomości na niewłaściwy czat grupowy, powodujące zakłopotanie”
- „Kolega z zespołu nie dotrzymuje terminu, zwiększając twoje obciążenie pracą”
- „Otrzymanie ostrej krytyki na temat osobistej opinii opublikowanej online”

Dyskusja grupowa:

Każda grupa przeanalizuje przydzielony jej scenariusz, odnosząc się do następujących punktów:

- **Identyfikacja wyzwalaczy:** Jakie emocje może wywołać ta sytuacja? (np. frustracja, zażenowanie, złość)?
- **Wpływ na jednostki:** Jak to zachowanie może wpłynąć na zdrowie psychiczne lub samopoczucie emocjonalne?
- **Szerszy wpływ społeczny:** Jakie są potencjalne konsekwencje dla relacji, dynamiki grupy lub szerszej społeczności online?
- **Konstruktywne strategie:** Jakie kroki mogą podjąć osoby lub grupy, aby pozytywnie rozwiązać tę sytuację?





Krok 2: Odkrywanie wyzwań związanych z empatią online (15 min)

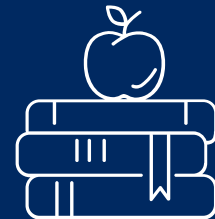
Dzielenie się i dyskusja:

- Każda grupa przedstawia swoją analizę, koncentrując się na wyzwalaczach emocjonalnych, ich wpływie i proponowanych strategiach rozwiązania.
- Poprowadź dyskusję grupową, aby podsumować ćwiczenie, podkreślając:
 1. Dlaczego zrozumienie wyzwalaczy emocjonalnych jest kluczem do skutecznego rozwiązywania konfliktów.
 2. W jaki sposób takie zachowania mogą eskalować, jeśli nie zostaną potraktowane z rozwagą i empatią.
 3. Znaczenie spokojnej, pełnej szacunku komunikacji w radzeniu sobie z sytuacjami naładowanymi emocjonalnie.

Pytania refleksyjne:

- W jaki sposób identyfikacja wyzwalaczy emocjonalnych może pomóc nam regulować nasze reakcje w trudnych sytuacjach?
- Jakie praktyczne kroki możemy podjąć, aby zbudować silniejsze, bardziej empatyczne relacje zarówno w interakcjach online, jak i offline?
- W jaki sposób te strategie mogą przyczynić się do stworzenia bardziej wspierającej i rozumiejącej społeczności cyfrowej?





Krok 2: Odkrywanie wyzwań związanych z empatią online (15 min)

Aktywność: Analiza wyzwalaczy emocjonalnych

Uczestnicy przeanalizują konkretne scenariusze wyzwalaczy emocjonalnych, oceniając ich wpływ na jednostki i grupy. Celem jest zrozumienie wyzwalaczy emocjonalnych, rozpoznanie ich konsekwencji i opracowanie konstruktywnych strategii skutecznego reagowania.

Scenariusze i wskazówki do analizy

Otrzymanie sarkastycznego lub pasywno-agresywnego komentarza na czacie grupowym

1. **Wskazówki dotyczące oceny:** Zidentyfikuj ton i możliwe intencje stojące za komentarzem. Czy miał on sprowokować, skrytykować lub zaszkodzić?
2. **Analiza wpływu:** Omów, w jaki sposób pasywno-agresywne komentarze podważają zaufanie i wpływają na dynamikę grupy. Zastanów się, w jaki sposób mogą one zniechęcać do uczestnictwa lub prowadzić do konfliktu.

Stawianie czoła ostrej krytyce postu lub osobistej opinii

1. **Wskazówki dotyczące oceny:** Zastanów się, czy krytyka jest konstruktywna czy jawnie negatywna. Jak można poprawić ton lub sposób przekazywania informacji zwrotnych?
2. **Analiza wpływu:** Zbadaj, jak ostra krytyka może wpłynąć na pewność siebie osoby krytykowanej i jej chęć do angażowania się w przyszłe dyskusje.

Bycie wykluczonym z ważnej dyskusji zawodowej

1. **Wskazówki dotyczące oceny:** Ustal, czy wykluczenie było celowe czy przypadkowe. Jakie luki w komunikacji mogły doprowadzić do tej sytuacji?
2. **Analiza wpływu:** Przeanalizuj, w jaki sposób wykluczenie może sprawić, że ktoś poczuje się niedoceniony lub odizolowany oraz jak może to wpłynąć na współpracę i morale w miejscu pracy.





Krok 3: Aktywność grupowa (15 min)

Ćwiczenie empatii i pozytywnej komunikacji (15 min)

Cel: To ćwiczenie koncentruje się na wspieraniu empatii i rozwijaniu konstruktywnych strategii komunikacyjnych w celu radzenia sobie z trudnymi scenariuszami. Ćwicząc przyjmowanie perspektywy, uczestnicy nauczą się deeskalować konflikty, wzmacniać relacje i przyczyniać się do pozytywnych i wspierających interakcji zarówno w kontekście cyfrowym, jak i rzeczywistym.

Instrukcje dotyczące aktywności:

W swoich grupach ponownie przeanalizujcie przedstawione wcześniej scenariusze konfliktów online i wspólnie przygotujcie krótką prezentację dotyczącą następujących punktów:

Empatia i przyjmowanie perspektywy

- W jaki sposób upewniłeś się, że emocje i perspektywy wszystkich osób zostały zrozumiane?
- Czy twoja grupa skupiła się na wczuciu się w sytuację drugiej osoby, aby zrozumieć jej zachowanie i intencje?
- W jaki sposób empatia pomogła zmienić obraz sytuacji na bardziej pozytywny?





Krok 3: Aktywność grupowa (15 min)

Ćwiczenie empatii i pozytywnej komunikacji (15 min)

1.Przekształcanie komunikacji

- W jaki sposób zastąpiłeś negatywny lub osądający język spokojną, pełną szacunku i konstruktywną komunikacją?
- Jakich technik lub wyborów językowych użyłeś, aby wspierać pozytywny dialog?

2.Rozwiązanie i rola empatii

- Jakie rozwiązanie zaproponowała twoja grupa i w jaki sposób promowała empatię i wzajemne zrozumienie?
- W jaki sposób to rozwiązanie może pomóc poprawić zaufanie i relacje w grupie lub społeczności?
- Jaką rolę odegrała empatia w znalezieniu konstruktywnego rozwiązania konfliktu?





Aktywność grupowa (15 min)

Ćwiczenie empatii i pozytywnej komunikacji (15 min)

1. Identyfikacja czerwonych flag i ich wpływu

- Jakie zachowania lub style komunikacji w scenariuszu doprowadziły do eskalacji konfliktu? (np. lekceważący język, impulsywne reakcje, brak empatii).
- Dlaczego te zachowania są szkodliwe i jaki wpływ emocjonalny mogą mieć na poszczególne osoby i grupę?
- W jaki sposób można było zaradzić tym zachowaniom lub im zapobiec poprzez empatię i pozytywną komunikację?

2. Pytania do refleksji dla grupy

- W jaki sposób praktykowanie empatii i pozytywnej komunikacji w interakcjach online może pomóc w zapobieganiu nieporozumieniom i konfliktom?
- Czego to ćwiczenie nauczyło cię o znaczeniu empatii w rozwiązywaniu nieporozumień i budowaniu silniejszych relacji?
- Jak te lekcje mogą wpłynąć na twoje podejście do komunikacji w codziennych interakcjach online i offline?





Aktywność grupowa (15 min)

Ćwiczenie strategii regulacji emocji

Scenariusz 1: Pasywno-agresywny komentarz na czacie grupowym

Otrzymujesz pasywno-agresywny komentarz od znajomego na czacie grupowym i nie masz pewności, czy powinieneś się z nim skonfrontować, czy go zignorować.

Punkty do dyskusji:

- Jakie emocje może wywołać ten komentarz (np. frustracja, zmieszanie, zranienie)?
- Jak możesz zinterpretować intencje stojące za komentarzem, unikając jednocześnie założeń?
- Jakich strategii można użyć, aby odnieść się do komentarza w sposób spokojny i konstruktywny?

Scenariusz 2: Ostra krytyka postu online

Po opublikowaniu w internecie przemyślanej opinii, ktoś reaguje ostro, krytykując twój punkt widzenia bez oferowania konstruktywnych informacji zwrotnych.

Punkty do dyskusji:

- W jaki sposób informacja zwrotna mogła zostać przekazana z większym szacunkiem i konstruktywnie?
- Jakie emocje może wywołać ostra reakcja (np. poczucie odrzucenia lub unieważnienia)?
- Jak można zareagować w sposób, który sprzyja pozytywnemu dialogowi, a nie eskalacji konfliktu?
- Jaką rolę odgrywa empatia w radzeniu sobie z takimi interakcjami?





Krok 3: Aktywność grupowa (15 min)

Ćwiczenie strategii regulacji emocji

Scenariusz 3: Wykluczenie z ważnego wątku wiadomości e-mail

Współpracownik zapomina włączyć cię do grupowej wiadomości e-mail omawiającej ważne decyzje dotyczące projektu.

Punkty do dyskusji:

- Jak może czuć się ktoś wykluczony (np. niedoceniony, sfrustrowany)?
- Jak możesz podejść do swojego kolegi, aby wyjaśnić sytuację i upewnić się, że to się nie powtórzy?
- Jakie strategie można wdrożyć, aby poprawić komunikację i integrację w zespole?





Krok 3: Aktywność grupowa (15 min)

Ćwiczenie strategii regulacji emocji

Scenariusz 4: Niedotrzymanie terminu i zwiększone obciążenie pracą

Kolega z zespołu nie dotrzymuje kluczowego terminu, zwiększając twoje obciążenie pracą i powodując napięcie w grupie

Punkty do dyskusji:

- Jakie emocje mogą pojawić się zarówno u osoby, która nie dotrzymała terminu, jak i u członków zespołu, których to dotyczy?
- Jak można rozwiązać tę sytuację bez obwiniania lub eskalowania napięć?
- Jakie proaktywne strategie komunikacji mógłby zastosować zespół, aby zapobiec podobnym sytuacjom w przyszłości?
- W jaki sposób empatia może pomóc w zrozumieniu przyczyn niedotrzymania terminu?

Scenariusz 5: Bycie świadkiem ostrej kłótni w społeczności internetowej

Obserwujesz dwóch członków społeczności internetowej, na której ci zależy, angażujących się w ostrą kłótnię.

Punkty do dyskusji:

- Jak ta kłótnia może wpłynąć na ogólny ton i dynamikę społeczności?
- Jakie kroki mógłbyś podjąć jako osoba postronna w celu mediacji lub deeskalacji sytuacji?
- W jaki sposób empatia i spokojna komunikacja mogą zachęcić do bardziej konstruktywnego dialogu między zaangażowanymi stronami?
- Jakie strategie może przyjąć społeczność, aby wspierać środowisko oparte na szacunku?





Krok 4: Refleksje i kluczowe wnioski (5 min)

Dzielenie się w grupach

- Poproś każdą grupę o przedstawienie analizy scenariuszy omówionych wcześniej.
- Zachęć uczestników do zastanowienia się nad tym, w jaki sposób zrozumienie wyzwalaczy emocjonalnych i ćwiczenie empatii może poprawić komunikację w interakcjach online.

Pytania refleksyjne

- Jaka była najtrudniejsza część identyfikacji i radzenia sobie z emocjonalnymi wyzwalaczami w scenariuszach?
- W jaki sposób to ćwiczenie zmieniło twoje spojrzenie na zarządzanie emocjonalnie naładowanymi sytuacjami online?
- Jakich strategii możesz użyć, aby promować empatię i pozytywną komunikację w swoich cyfrowych interakcjach?

Kluczowe wnioski

Podsumuj główne lekcje, koncentrując się na:

- Rozpoznawaniu wyzwalaczy emocjonalnych i ich wpływu na zachowanie online i dynamikę grupy.
- Zatrzymywaniu się na refleksję przed odpowiedzią, aby uniknąć eskalacji konfliktów.
- Korzystaniu z empatii, aktywnego słuchania i komunikacji opartej na szacunku w celu tworzenia wspierających środowisk online.
- Zachęcaniu do współpracy i zrozumienia w celu budowania zaufania w przestrzeni cyfrowej.

Przypomnienie dla uczestników: Ćwiczenie empatii i regulacji emocji online nie tylko sprzyja zdrowszej komunikacji, ale także przyczynia się do bardziej integracyjnych i wspierających społeczności cyfrowych.





Działania uzupełniające i zadanie domowe

Refleksja na temat wyzwalaczy emocjonalnych w interakcjach online

- Zachęć uczestników do obserwowania swoich reakcji emocjonalnych w interakcjach online w ciągu tygodnia.
- Poproś ich o wskazanie sytuacji, w których z powodzeniem radzili sobie z wyzwalaczami emocjonalnymi i wykorzystywali empatię do wspierania lepszej komunikacji.

Przedyskutowanie strategii empatii z rówieśnikiem lub mentorem

- Zaproś uczestników do podzielenia się swoimi refleksjami i wnioskami na temat empatii i pozytywnej komunikacji z kimś, komu ufają.
- Zachęć do dyskusji na temat tego, w jaki sposób te strategie mogą być stosowane w celu wzmocnienia relacji online i rozwiązywania konfliktów.

Wskazówki dla nauczycieli/facylitatorów

- **Zarządzanie czasem:** Przeznacz wystarczająco dużo czasu na refleksje i dyskusje, aby uczestnicy czuli się wysłuchani.
- **Zachęcanie do dzielenia się:** Stwórz bezpieczne środowisko, w którym uczestnicy czują się komfortowo, dzieląc się swoimi wyzwaniami i sukcesami w praktykowaniu empatii.
- **Modelowanie empatii:** Zademonstruj spokojną, empatyczną komunikację podczas sesji, aby służyć jako przykład dla uczestników.
- **Zdolność adaptacji:** Oferuj zarówno cyfrowe, jak i analogowe metody autorefleksji.





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, rozpraszanie uwagi i cyberprzemoc. Ostrzega również, że media społecznościowe wzmacniają stereotypy dotyczące płci, szkodząc dobremu samopoczuciu dziewcząt i ich wyborom zawodowym.

[LINK](#)



Referencje

- Batson, C. D. (1997). Self-other merging and the empathy–altruism hypothesis: Reply to Neuberg et al. (1997). *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 517–522. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.517>
- Blomfield Neira, C. J., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2018). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Developmental Psychology*, 54(4), 739–751. <https://doi.org/10.1037/dev0000463>
- Chen, W., Lee, K. Y., & Shen, C. (2016). Factors influencing online interaction. *Computers in Human Behavior*, 64, 53–63. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.014>
- Sampasa-Kanyinga, H., & Hamilton, H. A. (2015). Social networking sites and mental health among adolescents: The mediating role of cyberbullying victimization. *European Psychiatry*, 30(8), 1021–1027. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.09.011>
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>





QUIZ

1. Dlaczego empatia jest większym wyzwaniem w środowisku online?

- A) Ze względu na brak mowy ciała i mimiki w komunikacji cyfrowej.
- B) Ponieważ wszyscy dzielą te same opinie na platformach internetowych.
- C) Ponieważ ludzie bardziej otwarcie wyrażają swoje emocje w internecie.
- D) Ponieważ środowiska wirtualne automatycznie zwiększają empatię.

2. Które zachowanie jest najskuteczniejsze w tworzeniu pozytywnej społeczności online?

- A) Akceptowanie opinii innych bez ich kwestionowania.
- B) Konstrukttywne i pełne szacunku komentarze, które zachęcają do wzajemnego zrozumienia.
- C) Bronienie własnych opinii poprzez silne reakcje na poglądy przeciwne.
- D) Całkowite unikanie dyskusji w środowisku online.

3. Które z poniższych może być konsekwencją braku empatii?

- A) Wzrost liczby nieporozumień i konfliktów w dyskusjach online.
- B) Zwiększone zaufanie między ludźmi.
- C) Bardziej wspierające społeczności cyfrowe.
- D) Głębsze relacje w przestrzeni online.





QUIZ

4. Jaka jest najskuteczniejsza strategia rozwijania empatii?

- A) Próba zrozumienia perspektywy drugiej osoby i ćwiczenie aktywnego słuchania.
- B) Mówienie więcej w dyskusjach, aby bronić naszego punktu widzenia.
- C) Skupianie się wyłącznie na własnych doświadczeniach w komunikacji online.
- D) Całkowite tłumienie emocji i brak reakcji.

5. Które zachowanie jest zalecane w celu promowania empatii w środowisku online?

- A) Natychmiastowe dzielenie się emocjami bez ich filtrowania.
- B) Ocenianie sytuacji przed udzieleniem odpowiedzi i branie pod uwagę uczuć drugiej osoby.
- C) Używanie prowokacyjnych stwierdzeń w celu eskalacji dyskusji.
- D) Bagatelizowanie poglądów, których nie rozumiemy lub z którymi się nie zgadzamy.





ODPOWIEDZI

Pytanie 1: A

Pytanie 2: B

Pytanie 3: A

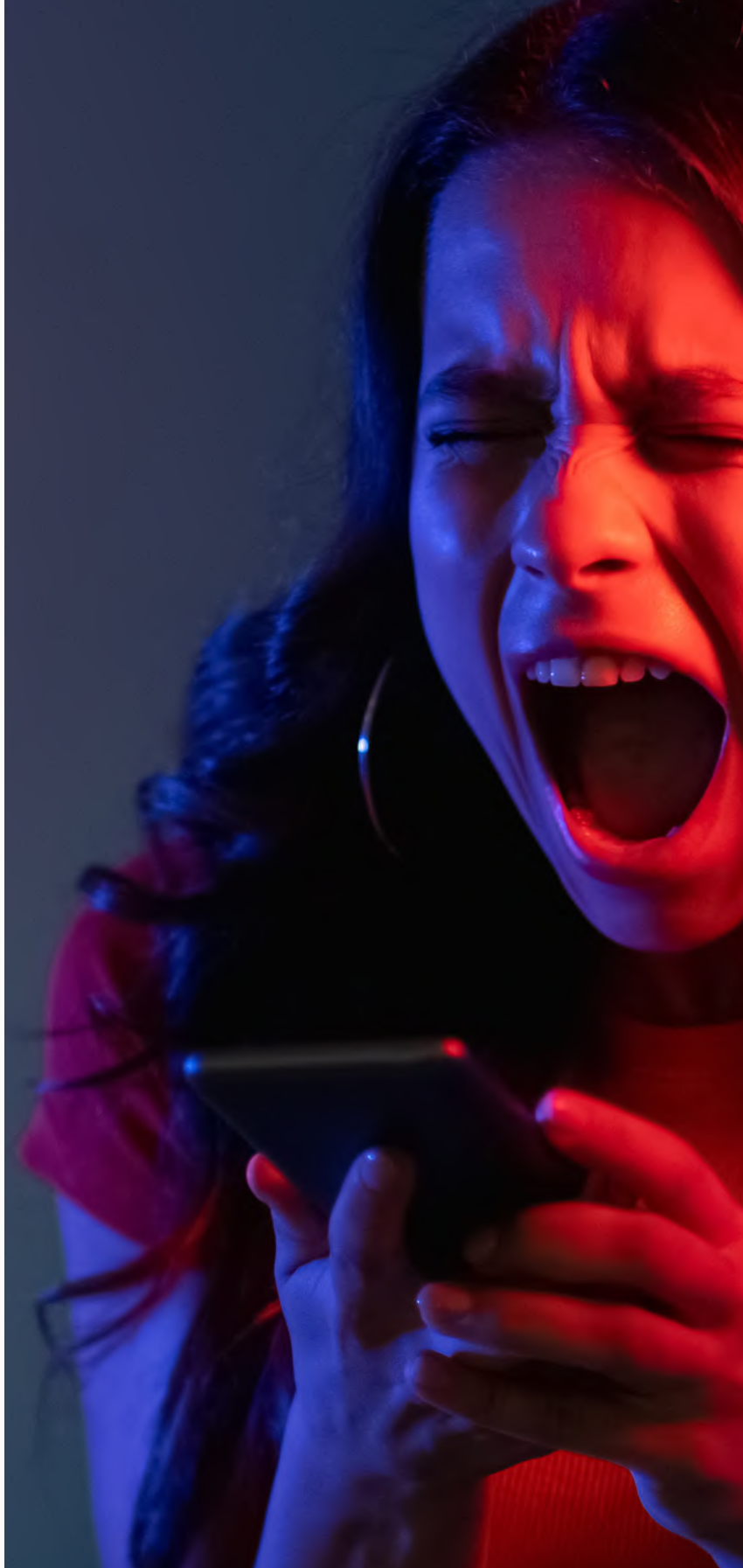
Pytanie 4: A

Pytanie 5: B





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.