Nie wywołuj hejtu z lasu

Czerwony Kapturek i cyberprzemoc

Scenariusz zajęć lekcyjnych dla uczniów klas 5–6

Bądź z innej bajki

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA

Nie wywołuj hejtu z lasu

Czerwony Kapturek i cyberprzemoc

Scenariusz zajęć lekcyjnych dla uczniów klas 5–6

NASK

OGÓLNOPOLSKA SIEĆ EDUKACYJNA

Cele:

- Utrwalenie wiedzy na temat zjawiska cyberprzemocy i jego konsekwencji.
- Kształtowanie postawy zrozumienia i empatii.
- Kształtowanie umiejętności refleksyjnego myślenia – takiego, które pomaga zobaczyć kogoś innego w osobowy sposób.
- Kształtowanie umiejętności pracy w grupie.

Czas trwania:

2 godziny lekcyjne (2 x 45 min)

Nr	Nazwa ćwiczenia	Metody, formy pracy	Pomoce i uwagi
	Lekcja 1		
1.	**Wprowadzenie. Czym jest cyberprzemoc?** (ok. 15 min)	• Projekcja bajki • Dyskusja w grupie	• Komputer z dostępem do internetu • Projektor • Tablica lub duży arkusz papieru • Kreda lub marker
2.	**Cyberprzemoc i jej konsekwencje** (ok. 20 min)	Burza mózgów	• Szerokie paski papieru w kolorze żółtym, niebieskim i czerwonym • Klej lub taśma klejąca • Markery • Duży arkusz papieru • Pudełko • Trzy kartki z pytaniami do grup
3.	**Bezpieczna ścieżka** (ok. 10 min)	• Dyskusja na forum • Praca w grupie	• Karty pracy dla par uczniów (Załącznik nr 1) • Długopisy

Nr	Nazwa ćwiczenia	Metody, formy pracy	Pomoce i uwagi
Lekcja 2			
1.	**Wprowadzenie. Powiedz mi, co pamiętasz** (ok. 10 min)	Zabawa grupowa	
2.	**Plany naprawcze, czyli gdybyś był...** (ok. 25 min)	• Praca indywidualna • Praca w grupie • Prezentacja pracy grupy na forum klasy	• Karty pracy dla każdego ucznia (grupa zielona – Załącznik nr 2; grupa fioletowa – Załącznik nr 3; grupa pomarańczowa – Załącznik nr 4) • Długopisy • Koperty z „kołami ratunkowymi" dla trzech grup (Załącznik nr 5) • Pudełko • Karteczki z imionami lub inicjałami uczniów
3.	**Podsumowanie lekcji** (ok. 10 min)	Dyskusja moderowana	• Karteczki z imionami lub inicjałami uczniów • Pudełko

Materiały pomocnicze dla nauczyciela:

- Borkowska A., (2021), *Cyberprzemoc w szkole. Poradnik dla nauczycieli*, Warszawa: NASK-PIB.
- Materiały opracowane w ramach kampanii „Bądź z innej bajki", zrealizowanej przez KPRM, NASK i Stowarzyszenie Góry Kultury w projekcie „Kampanie edukacyjno-informacyjne" (KEI):
  - Podcast *Czerwony Kapturek – Cyberprzemoc* na temat bezpieczeństwa dzieci w sieci,
  - Broszura *Cyberprzemoc*.

Dostęp do treści online: 15.06.2021

Lekcja 1.

1) Wprowadzenie. Czym jest cyberprzemoc?

Cel:

Zapoznanie ze zjawiskiem cyberprzemocy.

Zapowiedz uczniom, że podczas dzisiejszej lekcji porozmawiacie o jednej z przykrych sytuacji, które mogą spotkać nas w internecie, czyli o cyberprzemocy.

Obejrzyjcie razem animację *Czerwony Kapturek #Cyberprzemoc*.

Po projekcji bajki zapytaj uczniów o ich wrażenia: co najbardziej im się podobało, czy coś ich zdziwiło lub zaskoczyło, który fragment uważają za najważniejszy.

Przypomnij, że obejrzana właśnie współczesna wersja bajki o Czerwonym Kapturku opowiada o poważnym problemie, jakim jest nękanie, ośmieszanie i dręczenie kogoś w internecie lub za pomocą SMS-ów czy wiadomości w komunikatorach.

Zapytaj uczniów, jak rozumieją zjawisko cyberprzemocy (mogą posiłkować się historią przedstawioną w bajce). Zapisz na tablicy lub dużym arkuszu papieru ich propozycje. Po wyczerpaniu pomysłów połącz je tak, aby stworzyły definicję cyberprzemocy. Następnie zaproś uczniów do ćwiczenia, w którym przyjrzycie się skutkom agresji online.

Wskazówka:

Cyberprzemoc może być zdefiniowana np. w taki sposób: to działania, które mają na celu skrzywdzenie drugiej osoby, sprawienie jej przykrości, ośmieszenie jej, dręczenie, straszenie. Cyberprzemocą może być np. wyzywanie kogoś w sieci, publikowanie ośmieszających zdjęć lub filmów, ale również wykluczanie z grona znajomych w internecie. Do nękania najczęściej wykorzystywany jest telefon lub komputer.

2) Cyberprzemoc i jej konsekwencje

Cel:

Zwiększenie wiedzy uczniów dotyczącej konsekwencji cyberprzemocy dla ofiary i sprawcy, kształtowanie wśród uczniów postawy empatii i zrozumienia.

A. Podziel klasę na grupy za pomocą kolorowych pasków papieru: żółtych, czerwonych i niebieskich. Możesz utworzyć więcej niż trzy grupy (np. sześć lub dziewięć), jeśli klasa liczy wielu uczniów. Każda z grup powinna mieć do dyspozycji kilka dodatkowych pasków.

Wskazówka:

Paski powinny być dość szerokie, ponieważ posłużą do zapisywania odpowiedzi, a później zostaną wykorzystane do stworzenia plakatu. Paski te można naklejać na duży arkusz papieru – tak jak promienie słońca.

B. Umieść na tablicy (w widocznym miejscu) pytania, na które mają odpowiedzieć poszczególne grupy:

GRUPA ŻÓŁTA:

Przypomnijcie sobie sytuację, w której znalazł się Czerwony Kapturek. Co czuje osoba, której ktoś dokucza w internecie (np. pisze o niej niemiłe rzeczy, obmawia ją, wyśmiewa lub wrzuca do sieci przerobione zdjęcia)?

GRUPA CZERWONA:

Przypomnijcie sobie postać wilka-hejtera. Jak myślicie, dlaczego niektóre osoby wyrządzają w internecie krzywdę kolegom lub koleżankom?

GRUPA NIEBIESKA:

Przypomnijcie sobie, co działo się z Czerwonym Kapturkiem po przeczytaniu przykrych komentarzy. Jak zachowuje się osoba, którą spotkała cyberprzemoc? Co się z nią dzieje?

C. Przekaż uczniom zadanie do wykonania: Zastanówcie się chwilę nad tymi pytaniami i zapiszcie swoje odpowiedzi na paskach (każda odpowiedź na oddzielnym pasku). Możecie wykorzystać wszystkie paski albo tyle, ile potrzebujecie. Wasze odpowiedzi powinny być krótkie. Napiszcie je wyraźnie – drukowanymi literami.

D. Po ukończonej pracy zbierz paski z zapisanymi przez uczniów odpowiedziami i umieść je w pudełku.

Zaangażuj uczniów: jedną osobę poproś o przejście po klasie i zebranie pasków (może to być dziecko wykazujące się dużą ruchliwością), kolejną – o losowanie pasków z pudełka i odczytywanie odpowiedzi, a następną wyznacz do naklejania pasków na arkusz papieru. Za każdym razem klasa podejmuje decyzję, czy dana odpowiedź znajdzie się na plakacie. Czuwaj nad całością. Reaguj jedynie w sytuacji, kiedy propozycja jest błędna, naprowadzając uczniów lub tłumacząc, dlaczego nie zgadzasz się z tą odpowiedzią, ewentualnie próbujcie wspólnie przeformułować niejasne lub błędne odpowiedzi. Możecie wykorzystać wszystkie paski lub ich część (np. jeżeli odpowiedzi się powtarzają), w zależności od potrzeb. W międzyczasie możesz również zmieniać uczniów, którzy losują i odczytują pomysły z pasków.

E. Przeczytaj na głos treści znajdujące się na plakacie lub poproś o to wybranego ucznia.

Wskazówki:

Co czuje osoba, której ktoś dokucza w internecie?

Osoba, którą spotkała cyberprzemoc, przeżywa bardzo trudne emocje. Czuje się upokorzona, zrozpaczona, bezsilna, osamotniona. Boi się, że wszyscy wokoło się z niej śmieją, wstydzi się. Czasami ma poczucie winy, że nie była w stanie zapobiec temu, co ją spotkało, lub uważa, że w jakiś sposób na to zasłużyła, choć nie jest to prawdą.

Każdy z nas może paść ofiarą cyberprzemocy, a nękanie i ośmieszanie w sieci boli tak samo jak fizyczna przemoc.

Dlaczego niektóre osoby wyrządzają w internecie krzywdę kolegom lub koleżankom?

Powody, dla których ktoś zaczyna dręczyć innych w sieci, mogą być bardzo różne, nie zawsze możemy je poznać. Czasami ktoś po prostu chce dokuczyć innej osobie, poczuć się lepszy i silniejszy, sprawiając komuś przykrość. Niekiedy hejter, dręcząc i wyśmiewając się z kogoś, chce zyskać popularność wśród kolegów i koleżanek. Może być również tak, że to jemu ktoś wcześniej dokuczał. Bywa, że cyberprzemoc zaczyna się od głupiego żartu, który sprawcy wydawał się śmieszny, a dla kogoś okazał się bardzo przykry.

Wiemy, że cyberprzemoc szkodzi również hejterowi. Sprawca cyberprzemocy traci przyjaciół, nabiera mylnego przekonania, że agresywne zachowania są dobrym sposobem na zyskanie zainteresowania innych i rozwiązywanie problemów. W rzeczywistości jego działania mogą być dla niego źródłem poważnych kłopotów, np. z prawem.

Jak zachowuje się osoba, którą spotkała cyberprzemoc? Co się z nią dzieje?

Osoba, która doświadczyła cyberprzemocy, często unika innych, nie ufa nikomu, boi się powrotu do szkoły. Lęk, smutek i napięcie mogą z kolei spowodować, że stanie się płaczliwa, będzie odczuwała ból głowy lub brzucha. Przykre emocje, które przeżywa, sprawiają, że trudno jej się uczyć lub zasypiać. Czasami ofierze cyberprzemocy wydaje się, że jeśli spróbuje się zaprzyjaźnić z hejterami albo będzie udawała, że ich ataki jej nie obchodzą, wówczas oprawcy przestaną ją dręczyć – tak się jednak nie dzieje. W zakończeniu cyberprzemocy mogą pomóc dorośli, do których trzeba zwrócić się o pomoc.

Po zakończeniu pracy możecie pozostawić plakaty w widocznym miejscu w klasie. Jeśli nie planujesz realizacji kolejnych zajęć w tym samym dniu, zachowaj plakaty oraz zanotuj, którzy uczniowie przypisani zostali do poszczególnych grup: żółtej, czerwonej i niebieskiej.

3) Bezpieczna ścieżka

Cel:

Omówienie z uczniami konstruktywnych sposobów reagowania w sytuacji cyberprzemocy.

Poproś uczniów o dobranie się w pary i rozdaj każdej z nich kartę pracy „Bezpieczna ścieżka" (Załącznik nr 1). Powiedz, że ich zadaniem jest zastanowienie się nad pomocnymi sposobami na poradzenie sobie z hejterem. Po ukończeniu pracy przez wszystkie pary omów z uczniami wyniki, komentując każdą odpowiedź.

Wskazówka:

To Babcia zablokowała wilka-hejtera.

Przykładowe komentarze do ćwiczenia:

☑ **Pokazanie mamie lub tacie nieprzyjemnych komentarzy lub zdjęć**
Jeśli ktoś nęka nas w sieci, wysyła obraźliwe SMS-y, złośliwie przerabia nasze zdjęcia, zawsze zgłaszajmy to dorosłym. Oni mogą pomóc zatrzymać przemoc.

☒ **Skasowanie wszystkich niemiłych wiadomości, aby nikt się o nich nigdy nie dowiedział**
Nawet jeśli wstydzimy się tego, co ktoś napisał na nasz temat, nie kasujmy takich wiadomości. Pokażmy je dorosłemu – rodzicowi albo nauczycielowi. Będą stanowiły dowód nękania i pomogą w przerwaniu przemocy. Czasami takie sprawy trzeba zgłosić na policję.

☑ **Porozmawianie z przyjacielem/przyjaciółką**
Jeśli czujemy się źle i jest nam smutno, zawsze warto porozmawiać z kimś, kogo lubimy i przy kim czujemy się dobrze. Przyjaciel na pewno poradzi, żeby od razu powiedzieć dorosłym o przykrym zdarzeniu.

☑ **Zadzwonienie na numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111**
W telefonie zaufania pracują specjaliści, którzy potrafią poradzić, co zrobić w tej trudnej sytuacji. Zawsze warto posłuchać porady kogoś, kto już rozmawiał z osobami nękanymi w sieci i wie, jak działać.

☒ **Udawanie, że nic się nie stało**
Obrażanie i nękanie nie skończy się samo – tu potrzeba pomocy dorosłych. Jeśli hejter widzi, że jest bezkarny, będzie nadal obrażał.

☑ **Zwierzenie się ulubionemu nauczycielowi**
Nauczyciel jest właściwą osobą, pomoże zatrzymać hejtera i zgłosić obraźliwe materiały.

☒ **Odpłacenie hejterowi tym samym – obrażanie i ośmieszanie go w sieci**
Takie zachowanie może tylko nasilić hejt. A na dodatek sami staniemy się hejterami.

☑ **Zablokowanie hejtera, tak jak zrobiła to Babcia**
Każdą stroną w internecie opiekuje się administrator. Dba o porządek i przestrzeganie reguł kulturalnego zachowania w internecie, czyli netykiety. Powinniśmy do niego zgłosić każdy obraźliwy komentarz, nawet jeśli nas nie dotyczy – mogą nam w tym pomóc rodzice lub nauczyciel. Dzięki temu też dbamy o bezpieczeństwo w internecie.

Lekcja 2.

1) Wprowadzenie. Powiedz mi, co pamiętasz

Cel:

Przypomnienie i utrwalenie wiedzy zdobytej podczas pierwszej lekcji dotyczącej cyberprzemocy.

Zaproś uczniów do zabawy, dzięki której przypomną sobie najważniejsze informacje z pierwszej lekcji o cyberprzemocy. Przypomnij krótko, że rozmawialiście o tym, jak czuje się osoba, która doświadczyła cyberprzemocy, zastanawialiście się, dlaczego niektórzy dokuczają swoim kolegom lub koleżankom w sieci oraz jak może zachowywać się osoba, która jest hejtowana.

Poproś uczniów o zajęcie miejsc w taki sposób, aby widzieli się nawzajem. Wyjaśnij reguły: jedna osoba wymienia imię kolegi lub koleżanki z klasy i zadaje jej pytanie. Wywołany uczeń odpowiada i wyznacza kolejną osobę, również podając jej imię i zadając następne pytanie. Odpowiedzią na pytanie jest jedna ważna informacja zapamiętana z ćwiczenia „Cyberprzemoc i jej konsekwencje".

Przykładowo: Michał do Piotrka: „Piotrek, jak czuje się hejtowana osoba?" → Piotrek odpowiada: „Jest smutna" → Piotrek do Marysi: „Marysia, dlaczego niektórzy hejtują?".

Jeśli uczniowie nie mają problemów z podawaniem przykładów, zachęć ich do zwiększenia tempa gry. Zabawa toczy się do wyczerpania pomysłów lub wraz z upływem czasu przeznaczonego na rozgrywkę (10 min).

Wskazówka:

Przed rozpoczęciem lekcji rozwieś w widocznym miejscu plakaty, które uczniowie wykonali podczas pierwszej lekcji, w trakcie ćwiczenia „Cyberprzemoc i jej konsekwencje". Zanim zaczną pracę, podpowiedz im, że mogą zerknąć na plakat, jeśli żadne pytanie lub odpowiedź nie przychodzi im do głowy.

2) Plany naprawcze, czyli gdybyś był...

Cel:

Rozwijanie umiejętności konstruktywnego reagowania na nękanie, promowanie proaktywnych strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach, kształtowanie myślenia refleksyjnego.

A. Podziel klasę na trzy nowe grupy, jednak z wykorzystaniem wcześniejszych kolorów. Grupę ZIELONĄ stworzy część osób z paskami żółtymi i niebieskimi, w skład grupy FIOLETOWEJ wejdą osoby z paskami niebieskimi i czerwonymi, grupa POMARAŃCZOWA składać się będzie z osób z paskami czerwonymi i żółtymi.

B. Rozdziel zadania poszczególnym grupom (załącznik otrzymuje każdy uczeń w grupie).

GRUPA ZIELONA:

„Czerwony Kapturek – jak poradzić sobie z hejtem?" (Załącznik nr 2)

GRUPA FIOLETOWA:

„Babcia w akcji – jak chronić innych i pomagać im w sytuacji, kiedy są ofiarami hejtu?" (Załącznik nr 3)

GRUPA POMARAŃCZOWA:

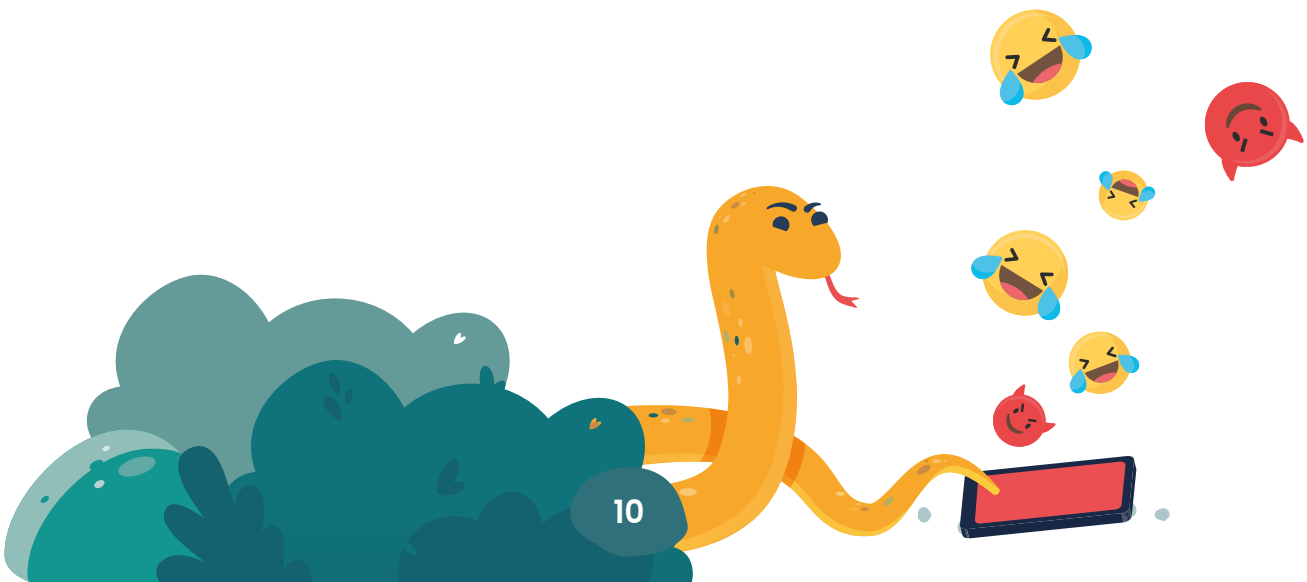
„Nie taki wilk straszny – czy z hejtera można zrobić bohatera?" (Załącznik nr 4)

C. Zaproś uczniów do pracy w grupach. Będzie ona polegała na rozwiązywaniu zadań z załączników. Każdy uczestnik grupy powinien posiadać własną kartkę, którą wypełni zgodnie z ustaleniami grupy.

D. Na końcu każdego zadania poproś uczniów o prezentację wyników pracy poszczególnych grup. W tym celu wylosuj lub wybierz po dwie osoby z danego zespołu.

Wskazówka:

Przy każdym zadaniu w karcie pracy upewnij się, czy wszyscy rozumieją instrukcję i znaczenie użytych słów, ewentualnie wyjaśnij wątpliwości. Pomocne może być również wprowadzenie zasady, że uczniowie przechodzą do kolejnego etapu pracy po zgłoszeniu, że zakończyli już poprzedni. Dzięki temu łatwiej będzie Ci kontrolować tempo pracy wszystkich grup oraz sprawdzać, czy uczniowie radzą sobie z wykonaniem zadań.



Po rozdaniu załączników zapowiedz, że pracę grupy będzie prezentować wybrana lub wylosowana przez Ciebie osoba (lub dwie osoby). Tę osobę wskażesz po zakończeniu zadania w grupach. Ma to na celu zwiększenie zaangażowania w pracę wszystkich uczniów. Zdarza się bowiem tak, że niektóre dzieci niechętnie uczestniczą w pracy grupy, ponieważ wiedzą, że nie będą brać aktywnego udziału w końcowych częściach zadania. Jeżeli zdecydujesz się na losowanie, przygotuj wcześniej karteczki w odpowiednim kolorze grupy – z imionami lub inicjałami dzieci – oraz pudełko, w którym będą znajdowały się losy.

Załącznik nr 5 zawiera propozycje „kół ratunkowych". Możesz ich użyć w sytuacji, kiedy klasa słabo współpracuje lub uczniowie mają trudność w znalezieniu odpowiedzi na pytanie. Przed zajęciami przygotuj „koła ratunkowe" – wytnij paski z przykładowymi odpowiedziami lub możliwymi rozwiązaniami, a następnie umieść je w kopertach.

Podczas omówienia zadania przekaż uczniom następujące informacje:

GRUPA ZIELONA:

„Czerwony Kapturek – jak poradzić sobie z hejtem?"

- Hejt i cyberprzemoc wyrządza realną krzywdę osobie po drugiej stronie ekranu, mimo że tego nie widzimy. Może zasmucić, zawstydzić i sprawić, że ktoś zacznie źle o sobie myśleć.
- Nawet jeśli czujemy się bezradni i przestraszeni hejtem, nie oznacza to, że nie możemy nic zrobić. Nie trzymajmy w tajemnicy obraźliwych komentarzy lub innych przykrych sytuacji, których doświadczamy (lub które obserwujemy) online. Zwracajmy się o pomoc do dorosłych.
- Nie jesteśmy winni temu, że padliśmy ofiarą cyberprzemocy. Taka sytuacja może przydarzyć się każdemu.

GRUPA FIOLETOWA:

„Babcia w akcji – jak chronić innych i pomagać im w sytuacji, kiedy są ofiarami hejtu?"

- My też możemy powiedzieć „NIE" cyberprzemocy. Nie dzielmy się z nikim komentarzami i zdjęciami, które mogą wyrządzić komuś krzywdę, nawet jeśli wydają nam się zabawne. Nie zostawiajmy „lajków" pod takimi materiałami.
- Nie tylko przebojowa, lubiana i odważna osoba może być wsparciem dla hejtowanego kolegi lub koleżanki. Każdy z nas może stanąć po stronie obrażanej osoby. Hejterowi wydaje się, że wszyscy mu kibicują, więc im więcej osób pokaże mu, że nie zgadza się na takie zachowanie, tym większa szansa, że przestanie krzywdzić innych.
- Pamiętajmy, że cyberprzemoc to nie tylko obrażanie, ale również wykluczanie. Jeśli widzimy, że ktoś jest ciągle sam, zaprośmy go do zabawy, porozmawiajmy z nim.

GRUPA POMARAŃCZOWA:

„Nie taki wilk straszny – czy z hejtera można zrobić bohatera?"

- Czasami hejt zaczyna się od głupiego żartu. Jeśli nasze zachowanie sprawiło komuś przykrość, przyznajmy się do błędu i przeprośmy.
- Jeśli napisaliśmy lub opublikowaliśmy w internecie coś, co zraniło inną osobę, natychmiast usuńmy ten materiał.
- Bycie hejterem na dłuższą metę zaszkodzi też prześladowcy. Na pewno straci on przyjaciół i może przysporzyć sobie wielu kłopotów.

3) Podsumowanie lekcji

Cel:

Utrwalenie wiedzy dotyczącej cyberprzemocy i jej konsekwencji oraz konstruktywnych sposobów reagowania na nękanie w sieci.

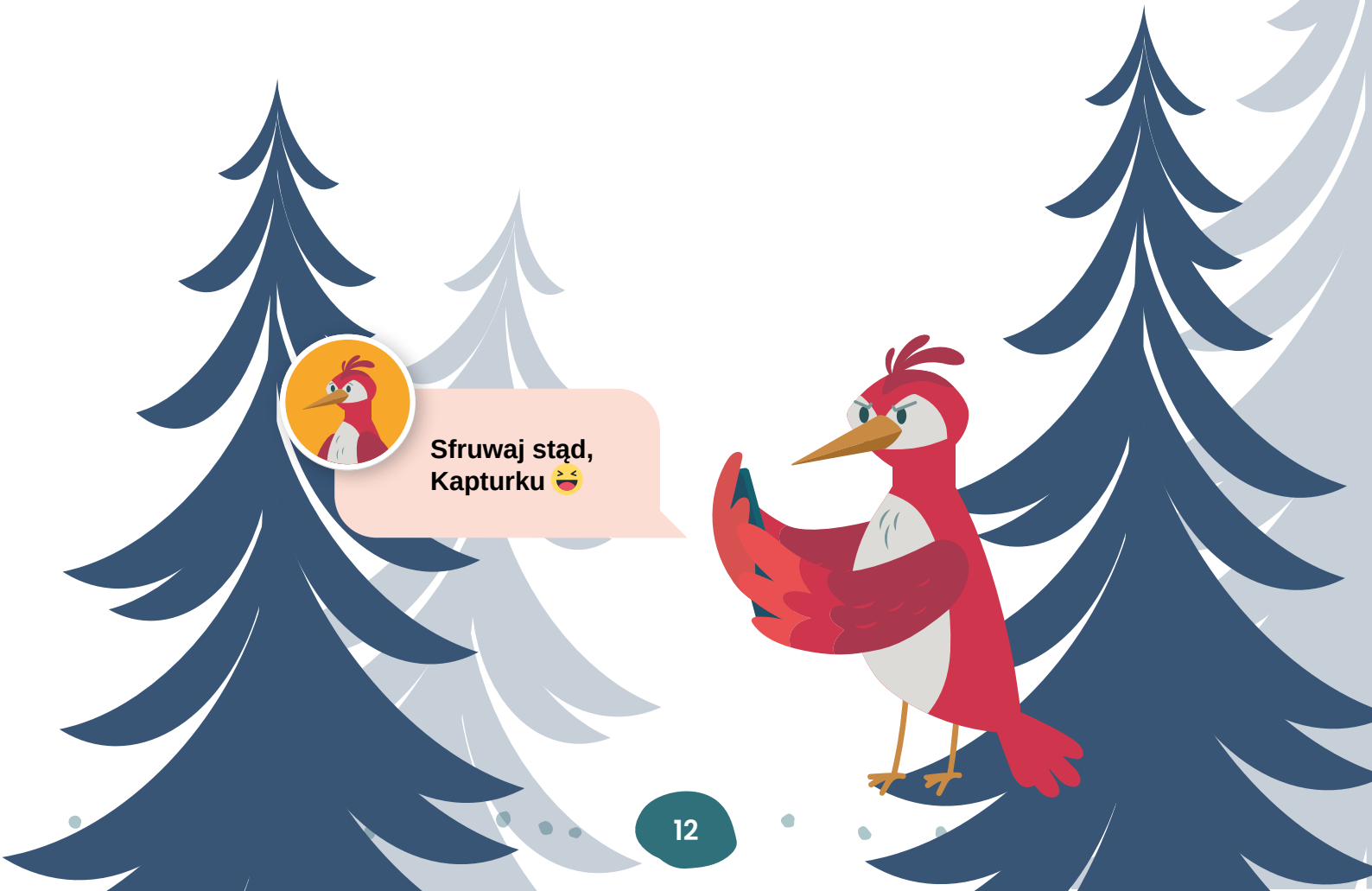
Poproś wylosowanych uczniów o podsumowanie obu lekcji dotyczących cyberprzemocy – wybranie kilku informacji, które wydają się im najważniejsze i warte zapamiętania.

Wskazówka:

Daj uczniom możliwość skorzystania z „telefonu do przyjaciela" – jeżeli nie będą mieli pomysłu, mogą poprosić wybrane przez siebie osoby, aby stanęły obok i pomogły w sformułowaniu wypowiedzi.

Podsumuj i uzupełnij wypowiedzi uczniów, jeśli zajdzie taka potrzeba. Zwróć uwagę, aby w omówieniu lekcji zawarte zostały następujące elementy:

- Wszystkie akty cyberprzemocy realnie krzywdzą osobę, która jest po drugiej stronie ekranu komputera czy telefonu.
- Osoba, która doświadcza cyberprzemocy, przeżywa bardzo trudne emocje, trzeba jej pomóc.
- Zwracajmy uwagę na to, czy któryś z naszych znajomych nie jest obrażany w internecie lub przez SMS-y. Pokazujmy mu, że jesteśmy po jego stronie i nie zgadzamy się na hejt.
- Cyberprzemocy nie wolno trzymać w tajemnicy, to tylko nasili ataki hejterów. Mówmy dorosłym o każdej sytuacji w sieci, która była dla nas trudna, pokażmy przykre zdjęcia i wpisy, nawet jeśli się ich wstydzimy. Rodzice lub nauczyciele pomogą zatrzymać przemoc.
- Czasami cyberprzemoc rozpoczyna się od głupiego żartu. Nie spodziewamy się, że będzie miał tak poważne skutki. W takiej sytuacji zawsze możemy przeprosić osobę, której sprawiliśmy przykrość, i usunąć obrażające ją komentarze lub zdjęcia.



Załącznik nr 1

Bezpieczna ścieżka

Przypomnijcie sobie, jak zakończyła się historia Czerwonego Kapturka. Co pomogło zatrzymać hejtera?

(wpisz odpowiedź)

Przyjrzyjcie się poniższym propozycjom i zadecydujcie, które zachowania mogłyby pomóc Waszemu koledze lub koleżance poradzić sobie z hejterem (zaznaczcie je ✓), a które sprawią, że przykra sytuacja w sieci może trwać jeszcze długi czas (zaznaczcie je x).

- ☐ Pokazanie mamie lub tacie nieprzyjemnych komentarzy czy zdjęć.
- ☐ Skasowanie wszystkich niemiłych wiadomości, tak aby nikt się o nich nigdy nie dowiedział.
- ☐ Porozmawianie z przyjacielem/przyjaciółką.
- ☐ Zadzwonienie na numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111.
- ☐ Udawanie, że nic się nie stało.
- ☐ Zwierzenie się ulubionemu nauczycielowi.
- ☐ Odpłacenie hejterowi tym samym – obrażanie i ośmieszanie go w sieci.
- ☐ Zablokowanie hejtera, tak jak zrobiła to Babcia.

Załącznik nr 2

GRUPA ZIELONA:

„Czerwony Kapturek – jak poradzić sobie z hejtem?"

1) Jak mógł poczuć się Czerwony Kapturek, gdy wilk i inne zwierzęta dokuczały mu w internecie? Zakreśl te uczucia, które mogły się pojawić u dziewczynki.

STRACH | ROZCZAROWANIE | LĘK | RADOŚĆ | ZACHWYT

ZŁOŚĆ | GNIEW | WSTYD | DOBRE SAMOPOCZUCIE | SMUTEK

BEZRADNOŚĆ | POCZUCIE, ŻE JEST SIĘ KIMŚ GORSZYM | ROZPACZ

NIEPEWNOŚĆ | PRZYGNĘBIENIE | ROZBAWIENIE

PRZERAŻENIE | ZADOWOLENIE Z SIEBIE

WYSOKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

(wpisz własne propozycje)

2) Jak przestać bać się wilka-hejtera? Zastanów się, co można zrobić, aby przestać się bać osoby, która prześladuje Ciebie lub inne osoby w sieci. **Jak pomóc sobie w takiej sytuacji?**

(wpisz własne propozycje)

Podzielcie się między sobą swoimi pomysłami, wybierzcie 4–5 najlepszych i zapiszcie je poniżej. Jeżeli będziecie mieli z tym trudność, możecie poprosić nauczyciela o „koło ratunkowe", ale na początku sami spróbujcie poszukać rozwiązań.

(wpisz propozycje Waszej grupy)

3) Wszyscy jesteśmy niepowtarzalni i wyjątkowi. Złe, raniące komentarze, nawet jeżeli zostaną usunięte, pozostawiają niewidoczne rany. Osoba, która była hejtowana, bardzo często po takim wydarzeniu długo może myśleć źle o sobie, np. że mogłaby sobie lepiej poradzić w tej sytuacji, albo że musiała zrobić coś, co sprowokowało hejtera. Chociaż nie jest to prawdą, takie myśli mogą sprawiać, że poczujemy się źle. W jaki sposób można przeciwstawić się nieprzyjemnym myślom na swój temat? Podzielcie się swoimi pomysłami i wybierzcie 4–5 najlepszych. Mogą to być bardzo różne strategie, takie jak np.:

- Przypomnienie sobie sytuacji, w których czułeś(-aś) się dobrze (np. wyjście do kolegi/koleżanki, jakaś wakacyjna przygoda, zabawa z kotem itp.).
- Zaplanowanie jakiejś przyjemności, nawet bardzo małej (np. rozmowa z osobą, którą lubisz, słuchanie ulubionych piosenek, wyjście z psem na spacer itp.).
- Przypomnienie sobie sytuacji, kiedy coś Ci się udało, nawet jeśli był to drobny sukces, np. pomogłeś(-aś) komuś w lekcjach, nauczyłeś(-aś) się jeździć na rowerze, rolkach lub nartach, przepłynąłeś(-aś) basen, zrobiłeś(-aś) komuś niespodziankę itp.

(wpisz propozycje Waszej grupy)

Załącznik nr 3

GRUPA FIOLETOWA:

„Babcia w akacji – jak chronić innych i pomagać im w sytuacji, kiedy są ofiarami hejtu?"

1) Co możesz zrobić, kiedy ktoś z Twoich znajomych, bliskich jest ofiarą hejtu? Zastanów się i podaj swoje pomysły na to, w jaki sposób można zareagować.

(wpisz własne propozycje)

Teraz przyjrzyjcie się wszystkim swoim pomysłom, wybierzcie 4–5 najlepszych i zapiszcie je poniżej. Jeżeli będziecie mieli z tym trudność, poproście nauczyciela o „koło ratunkowe", ale na początku sami spróbujcie poszukać rozwiązań.

(wpisz propozycje Waszej grupy)

2) Jaki jest ktoś, kto wspiera w trudnej sytuacji?

Nie trzeba być superbohaterem, aby pomóc krzywdzonej osobie. Jakie cechy, Twoim zdaniem, powinna mieć osoba, która staje po stronie ofiary? Zakreśl te, które wydają Ci się ważne. Możesz też wypisać własne propozycje.

MIŁY ODWAŻNY ŻYCZLIWY LEKKOMYŚLNY ZŁOŚLIWY

PEWNY SIEBIE STANOWCZY ŁAGODNY PRZEMĄDRZAŁY

AGRESYWNY POGODNY WSPÓŁCZUJĄCY

Z POCZUCIEM HUMORU IMPULSYWNY SYMPATYCZNY

KOLEŻEŃSKI SPOKOJNY SILNY PRZEBOJOWY

(wpisz własne propozycje)

3) Pomyśl o takich postaciach z kreskówek, filmów, gier, które na pewno pomogłyby Ci w trudnej sytuacji, gdy dzieje się coś złego. Zapisz ich imiona.

(wpisz własne propozycje)

Teraz przedyskutujcie Wasze pomysły w grupie i wspólnie wybierzcie trzech bohaterów. Opowiedzcie innym, dlaczego ich wybraliście.

(wpisz propozycje Waszej grupy)

Załącznik nr 4

GRUPA POMARAŃCZOWA:

„Nie taki wilk straszny – czy z hejtera można zrobić bohatera?"

1) Dlaczego ktoś hejtuje innych? Zakreśl powody, które sprawiają, że ktoś zaczyna pisać obraźliwe komentarze. W wolnym miejscu wpisz własne pomysły.

NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI **BEZMYŚLNOŚĆ** **GŁUPI ŻART**

CHĘĆ ZAIMPONOWANIA INNYM **ODWAGA** **ZŁOŚLIWOŚĆ**

SAMOTNOŚĆ **WYSOKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI**

CHĘĆ ZWRÓCENIA NA SIEBIE UWAGI **IMPULSYWNOŚĆ**

WSPÓŁCZUCIE **STANOWCZOŚĆ** **CHĘĆ ZEMSTY** **STRACH**

(wpisz własne propozycje)

2) Dlaczego nie warto być hejterem? Zastanów się chwilę i zapisz swoje pomysły poniżej.

(wpisz własne propozycje)

Porozmawiajcie w grupie o pomysłach, które wypisaliście na swoich kartkach, wybierzecie 4–5 najlepszych i zapiszcie je. Jeżeli będziecie mieli z tym trudność, możecie poprosić nauczyciela o „koło ratunkowe", ale na początku sami spróbujcie poszukać rozwiązań.

(wpisz propozycje Waszej grupy)

3) Wyobraź sobie sytuację, w której wilk nie chce już być hejterem, żałuje tego, co zrobił, i próbuje zmienić swoje zachowanie. Jak mógłby naprawić szkody, które wyrządził Czerwonemu Kapturkowi?

Przedyskutujcie swoje pomysły, wybierzcie 4–5 najlepszych i zapiszcie je poniżej. W tym zadaniu również możecie poprosić nauczyciela o „koło ratunkowe", ale na początku sami spróbujcie poszukać odpowiedzi.

(wpisz propozycje Waszej grupy)

Załącznik nr 5

KOŁA RATUNKOWE

Przykładowe propozycje wskazówek dla uczniów. Przed zajęciami wytnij je i włóż do kopert.

GRUPA ZIELONA:

„Czerwony Kapturek – jak poradzić sobie z hejtem?"

Porozmawiaj z przyjacielem/przyjaciółką.

Spotkaj się z koleżanką/kolegą.

Porozmawiaj z osobą dorosłą, do której masz zaufanie (wpisz własne propozycje: ....).

Poproś kogoś o pomoc. Opowiedz o tym, co się dzieje.

Zanim coś zrobisz, uspokój emocje – wyjdź na spacer, pobaw się z psem, a potem zaplanuj dalsze kroki. Najlepiej opowiedz dorosłemu o tym, co Cię spotkało.

Zadzwoń pod bezpłatny numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111.

Przestań czytać hejterskie komentarze i zablokuj hejtera.

GRUPA FIOLETOWA:

„Babcia w akacji – jak chronić innych i pomagać im w sytuacji, kiedy są ofiarami hejtu?"

Porozmawiaj z osobą, która jest ofiarą hejtu, zapytaj, co się stało.

Powiedz, że nikt nie ma prawa krzywdzić tej osoby, że nie jest winna temu, że ktoś dokucza jej w sieci, że hejt może spotkać każdego.

Powiedz: Hejter pisze specjalnie w taki sposób, aby sprawić Ci przykrość, to nie jest prawda o Tobie.

Pociesz tę osobę, powiedz jej coś miłego, dzięki czemu poczuje się lepiej. Pokaż jej, że nie jest sama. To mogą być proste słowa, np.: że jest fajną koleżanką, że ją lubisz, że ma dużo ciekawych pomysłów i zawsze miło spędzasz z nią czas na przerwie, że może na Ciebie liczyć, porozmawiać z Tobą, spotkać się.

Spędzaj z nim/nią czas na przerwach, zjedzcie razem drugie śniadanie.

Zaproponuj wspólną zabawę, która będzie przyjemna dla Was obojga, np. wyjście na rolki/rower, spacer, gra planszowa itp. (wpisz własne propozycje: .....
.....).

Zgłoś osobie dorosłej, do której masz zaufanie, że Twój kolega lub koleżanka jest ofiarą cyberprzemocy.

GRUPA POMARAŃCZOWA:

„Nie taki wilk straszny – czy z hejtera można zrobić bohatera?"

Dlaczego nie warto być hejterem?

Będąc hejterem, tracisz przyjaciół.

Inni boją się Ciebie, nie lubią Cię.

Dostajesz etykietę agresywnej osoby, a kiedy dzieje się coś złego, wszyscy obwiniają Ciebie.

Gdy się już zacznie hejtować, trudno jest przestać.

Łamiesz prawo, ktoś może to zgłosić na policję.

Zyskujesz fałszywą popularność.

Zaczynasz myśleć, że dokuczanie innym to dobry sposób na rozwiązanie każdego problemu.

Wilk nie chce już być hejterem, żałuje tego, co zrobił, i próbuje zmienić swoje zachowanie. Jak mógłby naprawić szkody, które wyrządził Czerwonemu Kapturkowi?

Może usunąć obraźliwe materiały i poprosić innych, aby też je usunęli, nie rozsyłali dalej.

Może przeprosić Czerwonego Kapturka za przykrość, którą mu sprawił.

Może wyjaśnić, dlaczego się tak zachował (np. powiedzieć, że to miał być tylko żart, nie pomyślał, co robi i jakie to może mieć skutki).

Może poprosić dorosłego o pomoc w zaplanowaniu działań, które pomogą naprawić zaistniałą sytuację.

Może zacząć pomagać innym osobom, którym ktoś dokucza.

Autorka
Renata Arseniuk

Redakcja merytoryczna
Anna Borkowska, Marta Witkowska

Redakcja językowa i korekta
Katarzyna Gańko, Diana Kania

Opracowanie graficzne, skład
Aneta Witecka

Ilustracje
Włodzimierz Rajczyk BringMore Advertising

© NASK – Państwowy Instytut Badawczy
Warszawa 2021

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

NASK – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Kolska 12
01-045 Warszawa

Animacje wykorzystane w scenariuszach powstały w ramach kampanii „Bądź z innej bajki", która została zrealizowana przez Ministerstwo Cyfryzacji (obecnie: KPRM) i NASK – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy ze Stowarzyszeniem Góry Kultury - zwycięzcą konkursu pt. „(Nie)Bezpieczni w sieci – konkurs dla NGO na najlepszą kampanię edukacyjną".

Partner Kampani:

GÓRY KULTURY

Fundusze Europejskie Polska Cyfrowa

KPRM

NASK

Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego