



MODUŁ 4 PROMOWANIE ODPOWIEDZIALNYCH ZACHOWAŃ ONLINE I SPOŁECZNO- EMOCJONALNEGO UCZENIA SIĘ



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Lekcja 4.5

Strategie przeciwdziałania cyberprzemocy i nękanii online



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lekcja 4.5

Czas trwania: 40 minut

Cele:

- Pomoc młodym ludziom w zrozumieniu różnych form cyberprzemocy i nękania online.
- Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia w celu identyfikowania szkodliwych zachowań online i ich wpływu.
- Wyposażenie młodych ludzi w skuteczne strategie reagowania na cyberprzemoc i zapobiegania jej.
- Zachęcanie do odpowiedzialnego obywatelstwa cyfrowego i tworzenia bezpiecznych przestrzeni online.
- Umożliwienie młodym ludziom wspierania rówieśników doświadczających nękania online i szukania pomocy w razie potrzeby.

Kluczowe przesłanie:

- Cyberprzemoc i nękanie online mogą przybierać różne formy, w tym szkodliwe wiadomości, wykluczenie, podszywanie się i doxxing.
- Rozpoznanie cyberprzemocy jest pierwszym krokiem w jej zwalczaniu i zapobieganiu jej.
- Skuteczne strategie przeciwdziałania cyberprzemocy obejmują zgłaszanie, blokowanie i wycofywanie się ze szkodliwych interakcji.
- Osoby postronne odgrywają kluczową rolę w powstrzymywaniu nękania online poprzez wspieranie ofiar i zniechęcanie do szkodliwych zachowań.
- Budowanie kultury szacunku, empatii i odpowiedzialnego zachowania w sieci może pomóc w tworzeniu bezpieczniejszych środowisk cyfrowych dla wszystkich użytkowników.



RODZAJ LEKCJI



point of view
Empathy [ˈɛn
understandin
feelings, thou

Przegląd lekcji

W dzisiejszej lekcji zbadamy skuteczne strategie przeciwdziałania cyberprzemocy i nękanii online. Przeanalizujemy różne formy cyberprzemocy, ich wpływ na jednostki oraz proaktywne podejścia do zapobiegania i przeciwdziałania nękanii online. Sesja zapewni uczestnikom praktyczne narzędzia do wspierania bezpieczniejszego i pełnego szacunku środowiska cyfrowego.

Warsztaty podzielone są na 4 etapy:

- 1:** Zrozumienie cyberprzemocy i jej skutków (5 min)
- 2:** Strategie zapobiegania i reagowania (15 min)
- 3:** Aktywność grupowa (15 min)
- 4:** Refleksja i kluczowe wnioski (5 min)



Krok 1

Zrozumienie cyberprzemocy i jej skutków

Rozpoznawanie i skuteczne radzenie sobie z cyberprzemocą jest niezbędne dla cyfrowego dobrostanu i wspierania bezpieczniejszego środowiska online. Ponieważ coraz więcej interakcji zachodzi w przestrzeni cyfrowej, osoby muszą opracować strategie identyfikacji, zapobiegania i reagowania na nękanie online. Badania pokazują, że nieadresowana cyberprzemoc może prowadzić do stresu emocjonalnego, lęku i obniżonej samooceny (Patchin & Hinduja, 2020), podczas gdy silna odporność cyfrowa wspiera zdrowie psychiczne i skuteczne radzenie sobie (Kowalski et al., 2019). Proaktywne środki - takie jak wyznaczanie jasnych granic, praktykowanie cyfrowej empatii i promowanie pozytywnej komunikacji - mogą znacznie zmniejszyć ryzyko cyberprzemocy (Bauman i in., 2021). Ponadto osoby postronne odgrywają kluczową rolę w interwencji, zgłaszając i kwestionując szkodliwe zachowania.





Krok 1

Zrozumienie cyberprzemocy i jej skutków

Obejrzymy film:

Zrozumienie cyberprzemocy

Obejrzymy teraz film, który omawia koncepcję cyberprzemocy, jej wpływ oraz sposoby zapobiegania i reagowania na nią. Podczas oglądania zwróć uwagę na różne formy cyberprzemocy i ich wpływ na jednostki pod względem emocjonalnym i społecznym. Rozważ przedstawione scenariusze z życia wzięte - czy któryś z nich pasuje do twoich własnych doświadczeń? Czy kiedykolwiek byłeś świadkiem lub spotkałeś się z cyberprzemocą online?

Zastanów się nad tym pytaniem: *W jaki sposób podnoszenie świadomości i podejmowanie proaktywnych kroków może pomóc w stworzeniu bezpieczniejszego i pełnego szacunku środowiska cyfrowego?*

Po zakończeniu filmu chciałbym usłyszeć twoje przemyślenia - co cię zaskoczyło i jak możemy zastosować te strategie w naszych codziennych interakcjach online, aby promować kulturę empatii i odpowiedzialności cyfrowej?



Krok 1

Zrozumienie cyberprzemocy i jej skutków

Cyberprzemoc może mieć długoterminowy wpływ zarówno na jednostki, jak i społeczności internetowe. Badania pokazują, że ciągłe narażenie na nękanie online zwiększa stres, niepokój i dyskomfort emocjonalny (Patchin & Hinduja, 2020). W obliczu cyberprzemocy - czy to poprzez negatywne komentarze, wykluczenie, czy osobiste ataki - emocje mogą eskalować, utrudniając racjonalne reagowanie. Natychmiastowe reakcje emocjonalne i uprzedzenia poznawcze często nasilają konflikty, prowadząc do dalszych szkód (Kowalski i in., 2019). Może to skutkować wycofaniem, niską samooceną i izolacją.

Aby temu przeciwdziałać, kluczowe znaczenie ma rozwijanie odporności cyfrowej. Rozpoznawanie szkodliwych zachowań, ustalanie osobistych granic i korzystanie z narzędzi do raportowania może pomóc osobom skutecznie radzić sobie w takich sytuacjach (Bauman i in., 2021). Promując świadomość i praktykując odpowiedzialne zachowania online, możemy przyczynić się do stworzenia bezpieczniejszego i pełnego szacunku środowiska cyfrowego.

Zastanówmy się razem:

- *Czy kiedykolwiek byłeś świadkiem lub doświadczyłeś cyberprzemocy? Jak wpłynęło to na twoją sytuację i jakie strategie mogłyby pomóc w stworzeniu bardziej wspierającej i pełnej szacunku przestrzeni online?*



Krok 2

Strategie zapobiegania i reagowania

Impulsywne reakcje na konflikty online często eskalują sytuacje i szkodzą naszemu dobrostanowi emocjonalnemu. Badania pokazują, że powtarzające się narażenie na negatywne interakcje zwiększa stres, niepokój i wycofanie społeczne (Sampasa-Kanyinga & Hamilton, 2015). Anonimowość przestrzeni cyfrowej przyczynia się do tego poprzez efekt odhamowania online, w którym ludzie wyrażają emocje bardziej agresywnie niż osobiście (Suler, 2004).

Jak więc możemy skutecznie reagować na cyberprzemoc?

- Wstrzymaj się przed odpowiedzią: Unikaj impulsywnych odpowiedzi.
- Przeformułuj negatywne komentarze: Przejdź na konstruktywny dialog.
- Odsuń się w razie potrzeby: Zrób sobie przerwę, aby opanować emocje.
- Zgłaszaj i blokuj: Korzystaj z narzędzi platformy, aby ograniczyć toksyczność (Chen i in., 2016).
- Ćwicz cyfrową empatię: Pamiętaj, że za ekranem znajduje się prawdziwa osoba (Blomfield Neira i in., 2018).

Pytania refleksyjne:

- Czy byłeś świadkiem szybkiej eskalacji dyskusji online?
- Jakie emocjonalne wyzwalacze były zaangażowane?
- Jakie strategie mogły poprawić rezultat?

Rozpoznając nasze emocjonalne wyzwalacze i ucząc się reagować w sposób przemyślany, a nie impulsywny, możemy stworzyć bardziej pełne szacunku i wspierające środowisko cyfrowe.





Krok 2 Strategie zapobiegania i reagowania

Strategie przeciwdziałania cyberprzemocy i nękanii w sieci

Scenariusz 1: Znajomy dzieli się pasywno-agresywnym komentarzem na twój temat na czacie grupowym

Wpływ: Może to powodować zakłopotanie, frustrację lub konflikt w grupie.

Strategia: Odpowiedz spokojnie lub poproś o wyjaśnienie prywatnie. Unikaj eskalacji sytuacji w grupie..

Scenariusz 2: Otrzymanie ostrej krytyki na temat osobistej opinii opublikowanej online

Wpływ: Może prowadzić do zwątpienia w siebie lub wahania w wyrażaniu opinii.

Strategia: Rozróżnienie między konstruktywną krytyką a cyberprzemocą. W razie potrzeby zgłaszaj obraźliwe komentarze i ustaw preferencje moderacji treści.

Scenariusz 3: Zostanie pominiętym w ważnej wiadomości e-mail przez współpracownika

Wpływ: Poczucie wykluczenia lub niekorzystnej sytuacji zawodowej.

Strategia: Grzecznie skontaktuj się z odpowiednimi osobami, prosząc o ich uwzględnienie. Jeśli jest to celowe, należy skontaktować się z działem kadr lub przełożonym.





Krok 2 Strategie zapobiegania i reagowania

Strategie przeciwdziałania cyberprzemocy i nękanii w sieci

Scenariusz 4: Kolega z zespołu nie dotrzymuje terminu, co zwiększa twoje obciążenie pracą

Wpływ: Prowadzi to do stresu, frustracji i możliwych pretensji.

Strategia: Podejdź do sprawy profesjonalnie, zaoferuj pomoc w razie potrzeby i ustal jasne oczekiwania dotyczące przyszłej współpracy.

Scenariusz 5: Znajomi dzielą się dowcipami, a ty czujesz się wykluczony

Wpływ: Poczucie odrzucenia społecznego lub bycia pominiętym.

Strategia: Podejdź do sytuacji z ciekawością, a nie z założeniem. Zaangażuj się w rozmowę lub otwarcie komunikuj uczucia.

Scenariusz 6: Przypadkowe wysłanie wiadomości na niewłaściwy czat grupowy, powodujące zakłopotanie

Wpływ: Może skutkować to niepokojem lub niezamierzonym błędem w komunikacji.

Strategia: Szybko przyznaj się do błędu, usuń wiadomość, jeśli to możliwe, i odnieś się do wszelkich nieporozumień w łagodny sposób.





Krok 2

Strategie zapobiegania i reagowania

Eskalacja nękania online

- Czy zauważyłeś, jak szybko nieporozumienie online może przerodzić się w cyberprzemoc? Pojedynczy obraźliwy komentarz lub powtarzające się negatywne interakcje mogą prowadzić do trwałych szkód emocjonalnych i psychicznych.
- Niekontrolowane zachowania, takie jak publiczne zawstydzanie, wykluczanie, groźby lub doxxing, tworzą wrogie środowisko. Działania te powodują strach, niepokój i wycofanie społeczne u ofiar, jednocześnie niszcząc zaufanie w społecznościach internetowych.

Zastanówmy się razem:

- *Dlaczego interakcje online czasami zachęcają do agresywnych zachowań i cyberprzemocy?*
- *Jaki wpływ ma cyberprzemoc na jednostki i społeczności cyfrowe?*
- *Jakie są skuteczne strategie zapobiegania, interweniowania i wychodzenia z cyberprzemocy?*



Krok 2

Strategie zapobiegania i reagowania

Aktywność grupowa: Identyfikacja i zapobieganie cyberprzemocy

W małych grupach uczestnicy przeanalizują rzeczywiste lub hipotetyczne scenariusze cyberprzemocy i omówią strategie łagodzenia szkód. Każda grupa zidentyfikuje:

1. *Formę cyberprzemocy obecną w scenariuszu.*
2. *Potencjalne krótko- i długoterminowe skutki dla ofiary i społeczności.*
3. *Plan reagowania w celu deeskalacji sytuacji i zapobiegania dalszym szkodom.*



Krok 2

Strategie zapobiegania i reagowania

Przykładowe scenariusze:

- Otrzymywanie powtarzających się, ukierunkowanych obelg na forum publicznym.
- Celowe wykluczenie z dyskusji grupowej online.
- Doświadczenie doxxingu lub nieautoryzowanego udostępniania danych osobowych.
- Bycie świadkiem lub uczestnikiem czatu grupowego, w którym ktoś jest nękany.

Podnosząc świadomość, promując cyfrową empatię i wdrażając proaktywne strategie, możemy wspólnie pracować nad stworzeniem bezpieczniejszego, bardziej integracyjnego środowiska online - takiego, które opiera się cyberprzemocy i sprzyja wzajemnemu szacunkowi i odpowiedzialności.



Krok 2

Strategie zapobiegania i reagowania

Rozpoznawanie i reagowanie na cyberprzemoc i nękanie online

Po omówieniu przykładów cyberprzemocy i nękania w sieci w swoich grupach, podzielisz się swoimi przemyśleniami na temat ich wpływu i potencjalnych reakcji. Na przykład możesz powiedzieć:

1. „Zauważyliśmy, że to zachowanie kwalifikuje się jako cyberprzemoc, ponieważ obejmowało ukierunkowane nękanie, powtarzające się negatywne interakcje oraz zamiar zastraszenia lub skrzywdzenia osoby”.
2. Zidentyfikujemy kilka powszechnych **„czerwonych flag”** cyberprzemocy i nękania online, takich jak:
 - Osobiste ataki, które są wymierzone w daną osobę, zamiast odnosić się do jej działań lub pomysłów.
 - Uporczywy negatywny lub groźący język mający na celu wywołanie strachu, niepokoju lub krzywdy.
 - Rozpowszechnianie fałszywych informacji lub danych osobowych w celu zniszczenia czyjejś reputacji.
 - Taktyki wykluczające, takie jak celowe pomijanie kogoś w dyskusji online.
 - Posty lub wiadomości mające na celu eskalację konfliktu, a nie promowanie zrozumienia i rozwiązania.
 - Powtarzające się nękanie, wyśmiewanie lub zastraszanie, które zmusza kogoś do milczenia.

*Zrozumienie tych **„czerwonych flag”** może pomóc nam rozpoznać szkodliwe zachowania cyfrowe i podjąć proaktywne kroki w celu wspierania ofiar, zgłaszania nadużyć i tworzenia bezpieczniejszych przestrzeni online dla wszystkich.*

Strategie przeciwdziałania cyberprzemocy i nękanii online

Teraz, gdy zbadaliśmy wpływ i znaki ostrzegawcze cyberprzemocy i nękania online, skupmy się na konkretnych strategiach radzenia sobie z tymi wyzwaniami i tworzenia bezpieczniejszych środowisk cyfrowych. Podejścia te pomogą ci skutecznie rozpoznawać, reagować i zapobiegać cyberprzemocy.

Powrócimy do niektórych scenariuszy omówionych wcześniej - w których doszło do cyberprzemocy lub nękania online - i zastosujemy te strategie:

1. Zrozumienie sytuacji

- Zidentyfikuj, kto jest zaangażowany i jak to na niego wpływa.
- Zastanów się nad perspektywami i emocjami wszystkich osób w tej sytuacji.
- Dlaczego ktoś może angażować się w cyberprzemoc? Jak wpływa to na ofiarę?

2. Identyfikacja czynników eskalujących

- Jakie słowa, działania lub zachowania cyfrowe przyczyniły się do eskalacji?
- Czy sytuacji można było zapobiec lub rozwiązać ją w inny sposób?
- W jaki sposób platformy internetowe i normy społecznościowe wpływają na te konflikty?



Strategie przeciwdziałania cyberprzemocy i nękanii online

3. Wybór pozytywnych reakcji

- Jakie techniki deeskalacji można zastosować w celu ograniczenia szkód?
- W jaki sposób spokojna, pełna szacunku komunikacja może zastąpić wrogie interakcje?
- Jakie są skuteczne sposoby zgłaszania, interweniowania lub wspierania osoby doświadczającej cyberprzemocy?

Dyskusja grupowa i odgrywanie ról

- Każda grupa przeanalizuje scenariusz i przećwiczy stosowanie tych strategii w ćwiczeniu polegającym na odgrywaniu ról. Pomoże to rozwinąć rzeczywiste umiejętności rozpoznawania, zapobiegania i radzenia sobie z cyberprzemocą w przestrzeni cyfrowej.
- Ucząc się rozważnego radzenia sobie z konfliktami online, możemy budować zdrowsze, bardziej integracyjne społeczności cyfrowe, w których szacunek i empatia kierują interakcjami.



Ćwiczenie empatii i pozytywnej komunikacji

Gdy pojawia się cyberprzemoc, nękanie w sieci lub konflikty - takie jak ukierunkowane obelgi, wykluczenie lub eskalacja kłótni - nauka skutecznego reagowania jest niezbędna. Tak jak podchodzimy do rozwiązywania problemów za pomocą logicznych kroków, możemy użyć określonych technik do zarządzania konfliktami online i tworzenia bezpieczniejszych przestrzeni cyfrowych.

Trzy kluczowe strategie radzenia sobie z cyberprzemocą i konfliktami online

1. Zatrzymaj się i oceń sytuację

Zanim zareagujesz, poświęć chwilę na zatrzymanie się i ocenę sytuacji. Zastanów się:

- Co dzieje się w tej interakcji? Czy jest to cyberprzemoc, czy nieporozumienie?
- Jakie emocje teraz odczuwam i jak mogą one wpłynąć na moją reakcję?
- Jak mogę zareagować w sposób, który zmniejszy eskalację sytuacji, zamiast ją eskalować?

2. Uznaj perspektywy

Ponieważ staramy się zrozumieć różne punkty widzenia w dyskusjach, ważne jest, aby wziąć pod uwagę intencje drugiej osoby przed udzieleniem odpowiedzi. Empatia odgrywa kluczową rolę w zmniejszaniu napięć w sieci. Przykłady konstruktywnych odpowiedzi obejmują:

- „Rozumiem, że ten temat jest dla ciebie ważny. Porozmawiajmy o tym z szacunkiem”
- „Myślę, że możemy się źle zrozumieć - czy możemy wyjaśnić nasze kwestie?”

Ćwiczenie empatii i pozytywnej komunikacji**3. Wybierz pełną szacunku i proaktywną komunikację**

- Zamiast reagować emocjonalnie lub odwetowo, używaj języka pełnego szacunku i skoncentrowanego na rozwiązaniach:
- Zamiast odpowiadać na obelgi: *„Jestem otwarty na dyskusję na ten temat, ale rozmawiamy z szacunkiem”*.
- Zamiast obwiniania: *„Widzę, gdzie doszło do nieporozumienia. Jak możemy pójść naprzód?”*.

Ćwiczenie w grupach

- W małych grupach ponownie przeanalizuj scenariusze cyberprzemocy, które omówiliśmy wcześniej. Dla każdego scenariusza określ:
- Konkretny rodzaj nękania online.
- W jaki sposób te strategie mogą pomóc w zapobieganiu dalszej eskalacji.
- Konstruktywną reakcję, która obejmuje empatię, szacunek i rozwiązywanie problemów.



Przeciwdziałanie cyberprzemocy i nękanii online**Instrukcje dotyczące aktywności:**

Przeanalizujcie w swoich grupach przedstawione wcześniej scenariusze cyberprzemocy i nękania w sieci i przygotujcie krótką prezentację dotyczącą następujących kwestii:

1. Zastosowane strategie:

- Czy skupiłeś się na zrozumieniu perspektyw wszystkich zaangażowanych osób?
- W jaki sposób zastąpiłeś szkodliwy lub agresywny język spokojną komunikacją pełną szacunku?
- Jakie kroki zostały podjęte w celu deeskalacji sytuacji i promowania konstruktywnego rozwiązania?

2. Zidentyfikowane sygnały ostrzegawcze:

- Jakie elementy przyczyniły się do eskalacji cyberprzemocy (np. ataki osobiste, publiczne zawstydzanie, wykluczanie, rozpowszechnianie fałszywych informacji)?
- Dlaczego to zachowanie było szkodliwe i jaki potencjalny wpływ emocjonalny miało na zaangażowane osoby?

Przeciwdziałanie cyberprzemocy i nękanii online**3. Proponowane rozwiązanie i jego wpływ:**

- Jakie rozwiązanie zaproponowała twoja grupa i w jaki sposób odnosi się ono do pierwotnej przyczyny konfliktu online?
- W jaki sposób to podejście przyczyniłoby się do bezpieczniejszego i bardziej empatycznego środowiska cyfrowego?

Pytania refleksyjne:

- W jaki sposób zastosowanie tych strategii w rzeczywistych interakcjach online może pomóc w tworzeniu zdrowszych nawyków komunikacji cyfrowej?
- Czego dowiedziałeś się o roli interwencji i regulacji emocjonalnej w skutecznym reagowaniu na cyberprzemoc?

Kluczowe wnioski: Budowanie bezpieczniejszych i pełnych szacunku przestrzeni online

Aby zakończyć dzisiejszą sesję, poświęćmy chwilę na zastanowienie się nad strategiami i umiejętnościami, które zbadaliśmy w celu rozpoznawania, zapobiegania i reagowania na cyberprzemoc i nękanie online.

Oto pytanie dla wszystkich:

- Czy pamiętasz moment, w którym doświadczyłeś lub byłeś świadkiem cyberprzemocy lub nękania online?
- Jak to na ciebie wpłynęło i w jaki sposób strategie, które dziś zbadaliśmy, mogą pomóc ci skuteczniej radzić sobie z podobnymi sytuacjami w przyszłości?

Osoby, które czują się swobodnie, mogą podnieść rękę i zastanowić się nad tymi kluczowymi punktami:

1. Praktyczne zastosowanie strategii

- Jaka jest jedna strategia lub spostrzeżenie, którego nauczyłeś się dzisiaj, a które planujesz zastosować w swoich interakcjach online?
- Jak można zidentyfikować szkodliwe zachowania online i reagować na nie w proaktywny sposób?

2. Tworzenie pozytywnego środowiska online

- W jaki sposób praktykowanie cyfrowej empatii, uważnej komunikacji i pełnego szacunku zaangażowania może pomóc w tworzeniu bezpieczniejszej i bardziej integracyjnej przestrzeni online?
- Jaką rolę może odegrać każdy z nas w przeciwdziałaniu nękananiu online i promowaniu konstruktywnych dyskusji?



Podsumujmy kluczowe strategie, których nauczyliśmy się dzisiaj na temat zapobiegania i reagowania na cyberprzemoc i nękanie online:

1. Wstrzymaj się przed reakcją

- Poświęć chwilę na ocenę sytuacji, zanim zareagujesz.
- Spokojne i przemyślane podejście może zapobiec eskalacji konfliktów w szkodliwe wymiany zdań.
- Zadaj sobie pytanie: Czy moja reakcja przyczynia się do rozwiązania konfliktu, czy go podsyca?

2. Ćwicz cyfrową empatię

- Staraj się zrozumieć perspektywę i emocje drugiej osoby.
- Rozpoznanie ich intencji i możliwych frustracji może pomóc w deeskalacji napięć.
- Reaguj raczej z wyrozumiałością i konstruktywną komunikacją niż odwetem.

3. Wybierz komunikację opartą na szacunku i skoncentrowaną na rozwiązaniach

- Unikaj osądzającego, podżegającego lub negatywnego języka.
- Zastąp reaktywne słowa pozytywnymi, rozwiązującymi problem reakcjami, aby zachęcić do konstruktywnej dyskusji.
- Przykład: Zamiast odwetu na atak, powiedz: „Podejdźmy do tego z szacunkiem i znajdziemy rozwiązanie”.





4. Rozpoznawaj czerwone flagi cyberprzemocy

Bądź świadomy szkodliwych zachowań cyfrowych, w tym:

- Ataków osobistych lub ukierunkowanego nękania.
- Rozpowszechniania dezinformacji lub wykluczania innych.
- Publicznego zawstydzania lub powtarzających się agresywnych komentarzy.
- Wczesne rozpoznanie tych sygnałów pozwala na szybszą interwencję i wsparcie.

5. Promuj pozytywne obywatelstwo cyfrowe

- Dawaj przykład - praktykuj życzliwość, szacunek i integrację w interakcjach online.
- Wypowiadaj się przeciwko szkodliwym zachowaniom i wspieraj osoby dotknięte cyberprzemocą.
- Wspieraj społeczność, która zachęca do otwartego, pełnego szacunku dialogu i zniechęca do toksyczności.





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 dynamiki cyberprzemocy i nękania w internecie. Skupia się na::

- Rozpoznawaniu zachowań związanych z cyberprzemocą i znaków ostrzegawczych.
- Zrozumieniu emocjonalnego i społecznego wpływu nękania online.
- Opracowaniu strategii zapobiegania, interwencji i konstruktywnego zaangażowania cyfrowego.

Poprzez interaktywne dyskusje, rzeczywiste scenariusze i praktyczne ćwiczenia uczestnicy dowiedzą się, jak wspierać bezpieczniejsze i pełne szacunku interakcje online.

Potrzebne materiały:

- Projektor i ekran (do prezentacji kluczowych pojęć i rzeczywistych przykładów)
- Głośniki (do odtwarzania studiów przypadków w formie filmów lub nagranych scenariuszy)
- Materiały informacyjne ze strategiami zapobiegania cyberprzemocy (wskazówki dotyczące obywatelstwa cyfrowego, mechanizmów zgłaszania i technik interwencji)
- Karty refleksji do scenariuszy (do dyskusji grupowych na temat przypadków cyberprzemocy i strategii rozwiązywania)
- Notatniki lub kartki papieru (do osobistych refleksji i planów działania)
- Długopisy lub ołówki (do prowadzenia dziennika i odpowiedzi na pytania)
- Markery lub naklejki (do identyfikacji i kategoryzacji szkodliwych zachowań online i strategii reagowania)



Krok 1: Zrozumienie cyberprzemocy i jej skutków (5 min)

Powitanie i wprowadzenie

Rozpocznij od ciepłego powitania uczestników i stworzenia wspierającego, otwartego środowiska. Przedstaw cel sesji:

- Zrozumienie cyberprzemocy i nękania online.
- Zbadanie ich emocjonalnego i psychologicznego wpływu na jednostki i społeczności.
- Omówienie strategii rozpoznawania, zapobiegania i skutecznego reagowania.
- Krótko nakreśl strukturę sesji i przedstaw materiał wideo, aby zainicjować dyskusję

Projekcja filmu

Sugerowany film: "TikTok stars Charli and Dixie D'Amelio" (Dostępny na platformach takich jak YouTube lub zasoby edukacyjne).

Alternatywne zasoby językowe (dostępne w 6 językach):

- **Włoski:** Odwiedź stronę Fundacji Edukacji Medialnej, aby uzyskać materiały na temat bezpieczeństwa cyfrowego i świadomości cyberprzemocy.
- **Grecki:** Zapoznaj się z zasobami Greckiego Centrum Bezpieczniejszego Internetu, aby uzyskać informacje na temat bezpieczeństwa online i strategii interwencji.
- **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 cyfrowego dobrostanu i odpowiedzialnego zachowania w sieci.
- **Turecki:** Skorzystaj z materiałów z Bezpieczniejszego Internetu BTK, aby zrozumieć mechanizmy zgłaszania cyberprzemocy.
- **Hiszpański:** Rozważ filmy PantallasAmigas na temat rozwijania cyfrowej empatii i szacunku online.





Krok 1: Zrozumienie cyberprzemocy i jej skutków (5 min)

Wyjaśnij cel filmu

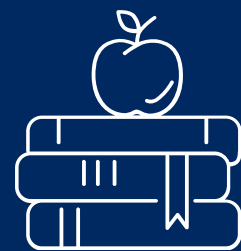
Przedstaw film, wyjaśniając, w jaki sposób podkreśla on znaczenie rozpoznawania, zapobiegania i skutecznego radzenia sobie z cyberprzemocą. Zachęć uczestników do zastanowienia się nad tym:

- Jak małe działania - takie jak wstrzymanie się przed odpowiedzią lub wsparcie ofiary - mogą coś zmienić.
- Jak można kształtować przestrzeń cyfrową poprzez pozytywną komunikację i interwencję.

Kluczowe punkty do dyskusji:

- W jaki sposób nękanie online i cyberprzemoc wpływają na jednostki i dynamikę grupy?
- Jakie są emocjonalne i psychologiczne konsekwencje powtarzających się ataków online?
- W jaki sposób strategie interwencyjne - takie jak aktywne działania osób postronnych i cyfrowa empatia - mogą pomóc w tworzeniu bezpieczniejszych przestrzeni online?





Krok 2: Strategie zapobiegania i reagowania (15 min)

Aktywność: Analiza scenariuszy cyberprzemocy i nękania online

Uczestnicy zapoznają się z rzeczywistymi przypadkami cyberprzemocy i nękania online. Poprzez dyskusje grupowe przeanalizują, w jaki sposób te scenariusze wpływają na jednostki i społeczności oraz zaproponują skuteczne strategie zapobiegania i reagowania.

Instrukcje:

1. Dystrybucja scenariuszy

Rozdaj karty scenariuszy cyberprzemocy małym grupom. Każda grupa przeanalizuje jeden przypisany scenariusz, taki jak:

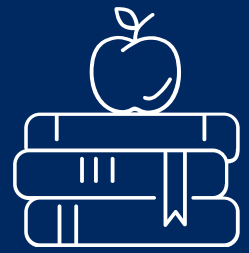
- "Znajomy publikuje krzywdzący lub prześmiewczy komentarz na twój temat w mediach społecznościowych"
- "Prywatna wiadomość jest udostępniana publicznie, co prowadzi do zawstydzania w sieci"
- "Czat grupowy wyklucza kogoś i rozpowszechnia błędne informacje na jego temat"

2. Dyskusja grupowa

Poprowadź grupy do przeanalizowania przydzielonego im scenariusza poprzez omówienie:

- Identyfikacja szkodliwych zachowań:
- Jakie taktyki cyberprzemocy są obecne w tym scenariuszu (np. wykluczenie, publiczne zawstydzanie, rozpowszechnianie fałszywych informacji, groźby)?





Krok 2: Strategie zapobiegania i reagowania (15 min)

Wpływ na poszczególne osoby:

- Jak może to wpłynąć na zdrowie psychiczne lub samopoczucie emocjonalne?
- Jakie są krótko- i długoterminowe konsekwencje dla ofiary?

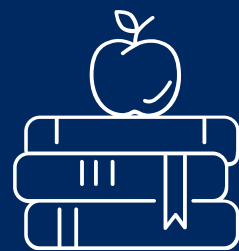
Szerszy wpływ społeczny:

- Jakie mogą być konsekwencje dla dynamiki grupy, przyjaźni lub społeczności internetowych?

Konstruktywne strategie:

- Jakie kroki mogą podjąć osoby, osoby postronne lub platformy internetowe, aby zająć się sytuacją i ją rozwiązać?
- W jaki sposób mechanizmy raportowania, wspierające interwencje i cyfrowa empatia mogą pomóc w zapobieganiu dalszym szkodom?





Krok 2: Strategie zapobiegania i reagowania (15 min)

3. Dzielenie się i dyskusja

- Każda grupa przedstawia swoją analizę, koncentrując się na:
- Zachowaniach związanych z cyberprzemocą.
- Wpływie na osoby i przestrzeń cyfrowe.
- Praktycznych strategiach interwencji i zapobiegania eskalacji.

Przeprowadzenie dyskusji podsumowującej na temat:

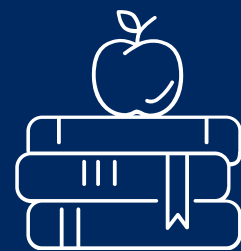
- Dlaczego rozpoznawanie szkodliwych zachowań online ma kluczowe znaczenie dla zapobiegania cyberprzemocy.
- W jaki sposób niekontrolowane nękanie online może eskalować, jeśli nie zostanie rozwiązane.
- Znaczenia empatii, interwencji i odpowiedzialnej komunikacji cyfrowej.

4. Pytania refleksyjne

- W jaki sposób identyfikacja zachowań związanych z cyberprzemocą może pomóc nam w podejmowaniu działań w rzeczywistych sytuacjach online?
- Jakie kroki możemy podjąć, aby stworzyć bardziej integracyjne i pełne szacunku przestrzenie cyfrowe?

Pod koniec tej sesji uczestnicy będą dysponować praktycznymi strategiami rozpoznawania, zapobiegania i radzenia sobie z cyberprzemocą w środowiskach internetowych.





Krok 2: Strategie zapobiegania i reagowania (15 min)

Aktywność: Analiza scenariuszy cyberprzemocy

Uczestnicy będą analizować rzeczywiste scenariusze cyberprzemocy i oceniać ich wpływ na osoby i społeczności internetowe. Celem jest:

- Zrozumienie różnych form cyberprzemocy i nękania.
- Zbadanie, w jaki sposób te zachowania wpływają na samopoczucie emocjonalne poszczególnych osób.
- Opracowanie skutecznych strategii reagowania i zapobiegania szkodom online.

Scenariusze i wskazówki dotyczące analizy

Znajomy publikuje krzywdzący lub prześmiewczy komentarz na twój temat w mediach społecznościowych

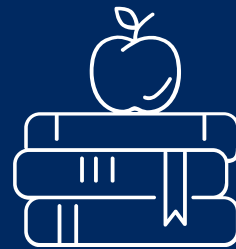
Wskazówki dotyczące oceny:

- Zidentyfikuj ton i intencje komentarza. Czy miał on na celu sprowokowanie, upokorzenie lub wykluczenie?
- Zastanów się, czy to zachowanie podlega publicznemu zawstydzaniu, wykluczeniu społecznemu lub nękanii online.

Analiza wpływu:

- Omów, w jaki sposób publiczne zawstydzanie lub ośmieszanie może zniszczyć zaufanie i przyjaźnie.
- Przeanalizuj, w jaki sposób takie zachowanie może wpłynąć na poczucie własnej wartości i stworzyć toksyczne środowisko online.





Krok 2: Strategie zapobiegania i reagowania (15 min)

Aktywność: Analiza scenariuszy cyberprzemocy

Otrzymanie ostrej i niekonstrukttywnej krytyki na temat osobistej opinii udostępnionej online

Wskazówki dotyczące oceny:

- Określ, czy krytyka jest konstruktywną informacją zwrotną, czy osobistym atakiem.
- Omów, w jaki sposób język, ton i intencje wpływają na dyskurs online.

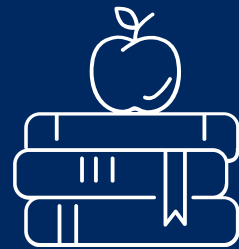
Analiza wpływu:

- Zbadaj, w jaki sposób ostra krytyka może zniechęcać osoby do dzielenia się opiniami i prowadzić do autocenzury.
- Zbadaj wpływ negatywnych sekcji komentarzy na samopoczucie psychiczne i zaangażowanie online.

Wskazówki dotyczące oceny:

- Czy wykluczenie było zamierzone czy przypadkowe? Jak można zaradzić nieporozumieniom?
- Jakie zachowania cyfrowe przyczyniają się do wykluczenia społecznego w przestrzeni online?





Krok 2: Strategie zapobiegania i reagowania (15 min)

Aktywność: Analiza scenariuszy cyberprzemocy

Analiza wpływu:

- Przeanalizuj emocjonalny wpływ wykluczenia na jednostki, w tym poczucie izolacji lub wyobcowania.
- Zbadaj, w jaki sposób komunikacja włączająca może wzmocnić relacje online i w miejscu pracy.

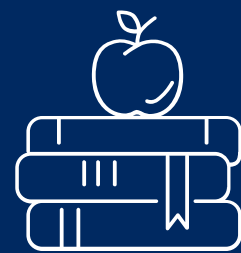
Dyskusja i refleksja

- Każda grupa przedstawia swoją analizę, koncentrując się na tym:
- Jak doszło do eskalacji zachowań związanych z cyberprzemocą?

Końcowe pytania refleksyjne:

- W jaki sposób rozpoznawanie zachowań związanych z cyberprzemocą może pomóc nam skuteczniej reagować w rzeczywistych interakcjach cyfrowych?
- Jakie kroki możemy podjąć, aby stworzyć bezpieczniejsze, bardziej integracyjne przestrzenie online?





Krok 3: Aktywność grupowa (15 min)

Przeciwdziałanie cyberprzemocy

Instrukcje:

- Podziel uczestników na małe grupy i przydziel każdej z nich jeden scenariusz.
- Omów kluczowe punkty dotyczące wyzwalaczy emocjonalnych, eskalacji i strategii rozwiązywania.
- Każda grupa przedstawia swoje spostrzeżenia, koncentrując się na konstruktywnych rozwiązaniach.

Cel:

To ćwiczenie pomaga uczestnikom rozpoznać szkodliwe interakcje online, regulować reakcje emocjonalne i wspierać pełną szacunku komunikację cyfrową.

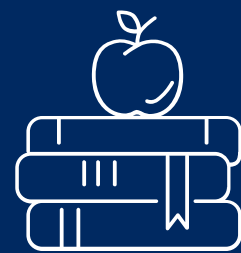
Scenariusz 1: Pasywno-agresywny komentarz na czacie grupowym

Zespół pracuje nad projektem. Jeden z członków pisze: „To wspaniałe, jak niektórzy ludzie znikają, gdy jest praca do wykonania!”. Inny odpowiada: "Słucham? Pracuję bez przerwy. Może sprawdź, zanim zaczniesz oskarżać". Rozmowa staje się napięta, a inni milczą.

Punkty do dyskusji:

- Jakie emocje wywołał pierwszy komentarz?
- W jaki sposób ton i sformułowania doprowadziły do eskalacji sytuacji?
- W jaki sposób bardziej konstruktywna reakcja mogłaby zapobiec konfliktowi?





Krok 3: Aktywność grupowa

Przeciwdziałanie cyberprzemocy

Scenariusz 2: Ostra krytyka kreatywnego pomysłu

Podczas internetowej burzy mózgów jeden z uczestników dzieli się swoim pomysłem. Inny odpowiada: "To zupełnie nierealne. To nie zadziała". Autor pierwotnego posta reaguje: „Cóż, może w takim razie powinieneś zrobić to wszystko sam!”. Dyskusja zostaje przerwana.

Punkty do dyskusji:

- Jak można było sformułować informację zwrotną w bardziej wspierający sposób?
- Jaki wpływ emocjonalny miało natychmiastowe odrzucenie?
- Jakie strategie sprzyjają pozytywnemu i otwartemu środowisku dzielenia się pomysłami?

Scenariusz 3: Wykluczenie z czatu grupowego

Na czacie grupowym omawiany jest nadchodzący projekt. Jeden z członków zespołu zdaje sobie sprawę, że nie został włączony do dyskusji. Później widzi, że decyzja została podjęta bez jego udziału. Kiedy pyta, ktoś odpowiada: „Och, po prostu założyliśmy, że nie będziesz zainteresowany”.

Punkty do dyskusji:

- Jak wykluczenie w przestrzeni cyfrowej wpływa na dynamikę zespołu?
- Jak może czuć się osoba wykluczona i jak może zareagować?
- Jakie kroki można podjąć, aby zapewnić otwartą komunikację?





Krok 4: Refleksja i kluczowe wnioski (5 min)

Dzielenie się i refleksja w grupie

Prezentacje grupowe

Poproś każdą grupę o krótkie przedstawienie analizy scenariuszy cyberprzemocy omówionych wcześniej. Zachęć ich do zastanowienia się nad tym:

- Czego nauczyli się o identyfikowaniu nękania online i czynnikach eskalacji.
- Jak różne strategie reagowania mogą deeskalować konflikty i zapobiegać wyrządzaniu krzywdy.
- Sposobami promowania kultury szacunku i integracji w przestrzeni cyfrowej.

Pytania refleksyjne

- Jaka była najtrudniejsza część identyfikacji i radzenia sobie z zachowaniami związanymi z cyberprzemocą?
- Jak to ćwiczenie zmieniło twoje spojrzenie na radzenie sobie z konfliktami online?
- Jakie strategie możesz zastosować, aby interakcje cyfrowe były bardziej konstruktywne i pełne szacunku?





Krok 4: Refleksja i kluczowe wnioski (5 min)

Dzielenie się w grupie i refleksja

Kluczowe wnioski

- Rozpoznawanie zachowań związanych z cyberprzemocą oraz ich wpływu emocjonalnego i społecznego.
- Zatrzymanie się przed reakcją, aby uniknąć eskalacji konfliktów.
- Korzystanie z empatii, aktywnego słuchania i spokojnej komunikacji w celu promowania bezpieczeństwa w sieci.

Przemyślenia końcowe

- Podziękuj uczestnikom za ich zaangażowanie i przemyślane dyskusje.
- Przypomnij im, że praktykowanie odpowiedzialnej komunikacji cyfrowej nie tylko poprawia interakcje online, ale także sprzyja bezpieczniejszym i bardziej integracyjnym społecznościom.





Działania uzupełniające i zadanie domowe

Refleksja na temat zachowań online

Zachęć uczestników do refleksji na temat własnych i cudzych interakcji online w ciągu całego tygodnia. Niech zanotują przypadki, w których byli świadkami lub reagowali na cyberprzemoc lub nękanie i zastanowią się nad skutecznością swoich reakcji.

Rozmowa z zaufaną osobą

Poproś uczestników, aby podzielili się swoimi spostrzeżeniami na temat zwalczania nękania w sieci z członkiem rodziny, przyjacielem lub mentorem. Zachęć ich do omówienia strategii promowania komunikacji opartej na szacunku i wspierania ofiar cyberprzemocy.

Wskazówki dla nauczycieli

- Zarządzanie czasem - Dyskusje powinny być skoncentrowane, aby zmieścić się w czasie sesji.
- Zachęcanie do uczestnictwa - Stwórz bezpieczne i wspierające środowisko do otwartych dyskusji.
- Zdolność adaptacji - Wykorzystuj zarówno metody cyfrowe (fora, dyskusje), jak i analogowe (dzienniki, rozmowy grupowe).
- Modelowanie pozytywnych zachowań w sieci - Demonstruj pełną szacunku komunikację i cyfrową empatię w dyskusjach.





Parlament Europejski

European Parliament



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

- Bauman, S., Cross, D., & Walker, J. (2021). Principles of cyberbullying research: Definitions, measures, and methodology. Routledge.
- 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>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2019). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/bul0000024>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2020). Cyberbullying prevention and response: Expert perspectives. Routledge.
- 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. Które z poniższych jest powszechną formą cyberprzemocy?

- A) Wysyłanie pozytywnych informacji zwrotnych w mediach społecznościowych.
- B) Wykluczanie kogoś z grupy online.
- C) Ignorowanie negatywnych komentarzy online
- D) Wspieranie innych w przestrzeni cyfrowej.

2. Jaki jest pierwszy krok w skutecznym radzeniu sobie z cyberprzemocą?

- A) Natychmiastowa reakcja w celu konfrontacji z agresorem.
- B) Całkowite zignorowanie sytuacji.
- C) Rozpoznawanie i identyfikowanie szkodliwych zachowań online.
- D) Całkowite unikanie mediów społecznościowych.

3. W jaki sposób osoby postronne mogą odegrać rolę w zapobieganiu cyberprzemocy?

- A) Ignorując sytuację i milcząc.
- B) Przyłączając się do szkodliwych zachowań.
- C) Zgłaszając szkodliwe interakcje i wspierając ofiarę.
- D) Zachęcając do eskalacji konfliktu.





QUIZ

4. Która z poniższych jest skuteczną strategią reagowania na cyberprzemoc?

- A) Angażowanie się w kłótnie online w celu własnej obrony.
- B) Zgłaszanie, blokowanie i wycofywanie się ze szkodliwych interakcji.
- C) Odwet w postaci negatywnych komentarzy.
- D) Publiczne zawstydzanie agresora.

5. Dlaczego cyfrowa empatia jest ważna w interakcjach online?

- A) Pomaga eskalować konflikty poprzez zrozumienie różnych punktów widzenia.
- B) Pozwala jednostkom wyrażać emocje w bardziej agresywny sposób.
- C) Sprzyja bezpieczniejszemu i pełniejszemu szacunku środowisku cyfrowemu.
- D) Zachęca ludzi do unikania zajmowania się kwestiami online.





ODPOWIEDZI

Pytanie 1: B

Pytanie 2: C

Pytanie 3: C

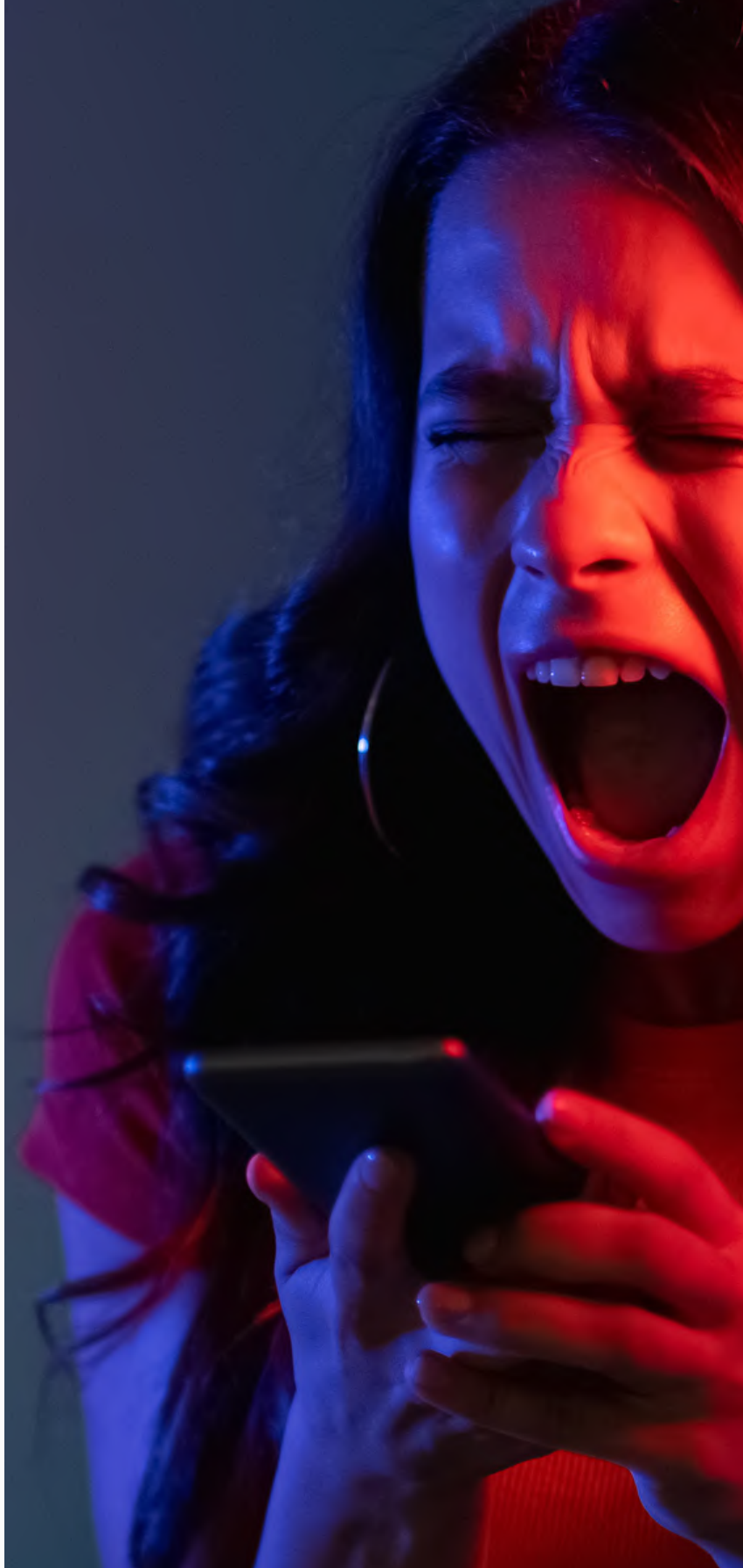
Pytanie 4: B

Pytanie 5: C





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.