



DIGITÁLNE DOBRO

PRAKTICKÉ AKTIVITY K PREVENCIÍ KYBERŠIKANOVANIA

DIGITÁLNE DOBRO

ISBN: 978 - 80 - 974548 - 3 - 8

Obsah

O projekte	6
Ako používať túto príručku	8
1. Kyberšikanovanie	10
2. Rešpektujúca komunikácia	34
3. Prevencia nenávistných prejavov	56
4. Online hry	74
5. Mediálna gramotnosť	86
O autoroch	98
Bibliografia	102

V texte používame mužský rod a generické maskulínium ako zastupujúce všetky rody. V súčasnosti nevieme v slovenskom jazyku nájsť korektnejšiu terminológiu zahŕňajúcu variabilitu rodov a identít.

O projekte

Práve ste otvorili revidované Digitálne dobro, vzdelávací materiál, ktorý pôvodne vznikol už v roku 2022. V našom občianskom združení, Digitálna inteligencia – digiQ, už niekoľko rokov vytvárame podmienky pre rovesnícke vzdelávanie. Mladí vzdelávajú mladých v rámci akreditovaného rozvojového dobrovoľníckeho programu #digiPEERS. Jedným zo spôsobov, ako vzdelávajú, je vedenie workshopov pre svojich rovesníkov. Obsah aj formu týchto aktivít si pripravujú v spolupráci so svojimi mentormi a lektormi programu. Od roku 2021 zrealizovali dohromady viac ako 500 vzdelávacích aktivít.

Čím je táto príručka jedinečná?

Vytvorili ju mladí ľudia, prevažne stredoškoláci, v spolupráci s odborníkmi na jednotlivé témy.

V prvej fáze sme zostavili tím odborných garantov, teda ľudí s niekoľkoročnými skúsenosťami s prevenciou a neformálnym vzdelávaním.

Na vytvorení vzdelávacích materiálov ku každej téme pracovali s odborným garantom vždy dvaja dobrovoľníci programu digiPEERS. Každý krok a každý pracovný list sme nadizajnovali tak, aby bol výsledný materiál pre mladých účastníkov aktivít nielen zaujímavý, ale aby zároveň smeroval k vopred stanovenému vzdelávaciemu cieľu.

Následne sme naše diela testovali v školách v rôznych mestách na Slovensku. Takto sme zistili a overili, čo bolo nastavené správne a čo bolo prípadne potrebné ešte zmeniť a upraviť.

Keď sa naskytla príležitosť príručku revidovať, opäť sme zvolali naše tímy a dali im príležitosť aktivity a informácie vo svojich témach aktualizovať. Využili sme odbornú konzultantku, jazykovú korektorku a Digitálne dobro je dnes v novom, aktuálnom a profesionálnejšom šate.

Aké témy považujeme za dôležité?

Vybrali sme témy, ktoré pomáhajú predchádzať rizikám ubližovania v online prostredí. Žiaľ, tento jav je pre deti a mladých ľudí stále aktuálnou hrozbou. V piatich tematických oblastiach upozorňujeme na situácie, ktoré môžu nastať a ako rôzne sa dajú riešiť. Čo vás teda čaká?

- Prevencia kyberšikanovania
- Rešpektujúca komunikácia
- Prevencia nenávistných prejavov
- Toxicita v online hrách
- Mediálna gramotnosť

Tieto témy sú navzájom úzko prepojené. Aby sme sa mohli cítiť v online svete bezpečne a správať zodpovedne, nestačí nám len vedieť perfektne overovať informácie, alebo vedieť citovať ústavu. Je dôležité poznať svoje práva, ale aj povinnosti, uvedomovať si možný dopad svojho konania na psychické a fyzické zdravie iných ľudí, poznať spôsoby, ako sa dá v rizikových situáciách brániť a s kým problém riešiť. A správať sa k sebe láskavo a s rešpektom aj v online prostredí.

Vnímame potrebu pracovať s mladými ľuďmi systematicky, najmä, čo sa týka takýchto citlivých tém. Aj preto sme pri tvorbe príručky brali do úvahy rôzne vekové skupiny mladých ľudí a ich priame zapojenie sa do vzdelávania.

Ponúkame informácie, návody na osvojenie si zručností a upozorňujeme na hodnoty, ktoré vedú k zodpovednému digitálnemu občianstvu.



Digitálne dobro: Praktické aktivity na prevenciu kyberšikanovania – metodická príručka (nielen) pre rovesnícke vzdelávanie vznikla vďaka projektu „Prevencia (kyber)šikanovania cez rovesnícke vzdelávanie“, realizovanému s finančnou podporou predsedu vlády Slovenskej republiky. Revidovaná verzia bola publikovaná vďaka podpore Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky.

Ako používať túto príručku

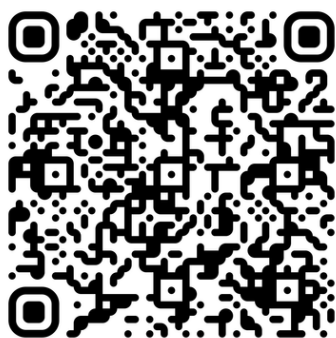
1. Úvod: do každej témy vás uvedie jej odborný garant.

2. Metodický list: podľa neho sa môžete na workshop starostlivo pripraviť:

- vybrať si vhodnú cieľovú skupinu
- zistiť, čo vlastne chcete touto aktivitou dosiahnuť, teda aký je jej vzdelávací cieľ
- pripraviť si materiál na workshop
- stiahnuť si prezentáciu, ktorá na vás pri niektorých témach čaká na stránke www.digiPEERS.sk (použite QR kód, alebo odkaz)
- podrobne sa podľa scenára pripraviť na jednotlivé aktivity, dozviete sa aj to, koľko času (približne) by mali trvať
- všetky workshopy sme testovali, preto tu k jednotlivým aktivitám nájdete odporúčania k ešte lepšej príprave
- informačné zdroje: zistite si o svojej téme ešte viac, určite vám to na workshope pomôže: za každou kapitolou nájdete zoznam zdrojov použitých v aktivitách a na konci kompletnú bibliografiu aj s odporúčanými zdrojmi, rozdelenú podľa jednotlivých tém

3. Pracovné listy: K niektorým aktivitám máte možnosť využiť aj vopred pripravené pracovné listy. Sú tu pre vás, neváhajte si ich prefotiť priamo z príručky, alebo stiahnuť na stránke. To, ako ich využijete, nájdete vždy v príslušnej aktivite, alebo priamo na pracovnom liste.

4. Poster k téme: odchádzate z workshopu a chcete, aby si mladí účastníci zapamätali čo najviac? Nechajte im tam poster s konkrétnymi odkazmi ku každej téme. Takto sa im vždy vybaví, o čom ste sa s nimi rozprávali. Poster si vďaka priloženému QR kódu môžete stiahnuť priamo z našej stránky.



Príručka je zostavená tak, aby ste si jej jednotlivé časti mohli buď prefotiť a používať ich na workshopoch, alebo stiahnuť zo stránky www.digipeers.sk. Kód naľavo vás presmeruje priamo na stránku s materiálmi, stačí ho naskenovať. Zároveň je to dielo našich mladých dobrovoľníkov, preto ich, prosím, využívajte zodpovedne: akékoľvek šírenie príručky, alebo jej častí je dovolené len s uvedením autora a zdroja. Všetky pracovné listy a postery musia obsahovať logo digiQ.

1. Kyberšikanovanie



Kyberšikanovanie môžeme definovať ako zámerné, nepriateľské správanie jednotlivca alebo skupiny, ktoré má za cieľ ublížiť iným a na tento účel sa zneužívajú informačno-komunikačné technológie, ako napr. telefón, tablet, PC, internet a sociálne siete. Často sa vyskytuje s inými formami šikanovania a deje sa medzi rovesníkmi, ktorí sa nevyhnutne nemusia poznať. Šikanovanie v online prostredí je často len odrazom správania a vzťahov vo fyzickom svete. Aj keď je kyberšikanovanie formálne ošetrené zákonom a smernicami ministerstva školstva, legislatíva nedokáže zabrániť tomuto javu a v reálnom svete je neustále prítomné. Šikanovanie sa prenáša do online sveta a je zaznamenávané prostredníctvom digitálnych technológií. Tie sú teda akousi čiernou skrinkou, ktorá odhaľuje, čo sa deje medzi rovesníkmi, s tým rozdielom, že informácie sú najčastejšie dostupné a viditeľné verejne. Zvyčajne pôvodca a adresát útokov patria do jednej vekovej alebo socio-demografickej skupiny.

Medzi základné charakteristiky kyberšikanovania patria:

1. Nerovnováha medzi tým, kto útočí a na koho sa útočí. Často má agresor pocit, že má moc nad tým, komu chce ubližovať. Nerovnosť môže byť fyzická, psychologická, sociálna, technologická a ten, kto ubližuje, má pocit, že túto pocitovanú nerovnováhu moci vie využiť vo svoj prospech.
2. Ten, čo útočí, chce ublížiť. Úmysel ublížiť je zásadným znakom (kyber)šikanovania.

3. Pokiaľ v prípadoch šikanovania musí ísť o opakované, systematické a zámerné ubližovanie, už aj jednorazový akt kyberšikanovania môže mať nedozerateľný negatívny dopad na cieľ ubližovania. Ponižujúci alebo urážajúci post alebo komentár sa môže šíriť bez vedomia obete neustále. Aj keď nakoniec dôjde k vymazaniu príspevku, nie je zaručené, že neexistuje uložený súbor alebo snímka obrazovky u niekoho v počítači alebo telefóne a ten istý príspevok sa môže začať šíriť opäť.

Kyberšikanovanie môže byť uznané ako trestný čin nebezpečného elektronického obťažovania (§ 360b Trestného zákona). Zanecháva digitálnu stopu. Tvorí ju informácie, ktoré zanechávame v online priestore vedome svojou činnosťou online, či zdieľaním polohy online cez GPS, ale aj nevedome. IP adresa, ktorá je uložená v databáze poskytovateľa internetového pripojenia alebo na serveroch prevádzkovateľa online služby, ktorú sme navštívili, tiež tvorí pasívnu digitálnu stopu.

Odborníci poukazujú na to, že veľká časť tých, ktorí ubližujú, zažili niečo podobné sami. To však nemusí byť jediný dôvod, prečo niekto (kyber)šikanuje. Ublížujúce konanie môže byť ventilom pre potláčanú agresivitu, agresor môže byť svedok/obeť domáceho násillia. Často ide o snahu o uznanie a túžbu niekam patriť, zaradiť sa do skupiny alebo na jej čelo, niekedy ako následok nedostatku pozornosti doma; demonštráciu moci (v rámci kolektívu, prípadne môže takéto správanie zrkadliť zážitky z rodinného prostredia, kde rodičia používajú moc nezdravo, väčšinou spolu s násillím); strach zo zlyhania alebo z toho, že sa agresor sám môže stať obeťou); limitované možnosti trávenia voľného času; alebo zmeny v kolektíve (noví spolužiaci, nové zloženie triedy).

Kyberšikanovanie môže zanechať psychosomatické ťažkosti a zdravotné problémy, preto je dôležité nebagatelizovať také konanie a zasiahnuť. Porozprávať sa s tým, komu je ubližované, porozprávať sa s dôveryhodným dospelým, hľadať riešenia v kolektíve. Ak je šikanovanie chorobou kolektívu, tak kyberšikanovanie je chorobou celej spoločnosti, ktorá však má k dispozícii nástroje, ako kyberšikanovanie zastaviť. Nahlásením sociálnej siete, dôveryhodným nahlasovateľom či v prípade závažného ubližovania aj polícii, blokovaním, no najmä vyjadrením spolupatričnosti voči tomu, komu je ubližované.

Každý z nás je iný. Každý vníma veci odlišne a má iné hranice. Čo je pre niekoho sranda, nemusí byť nevinným vtipom pre toho druhého. Naučme sa pýtať samých seba, ako vplýva to, čo robím, hovorím alebo zdieľam na druhých. Odpoveď na otázku, či je moje správanie pre toho druhého v poriadku alebo nie, spočíva v empatii. Následne na základe vcítienia sa do pocitov, rozpoloženia a stavu iných môžeme upraviť svoje správanie.

Mgr. Andrea Cox

Anotácia

Ublížovanie prostredníctvom digitálnych technológií je uľahčované anonymitou internetu a dostupnosťou technológií. Často sa však vyskytuje v spojení s inými formami šikanovania a najmä medzi rovesníkmi, aj keď nie nevyhnutne medzi známymi. Online odráža náš život offline, preto je dôležité zasiahnuť a poskytnúť podporu vtedy, keď sme svedkami kyberšikanovania. Nebuďme mlčiaca väčšina a naučme sa, ako pomôcť. Workshop, zameraný na prevenciu kyberšikanovania, ponúka stratégie pomoci.

Názov workshopu

Láskavosť v online svete

(alebo čo robiť, keď sa stretnem s kyberšikanovaním)

Odkaz, ktorý zaznie

Ozvi sa (adresát: prizerajúci).
Nie si v tom sám (adresát: cieľ útokov).
Tuším, že aj ty máš nejaké trápenie
(adresát: ten, kto útočí).



Cieľová skupina

5. – 7. ročník ZŠ.

Ciele workshopu

Povzbudiť prihládzajúcich, aby zakročili a vybaviť ich súborom nástrojov, ako podporiť toho, komu sa ubližuje, a aby ich vedeli používať bezpečne.

Dĺžka trvania

90 minút. V prípade, že máme k dispozícii len 45 minút, navrhujeme diskusiu pri semafore a praktické aktivity v pracovnom liste (vyplňujeme spoločne) a memečka (taktiež spoločne).

Materiál a príprava

- nastrihané vysvetlené pojmy
- pracovné listy
- papierová páska alebo lepiaca guma
- nálepky s pozitívnymi reakciami,
- plagáty: semafor, memečka





Časový scenár

1. modul: 45-minútová hodina

- **Úvod a predstavenie** (2 min)
- **Intro** (10 min)
- **Diskusia:** zarámčovanie problematiky (5 min)
- **Aktivita 1: Čo to je?** (15 min)
- **Aktivita 2: Semafor** (10 min)
- **Zhrnutie** (3 min)



2. modul: 45-minútová hodina

- **Praktická aktivita 1: Pracovný list Semafor** (20 min)
- **Praktická aktivita 2: Memečka** (20 min)
- **Zhrnutie** (5 min)

Priebeh a popis aktivít

1. modul: 45-minútová hodina

- **Úvod:** predstavenie seba, digiQ, prípadne digiPEERS (2 min)

Intro: Kreslenie (10 min)

Ciel': Uvedomenie si, ako rýchlo môžeme narušiť dôverné a pevné vzťahy len nerešpektujúcim správaním.

Zadanie lektora: Rozdáme papiere na kreslenie a zadáme inštrukcie: nakresli svojho kamaráta/súrodencu/nieкого z rodiny, koho máš rád, koho si vážiš. Pomenuj svoju postavičku. Nakresli všetky detaily, ktoré sú pre neho dôležité. Vyzvite niekoľko žiakov, aby predstavili svoju postavu, povedali, čo majú na nej radi, prečo s ňou radi trávia čas. Dajte čas zaznieť niekoľkým pozitívnym príkladom. Následne vyzveme žiakov, aby papier skrčili do guličky. Niektorí žiaci tak odmietnu spraviť, z rôznych dôvodov. Môže sa im ich tvorba páčiť alebo nechcú pokrčiť obrázok s podobizňou obľúbeného človeka. Je to v poriadku, dotkneme sa toho v reflexii. Posledným zadáním pre deti je snažiť sa vyrovnať papier. Vedeť diskusiu, ako sa cítili deti a vysvetlíme následky nepekného správania sa k iným. Oceníme tých, ktorí odmietli pokrčiť papier a podporíme také správanie v prípade, že ich bude niekto nútiť ublížiť iným.



Diskusia a otázky účastníkom (5min):

- Podarilo sa vám vyrovnať papier tak, aby bol ako predtým?
- Vidíte nejaké stopy po skrčení?
- Ako ste sa cítili, keď ste ho krčili?
- Ako sa cítite teraz, keď sa pozeráte na obrázok vášho kamaráta, ktorý nesie jasné stopy po nepeknom zaobchádzaní?

Aktivita 1: Čo to je? (15 min)

Cieľ: zmapovať prehľad účastníkov, ozrejmiť základné pojmy v téme

Zadanie lektora: Lektor položí 4 otázky:

- Čo je to šikanovanie?
- Čo je to kybernetický priestor?
- Čo je to kyberšikanovanie?
- Čo všetko môže byť kyberšikanovaním?



Nasleduje vysvetlenie pojmov: definícia kyberšikanovania, kto sú aktéri, digitálna stopa, definícia trestného činu nebezpečného elektronického prenasledovania (kyberšikanovanie; § 360b Trestného zákona)

Priebeh aktivity: Žiaci v dvojiciach pridelujú správne definície k pojmom.

Odporúčanie: Definície vytlačte a nastrihajte vopred.



Aktivita 2: Semafor (10 min.)

Cieľ: vysvetliť, ako postupovať v prípade zistenia kyberšikanovania

Priebeh aktivity: práca s plagátom, vysvetlenie, čo jednotlivé farby znamenajú

Zhrnutie 1. hodiny (3 min)



2. modul: 45-minútová hodina



Praktická aktivita 1: Pracovný list Semafor (20 min.)

Ciel': pomenovať a zhrnúť charakteristiky kyberšikanovania

Priebeh aktivity: Rozdelíme žiakov do 4 alebo 8 skupín. Rozdáme pracovný list, žiaci pracujú v skupine 10 minút.

Reflexia: Následne prezentujú svoje vypracované zadania, každá skupina len jednu otázku. Ak máme 8 skupín, dopĺňa vypracovanie len jedna skupina poverená lektorom, ak 4 skupiny, dopĺňanie môžeme spraviť hromadne.

Praktická aktivita 2: Memečka (20 min.)

Ciel': vedieť sa rozhodnúť, ako s rešpektom a podporou zareagovať na ubližovanie alebo niečo nepekne online

Priebeh aktivity: Na tabuľu dočasne pripevníme plagát s memečkami, žiakom rozdáme pripravené reakcie a požiadame ich, aby vybrali to, s čím sa najviac stotožňujú, ako by chceli reagovať, keď dostanú/uvidia ubližujúci komentár alebo správu. Nálepku nalepia na plagát, ostatné nálepky si ponechajú pre seba. Plagát zostáva v triede ako návod na prevenciu kyberšikanovania.

Zhrnutie (5min): Zosumarizujeme, čo sme spoločne robili, spomenieme odkazy, ktoré mali zaznieť a linku Viac ako ni(c)k, kde sa môžu deti anonymne poradiť, keď im niekto ubližuje.

Poznámka: Vhodnou aktivitou na úvod môže byť aj oboznamovanie sa, aké sociálne siete žiaci používajú.

Medzi pracovnými listami nájdete reakcie na hejt, odporúčame ich vytlačiť na lepiace štítky (A4, 8x3 štítkov). Ak ich budete tlačiť na papier, môžete ich na plagáty lepiť papierovou lepiacou páskou, nastrihanou na malé kúsky.



Alternatívna aktivita: Let balónom (45 minút)

Veková kategória: 10+ rokov

Metódy použité na aktivitu: skupinová práca, rolová hra, diskusia, reflexia

Ciele aktivity:

- rozpoznať znaky vylúčenia zo skupiny (jedna z metód (kyber)šikanovania)
- všímať si vplyv vylúčenia na účastníkov aktivity
- všímať si správanie sa ostatných (aj seba) pri riešení problémov
- všímať si rôzne uhly pohľadu na riešenie krízovej situácie
- analyzovať vlastné pohnútky a myšlienkové pochody pri plnení určitej úlohy
- všímať si manipuláciu pri dosahovaní zadanej úlohy
- zaujímať sa o citové prežívanie vylúčených zo skupiny

Materiál:

- čisté papiere a perá/fixky
- samolepiace etikety
- časovač na odpočet času (najlepšie taký, ktorý bude viditeľný všetkým)
- Dixit karty alebo materiál, ktorý pomôže účastníkom vyjadriť svoje pocity a emócie pri reflexii

Príprava pred aktivitou:

Pre lektora je veľmi potrebné, aby si prešiel zoznam a popis známych influencerov, ktorých mladí ľudia sledujú (aby mal prehľad). Pre lepší priebeh aktivity je dobré mať buď vytlačené alebo napísané na papieri mená (popr. fotky) influencerov, ktorých si účastníci vybrali.

Priebeh aktivity:

• Uvedenie účastníkov do témy influencerov otázkami + vytvorenie definície:

- Čo sa vám zobrazí (osoba, obrázok, slovo) v hlave, keď vám poviem slovo "influencer"?
- Čo takýto influencer robí?
- Ak niekoho sledujete, kto to je?
- Čomu sa títo influenceri venujú?
- Čo pre vás títo influenceri znamenajú?





Diskusia môže byť príliš zapálená, najmä pri nižších ročníkoch ZŠ. Je dôležité rozprávať sa, z čoho pramenia slová „influencer“, „youtuber“, „streamer“. Následne vyzveme účastníkov, aby sme si spoločne vytvorili definíciu influencera.

Definícia:

Influenceri: sú ľudia, ktorí si vybudovali reputáciu prezentovaním svojich znalostí, skúseností alebo záujmov v konkrétnej téme. Pravidelne publikujú príspevky na svojich sociálnych sieťach, a tým si získavajú veľké množstvo fanúšikov angažovaných v danej problematike, ktorí sa nechávajú ovplyvniť ich názormi.

Influencer: je osoba, ktorá má vplyv na svojich sledovateľov na sociálnych médiách, blogoch a iných online platformách. Títo jednotlivci sú často spojení s určitými témami alebo oblasťami záujmu, ako napríklad móda, krása, fitness, cestovanie, stravovanie alebo technológia. Ich posty, videá, fotografie a príbehy môžu ovplyvniť názory, správanie a nakupovacie rozhodnutia ich sledovateľov. Influenceri môžu zarábať prostredníctvom spolupráce s rôznymi značkami, ktoré im platia za propagáciu svojich produktov alebo služieb. Vzhľadom na rastúcu popularitu influencer marketingu sa influenceri stali dôležitými pre digitálne marketingové kampane a môžu byť považovaní za moderné celebrity.



- **Rozdelenie a práca v skupinách**

Účastníkov rozdelíme do skupín po cca 4 až 5 osôb a zadáme úlohu: „Vyberte si troch pre vás najobľúbenejších influencerov a v krátkosti ich predstavte. Kto to je, čo robí, prečo ho sledujete, kúpili ste si jeho merch alebo niečo na základe odporúčania?“



Necháme im na túto úlohu 10 minút, pričom odpovede si majú zapisovať na papier. Keď majú účastníci úlohu hotovú, musia sa zhodnúť na jednom mene a jednom členovi ich skupiny, ktorý pôjde jedného z týchto influencerov stvárňovať. Je dôležité, aby vybraný člen skupiny bol stotožnený s touto známou osobnosťou, aby nešiel prezentovať len kvôli svojim komunikačným zručnostiam.

Pokiaľ vedíme workshop v kruhu, tak vytvoríme z týchto „influencerov“ v strede menší kruh. Pokiaľ vedíme workshop v klasickom rozložení triedy (s lavicami), posadíme „influencerov“ pred tabuľu. Meno „influencera“ napíšeme na samolepiacu etiketu, ktorú si účastník nalepí na viditeľné miesto.

- **Priebeh samotnej aktivity**

Účastníkov, ktorých skupiny vyslali stvárňovať influencerov, vyzveme, aby si predstavili, kto sú (koho stvárňujú) a popísali sa, čo robia (čomu sa influencer venuje).

Po predstavovaní sa uvedieme účastníkov do diania:

„Vy, ako influenceri, ste sa rozhodli spoločne ísť na festival, kde ste ako známe osoby dostali možnosť sa zúčastniť letu teplovzdušným balónom. Nachádzate sa teraz v koši teplovzdušného balóna. Tak, ako si užívate nádherný výhľad na krajinu a sledujete, ako sa práve vznášate nad veľkým jazerom, všimnete si, že zrazu balón začne klesať. Váš balón je preťažený a je reálne riziko, že o chvíľu spadne do jazera. Máte ale šancu túto situáciu vyriešiť, no musíte obetovať jedného z vás. Máte na to presne 5 minút, inak všetci spadnete. Keďže ste celebrity, v balóne je umiestnený odposluch a všetko, o čom sa rozprávate, ako sa dohadujete, ako bojujete za seba alebo proti iným, je možné počúvať na streame.“

Hneď ako dokončíme tento úvod, tak pripomenieme účastníkom, že majú vystupovať v menách a roly influencerov, ktorých si vybrali. Zadaním je obetovať jedného influencera v prospech ostatných. Majú na to 5 minút. Zapnite časovač, ktorý bude viditeľný každému. Divákov, nezapojených účastníkov poprosíme, aby sledovali situáciu a dianie v balóne a všímali si riešenia, s ktorými skupinka influencerov príde.

Pozorovanie pre lektora: Všimame si spôsob, akým sa skupina snaží nájsť riešenie situácie, ako jednotliví influenceri presviedčajú, či už o svojej potrebnosti a dôležitosti, alebo naopak o zbytočnosti iných. Robia tak klasickým či agresívnym spôsobom, znižovaním hodnoty druhých, či vyhrážkami alebo vzbudzovaním záujmu alebo súcitu?

Počas aktivity sledujeme, či skupina prichádza k výsledku. Môže sa stať, že skupina sa rozhodne nikoho nevyhodiť (budeme na to reagovať v reflexii). Taktiež môže nastať situácia, keď sa niektorý z účastníkov rozhodne sám „skočiť“ v záujme toho, aby bolo splnené zadanie pod časovým tlakom.

Po ukončení časovača vyzveme účastníkov, aby si naspäť sadli na svoje miesta, poďakujeme im a prejdeme k diskusii a reflexii tejto aktivity.

• Rozbor aktivity, diskusia a reflexia

Po aktivite otvoríme diskusiu, v ktorej sa zaoberáme dôvodom, prečo si žiaci zvolili vybraný spôsob argumentácie. Na akých hodnotách bol výber založený a aké pocity pri tom prežívali. Základná otázka by mala byť: *Aké je to vylúčiť iného človeka?*

• I. otázky pre influencerov v balóne:

- Ako ste spokojní s výsledkom?
- Ako ste postupovali pri hľadaní riešenia?
- Ako ste sa cítili, keď ste sa ocitli v pozícii influencera, ktorý mal byť vyhodený (vylúčený) z balóna?
- Ako ste sa cítili, keď ste sa ocitli v pozícii influencera, ktorý ostáva v balóne?
- Na základe čoho ste sa rozhodovali?
- Aký spôsob argumentácie ste volili pri obhajobe svojej postavy?
- Aké to bolo vylúčiť iného človeka?
- Čo sme touto aktivitou simulovali, respektíve snažili sa stvárniť?

• II. otázky pre divákov:

- Ako ste sa cítili, keď váš „influencer“ mal byť vyhodený (vylúčený) z balóna?
- Ako ste sa cítili, keď váš „influencer“ mal zostať v balóne?
- Mali ste pocit, že by ste mu chceli pomôcť?
- Ako ste sa cítili počas argumentácie ostatných?
- Čo si z tejto aktivity odnášate?
- Čo ste si uvedomili?





Alternatívna aktivita: Gesto (bez časového obmedzenia)

Ak máte k dispozícii viac ako 90 minút, odporúčame nasledujúcu aktivitu.

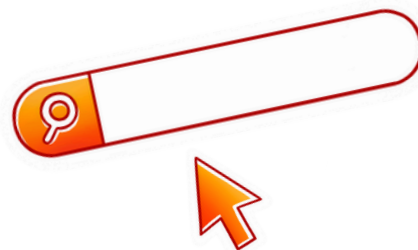
Cieľ: Uvedomiť si, že gestá dávajú v komunikácii taký význam ako celé slová alebo vety. Z nepochopenej gestikulácie môže druhá strana vnímať konflikt.

Cieľová skupina: druhý stupeň ZŠ, všetky ročníky SŠ

Čas: bez obmedzenia

Príprava pred aktivitou: Pripravte si na papieriky tieto vety:

1. Som hladný, daj mi jesť.
2. Prosím ťa, odrež mi chlieb.
3. Všetkých vás mám rád!
4. Buďte potichu, potrebujem ísť tam za roh.
5. Pozri sa do knihy na stranu 25.
6. Prisahám, že som nič nepovedal.
7. Vojak mal uši ako slon a smrdel.



Vety je možné obmeniť. Dôležité je, aby sa dali zahrať len pomocou gest a gestikulácie. Každú vetu napíšme na jeden papierik.

Priebeh aktivity

Rozdelíme študentov do 3 – 5 členných skupín. Každé skupine dáme jednu alebo dve vety. Každá skupina si pripraví „divadelný pantomimický výstup“, ktorý potom zahrá ostatným skupinám. Skupina si vyberie herca a ostatní ho inštruujú, v akom poradí má dané gestá zahrať, aby druhá skupina pochopila celú vetu. Pri „gesto“ predstavení žiaci zo skupín podľa gest, ktoré herec zobrazuje, hádajú slová, ktoré tvoria celú vetu. Herec nesmie rozprávať, môže maximálne používať zvuky a kývať hlavou, či ostatní uhádli jednotlivé slová.

Reflexia: Lektor kladie otázky a vedie diskusiu.





Príklady otázok:

- Ktoré gestá boli použité namiesto slov?
- Ktoré gestá by mohli byť zrozumiteľnejšie?
- Kedy najčastejšie využívame gestá a gestikuláciu?
- Aké sú gestá a gestikulácia, ktoré môžu oznamovať blížiaci sa konflikt?
- Aký typ konfliktu by nepochopená gestikulácia mohla vyvolať?

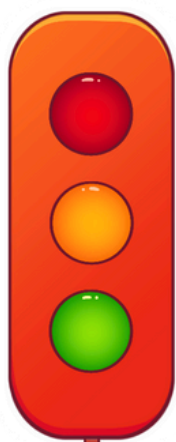
Odporúčané odkazy

- VIAC AKO NI(C)K. Národná linka na pomoc deťom v ohrození. Webové sídlo. Dostupné z: <https://viacakonick.gov.sk/>.

Pojmy

• Čo je to šikanovanie?

Podľa Smernice č. 1/2025 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach sa šikanovaním rozumie šikanovaním v škole obťažovanie formou spravidla opakujúceho sa nežiaduceho správania šikanujúceho voči šikanovanému, ktoré je motivované úmyslom získať nad šikanovaným prevahu, šikanovaného ponížiť alebo získať vynútené mocenské postavenie, v dôsledku ktorého dochádza alebo môže dôjsť k vytváraniu zstrašujúceho, nepriateľského, zahanbujúceho, ponížujúceho, potupujúceho, zneuctujúceho, zámerne zraňujúceho alebo urážajúceho prostredia vo forme verbálneho šikanovania, fyzického šikanovania, psychického šikanovania, emocionálneho šikanovania, nebezpečného elektronického obťažovania alebo nebezpečného prenasledovania.





- **Čo je to kybernetický priestor?**

Podľa definície v § 3 zákona o kybernetickej bezpečnosti č. 69/2018 sa kybernetickým priestorom rozumie globálny dynamický otvorený **systém sietí a informačných systémov**, ktorý tvoria aktivované prvky kybernetického priestoru, **osoby** vykonávajúce aktivity v tomto systéme a vzťahy a **interakcie medzi nimi**.

- **Čo je to kyberšikanovanie?**

Kyberšikanovaním je priama forma šikanovania, pri ktorej ide o zneužitie informačno-komunikačných technológií (najmä telefónu, tabletu, internetu a sociálnych sietí) na úmyselné ohrozenie, ublíženie alebo zastrašovanie, pričom sa často vyskytuje v spojení s inými formami šikanovania.

- **Čo všetko môže byť kyberšikanovaním?**

- urážky a nadávky v komentároch, v diskusiách, pod fotografiami, na nástenke na sociálnych sieťach
- obťažovanie, zastrašovanie, vyhrážky a vydieranie – opakované obťažovanie prezváňaním, nechcenými správami, anonymnými telefonátmi, posielanie vírusov
- zverejnenie trápnych, intímnych alebo upravených fotografií či videí
- šírenie osobných alebo nepravdivých informácií o obeti
- vylúčenie zo skupiny: môže to mať podobu offline, keď je z kolektívu vylučovaný spolužiak, spolužiačka alebo aj online podobu, napr. vyhodením alebo nezaradením do triednej skupiny na komunikačnej platforme
- krádež identity, vytváranie falošných a posmešných profilov
- nabúranie sa do profilu (a následná komunikácia „v mene obete“)
- vyhrážanie sa ublížením alebo výsmešné podporovanie sebapoškodzovania
- kybernetické prenasledovanie





Ďalšie slovíčka, ktoré môžete potrebovať vysvetliť počas hodiny:

- **Dôveryhodný nahlasovateľ**

Organizácia, ktorej pracovníci majú osobitné odborné znalosti a kompetencie na účely odhaľovania, identifikácie a oznamovania nezákonného obsahu. Ich oznámenia nezákonného obsahu majú prednosť pred nahlasovaním bežných používateľov. Na Slovensku štatút dôveryhodného nahlasovateľa prideliuje kvalifikovaným organizáciám a útvarom Rada pre mediálne služby. Dôveryhodní nahlasovatelia musia podávať výročné správy a informovať, ako realizovali svoju činnosť.

- **Empatia**

Schopnosť vcítiť sa do druhého človeka, do jeho situácie, do toho, čo asi prežíva. Empatia úzko súvisí aj s pojmom mentalizácia, pomocou ktorej sme schopní vnímať a interpretovať to, ako sa druhí ľudia správajú, zatiaľ čo berieme ohľad na ich túžby, emócie a postoje. Empatia tvorí základ vnímania sociálnych vzťahov a schopnosti ich spracovávať, preto ak sa u človeka objavia chronické alebo akútne poruchy v schopnosti mentalizácie, často bývajú spojené s vážnymi psychickými problémami, ktoré môžu byť rôzneho druhu.

- **Merch**

Skrátený výraz pre „merchandise“, ktorý označuje produkty spojené s určitou značkou, kapelou, influencerom, hrou alebo filmom, určené na predaj. Typickými príkladmi sú tričká, mikiny, čiapky, tašky, hrnčeky alebo iné predmety s logom, obrázkom či textom, ktorý reprezentuje daný subjekt. Tento druh produktov si často kupujú fanúšikovia, aby vyjadrili podporu alebo príslušnosť k určitej skupine či komunite.

- **Stream**

Používa sa na označenie prenosu dát, najčastejšie videa alebo zvuku, cez internet v reálnom čase. Znamená to, že obsah, ako sú filmy, hudba, hry alebo živé vysielania, sa prehráva priamo z internetu bez toho, aby sa musel najskôr stiahnuť do zariadenia. Tvorcovia obsahu, ktorí vysielajú naživo, ako napríklad hráči hier na Twitchi alebo influenceri na YouTube, „streamujú“ svoje aktivity pre svoje publikum.

Kyberšikanovanie

Priama forma šikanovania, pri ktorej ide o zneužitie informačnokomunikačných technológií (napr. telefónu, tabletu, PC, internetu a sociálnych sietí) na úmyselné ohrozenie, ublíženie alebo zastrašovanie, pričom sa často vyskytuje v spojení s inými formami šikanovania.



Agresor

Je iniciátorom kyberšikanovania. Obvykle nemá dostatok morálneho cítenia a empatie. Často má schopnosť manipulovať s druhými ľuďmi.



Obet'

Môže ňou byť ktokoľvek. Je to niekto, koho si agresor vytipuje ako ľahký cieľ.



Prihliadajúci

Ten, kto sa stane svedkom obťažovania online alebo kyberšikanovania, spozná, o čo ide, ale rozhodne sa nezasahovať.



Zástanca

Svedok obťažovania online alebo kyberšikanovania, ktorý sa verejne alebo súkromne zastane obete útoku, prípadne sa pokúsi incident zastaviť alebo ho nahlási.



Pasívna digitálna stopa

Tvoria ju informácie, ktoré zanechávate v online priestore nevedome a ktoré nie sú priamo viditeľné. Napríklad typ zariadenia, ktorý používate, ako laptop či smartfón. Ale aj IP adresa, ktorá je uložená v databáze poskytovateľa internetového pripojenia.



Aktívna digitálna stopa

Tvorí ju všetky informácie, ktoré zverejníte na internete vedome. Názory a záujmy na sociálnych sieťach, fotografie na Instagrame, adresy, informácie o vašej rodine, čo ste vyhľadávali, aké videá pozerali, akú hudbu počúvali, ktoré správy čítali, ale napríklad aj fyzický pohyb osôb monitorovaný technológiami ako GPS.



Trestný čin nebezpečného elektronického prenasledovania

(1) Kto úmyselne prostredníctvom elektronickej komunikačnej služby, počítačového systému alebo počítačovej siete podstatným spôsobom zhorší kvalitu života iného tým, že a) ho dlhodobo poníža, zastrašuje, neoprávnene koná v jeho mene alebo dlhodobo inak obťažuje, alebo b) neoprávnene zverejní alebo sprístupní tretej osobe obrazový, zvukový alebo obrazovo-zvukový záznam jeho prejavu osobnej povahy získaný s jeho súhlasom, spôsobilý značnou mierou ohroziť jeho vážnosť alebo privodiť mu inú vážnu ujmu na právach, potrestá sa odňatím slobody až na tri roky.

(2) Odňatím slobody na jeden rok až štyri roky sa páchatel' potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1 a) na chránenej osobe alebo b) z osobitného motívu.



Ak uznáte za vhodné a potrebné pre vašich žiakov, použite prerozprávané znenie zákona do detskej reči:

Ak niekto úmyselne cez internet alebo cez iné elektronické služby robí niekomu zle a fakt mu tým znepríjemní život, napríklad ho stále uráža, zastrašuje, hrá sa, že je on, alebo ho inak stále obťažuje, alebo zverejní jeho fotky, videá alebo nejaké nahrávky, ktoré sú o ňom súkromné, bez toho, aby na to mal povolenie, a tým ho môže poriadne ponížiť alebo mu ublížiť, môže za to ísť do väzenia až na tri roky. Ak to niekto spraví dieťaťu, človeku so zdravotným postihnutím alebo niekomu, kto potrebuje špeciálnu ochranu, alebo to robí schválne z nenávisti alebo pomsty, môže dostať väzenie na jeden až štyri roky.

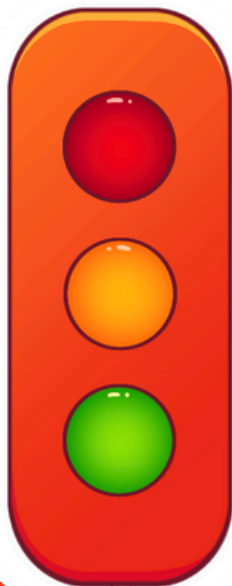
Vypracovali:

Pracovný list

Napíšte svoje názory do jednotlivých rámečkov. Toto nie je test ani kontrola toho, či ste dávali pozor počas hodiny. Viac ako memorovanie nás zaujíma váš postoj alebo skúsenosť.

Kto sa môže stať cieľom kyberšikanovania?

Čo všetko môže byť kyberšikanovanie? Uveďte aspoň 3 príklady. Buďte čo najkonkrétnejší.



Aké sú dôvody kyberšikanovania?

Čo môže spraviť prihliadajúci? Uveďte aspoň 3 príklady.



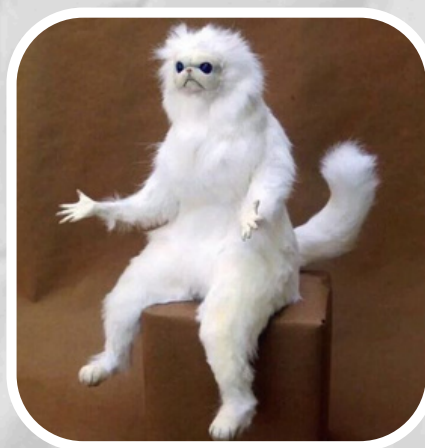
Odpovede na ubližujúce správy

Ty alebo tebe blízka osoba postne príspevok a objaví sa tam nasledujúci komentár:

Fuj, zdochni... 🤢 *#!\$*

Ako zareaguješ? Napadne ti, že ako reakciu dáš vtipné memečko, ktorým zastavíš hejt. Ktorá z reakcií sa ti najviac hodí?

Vyber si jedno memečko a vhodný text.



digiPEERS
by digiQ
Kooperativa
nadacia

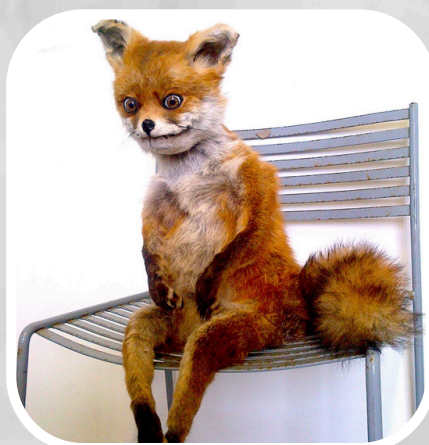
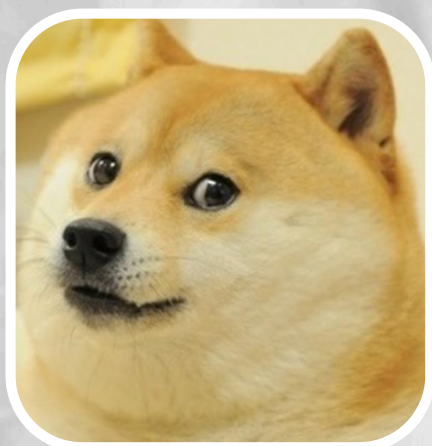
Odpovede na ubližujúce správy

Ty alebo tebe blízka osoba postne príspevok a objaví sa tam nasledujúci komentár:

Fuj, zdochni... 🤢 *#!\$*

Ako zareaguješ? Napadne ti, že ako reakciu dáš vtipné memečko, ktorým zastavíš hejt. Ktorá z reakcií sa ti najviac hodí?

Vyber si jedno memečko a vhodný text.



digiPEERS
by digiQ

Kooperativa
nadacia

Odpovede na ubližujúce správy

Ty alebo tebe blízka osoba postne príspevok a objaví sa tam nasledujúci komentár:

Fuj, zdochni... 🤢 *#!\$*

Ako zareaguješ? Napadne ti, že ako reakciu dáš vtipné memečko, ktorým zastavíš hejt. Ktorá z reakcií sa ti najviac hodí?

Vyber si jedno memečko a vhodný text.



digiPEERS
by digiQ

Kooperativa
nadacia

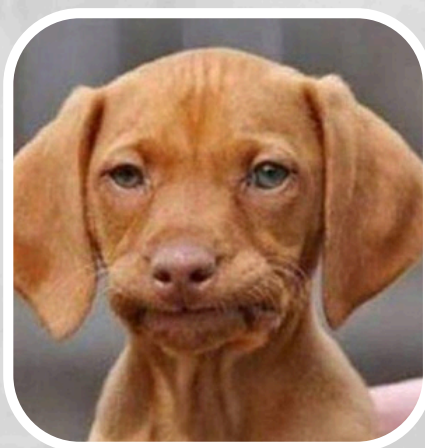
Odpovede na ubližujúce správy

Ty alebo tebe blízka osoba postne príspevok a objaví sa tam nasledujúci komentár:

Fuj, zdochni... 🤢 *#!\$*

Ako zareaguješ? Napadne ti, že ako reakciu dáš vtipné memečko, ktorým zastavíš hejt. Ktorá z reakcií sa ti najviac hodí?

Vyber si jedno memečko a vhodný text.



digiPEERS
by digiQ

Kooperativa
nadacia

Je také slovenské
příslowie: "Zlosť rozum
zaslepuje."

Čo ľudia nespravia
pre pozornosť...

To ma malo uraziť?

Hmm 😊 😐

Naozaj?

Od nervov pomáha sladké.

Hráš Roblox alebo
Fortnite?

Chápem, že niektorí
ľudia sa uvoľnia, keď
nadávajú. Nechceš
skúsiť radšej meditáciu?

Veľmi sa nudíš?

Čo konkrétne
ťa trápi?

Máš niekoho, komu
sa môžeš dôveriť?



Na čo je to dobré?

Zbohom, mier
pre celý svet.

Mne pomáha, keď
poriadne dýcham a
počítam pomaličky
do desať.

Aká je írečítá tá
slovenčina, že?

Posielam veľa lásky.

Myslím, že by si sa najprv
mohol predstaviť.

Cením si tvoju pozornosť.

Karma je zdarma,
pozor na to, čo píšeš.

Nechceš sa o tom
porozprávať osobne?

Vysmievaš sa zo
mňa, ale ty ani
nemáš pfp.

Raz online,
navždy online.

Je mi ľúto, že máš
deň plný zlosti.

O digitálnej stope vieš?

Keď ťa baví písať,
skús napísať knihu.

Nemám veľmi náladu
ťa teraz riešiť.

Je to tvoj názor, ja som
so sebou spokojný.

Fuuuuuha, môžem
byť tvoj kamarát, ak
žiadnych nemáš.

Vonku je pekné počasie,
nechceš sa radšej prejsť?

Pokojní ľudia žijú dlhšie.

Ó, a čo keby si mi
to povedal osobne?

Dáme videohovor?

No vidíš.

Môžeme sa porozprávať,
ale nemusíš byť drzý.

Díki za názor, ale
teraz nemám čas.

Tvoj názor ma
veľmi netrápi.

Ďakujem, ale ani zadarmo.

Ok, beriem a prajem
pekný zvyšok dňa.

Radšej odlož
telefón a urob niečo
prospešné pre seba.

Cítiš sa lepšie keď si
vybíjaš zlosť na iných?

Viem, že si sa veľmi
snažil uraziť ma.

Fuu, toľko nahromadenej
zlosti, s tým sa zle žije, čo?

Poznáme sa?

Ja tiež nemám dobrý
deň, ale neurážam
na internete.

Dvakrát meraj a raz rež
(najprv si rozmysli, čo
napíšeš a potom píš).

Nádych, výdych, nechcem,
aby ťa chytil infarkt online.



Ako zastaviť (kyber)šikanovanie

Ublížovanie prostredníctvom informačno-komunikačných technológií je uľahčované anonymitou internetu a dostupnosťou technológií. Často sa však vyskytuje v spojení s inými formami šikanovania a najmä medzi rovesníkmi, aj keď nie nevyhnutne medzi známymi. Online odráža náš život offline, preto je dôležité zasiahnuť a poskytnúť podporu vtedy, keď sme svedkami kyberšikanovania. Nebuďme mlčiaca väčšina a naučme sa, ako pomôcť.

STOP

Povedz, čo sa ti nepáči.
Je dôležité dať druhému
vedieť, že dané správanie
ti nie je príjemné.



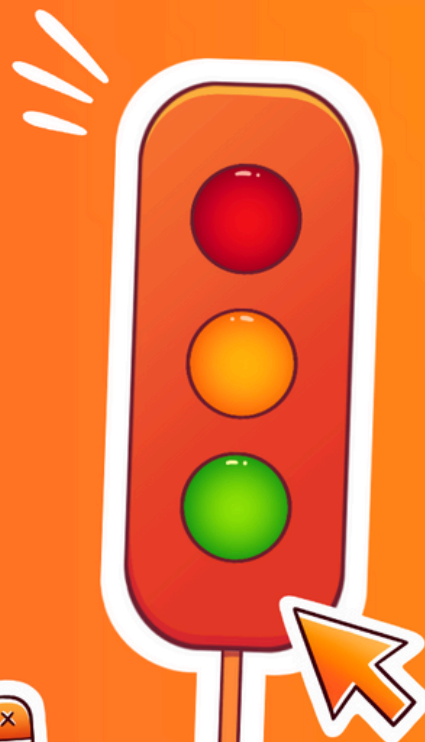
POROZMÝŠĽAJ

Kto ti môže pomôcť, aké je
ideálne riešenie konfliktu.
Skús porozmýšľať, kto ti
v poslednej dobe pomohol.



KONAJ

Porozprávaj sa o tom, čo sa deje,
s dospelým, ktorému dôveruješ.
Rodič, učiteľ, tréner, lektor v krúžku
alebo na www.viacakonick.gov.sk



digiPEERS
by digiQ

Kooperativa
nadacia

2. Rešpektujúca komunikácia



Láskavosť, záujem o druhých, priestor na vyjadrenie svojho názoru, ale aj osobné hranice vo vzťahoch a uvedomenie si vlastnej hodnoty. Toto a ešte viac sa skrýva pod názvom témy rešpektujúca komunikácia. Vďaka nej sa snažíme otvoriť priestor pre zdieľanie svojich názorov, vnímanie potrieb iných ľudí a schopnosť pomenovať tie vlastné.

Vplyvom anonymity a „bezkontaktného“ prístupu pri internetových konverzáciách sa stále vo väčšom meradle stretávame so znižovaním citlivosti voči iným, hrubosťou a nerešpektovaním hodnôt, vedúcim k narušeným vzťahom až polarizácii spoločnosti. S tým sa môžeme stretnúť nielen na sociálnych sieťach a fórach, ale aj v reálnom živote, a to čoraz častejšie.

Tam, kde vo vzťahoch chýba rešpekt, často prichádzajú viac či menej otvorené konflikty a sklon k podceňovaniu sa, čo môže viesť k narušeniu duševného zdravia rôzneho druhu; od nepohody, frustrácie či úzkosti až po závažnejšie ťažkosti.



Rešpektujúcu komunikáciu sme sa rozhodli do našich vzdelávacích tém zaradiť ako preventívny prístup pri predchádzaní takým negatívnym javom, ako je ubližovanie až nenávisť v online priestore a kyberšikanovanie. Našou snahou je prostredníctvom aktivít a diskusie poukázať na množstvo situácií a momentov, keď sa vďaka nej stávame vnímavejšími ľuďmi a zároveň máme prirodzený vplyv na druhých. Súčasťou je hľadanie a pomenovanie konkrétnych prípadov, skupín a prostredia, ako aj spoločné nachádzanie riešení, ako sa to dá inak.

Hoci je táto príručka určená pre deti a mladých ľudí, rešpekt je hodnota, ktorá by mala byť vlastná každému členovi spoločnosti. Otvárame túto tému s mladými ľuďmi preto, aby sme aj takto pomohli formovať ich vzťah k iným. Kyberšikanovanie je jav, ktorého podstatou je nedostatok rešpektu voči sebe a iným s často vážnym a dlhodobým dopadom na psychiku. Je potrebné o tom hovoriť a dávať to do súvislostí jasne a zrozumiteľne.

Možno sa to na prvý pohľad zdá priveľmi všeobecné a neuchopiteľné. Na základe početných rozhovorov s mladými ľuďmi však jasne vnímame ich volanie po tom, aby boli braní vážne. Často sa však stretávame s tým, že vlastne nevedia, čo konkrétne tým myslia a sami sa správajú nerešpektujúco. Toto je dôvod, pre ktorý považujem za dôležité o tom hovoriť, hoci sa to na prvý pohľad môže zdať samozrejmé. Bez rešpektujúceho prístupu nás pred názorovou priepasťou nezachráni ani kritické myslenie. Čo z toho, že vieme perfektne pracovať s informáciami, keď sa nevieme navzájom vnímať ako ľudia? Len rešpekt voči iným nám pomôže „pukať“ tie pomyselné spoločenské a názorové bubliny, do ktorých sa pred sebou uzatvárame. Hľadájme to, čo nás spája, nie rozdeľuje. Nebojujme proti, postavme sa za.

Rešpektujúca komunikácia nie je zručnosť, ale životný štýl. Nedá sa len natrénovať, treba sa pre ňu rozhodnúť. Nenamýšľame si, že sa mladí ľudia vďaka týmto aktivitám úplne zmenia. Naším cieľom je zanechať v nich pocit, že sa to dá a že to takto funguje lepšie.

Mgr. Lucia Macaláková



Anotácia

Rešpekt v komunikácii nám pomáha predísť zbytočným hádkam v online aj offline svete. Učí nás vidieť za konfliktom človeka, nie iba jeho názor, ktorý sa nám nie vždy musí páčiť. Workshop „Rešpektujúca komunikácia a ja“ ponúka aktivity na zamyslenie sa nad dopadom ubližujúcich komentárov na naše vzťahy, ale aj na nás samých. Obsahuje aj niekoľko jednoduchých návodov, ako sa naučiť rešpektovať iných a zároveň nenechať ubližovať sebe.

Názov workshopu

Rešpektujúca komunikácia a ja

Odkaz, ktorý zaznie

Skôr ako niečo vyslovíš, zastav sa a premýšľaj nad tým, či to niekomu neublíži.

Cieľová skupina

1. cieľová skupina: 7. až 9. ročník ZŠ
2. cieľová skupina: všetky ročníky SŠ



Ciele workshopu

Pri prvej cieľovej skupine si určujeme nasledujúce ciele: naučiť sa základné pojmy a frázy v rešpektujúcej komunikácii – rešpekt a asertivita, zoznámiť účastníkov so základnými nástrojmi k rešpektujúcej komunikácii online a offline.

Pri druhej cieľovej skupine si určujeme ciele: prepojiť problematiku rešpektujúcej komunikácie so správaním sa v online a offline svete, uvedomiť si jej dôležitosť pri predchádzaní zbytočným konfliktom a nedorozumeniam.

Dĺžka trvania

Ideálne minimálne 90 min. Pokiaľ máte k dispozícii len 45 minút, venujte sa intenzívnejšie prvým dvom aktivitám a nástrojom z prezentácie.

Materiál a príprava

- prezentácia k téme (podľa šablóny)
- papiere na kreslenie pre účastníkov
- perá a fixky
- post-it (sticky notes, lepiace papieriky)
- pracovné listy
- poster k téme
- materiál na reflexiu (panák, karty, pracovné listy,... podľa uváženia lektora)
- reproduktory (ak zaradíte aktivitu č. 2)



Časový scenár



- **Úvod a predstavenie sa** (5 min)
- **Intro** (5 min)
- **Aktivita 1: Nakresli človeka, ktorého rešpektuješ** (10 min)
- **Aktivita 2: Neviditeľný hrdina** (15 min)
- **Aktivita 3: (Ne)rešpektujúca komunikácia na internete** (10 min)
- **Aktivita 4: Vyrieš to!/Zahraj to!** (20 min)
- **Aktivita 5: Nástroje rešpektujúcej komunikácie** (15 minút)
- **Reflexia a záver** (10 min)

V závere kapitoly sú uvedené tzv. bonusové aktivity, ktorými môžete doplniť svoj workshop alebo ich modifikovať podľa potreby.

Priebeh a popis aktivít



- **Úvod:** predstavenie seba, digiQ, prípadne digiPEERS; na začiatku nehovoríme, akej téme sa budeme venovať

Intro: Ako využívame internet? Začíname otázkami: „Ako využívate internet? Čo považujete na nete za prínosné a dobré? Čo naopak je negatívne a/alebo hnevá vás to?“ (5 min)

K tejto aktivite môžeme využiť prezentáciu, kde máme pripravené logá jednotlivých sociálnych sietí, alebo ich môžeme len hovoriť. Popri preklikávaní jednotlivých log (Instagram, Tiktok, Snapchat, YouTube a ostatné) dávame účastníkom zadanie: „Postaví sa ten, kto aspoň raz za týždeň otvorí túto sociálnu sieť.“

Môžeme použiť doplňujúce otázky:

- Čo najčastejšie sledujete?
- Čo sa vám na tejto sociálnej sieti nepáči?
- Čo by ste tam zmenili?



Na základe ich odpovedí vieme odhadnúť, čo považujú za negatívne. Určite sa tam objaví aj nenávisť a ubližujúce prejavy. V prípade, že máte len 45 minút, vynechajte doplňujúce otázky, inak vám to zaberie väčšinu času.



Aktivita 1: Nakresli človeka, ktorého rešpektuješ (10 min)

Ciel': Poukázať na to, že ak niekomu ublížime hoci aj slovom, náš vzťah to môže nenávratne poškodiť.

Zadanie od lektora: „Predstav si človeka, ktorému dôveruješ, je pre teba veľmi dôležitý, pretože vieš, že za ním môžeš ísť takmer vždy, keď máš nejaký problém a on ťa pochopí.“ Lektor upresní, že to môže byť súrodenec, kamarát, rodič, príbuzný, učiteľ, tréner, jednoducho ktokoľvek, kto je preňho takýmto dôveryhodným človekom.

Následne si každý účastník zoberie jeden papier a lektor pokračuje v zadaní: „Teraz toho človeka nakresli na tento papier.“ Na túto časť aktivity vyhradíme maximálne 5 minút.

Lektor následne vyzve účastníkov, aby papier, na ktorom majú nakreslenú postavu, pokrčili najviac, ako sa dá. Sleduje reakcie účastníkov: sú tam nejakí, ktorí váhajú, či pokrčiť papier? Zatvárali sa prekvapene až nesúhlasne?

Lektor krátku chvíľu čaká a potom vyzve účastníkov, aby sa tentokrát papier snažili narovnať do pôvodnej podoby.

Reflexia a otázky účastníkom:

- Čo si myslíte, že bolo cieľom tejto aktivity?
- Ako ste sa cítili, keď ste krčili papier s nakreslenou osobou?



Aktivita 2: Neviditeľný hrdina (15 min)

Ciel': poukázať na to, ako sa vplyvom online priestoru, kde máme pocit, že nás nikto nevidí a nepozná, môže naše správanie výrazne líšiť od správania „naživo“.

Príprava pred aktivitou:

Zdroj videa: Kampaň Povedz mi to do očí, Nadácia otvorenej spoločnosti (2015): <https://www.youtube.com/watch?v=mCcAtMgOXBA>

- prezentácia
- projektor
- rozdelenie účastníkov do štvorčlenných skupín
- každá skupina má k dispozícii jeden papier a pero

Zadanie od lektora: Účastníci pracujú v maximálne štvorčlenných skupinách, lektor spustí pripravené video z kampane „Povedz mi to do očí“.

Ešte pred skupinovou prácou si overíme, či všetci pochopili odkaz vo videu a spýtame sa celej triedy: „Popíšte, ako ste vnímali a pochopili situáciu, ktorá bola opísaná vo videu.“

Následne v skupinách odpovedajú na otázky:

- Napíšte aspoň 4 dôvody, prečo sa človek v online prostredí môže správať inak ako „naživo“?
- Kde/u koho sa s takýmto správaním stretávate?
- Môže to mať aj nejaké pozitívne stránky?



Čas na prácu v skupine je maximálne 5 minút. Nasleduje prezentovanie výstupov zo skupín a spoločná diskusia. Lektor môže klásť doplňujúce otázky (ak nezazneli pri diskusii výstupov zo skupín): „Čo ľuďom bráni správať sa podobne ubližujúco, keď sú naživo?“ Táto otázka zároveň slúži aj na reflexiu a uvedomenie si, prečo je jednoduchšie skĺznuť k ubližujúcemu správaniu v online priestore. Použijeme slajd v prezentácii, vďaka ktorému zhrnieme negatívne a pozitívne aspekty disinhibičného správania.

Aktivita 3: (Ne)rešpektujúca komunikácia na internete (10 min)

Cieľ: pomenovať rizikové situácie v online prostredí a hľadať riešenia

Tip: Aktivita slúži na doplnenie predchádzajúcej, rozširuje ju o konkrétne príklady a hľadanie riešení, preto aj s nižšie ponúknutých otázok použijeme tie, pri ktorých sa nebudú opakovať odpovede z predchádzajúcej otázky.

Príprava pred aktivitou:

Výstupy zo skupín budeme prezentovať pomocou „lepíkov“. Bolo by dobré si tieto lepíky dopredu pripraviť a taktiež nájsť priestor alebo plochu v triede, kde by tieto lepíky mohli účastníci nalepiť.



Taktiež na prípravu výstupov budú mať účastníci dopredu určený čas. Dôležité je, aby tento čas neprekročili a aktivita nám ovplyvnila celý priebeh workshopu. Odporúčame vysvietiť (pokiaľ máme k dispozícii dataprojektor a internet) video, ktoré odpočíta zostávajúci čas:

Časovač, Hodiny online: <https://hodinyonline.cz/casovac/>

Priebeh aktivity: Účastníkov rozdelíme do skupín po maximálne 4 až 5 ľudí (môžeme použiť rôzne metódy).

Zadanie od lektora: Keď sú žiaci rozdelení do skupín, podáme im papiere (také, ktoré sa dajú nalepovať – tzv. lepíky) a zadáme im tieto otázky:

- V akých priestoroch sa na internete pohybujete? (sociálne siete, online hry, internetové fóra, chaty, atď.)
- Aký typ (ne)rešpektu sa v týchto online priestoroch nachádza?
- Voči komu je namierený? Prečo?
- Ako tomu môžeme zabrániť, ak môžeme?



Je možné doplniť aj vlastné otázky.

Skupiny majú za úlohu sformulovať odpovede na jednotlivé otázky na osobitné lepiace papiere, ktoré následne budú prezentovať. Necháme im na to približne 10 minút. Čas je možné prispôbiť počtu otázok. Je možné využiť video s odpočtom z prípravy na aktivitu.

Tip: Skupiny môžeme priebežne kontrolovať, či nepotrebujú asistenciu lektora/lektorky a pokiaľ si všimneme, že viacero skupín skončilo skôr, môžeme časovač stopnúť a posunúť sa vpred. Pokiaľ skupiny potrebujú viac času, môžeme ho pridať. (Aktívne sledovanie práce skupín.)

Po uplynutí stanoveného času vyzveme skupiny, aby si zvolili osobu, ktorá tieto výstupy odprezentuje. Prezentácia prebieha tak, že vybraná osoba pristúpi pred plochu, kde výstupy skupiny nalepí a prečíta ich, prípadne doplní ich vysvetlenie. Následne môžeme vyzvať účastníkov k diskusii o výstupoch.





Aktivita 4: Vyrieš to!/Zahraj to! (20 min)

Ciel': prehliť vzťah k rešpektujúcej komunikácii prostredníctvom zážitkových aktivít

Potreby: pracovné listy k workshopu – pre jednotlivé skupiny minimálne jeden

Zadanie od lektora: Predstavte si, že ste súčasťou tejto situácie. Ako by ste ju vyriešili bez konfliktu, s rešpektom?

- Napíšte riešenie na papier.
- Pripravte si scénu, zahrajte uvedenú situáciu a potom zahrajte aj model s využitím rešpektujúcej komunikácie.

Skupiny maximálne štyroch účastníkov dostanú na papieri situáciu, ktorú budú mať zahrať, ale zároveň vymyslieť aj alternatívny koniec, kde využijú rešpektujúcu komunikáciu.

Reflexia:

- Ako ste sa cítili?
- Zažili ste podobnú situáciu?
- Čo je potrebné si uvedomiť, aby sme to vedeli takto riešiť?
- Ako sa môže zmeniť vzťah/atmosféra po rozličných riešeniach tejto situácie?

Záver: Ak je na to dostatok času, spíšte prínosy rešpektujúcej komunikácie v týchto situáciách: ako pozitívne sa môže zmeniť daná situácia a vzťahy jej účastníkov.

Aktivita 5: Nástroje rešpektujúcej komunikácie (15 minút)

Ciel': zhrnúť nástroje, vďaka ktorým môže byť naša komunikácia rešpektujúcejšia a my vnímavejší voči potrebám iných ľudí, ale aj tým vlastným

Potreby: online/offline prezentácie (na stiahnutie)

S účastníkmi môžeme diskutovať na základe uvádzania príkladov z praxe a návratu k diskutovaným aktivitám počas workshopu.

Reflexia workshopu (10 min)

Na tabuľu napíšeme alebo v prezentácii zobrazíme slajd s otázkami: Účastníci odpovedajú na papier, ktorý sme im predtým rozdali alebo ho mali už pri sebe. Odporúčame pripraviť vopred ako pracovný list. Po 5 minútach ich vyzveme k zdieľaniu, ale zdôrazníme dobrovoľnosť zapojenia sa.

Otázky:

- Čo je to podľa teba rešpektujúca komunikácia?
- Napíš tri veci vo svojom živote, ktoré sa vďaka nej môžu zlepšiť.
- Napíš tri veci, ktoré sa vďaka nej môžu zlepšiť na internete/sociálnych sieťach.
- Napíš aspoň jednu vec z tohto workshopu, ktorú vyskúšaš v praxi.

Workshop ukončíme odkazom a poďakujeme sa za vnímanie, čas a zapájanie sa.



BONUS:

Aktivita: Vlastnosti ideálneho rešpektujúceho človeka (15 min)

Ciel': pomenovať vlastnosti ľudí, ktorým prejavujeme rešpekt a vedieť si vybrať, ktoré sú pre nás tie správne

Zadanie lektora: Lektor položí otázku: „Aké tri vlastnosti má človek, ktorého ste nakreslili (môžu byť dobré aj zlé)?“ Následne vyzve účastníkov, aby vybrali jednu z týchto vlastností, ktorú zdieľajú a lektor ich postupne zapisuje na tabuľu.

Ktoré z týchto vlastností by podľa vás mal mať ideálny rešpektujúci človek? Rôznymi farbami označujeme jednotlivé vlastnosti:

- tie, na ktorých sa skupina dohodne, že sú potrebné
- tie, ktoré takýto človek nepotrebuje
- tie, na ktorých sa skupina nevie dohodnúť jednoznačne



Pri rozhodovaní o vhodnosti vlastností môžeme ako metódu výberu zvoliť hlasovanie. Počas výberu vedíme diskusiu o tom, ktoré vlastnosti považujeme za dôležité, aby sme k človeku cítili rešpekt a ktoré s tým nemusia nijako súvisieť. Na konci aktivity zhrnieme vlastnosti, ktoré účastníci vybrali ako potrebné.

Aktivita: Čo nám osobne bráni, aby sme boli pre iných rešpektujúcim človekom? (15 min)

Cieľ: vedieť pomenovať svoje vnútorné zábrany a využívať vlastné zdroje na ich prekonávanie, teda prichádzať na vlastné možnosti, ako tieto prekážky/zábrany prekonať

Zadanie lektora: Lektor formuluje výrok: „Zamyslite nad tým, že by ste práve vy mali byť ideálnym rešpektujúcim človekom.“

Následne kladie doplnujúce otázky:

- Aké prekážky alebo zábrany v sebe cítite, vnímate, ktoré by vám mohli brániť v tom, aby ste prejavovali rešpekt ostatným?
- Čo vám tieto prekážky pomáha/môže pomôcť prekonať?

Ako pomôcku využijeme vypísané vlastnosti na tabuli.



Postupujeme na základe dynamiky skupiny:

- Ak máme menej aktívnu a komunikatívnu skupinu, rozdelíme ju na menšie skupiny, na zadanie pracujú spolu a po uplynutí určeného času prezentujú výstupy zo skupiny. Na tento model si vyhradíme viac času (aspoň 7 minút).
- Pri aktívnej skupine necháme plynúť diskusiu v rámci kruhu v celej skupine a spoločne prichádzať na prekážky a následne riešenia situácií.
- Výstupy, teda to, na čo účastníci prišli (prekážky alebo zábrany, a aj to, čo im pomôže ich prekonať), zapisujeme na tabuľu – ak diskutujeme vo veľkej skupine. Ak účastníci pracovali v skupinách, lístočky, na ktoré písali, lepíme na viditeľné miesto. Následne výstupy zhrnieme a vznikne nám zaujímavý súbor toho, ako môžeme prekonávať svoje vnútorné prekážky.





Aktivita: Rešpektujúca komunikácia a predsudky

Cieľ: poukázať na konkrétne situácie a hľadať riešenia s využitím vlastných vnútorných zdrojov

Priebeh: Lektor rozdelí účastníkov do skupín po maximálne štyroch členoch.

Zadanie lektora:

- Vymenuj aspoň tri rôzne cieľové skupiny, na ktoré v online aj offline debatách ľudia najčastejšie útočia.
- Napíš aspoň dva dôvody, prečo si ty myslíš, že je tomu tak.
- Napíš aspoň jedno riešenie, ako toto zmeniť k lepšiemu.

Cieľové skupiny si môžu vyberať z vopred pripravených možností, následne hľadať na nete alebo si spomínať v rámci svojej pracovnej skupiny na situácie, kde sa stretli s hejtom voči nim alebo prejavom diskriminácie, potom spoločne napíšu, ako sa to dá riešiť (ideálne prevenciou). Nasleduje zdieľanie a diskusia v skupine.

Záver: Jednotlivé prípady a riešenia spisujeme na tabuľu/do počítača a následne zosumarizujeme ako súbor riešení alebo opatrení, ktoré môžu využiť v praxi.



Odporúčania k workshopu

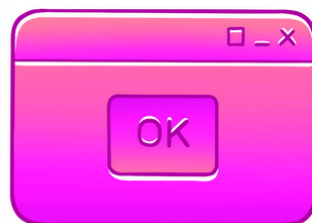
K forme:

- pri prezentácii používajte grafickú predlohu DigiQ a DigiPEERS (pre účastníkov programu digiPEERS)
- vopred si pripravte pracovné listy a materiál podľa počtu žiakov
- zistite si materiálne vybavenie priestorov, kde bude workshop prebiehať (tabuľa/interaktívna tabuľa, dataprojektor, reproduktory, wi-fi, rozostavenie lavíc), aby ste sa vedeli vopred rozhodnúť ako pracovať

- plán workshopu si pripravte a popíšte sami, aby ste si boli istí svojimi vlastnými slovami, nadväznosťou aktivít. Táto príručka je akýmsi odrazovým mostíkom. Čím dlhšie sa budete tejto téme venovať, tým viac budete schopní prispôbovať aktivity workshopu účastníkom, ako aj pripravovať si vlastné. Deti a mladí ľudia na vašich workshopoch sú totiž najlepším informačným zdrojom pre vaše aktivity.
- pokiaľ je to možné, školte vo dvojiciach, striedajte sa pri vedení aktivít a dopĺňajúcich otázkach

K obsahu:

- zoznámte sa s témou, využite ponúkané zdroje informácií, napriek tomu, že sa to zdá byť jednoduchou témou, môžu vás zaskočiť rôzne otázky z konkrétnych situácií, s ktorými sa účastníci stretávajú
- pripravte si prezentáciu so základnými pojmami, prípadne otázkami na jednotlivých slajdoch, pre účastníkov je efektívnejšie to aj vidieť, napríklad pri zadávaní úloh si ich takto lepšie zapamätajú, prípadne môžu zadanie vidieť pred sebou a držať sa ho
- sami si vyskúšajte aktivity, ktoré svojim účastníkom ponúkate, minimálne tie z pracovných listov, ľahšie sa vám bude zadávať aktivita a aj následná diskusia bude z vašej strany viac autentická
- pripravte si pár jednoduchých ice-breakerov a energizerov, budú sa hodiť, keď bude skupina menej komunikatívna, prípadne budete na prvej alebo poslednej vyučovacej hodine, zamerajte sa radšej na tie, ktoré sú menej náročné na priestor, predpokladajme, že budeme v školskej triede.



K reflexii:

Zamerajte sa na ich vlastné zdroje, to znamená:

- Ako sú oni schopní reagovať v konkrétnych situáciách?
- Čo by povedali, keby...?
- Čo by očakávali/potrebovali počuť, keby boli na druhej strane?
- Ak sa už s podobnou situáciou stretli, čo im pomohlo to zvládnuť?
- Ak sa stali cieľom ubližujúcej až nenávisťnej komunikácie, čo im následne pomohlo sa s tým vyrovnať? (Je úplne v poriadku, ak povedia, že nič, že sa s tým vyrovnať nevedia, vtedy treba odporúčať vyhľadanie odbornej pomoci: psychológa, člena školského podporného tímu a pod.)



Tipy na rôzne spôsoby reflexie nájdete napríklad v tejto príručke: 20 spôsobov, ako urobiť reflexiu do 20 minút, Učenie nás baví (2020):

https://ucenienasbavi.sk/wp-content/uploads/2020/04/reflexia_20_20_ebook_free.pdf

Môže sa stať, že touto témou alebo diskusiou sa dotknete „citlivej struny“ u niekoho z účastníkov. Nemusíte o tom ani vedieť. Preto je potrebné nechať si na koniec workshupu vždy čas na zdieľanie informácií o možnosti navštíviť odborníka, venujte tomu pokojne jeden slide v prezentácii.





Slovník

- **Asertivita:** schopnosť, komunikačná zručnosť, primeraným spôsobom vyjadrovať svoje pocity, názory a potreby v interakcii s inými ľuďmi. Zahŕňa v sebe schopnosť komunikovať, súhlasiť, nesúhlasiť, žiadať, ale aj kritizovať bez manipulácie, agresivity alebo pasivity. Asertívny človek dokáže vyjadriť svoj názor a akceptovať názory ostatných, žije slobodne, a pritom neobmedzuje slobodu iných.
- **Disinhibičný efekt:** (podľa Johna Sulera, 2004) opisuje jav, keď sa ľudia v online prostredí správajú menej zdržanlivo alebo kontrolovane než v offline svete. Toto správanie môže byť pozitívne (tzv. benígny disinhibičný efekt) alebo negatívne (tzv. toxický disinhibičný efekt). Suler vo svojej práci analyzuje dôvody, prečo internetové prostredie spôsobuje takéto uvoľnenie zábran.
- **Hejt:** slovo hejt (z anglického hate – nenávisť) označuje zámerne urážlivý, negatívny, často agresívny a neprimerane kritický prejav voči osobe, skupine, názorom alebo tvorbe. Ide o formu verbálneho útoku, ktorá sa zvyčajne vyskytuje v online prostredí, ako sú sociálne siete, diskusné fóra alebo komentáre. Nemusí to byť iba vyslovene „nenávistný prejav“, ako ho charakterizuje trestný zákon, ale aj urážlivé a ubližujúce formy vyjadrovania.
- **Rešpekt v komunikácii:** znamená prejavovanie úcty, pozornosti a empatie voči druhej osobe počas výmeny myšlienok, názorov alebo pocitov. Ide o spôsob interakcie, ktorý vytvára bezpečné a otvorené prostredie pre dialóg, kde sa každý cíti vypočutý a vážený.

Ďalšie informácie/zdroje

Pracovný list: Modelové situácie zo života. S pracovným listom môžeme pracovať dvojakým spôsobom:

- Rozdeliť účastníkov do skupín a rozdať im jednotlivé situácie so zadáním: „Ako by ste danú situáciu vyriešili s rešpektom?“

- Rozdeliť účastníkov do skupín a rozdať im jednotlivé situácie so zadaním: „Nacvičte si scénu s dvoma koncami; prvý bude taký, ako máte v texte a druhý bude zakončenie s využitím rešpektujúcej komunikácie.“

Použijeme podľa vlastného uváženia, časovej dotácie a nastavenia účastníkov.



Viac k disinhibičnému efektu

Faktory, ktoré prispievajú k disinhibičnému efektu:

Anonymita („You don't know me“):

- Online prostredie umožňuje používateľom skryť svoju identitu, čo znižuje ich pocit zodpovednosti za svoje správanie.

Neviditeľnosť („You can't see me“):

- Absencia fyzickej prítomnosti v online komunikácii eliminuje vizuálne a neverbálne signály, čo môže podporiť smelosť alebo nezodpovednosť.

Asynchrónnosť („See you later“):

- Online komunikácia často neprebíha v reálnom čase, čo umožňuje používateľom premyslieť si odpovede alebo sa vyhnúť okamžitej reakcii.

Solipsistická introjekcia („It's all in my head“):

- Používatelia si môžu vytvoriť predstavy o osobe, s ktorou komunikujú, a pociťovať menšie emocionálne spojenie, čo podporuje disinhibíciu.

Disociácia („It's just a game“):

- V online prostredí môžu používatelia vnímať svoje správanie ako oddelené od ich reálnej identity, čím sa znižuje ich pocit zodpovednosti.

Minimalizácia autority („Your rules don't apply here“):

- V online svete sa hierarchie autorít zdajú menej zrejmé alebo dôležité, čo môže viesť k uvoľneniu zábran voči pravidlám alebo normám.



Rešpektujúca komunikácia



Typy disinhibičného efektu

Benígny disinhibičný efekt:

- Prejavuje sa otvorenosťou, úprimnosťou, emocionálnou expresivitou či ochotou podeliť sa o svoje problémy a zraniteľnosti.
- Môže viesť k pozitívnemu prehlbovaniu vzťahov alebo sebapoznaniu.

Toxický disinhibičný efekt:

- Zahŕňa agresívne, urážlivé alebo nevhodné správanie, ktoré by sa v offline prostredí pravdepodobne neobjavilo.
- Môže zahŕňať trolling, kyberšikanu, nenávistné prejavy alebo iné formy antisociálneho správania.

Sulerov koncept disinhibičného efektu poskytuje dôležitý rámec pre pochopenie toho, ako internetové prostredie ovplyvňuje medzil'udské interakcie a správanie jednotlivcov.

Odkazy použité v aktivitách

- HODINY ONLINE. Časovač. Online. Dostupné z: <https://hodinyonline.cz/casovac/>.
- NADÁCIA OTVORENEJ SPOLOČNOSTI. Povedz mi to do očí - Celeste Buckingham. Video. Videospot kampane Povedz mi to do očí. 2015. Dostupné z YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=mCcAtMgOXBA>.
- UČENIE NÁS BAVÍ. 20 spôsobov ako urobiť reflexiu do 20 minút. E-book. 2020. Dostupné z: https://ucenienasbavi.sk/wp-content/uploads/2020/04/reflexia_20_20_ebook_free.pdf.

Prípad č. 1: Spätná väzba – kamarát

Tvoj kamarát uverejnil na Instagrame video, na ktorom spieva, no ten spev nie je najlepší. Pod videom sa začali objavovať komentáre s negatívnym hodnotením a ty vieš, že mu to ublíži. No, na druhej strane sa nemôžeš tváriť, že spieva dobre. Ako mu dáš spätnú väzbu na pridané video s rešpektom?

**Prípad č. 2: Spätná väzba – porotca**

Predstav si, že si porotca v spevákkej show. Na pódium príde súťažiaci, ktorému kamaráti či rodina povedali, že vie úžasne spievať. On im teda uveril a nakoniec sa prihlásil a je tu. Zaspieval, no kto má aspoň trochu dobrý sluch, tak počuje, že to znelo zle. Ty ho máš ako porotca teraz ohodnotiť, nechceš mu klamať, no taktiež mu nechceš ublížiť. Čo mu povieš?

**Prípad č. 3: Veci, na ktorých nezáleží**

Sleduješ instagramový profil svojej obľúbenej blogerky ako každý iný deň. Dnes práve pridala pár fotiek s oblečením, ktoré ale nebolo značkové. Všimneš si niekoľko zhadzujúcich komentárov pod príspevkom, aké je vraj nechutné, že blogerka pridala fotky s neznačkovým oblečením. Ty s tým nesúhlasíš a chceš sa svojej obľúbenej blogerky zastáť. Ako zareaguješ?

**Prípad č. 4: Mám iný názor, čo s tým?**

Máš dve kamarátky, jedna preferuje značkové oblečenie a druhá zase neznačkové. Obidve majú svoj štýl a obliekajú sa pekne, no každá inak. Minule sa na svojom obliekaní pochytili, vyčítali si, že neznačkové oblečenie nosia len chudobní a značkové len zazobaní (nechutne bohatí). Bola to veľká hádka a teraz sa spolu nerozprávajú. Ty ich chceš udobriť: zavolala si si ich k sebe a teraz je na tebe, aby si konala. Čo im povieš?

**Prípad č. 5: Môj kamarát**

Tvoj kamarát ti už niekoľko týždňov rozpráva o svojich problémoch, ktoré ale nijako nechce riešiť, len o tom hovorí. Je to tvoja blízka osoba a máš ho veľmi rád/a, ale po všetkých tých rozhovoroch už potrebuješ oddych. Už to proste ďalej nevládzeš počúvať. Ako mu to povieš s rešpektom, teda tak, aby si sa ho nedotkol/a, neublížil/a mu, ale zároveň citlivo dal/a najavo, že potrebuješ pauzu a priestor pre seba?

Prípad č. 6: Generačný dialóg – mladí sú nevďační a neslušní

Starší pán pridal príspevok na Facebook, ktorý sa týkal vzdelávania. Vysvetľoval v ňom, aké to v jeho mladosti bolo náročné a opisoval, ako si žiaci nikdy nedovolili učiteľom odporovať. Narážal tým na dnešnú mládež, ktorá vraj nemá žiadne zábrany, žiadnu úctu a žiaden rešpekt. Tebe sa to nepáči a nesúhlasíš s tým, keďže si súčasťou tejto „dnešnej mládeže“ a takto sa tvoji rovesníci nesprávajú. Preto ho chceš uviesť na správnu mieru. Čo mu napíšeš?

**Prípad č. 7: V autobuse**

Si spolu so spolužiakmi na školskom výlete a cestujete v autobuse mestskej hromadnej dopravy. Do autobusu nastúpila staršia pani. Žiaci, ktorí autobusom cestovali na výlet, mali vedľa seba na sedačke položenú tašku. Väčšina z nich taktiež mala v ušiach slúchadlá a pozerali sa von oknom a nevnímali dianie v autobuse. Ty si tiež mal tašku vedľa seba. Ako staršia pani ťažko prechádzala autobusom a rozčuľovala sa, že si ju nikto nevšimol, tak si začala hundrať, akí sú mladí ľudia hrozní. Ako prechádzala okolo teba, ty si si tašku zobral a položil na kolená, aby si mohla sadnúť. Sadla si a stále nahlas komentovala a rozčuľovala sa ďalej. Tebe sa jej názor nepáči a chceš ju uviesť na správnu mieru a pripomenúť jej, že keby sa pekne opýtala, určite by ju tvoji spolužiaci pustil si sadnúť. Ako jej to povieš s rešpektom?

**Prípad č. 8: Komunikácia s učiteľom**

Si aktívny mladý študent, ktorý má veľa mimoškolských aktivít, veľa cestuje a venuje sa vzdelávaniu nielen v škole, ale aj v mimoškolskom prostredí. No napriek tomu, že sa snažíš, tak vymeškávaš veľa hodín v škole, čo vedie k tomu, že si musíš nejaké písomky dopisovať. Si po troch týždňoch v škole a potrebuješ si dohodnúť termíny dopísania týchto písomiek. Zaklopeš jednej zo svojich učiteliek na dvere, ktorá ti rázne otvorí a bez pozdravenia hovorí: „Počúvam!“ Ty sa jej pekne pozdravíš a vysvetlíš jej, o čo ide a prečo si za ňou prišiel. Už pri prvých vetách vidíš, ako v nej stúpa hnev a v tebe začína tiež. Keďže si zvolil milý prístup, trvá ti trochu dlhšie, kým sa dostaneš k veci. Učiteľka ťa zrazu preruší: „Budeš taký láskavý a už mi konečne povieš, o čo ti ide a čo odo mňa chceš?“ Teba to prekvapí, no stále sa držíš. Keď si jej teda konečne vysvetlil, o čo ti ide a prečo si za ňou prišiel, jej reakcia vôbec nie je milá a v odpovedi ťa veľmi uráža, hoci na to nemá dôvod. Vysvetľuje ti, že je absolútne neprijateľné, že vymeškávaš školu pre hlúposti a neverí ti, že sa dá vzdelávať niekde inde, keď nie si v škole. Ty si už tiež nahnevaný, no stále sa držíš. Chceš jej vysvetliť, že jej správanie voči tebe sa ti zdá prehnané a že si zaslúžiš, aby s tebou jednala s rešpektom. Ako jej to povieš?

Prípad č. 9: Žiak dostal horšie známky a rodičia sa na neho hnevajú a kritizujú ho

Peter mal vždy vynikajúce známky, no tento polrok sa mu prestáva dariť. Jeho rodičia sú veľmi prísni a vždy od neho očakávajú perfektné výsledky. Keď Peter dostal svoje známky za prvý polrok, zistil, že sa mu darilo horšie ako predtým. Jeho rodičia boli veľmi nahnevaní a kritizovali ho za jeho zlyhanie. Hovorili mu, že je lenivý a nechce sa mu učiť, že si nemôžu dovoliť platiť za jeho vzdelanie, ak nebudú vidieť lepšie výsledky. Peter sa cítil zraniteľný a bezmocný. Myslel si, že svojich rodičov sklamal a nevedel, ako sa má brániť pred ich kritikou. Ako by si Petrovým rodičom vysvetlil, že známky nehovoria o tom, kto Peter skutočne je, a že je možné, že ich syn si môže niečím prechádzať alebo sa môže kvôli nim cítiť pod tlakom?

**Prípad č. 10: Projekt s novou spolužiačkou**

Bol to klasický deň v škole na biológii. Prišla pani učiteľka. Keď sa Adam dozvedel, že bude musieť spolu s novou spolužiačkou, Katarínou, pracovať na projekte, bol zvedavý, aká je. No keď sa po prvýkrát stretli, Katarína bola odmeraná a chladná, Adam mal pocit, že na neho zazerá. Keď sa začali učiť, Adam zistil, že Katarína je veľmi kritická a neprajná k jeho nápadom a názorom. Adam sa cítil pod tlakom a nevedel, ako sa má s takouto osobou vyrovnáť. Ako by si pomohol Adamovi vysporiadať sa s Katarínou?

**Prípad č. 11: Šikana v triede**

Jano bol vždy jedným z najvyšších chlapcov v triede a mal mierne kučeravé vlasy, ktoré si nechával trochu dlhšie. Jeho spolužiaci sa mu často smiali a robili si z neho srandu kvôli jeho vzhľadu. Často ho nazývali neslušnými prezývkami a podobne. Jano sa cítil ponížovaný a zraňovaný, no nevedel, ako reagovať. Postupne si uvedomil, že musí mať sebavedomie a byť schopný brániť sa proti šikanovaniu a neúctivému správaniu. Rozhodol sa preto hovoriť so svojimi spolužiakmi otvorene a rešpektujúco a vyjadrovať, ako sa cíti, keď sa k nemu takto správajú. Ako by si na Janovom mieste otvoril rešpektujúcu konverzáciu so svojimi spolužiakmi, aby im dal najavo, že to, čo robia, je zraňujúce.

**Prípad č. 12: Konflikt s najlepším kamarátom**

Jurko a Miško sú najlepší kamaráti už od detstva, ale v poslednej dobe sa často hádajú. Počas prestávky sa Jurko sťažuje ostatným kamarátom, že Miško je arogantný egoista a nikdy ho nepočúva. Ostatní ho podporujú a pridávajú sa do rozhovoru. Keď sa Miško dozvie, čo Jurko o ňom hovoril, veľmi sa našte a začne ho kritizovať a urážať v spoločnej triednej skupine. Jurko sa cíti zranený a nevie, ako má na to reagovať. Ako by si poradil Jurkovi reagovať na túto situáciu a pomohol mu vyjadriť sa v spoločnej skupine voči urážkam od Miška?

Prípad č. 13: Školský výlet

Dnes na triednickej hodine sa žiaci rozprávajú o tom, ako budú tráviť nadchádzajúci víkend. Väčšina študentov chce ísť na výlet na vyhliadkovú vežu. Ale Sára má strach z výšok a radšej by sa zúčastnila nejakej inej aktivity. Keď to povie nahlas, ostatní sa začnú smiať a hovoriť, že je slaboch a bojí sa každého tieňa. Jej spolužiačka Katke je Sára ľúto, ale nevie, ako by mala na to zareagovať. Skús sa vcítiť do oboch dievčat a pomôž sa jej vyjadriť k spolužiakom s použitím rešpektujúcej komunikácie.

**Prípad č. 14: Hodnotenie od učiteľa**

Je streda, deň, keď máš chémiu. Takto pred týždňom ste písali test a ty si sa nad učebnicou trápil niekoľko hodín a máš veľký stres z hodnotenia. Tvoj kamarát Jakub sa na test až tak nepripravoval a cíti sa veľmi v pohode, aj keď podľa teba by nemal. Teraz prišiel ten okamih – učiteľ rozdáva oznámkované písomky. Dostal si od učiteľa nižšie hodnotenie, ako si očakával, a nechápeš prečo. Máš pocit, že ti učiteľ nevenoval dostatočnú pozornosť a nespravodlivo ťa ohodnotil. Tvoj kamarát Jakub, ktorý nepracoval toľko ako ty, dostal čistú jednotku a mal písomku bez chyby, zatiaľ čo ty máš trojku. Cítiš sa frustrovaný a máš pocit, že učiteľ nehodnotí spravodlivo tvoju odvedenú prácu. Si veľmi nahnevaný a chceš sa po hodine postaviť tvárou v tvár učiteľovi a presvedčiť ho, že si zaslúžiš lepšie ohodnotenie. Čo mu povieš?

**Prípad č. 15: Nový súrodenec**

Lucia je najstaršia dcéra v rodine a práve sa jej narodil súrodenec. Je to úžasný moment a každý sa teší na okamih, keď príde Luckin novorodený brat s maminou domov. Prešlo pár dní a Lucia si všimla, že rodičia jej venujú oveľa menej pozornosti a lásky. Cíti sa byť zanedbaná a nevie, ako to povedať rodičom tak, aby ich nezranila, keďže vie, že staranie sa o novorodeniatko je náročné. Jej rodičia si na ňu ledva nájdu čas a to prehlbuje v Lucii pocit osamelosti, ktorý prechádza do hnevu. Ako by si pomohol Lucii otvoriť takúto konverzáciu a vyjadriť jej emócie rodičom?

**Prípad č. 16: Študent z Japonska**

Martin sa stretol so študentom z Japonska, ktorého meno je Samuru. Samuru sa práve presťahoval na Slovensko a začal chodiť do Martinovej školy. Hoci bol Martin zvedavý na nového spolužiaka a na japonskú kultúru, zdalo sa mu nesmierne náročné vychádzať s ním. Samuru totiž striktnie dodržiaval japonské zvyky a kultúrne normy, ktoré boli pre Martina úplne nové a nezvyčajné. Napríklad, keď Martin ponúkol Samurovi žuvačku, ten ju odmietol s nevôľou, pretože v japonskej kultúre je nevhodné žuvať pred inými ľuďmi. Martin sa cítil neisto a nervózne, pretože sa neustále obával, že urobí niečo zle. Ako by si pomohol komunikovať Martinovi tieto problémy tak, aby to Samuru pochopil?

Prípad č. 17: Pomoc od učiteľa

Peter sa už dlhšie snaží pochopiť matematiku, ale stále má s ňou problémy. Čítal učebnice, pozeral videá a snažil sa riešiť úlohy, ale stále sa mu nedarí. Cíti sa zúfalý a nevie ako ďalej. Jedného dňa sa rozhodne, že sa obráti na učiteľa s prosbou o pomoc. Po hodine sa stretne so svojimi spolužiakmi a oni sa ho začnú vypytovať, prečo bol u učiteľa a či sa mu nedarí riešiť úlohy. Peter sa cíti trápne a nespelo odpovie, že sa chcel len poradiť, pretože sa mu zdá, že to stále nevie dostatočne dobre. Spolužiaci sa mu vysmievajú a pýtajú sa, či to ešte nevie ani po toľkých lekciách. Peter sa cíti zahanbene a zraniteľne. Teraz nevie, či má pokračovať v žiadaní o pomoc, aby prekonal svoje ťažkosti s matematikou, alebo sa stiahne a pokúsi sa to zvládnuť sám, aby ho ostatní neoznačovali ako slabocha alebo zbabelca. Musí sa rozhodnúť, ako postupovať v takejto situácii. Rozhodol sa vydať sa smerom zvládnutia matematiky bez pomoci učiteľa, pretože nechcel byť označovaný sa zbabelca a nemožného slabocha. Predstav si, že si prizerajúca sa osoba, ktorá chce zasiahnuť. Ako by si zasiahol s využitím rešpektujúcej komunikácie?

**Prípad č.18: Otvorená diskusia počas hodiny v triede**

Martin sa zúčastňuje diskusie v triede a chce predstaviť svoj názor na danú tému, no zakaždým, keď sa snaží niečo povedať, jeden z jeho spolužiakov ho preruší a odvedie pozornosť ostatných na seba. Martin sa cíti frustrovaný a nedocenený, pretože mu nedávajú dostatočnú pozornosť na to, aby sa mohol vyjadriť. Martin by rád zareagoval a zobral si slovo, ale chcel by to spraviť slušne. Ako by si mu to radil spraviť?

**Prípad č. 19: Spolužiaci Peter a Marek**

Marek a Peter sú spolužiaci na strednej škole. Marek je zaniatený futbalový fanúšik a rád o tom hovorí s kamarátmi aj v triede. Peter je však viac zameraný na hudbu a futbal ho veľmi nezaujíma. Jedného dňa sa Marek začal rozprávať o zápase, ktorý sa konal minulý víkend a zdôrazňoval, ako dôležitý bol tento zápas pre jeho obľúbený tím. Peter jeho rozprávaniu nevenoval pozornosť a začal sa hrať na telefóne. Marek to videl a prišlo mu to veľmi nezdvorilé, pretože on ho vždy počúva, keď rozpráva o hudbe a hudobnom priemysle. Ako by si poradil Marekovi vyriešiť túto situáciu?

**Prípad č. 20: Katarína a Lucia na obede**

Katarína je veľmi zdvorilá žiačka a v škole sa snaží byť priateľskou voči všetkým spolužiakom, zatiaľ čo Lucia je tichá a rezervovaná. Počas jednej prestávky Katarína a Lucia sedeli vedľa seba v školskej jedálni. Katarína sa snažila s Luciou rozprávať a opýtať sa jej, ako sa má a čo sa u nej deje. Lucia jej však neodpovedala a sústredila sa na to, čo má na tanieri. Katarína sa pokúsila znova s Luciou rozprávať, tentoraz sa však Lucia zdvihla a povedala: „Prepáč mi, že ti to hovorím, ale tvoja snaha byť ku každému priateľská mi príde falošná a vypočítavá. Ja osobne nechcem mať nič s niekým, kto si myslí, že musí byť kamarátom so všetkými. Prosím, neotravuj ma a neobťažuj ma s tvojimi priateľskými rečičkami.“ Katarína sa cítila dotknutá a zranená Luciinými slovami. Aj keď sa snažila byť príjemná a priateľská, cítila sa, ako keby ju niekto napadol. Zistila, že Lucia ju nerešpektuje a jej slová ju urážajú. Príde ti Luciina odpoveď v poriadku? Pokiaľ nie, ako by si ju pozmenil? Pokiaľ áno, prečo?

Rešpektujúca komunikácia

Rešpekt v komunikácii nám pomáha predísť zbytočným hádkam v online aj offline svete. Učí nás vidieť za konfliktom živého človeka, nielen jeho názor, ktorý sa nám nie vždy musí páčiť. Rešpektujúca komunikácia nie je len zručnosť, je to naše rozhodnutie, náš životný štýl, ktorý nám umožní vytvárať lepšie online aj offline prostredie okolo nás.

Aj človek, ktorému chýba rešpekt, pravdepodobne potrebuje niečo v sebe vyriešiť: nechaj ho hovoriť, môžeš sa dozvedieť, čo ho trápi.

Pozoruj svoje reakcie: Aké pocity vo mne táto situácia vyvoláva? Čo je za tým? Čo ma na tom hnevá?

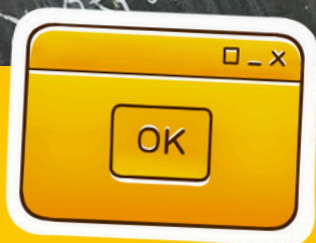
Nádych - výdych.
Vytvor si priestor na upokojenie sa:
Nenechaj sa ovplyvniť momentálnym pocitom.

Občas jednoducho nereaguj: najmä, ak je to online. Zmeň činnosť a usporiadaj si myšlienky

Zastaň sa človeka, ktorému niekto ubližuje:
práve vtedy potrebuje vedieť, že má u niekoho podporu.

Hovor nie: jasne daj ľuďom najavo, kam ich už nenecháš zájsť

3. Prevencia nenávistných prejavov



Príchodom a rozširovaním používania sociálnych sietí po prelome tisícročia sa tento priestor stal nielen platformou na zdieľanie názorov a životných udalostí, ale aj na šírenie nenávistných a ubližujúcich prejavov.

Ak hovoríme o nenávistných prejavoch, myslíme tým také prejavy, ktoré podnecujú, podporujú alebo šíria násillie, nenávisť alebo diskrimináciu voči iným ľuďom alebo skupinám ľudí. Hovoríme tiež o prejavoch, ktoré iných znevažujú na základe rasy, farby pleti, jazyka, náboženstva, zdravotného postihnutia, pohlavia, rodovej identity či sexuálnej orientácie. Na internete sa však objavujú aj takzvané ubližujúce prejavy. Tie síce nie sú striktne zakázané zákonom, avšak taktiež ľuďom škodia a ubližujú.

Na sociálnych sieťach sa stretávajú používatelia rôznych vekových, sociálnych, regionálnych a názorových skupín. Rozmanitosť názorov sa často nepretavuje do kultivovanej diskusie, ale do zhluku nenávistných a ubližujúcich prejavov. Tejto situácii nepomohli ani krízy, ktorými si ako spoločnosť v posledných rokoch prechádzame.



Už počas prvej vlny pandémie v roku 2020 sa spoločnosť rozdelila na dva tábory, nenávistné prejavy začali narastať a ich terčom sa stávali aj skupiny ľudí, voči ktorým nenávistné prejavy dovtedy neboli nikdy tvorené. Boli nimi napríklad pendleri, seniori či ľudia, ktorí sa dali alebo nedali zaočkovať.

Počas vojny sa zas hlavným terčom nenávistných prejavov stali ľudia, ktorí k nám utekali pred konfliktom. Vo všeobecnosti sú však v našom regióne nenávistné prejavy tvorené najmä voči ľuďom LGBTI+, menšinám, Rómom a utečencom.

Nenávistné prejavy do veľkej miery súvisia aj s hoaxami a nepravdivými správami. Práve tie sú vo väčšine prípadov tvorené tak, že útočia na konkrétneho človeka či skupinu ľudí a zároveň majú v prijímateľoch vyvolať znepokojivé emócie a rozrušenie. Pod týmito vplyvmi diskutéri ľahko podľahnú nekultivovanej debate. Ak chceme nenávistným prejavom predchádzať, je potrebné nielen budovanie empatie, ale aj mediálnej gramotnosti a kritického myslenia.

Nenávistné a ubližujúce prejavy môžu byť prvým krokom ku kyberšikanovaniu a v mnohých prípadoch sa premieňajú aj do nenávistných útokov v offline prostredí. Nenávistné prostredie podporujú nielen tí, ktorí takéto prejavy vytvárajú, ale aj používatelia, ktorí ich zdieľajú, alebo im dajú lajk či iný prejav podpory. V metodickom materiáli si, okrem iného, rozoberieme, aké spôsoby môžeme aplikovať, ak chceme zmierňovať nenávisť v online prostredí.

Online priestor nám dáva pocit anonymity. Veci, ktoré napíšeme online, by sme takmer s určitosťou druhému človeku nepovedali do očí. Takúto redukciu sociálnych zábran nazývame aj disinhibičný efekt.

Ak hovoríme o nenávistných prejavoch či akomkoľvek inom nevhodnom správaní v online prostredí, je nevyhnutné pripomínať, že na druhej strane obrazovky sa nachádza rovnaká ľudská bytosť ako sme my a zaslúži si, aby sme k nej pristupovali s primeranou dávkou slušnosti, úcty a rešpektu.

Mgr. Natália Babicová



Anotácia

V online prostredí strácajú používatelia sociálnych sietí a účastníci diskusií zábrany. Niektorí nedokážu rešpektovať názor, s ktorým nesúhlasia, a tak pri online komunikácii zabúdajú na zásady kultivovanej komunikácie a láskavosť. Workshop ponúka vysvetlenie, kto a prečo najčastejšie vytvára nenávistné prejavy, pričom sa opiera najmä o reálne príklady z rôznych sociálnych sietí. Účastníci workshopu v rámci praktických úloh nenávistné prejavy analyzujú a oboznamujú sa s možnosťami, ako na nenávistný obsah reagovať.



Názov workshopu

Ako sa správať online láskavejšie?

Odkaz, ktorý zaznie

- Naše správanie v online svete by sa nemalo líšiť od nášho správania v offline svete.
- Nenávisť podnecuje šírenie ďalšej nenávisti.
- Ja ako jednotlivec ovplyvňujem to, akým smerom sa bude konverzácia odvíjať, hoci nie som jej priamym aktérom.
- Nenávisť v online prostredí sa dokáže pretaviť do nenávisti v bežnom živote.

Cieľová skupina

7. – 9. ročník ZŠ, 1. ročník SŠ

Ciele workshopu

Predstaviť spôsoby, ako sa dá reagovať na nenávistné prejavy. Zamerať sa na tvorcov nenávistných prejavov. Poukázať na vzťah nenávistných prejavov a digitálnej stopy.

Dĺžka trvania

90 min



Materiálne pomôcky

- 10 ks papiera
- farebné lepiace papieriky
- vytlačené kartičky s logami sociálnych sietí (YouTube, TikTok, Instagram)
- vytlačený pracovný list pre každého účastníka
- projektor, počítač



Online a digitálne pomôcky

- internet
- aplikácie Kahoot a Mentimeter
- pripravené príklady nenávistných a ubližujúcich prejavov zo sociálnych sietí
- troll story

Časový scenár



- **Aktivita 1 (úvod): Aký je internet?** (15 – 20 min)
- **Diskusia 1: Čo je nenávistný prejav?** (10 – 15 min)
- **Diskusia 2: Čo sa môže a čo nie?** (10 – 15 min)
- **Aktivita 2: Hľadaj, pátraj** (online verzia 25 min, offline verzia 15 min)
- **Diskusia 3: Nenávistné prejavy a morálka** (10 min)
- **Storytelling a diskusia: Trolovanie** (15 min)
- **Aktivita 3: Ako reagovať na nenávistné a ubližujúce prejavy?** (10 – 15 min)
- **Záver** (5 min)

Priebeh a popis aktivít



Aktivita 1: Aký je internet? (15–20 min)

Cieľ: navodenie témy, rozprúdenie diskusie, prelomenie ľadov

V úvode workshopu chceme od žiakov zistiť, ktoré veci vnímajú na internete ako pozitívne a ktoré im prekážajú. Prieskum spravíme pomocou dvoch otázok, ktoré deťom postupne položíme.

- **Otázka č. 1:** Čo ťa na internete najviac hnevá?
- **Otázka č. 2:** Čo robíš na internete najradšej? Čo pozitívne ti internet prináša do života?

Aktivita sa dá zrealizovať rôznymi spôsobmi podľa toho, ktorý považuje lektor pre danú skupinu za najvhodnejší.

A: Lektor sa pýta žiakov na veci, ktoré im na internete najviac prekážajú. Deti sa hlásia, lektor ich vyvoláva a ich názory píše na tabuľu. Ak uzná za vhodné, môže sa pri jednotlivých bodoch pristaviť, dopýtať sa žiakov, vysvetliť, spýtať sa na názor ostatných.

Po ukončení tohto bloku a zhromaždení asi 15 odpovedí, prejde lektor na pozitívne stránky internetu. Postup pri zhromažďovaní odpovedí je rovnaký. V rámci aktivity poukáže na to, že internet nie je len dobrý, alebo len zlý, ale je taký, akým spôsobom ho využívame.

Predpoklad je taký, že deti v rámci negatívnych skúseností spomenú aj nenávistné prejavy, toxicitu či hate. Ak nie, lektor sa snaží deťom dávať doplňujúce otázky, prostredníctvom ktorých by sa mohli k danej odpovedi dopracovať. Na základe toho vie lektor premostiť na tému prevencie nenávistných prejavov.

B: Obsah a postup ostáva zachovaný ako vo variante A, avšak namiesto písania na tabuľu rozdá lektor žiakom malé nastrihané papieriky, prípadne lepiace poznámkové papieriky. Najprv dostanú žiaci 2 ks papierikov, kde majú napísať negatívne veci, jednotlivo ich chodia lepiť na tabuľu. Rovnaký postup lektor aplikuje pri pozitívnych veciach. Odpovede rozdeľuje do dvoch stĺpcov. Aj pri tomto variante lektor okolo odpovedí vedie diskusiu a kladie doplňujúce otázky.

C: Obsah aktivity ostáva rovnaký, avšak deti píšu svoje skúsenosti anonymne na papieriky, tie lektor zozbiera a postupuje rovnako ako pri variante A a B.

D: Aktivita sa dá zrealizovať aj online, napríklad pomocou aplikácie Mentimeter. Lektor si to však musí vopred pripraviť a uistiť sa, že deti v triedach môžu použiť svoje telefóny a vedia sa pripojiť na internet.

E: Obsah aktivity zostáva rovnaký. Lektor deti rozdelí do 3-členných skupín, rozdá im pracovné listy s emotikonmi, ktoré sú v prílohe. K trom emotikonom s pozitívnou emóciou napíšu veci, ktoré sa im na internete páčia a k emotikonom s negatívnou emóciou napíšu to, čo ich na internete najviac hnevá. Aj pri tomto variante lektor vedie diskusiu.



Diskusia 1: Čo je nenávistný prejav (10 – 15 min)

Ciel': Oboznámiť žiakov so základnými pojmami súvisiacimi s prevenciou nenávistných prejavov.

Priebeh: Lektor vysvetlí, že vyjadrenie svojho názoru je v diskusii žiadúce, no malo by prebiehať bez vulgarizmov, s rešpektom a citlivo. Takýmto spôsobom sa dá reagovať aj na ľudí a názory, s ktorými nesúhlasíme.

Poukáže na to, že pri online aj offline komunikácii je nutné zamýšľať sa nad pocitmi druhej strany, a preto pracujeme aj s pojmom empatia. Lektor tiež zdôrazní, že ani prehnaná či umelá a vymyslená chvála nemá na druhú stranu pozitívny vplyv.

Lektor vysvetlí pojmy nenávistný prejav a ubližujúci prejav a rozdiel medzi nimi.

Definície

Nenávistné prejavy: Rozširujú, podnecujú, podporujú alebo ospravedlňujú nenávisť, xenofóbiu, rasizmus, antisemitizmus či iné formy nenávisti založené na diskriminačnom a stereotypnom vnímaní, neznášanlivosti a nevraživosti voči osobám a skupinám osôb na základe ich pohlavia, pôvodu, rodu, sexuálnej orientácie, náboženskej, etnickej alebo politickej príslušnosti, ale aj voči menšinám, migrantom či ľuďom prisťahovaleckého pôvodu. Môžu byť prítomné vo fyzickom prostredí, ale aj online. Porušujú zákon.

Nenávistné prejavy: Rozširujú, podnecujú, podporujú alebo ospravedlňujú nenávisť, xenofóbiu, rasizmus, antisemitizmus či iné formy nenávisti založené na diskriminačnom a stereotypnom vnímaní, neznášanlivosti a nevraživosti voči osobám a skupinám osôb na základe ich pohlavia, pôvodu, rodu, sexuálnej orientácie, náboženskej, etnickej alebo politickej príslušnosti, ale aj voči menšinám, migrantom či ľuďom prisťahovaleckého pôvodu. Môžu byť prítomné vo fyzickom prostredí, ale aj online. Porušujú zákon.

Ubližujúce prejavy: Môžu byť urážajúce, vulgárne a sú v rozpore so slušnou a kultivovanou komunikáciou. Aj v prípade, že iným ubližujú, ich nemôžeme označiť za nenávistné prejavy. Neobsahujú totiž vyhrážky či iné násilie. Sú nepríjemné, avšak nie nezákonné.



Empatia: V prvom význame je to schopnosť vcítiť sa do pocitov a konania druhej osoby, ktorá je súčasťou emocionálnej inteligencie. Po druhé, v širšom význame, je to umenie zručne zaobchádzať s emóciami, vcítiť sa do situácie druhej osoby, emocionálne stotožnenie sa s jej videním, cítením, chápaním, schopnosť čítať aj neslovné prejavy druhého, chápať, o čo usiluje, čomu sa chce vyhnúť, čo starostlivo ukrýva. Súvisí so schopnosťou počúvať a vnímať neverbálnu komunikáciu. V pozadí empatie pravdepodobne stoja neurofyzologické mechanizmy, pretože pri určitých narušeniach mozgu nevedia postihnutí rozlíšiť napr. citový výraz ľudského hlasu, pomenovať svoje emócie a i. Empatia sa vyvíja od najútlejšieho veku, medzi deťmi existujú výrazné rozdiely a dá sa rozvíjať i v dospelosti tréningom.



Otázky, ktoré môže lektor pri diskusii využiť:

- Je z vášho pohľadu správne šíriť ubližujúce prejavy, keďže to nie je protizákonné?
- Videli ste už na internete ubližujúci alebo nenávistný prejav? Ako ste reagovali? Akú emóciu to vo vás vyvolalo?
- Bol niekedy takýto prejav mierený na vás? Ako ste sa pri tom cítili?
- Ak s niekým na internete nesúhlasíte, darí sa vám reagovať s chladnou hlavou?
- Myslíte si, že sú k sebe ľudia v bežnom živote láskavejší ako na internete?
- Myslíte si, že na internete prevažuje skôr kultivovaná a láskavá debata alebo skôr nenávistná?
- Je podľa vás správne niekoho neprimerane a nepravdivo chváliť? Prečo áno/prečo nie?
- Myslíte si, že prejavy, ktoré majú nenávistné črty, majú viac lajkov ako pozitívne? Prečo?

DISKUSIA 2: Čo sa môže a čo nie? (10 – 15 min)

Ciel': Oboznámiť žiakov s pravidlami, ktoré v súvislosti s nenávistnými prejavmi na internete platia.

Obsah: O tom, či napíšeme alebo nenapíšeme na internet komentár s nenávistnými či ubližujúcimi prvkami, sa rozhodujeme my sami. Práve naše vlastné hodnoty majú byť prvotným filtrom, ktorý rozhodne, či budú naše prejavy neutrálne, nenávistné či dokonca láskavé.

Tvorba a šírenie nenávistných prejavov je na Slovensku protizákonné a takéto prejavy môžeme nahlásiť Polícii Slovenskej republiky.

Okrem toho však o nenávistných prejavoch hovoria aj takzvané „pravidlá komunity“. Tie má vytvorené každá sociálna sieť a ide o akési základné pravidlá, ktorých dodržiavanie odsúhlasí každý používateľ pri registrácii. Pri ich porušení by mala sociálna sieť zasiahnuť a voči používateľovi zakročiť – najprv odstránením nenávistného prejavu, neskôr zablokovaním či trvalým odstránením profilu.

Každý používateľ má právo nahlásiť nenávistný prejav a sociálna sieť by mu mala venovať patričnú pozornosť a zakročiť. Žiaľ, realita ukazuje, že sociálne siete odstraňujú len minimum nahláseného obsahu.

Spoločnosť Meta vo svojich pravidlách píše o nenávistných komentároch takto:

„Usilujeme sa o pozitívnu komunitu, ktorá je založená na rozmanitosti. Odstraňujeme obsah, ktorý zahŕňa reálne hrozby alebo nenávistné prejavy, obsah zacielený na súkromné osoby s cieľom ponížiť ich alebo zahanbiť, osobné informácie na účely vydierania alebo obťažovania a opakované nechcené správy. Vo všeobecnosti povoluujeme ostrejšiu konverzáciu o ľuďoch, ktorí sa objavujú v správach alebo majú veľké verejné publikum z dôvodu svojej profesie alebo vybraných aktivít.“



No budeme vždy proti podpore násilia alebo útokom voči niekomu na základe jeho rasy, etnického pôvodu, štátnej príslušnosti, pohlavia, rodu, rodovej identity, sexuálnej orientácie, náboženského vyznania, zdravotného postihnutia alebo chorôb. Ak sú nenávistné prejavy zdieľané s cieľom spochybniť ich alebo zvýšiť povedomie, môžeme ich povoliť. V uvedených prípadoch vás žiadame, aby ste jasne vyjadrili svoj zámer.

Vážne vyhrážanie sa ohrozením verejnej bezpečnosti a bezpečnosti súkromných osôb nie je povolené. Zahŕňa to konkrétne vyhrážanie sa fyzickou ujmou, ako aj vyhrážanie sa krádežou, vandalizmom a inou finančnou ujmou. Dôkladne kontrolujeme hlásenia o hrozbách a pri určovaní toho, či ide o reálnu hrozbu, zvažujeme mnohé veci.“

Otázky, ktoré môže lektor pri diskusii využiť:

- Kto podľa vás rozhoduje, čo je a čo nie je povolené šíriť na sociálnych sieťach?
- Je šírenie obsahu na sociálnych sieťach obmedzené zákonom?
- Rozhodujú o tom, čo je a čo nie je povolené, aj samotné sociálne siete?
- Ako podľa vás sociálne siete pristupujú k odstraňovaniu nenávistných prejavov?
- Súhlasíte s tým, aby bol obsah, ktorý porušuje zákon alebo pravidlá komunity, odstránený?
- Myslíte si, že má sloboda prejavu svoje hranice?

AKTIVITA 2: Hľadať, pátrať (online verzia 25 min, offline verzia 15 min)

Cieľ: Uvedomiť si, akú mieru tvoria na internete ubližujúce a nenávistné prejavy, zamyslieť sa nad nimi a dokázať ich rozlíšiť.

Priebeh:

Online verzia (ak majú žiaci k dispozícii telefóny s internetom): Podľa počtu žiakov sa lektor rozhodne, či budú pracovať individuálne alebo v skupinách. Ak sa rozhodne pre skupinovú prácu, odporúčame, aby mali skupiny maximálne 3 členov. Každému žiakovi/skupine rozdá jednu kartičku s logom sociálnej siete, ktorú bežne používajú (Instagram, TikTok, YouTube). Úlohou žiakov je v časovom limite 5 minút nájsť 1 príklad ubližujúceho a 1 príklad nenávistného prejavu. Zamerajú sa len na tú sociálnu sieť, ktorej kartičku s logom dostali. Úlohou žiakov je o prejavoch pod vedením lektora diskutovať.

Offline verzia (ak žiaci nemajú k dispozícii telefóny s internetom): Podľa počtu žiakov sa lektor rozhodne, či budú pracovať individuálne alebo v skupinách. Ak sa rozhodne pre skupinovú prácu, odporúčame, aby mali skupiny maximálne 3 členov. Lektor má vopred pripravené vytlačené komentáre a príspevky zo sociálnych sietí, ktoré majú ubližujúci alebo nenávistný charakter. Každý žiak/skupina dostane minimálne 1 takýto príklad, avšak môže ich byť aj viac, maximálne však 3. Úlohou žiakov je o prejavoch pod vedením lektora diskutovať.

Otázky, ktoré môže lektor pri diskusii využiť:

- Bolo pre vás hľadanie takýchto prejavov náročné?
- Stretávate sa s takýmito prejavmi bežne?
- Ako na ne zvyknete reagovať?
- Aké pocity vo vás tieto prejavy vyvolali?
- Označili by ste tieto príklady ako ubližujúce alebo ako nenávistné prejavy? Prečo?
- Stretávate sa na niektorých online platformách s väčšou mierou nenávisti ako na iných?
- Myslíte si, že by sa aktéri tejto diskusie rozprávali medzi sebou rovnako aj naživo?
- Prekážajú vám vulgarizmy na sociálnych sieťach?





DISKUSIA 3: Nenávistné prejavy a morálka (5 – 10 min)

Cieľ: Poukázať na fakt, že prejavy, ktoré publikujeme v online svete, automaticky nedefinujú to, akí sme ľudia. Zároveň v rámci tejto aktivity poukážeme na súvislosť medzi nenávistnými prejavmi a digitálnou stopou.

Definície

Morálka: Pravidlá, príkazy, hodnoty, normy, obyčaje, zvyky (akceptované spoločnosťou), ktoré majú viesť ku konaniu, ktoré sa považuje za dobré.

Digitálna stopa: Súbor dát, ktoré používateľ svojimi online aktivitami aktívne alebo pasívne vytvára.

Disinhibičný efekt: Označenie javu, keď človek stráca zábrany, či už nevedome alebo vedome, pozitívne či negatívne. Za faktory spôsobujúce tento typ správania sa považuje anonymita, neviditeľnosť atď. Človek bez tlaku sociálnych očakávaní prenechá priechod emóciám, túžbam a správaniu, ktoré je bežne utlmované. Internet vytvára a posilňuje disinhibičný efekt, keďže elektronická komunikácia prebieha často asynchrónne a v pociťovanej relatívnej anonymite. Používateľ internetu často nevidí komunikačného partnera, a preto jednoznačne ani necíti dôsledok svojich činov a komunikácie.

Postup: Lektor vedie diskusiu, v ktorej poukazuje na to, že konania v online svete nemusia automaticky definovať našu osobnosť.

Otázky, ktoré môže lektor pri diskusii využiť:



- Akí ľudia tvoria a šíria nenávistné prejavy?
- Napísali ste aj vy niekedy na internet niečo ubližujúce? Čo vás k tomu viedlo? Ako ste sa pri tom cítili? Čo to mohlo spôsobiť človeku na druhej strane?
- Môže niekto napísať niečo ubližujúce napríklad preto, že mal zlý deň?
- Je správne ventilovať si na internete svoju zlú náladu?
- Myslíš si, že nenávistné prejavy tvoria viac mladí alebo starší ľudia?

- Môže mať písanie nenávistných a ubližujúcich prejavov vplyv na budúcnosť človeka, ktorý niečo také vytvorí? (Pri tejto otázke sa snažíme dostať sa k téme digitálnej stopy. To, čo po sebe zanechávame na internete, môže mať vplyv na naše štúdium či budúce zamestnanie. Ľudia si môžu na základe našich online prejavov vytvoriť o nás obraz.)
- Majú ľudia viac odvahy, ak sú anonymní?
- Počuli ste už o disinhibičnom efekte?



STORYTELLING A DISKUSIA: Trolovanie (15 min)

Cieľ: Oboznámenie sa s pojmom internetový troll. Diskusia o ich motivácii. Vysvetlenie, že tvorcovia nenávistných prejavov nemusia byť poháňaní len vlastnou motiváciou a presvedčením.

Definícia

Internetový troll: Účastník online diskusií, ktorý vyvoláva spory, provokuje používateľov internetu (najmä na sociálnych sieťach) a zverejňuje zámerne urážlivé, dráždivé, klamlivé alebo irelevantné príspevky k rôznym témam. Snaží sa podnietiť ostatných používateľov k ostrej reakcii, upútať pozornosť, úmyselne narušuje diskusiu a odkláňa sa od témy debaty a často vedome šíri poplašné správy. Trollovia môžu byť najatí alebo „trollovať“ z vlastného presvedčenia.

Postup: Lektor žiakom prečíta príbeh s názvom „Internetový troll“. Následne žiakom kladie otázky, pomocou ktorých sa dostanú až k samotnému pojmu a jeho rôznym podobám.

Otázky, ktoré môže pri diskusii lektor použiť:

- Aké pocity vo vás vyvolal príbeh Eleny a Karolíny?
- Aké pocity mala Elena?
- Aké pocity mala Karolína?
- Ako by ste vy riešili takúto situáciu?
- V príbehu vystupujú aj internetoví trollovia. Čo si myslíte, o koho ide?
- Prečo trollovia z tohto príbehu písali nevhodné komentáre Eleninej mame?
- Objavujú sa takíto trollovia na internete aj mimo tohto príbehu?
- Čo môže byť ich motiváciou?





Aké typy trollov poznáme?

Troll, ako osoba sčrtami temnej triády: Časť tejto skupiny ľudí môže prejavovať psychopatické črty a vyžívať sa v trápení iných. No väčšina tieto črty nemá a skôr si týmto správaním ventiluje frustráciu, napríklad zo zlého dňa v práci.

Troll, nezrelý tínedžer: Mladí ľudia spotrebou provokovať a upozorňovať na seba, napríklad z frustrácie prameniacej z nedocenenia.

Troll, provokatér: Osoba, ktorá podpichuje. No nie tradičnou cestou, ale využíva sarkazmus či paradox.

Troll, naivný alebo profesionálny konšpirátor: Často ide proti demokratickým hodnotám, vytvára paniku a manipuluje.

AKTIVITA 3: Ako reagovať na nenávistné prejavy? (10 – 15 minút)

Cieľ: Oboznámiť sa so spôsobmi, ako reagovať na nenávistné prejavy.

Definície

Blokovanie: Spôsob, akým môže každý používateľ sociálnych sietí reagovať na akýkoľvek obsah iného používateľa v prípade, že nechce, aby sa mu zobrazoval. K blokovaniu obsahu či používateľa dochádza okamžite. Obsah aj používateľ však ostávajú aj naďalej viditeľní a aktívni na sociálnej sieti. Prestanú sa zobrazovať len konkrétnemu používateľovi, ktorý ich zablokoval.

Nahlásenie: Spôsob, akým môže každý používateľ sociálnych sietí reagovať na akýkoľvek obsah iného používateľa v prípade, že z jeho pohľadu porušuje pravidlá komunity a má črty nenávistného či zavádzajúceho obsahu. Príspevok sa neodstráni okamžite. Upozornenie na nahlásenie smeruje moderátorom obsahu, ktorí rozhodnú, či príspevok na sociálnej sieti odstránia alebo nie.

Priebeh: Lektor vyberie ľubovoľné ubližujúce či nenávistné prejavy z „Aktivity 2: Hľadaj, pátraj“ a žiakov sa pýta, akým spôsobom by na jednotlivé komentáre reagovali. Oboznámi ich s technickými možnosťami, ale aj ďalšími odporúčaniami, ktoré môžu pri strete s nevhodnými komentármi využiť.

Otázky, ktoré môže lektor pri diskusii využiť:

- Zaoberáte sa nenávistnými či ubližujúcimi komentármi, keď ich spozorujete na sociálnych sieťach?
- Myslíte si, že je našou povinnosťou reagovať na všetky prejavy online nenávisti, alebo ich môžeme aj ignorovať?
- Už ste niekedy zablokovali iného používateľa? Aký pocit ste z toho mali?
- Už ste niekedy nahlásili obsah alebo používateľa? Ako to dopadlo? Bol obsah sociálnou sieťou odstránený?
- Ak sa zapájate do diskusie na sociálnych sieťach a sú tam aj používatelia, s ktorých názorom nesúhlasíte, ako väčšinou vyzerá váš rozhovor?
- Dokážete si pri komentovaní na sociálnych sieťach udržať chladnú hlavu a nenechať sa stiahnuť na nenávistnú vlnu?

Odkaz na záver: Pri nenávistných a ubližujúcich prejavoch by sme nemali byť ľahostajní a nemali by sme im venovať svoju pozornosť. Nie je však v našich silách reagovať na všetky nevhodné komentáre, ktoré sa na sociálnych sieťach nachádzajú. Internet je takým miestom, akým si ho sami vytvoríme. Preto základným pravidlom je nenávistné a ubližujúce prejavy nevytvárať. Najpoužívanejším hashtagom na sociálnych sieťach je LOVE. Mali by sme myslieť na to, že podstatou správania sa na sociálnych sieťach je nielen používanie láskavých hashtagov, ale aj skutočné dodržiavanie takýchto zásad.



Odporúčané odkazy

- ESET. Kto je to internetový troll? Bezpečne na internete. Online. Infografika. 2021. Dostupné z: https://bezpecnenanete.eset.com/sk/wp-content/uploads/2021/09/eset_infografika_troll.pdf.
- HASHTAG. Toto sú tie najpoužívanéjšie hashtagy v online svete: Ktorý z nich si napísal k postu naposledy? Online. Zoznam, s. r. o. 26.01.2021. Dostupné z: <https://hashtag.zoznam.sk/najpouzivanejsie-hashtagy/>.
- Nenávistné prejavy. Online. Príručka ľudských práv. Revidované 01.04.2021. Dostupné z: <https://www.humanrightsguide.sk/oblasti/sloboda-prejavu-a-media/sloboda-prejavu/nenavistne-prejavy>.



Vypracovali:

Pracovný list

Na papieri vidíš 6 emotikonov. Tri z nich zobrazujú pozitívne emócie a ďalšie tri negatívne. K pozitívnym emotikonom napíš, čo sa ti na internete páči a k negatívnym, čo sa ti nepáči.



Internetový troll (STORYTELLING)

Elena už od prvej triedy na základnej škole nemala rada svoju spolužiačku Karolínu a jej kamarátov. Karolíniina mama vlastnila malý obchodík s oblečením a mala aj vlastný profil na Instagrame. Elena sa teda rozhodla, že nejako Karolíne ublíži, aby nebola ona tá jediná, čo sa cíti zle. A tak zaplatila skupine žiakov z vyššieho ročníka, aby pravidelne písali rôzne urážlivé, klamlivé a dráždivé komentáre pod príspevky Karolíninej mamy. Niekedy dokonca pridali aj vlastné irelevantné príspevky, ktoré často vôbec nesúviseli s obsahom stránky jej mamy. Čím viac komentárov a príspevkov uverejnili, tým väčšiu sumu peňazí dostali od Eleny a obchodík začal pomaly krachovať. Tieto komentáre čoskoro prinútili Karolíniinu mamu zavrieť obchodík, a tak stratila ich rodina hlavný príjem peňazí. Karolína musela pracovať popri škole, aby pomohla svojej mamke zarobiť viac peňazí. Elenka sa za to, čo spravila, cítila previnilo, a tak sa rozhodla ísť sa Karolíne ospravedlniť. Nasledujúcich pár mesiacov im Elenka pomáhala opäť rozbehnúť obchodík a nakoniec sa, našťastie, všetko opäť vrátilo do starých koľají.

Nenávistné prejavy: Trollovia

V online prostredí strácajú používatelia sociálnych sietí a účastníci diskusií zábrany. Niektorí nedokážu rešpektovať názor, s ktorým nesúhlasia, a tak pri online komunikácii zabúdajú na zásady kultivovanej komunikácie a láskavosť. Naučme sa, ako sa vhodne, láskavo a účinne reagovať na nenávistný obsah.



Každá odpoveď na ich obsahy pre nich pôsobí ako pozitívne podmienenie. Ak odpovieme kladne, troll sa poteší, že s ním súhlasíme. Ak mu odpovieme záporne, poteší sa preto, že sa mu v nás podarilo vzbudiť pocit zúfalstva, hnevu, či bezmocnosti.



Ignorovaním im naznačíme, že sa nás ich príspevok nijako nedotkol – ani pozitívne, ani negatívne – nedostane sa mu žiadnej spätnej väzby.



Pre dobro každého užívateľa internetu bude užitočné, keď trolla, ktorého stretneme, nahlásime. Prispejeme tým k čistejšiemu internetovému prostrediu, lepšiemu pre našu psychickú pohodu, zdravie aj bezpečnosť.

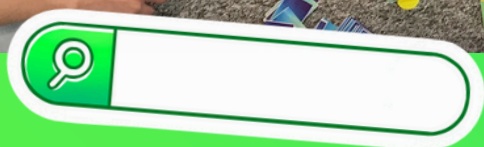


Ak niekomu troll ubližuje, vyjadríme mu súcit prostredníctvom osobnej správy.



digiPEERS
by digiQ
Kooperatíva
nadacia

4. Online hry



Digitálne hry sú populárnou formou zábavy pre mnoho ľudí. Väčšina digitálnych hier má online funkcie, ktoré umožňujú hráčom a hráčkam komunikovať a interagovať s ostatnými počas hrania sa hry. Avšak, ako u akéhokoľvek iného druhu spoločenskej aktivity, aj v digitálnych hrách môže byť prítomná toxicita. Ide o správanie, ktoré je agresívne, urážlivé alebo inak nevhodné a môže zahrňovať nadávky, sexuálne narážky, rasistické alebo homofóbne komentáre, vydieranie a podobne. Za problematické sa dá považovať aj cielené kazenie hry či ničenie herných výtvorov.

Takéto správanie môže mať negatívne následky na hráčov, ktorí sú cieľom týchto útokov. Môže to viesť k zhoršeniu ich zážitku z hrania, k odchodu z hry alebo komunity či dokonca k narušeniu ich mentálneho zdravia. Do herných svetov vstupujeme s cieľom odniesť si príjemné zážitky, preto je dôležité vedieť, ako toxické správanie identifikovať, vedieť posúdiť jeho závažnosť a hlavne sa vedieť proti rozličným podobám brániť.



Jednou z najbežnejších foriem toxicity v digitálnych hrách je tzv. „flaming“ alebo nadávanie. Toto správanie môže byť veľmi nepríjemné pre hráčov, ktorí sú jeho obeťou. Ďalšou formou toxicity je tzv. „griefing“ alebo sabotovanie hry. Hráč, ktorý griefuje, sa snaží úmyselne narušiť hru pre ostatných hráčov tým, že ich brzdí alebo im spôsobuje zbytočné prekážky. Tento druh toxicity môže byť veľmi frustrujúci pre hráčov, ktorí sa snažia hru hrať poctivo. Toxicita môže byť okrem toho prejavovaná podobne ako v skutočnom svete v rôznych formách hanobenia, od výhrad voči pohlaviu, cez rasizmus, sexizmus, homofóbiu až po mnoho ďalších foriem diskriminácie.

Existujú rôzne faktory, ktoré môžu prispieť k toxicite v digitálnych hrách. Jedným z hlavných faktorov je anonymita, ktorá poskytuje hráčom pocit, že môžu povedať čokoľvek, čo chcú, ale bez toho, aby museli čeliť dôsledkom. Vzhľadom na vysoký priemerný vek (približne 35 rokov) hráčov a hráčok sa tento problém týka každého, ale najviac ním trpia prirodzene deti, ktoré ešte nemajú vybudované obranné mechanizmy a berú hry vážnejšie ako dospelí.

Sám som na hrách vyrastal a to, že som bol obklopený skôr pozitívnymi skúsenosťami, ovplyvnilo aj môj vzťah k nim. Dodnes ich vnímam ako niečo relaxačné a považujem ich za určite vhodnejšiu zábavu ako pasívne formy konzumácie médií.

Mgr. Silvester Buček, ArtD.





Anotácia

Digitálne hry sú okrem iného aj miestom úniku od každodenných starostí. O to nepríjemnejšie je, keď nám túto zábavu kazia toxickí hráči či hráčky. A hoci niektoré toxické prejavy nemusia byť až natoľko nebezpečné a často sa dá brániť pomerne jednoducho, niektoré z nich môžu mať zásadné následky. Workshop hrovou formou predstavuje situácie, ktoré môžu pri hraní hier nastať a ako sa proti nim brániť.



Názov workshopu

Hranie s rešpektom

Odkaz, ktorý zaznie

Do hier investujeme množstvo času, a preto nás pochopiteľne mrzí, ak nám niekto herné zážitky kazí.

Cieľová skupina

7. a 8. ročník ZŠ

Ciele workshopu

Schopnosť žiakov identifikovať toxické správanie v online hrách.

Vedieť, čo robiť, ak sa stretnú s toxickými hráčmi.

Pochopiť, čo môže byť brané ako toxicita a ako nebyť sám toxický.

Dĺžka trvania

Odporúčaná verzia: 2 x 45 minút

Skrátená verzia: 45 minút (využitie iba jedného kola aktivity a kratšia diskusia)

Materiál a príprava

- fixky na tabuľu
- vytlačené situačné karty

Časový scenár



- **predstavenie seba a workshopu** (5 min)
- **vysvetlenie pravidiel aktivity** (5 min)
- **situačné karty – praktická aktivita** (30 min; každé kolo 5 min, z toho 3 min samotná hra)



- **reflexia prvej hodiny** (5 min)
- **diskusia o aktivite: ako sa pri nej cítili a čo si všimli** (20 min)
- **diskusia so žiakmi, pri ktorej povedia svoje skúsenosti (zažité alebo vypočuté) ohľadom problémov pri hraní hier – rozdelenie do 3 skupín** (15 min)
- **pomenovanie konkrétnych riešení problémov, ktoré sme si uviedli pri 3 skupinách** (10 min)

Priebeh a popis aktivít

- **Úvod:** predstavenie seba, organizácie, v ktorej pracujem, workshopu a jeho účelu (5 min)

Aktivita 1: Čo môžeš zažiť počas hrania online? (30 min)



Cieľ: Priblížiť rôzne konfliktné situácie, s ktorými sa hráči stretávajú a následne hľadať spôsoby, ako ich riešiť alebo sa im vyhnúť.

Zadanie lektora a vysvetlenie aktivity: Žiakov rozdelíme do dvojíc (pokojne podľa toho, ako sedia v laviciach). Dostanú kartičky, na ktorých je na každej strane rovnaká situácia súvisiaca s hraním, ale sú opísané z iných pohľadov. Na jednej strane je cieľ útokov, na druhej ten, ktorý útočí.

Hráči sa zhostia jednej z rolí, každý si vyskúša obe roly niekoľkokrát. Nemajú si čítať roly svojich „partákov“. Aj keď ide o konfliktné situácie, treba im pripomenúť, aby po sebe príliš nekričali (trochu hlučnejšie prostredie je v tejto aktivite prirodzené) a nepoužívali nadávky. Po skončení kola svoje kartičky posunú do lavice za sebou a pri novej kartičke si role vymenia (role sú označené farebne: zelená je cieľ útokov, červená je ten, ktorý útočí).

Priebeh aktivity: Rozdajte žiakom situačné kartičky do dvojíc. Hru uveďte vetou: „Teraz vstupujeme do simulácie. Stávate sa fiktívnymi hráčmi online hier.“ Nechajte ich tri minúty zahrať situácie. Následne vytvorte nové dvojice tak, aby sa vystriedali roly útočníkov a cieľov útokov. Zopakujte takto 6 kôl. Kontrolujte hlavne posúvanie kartičiek, aby nevznikol zmätok, inak sa do diskusií dvojíc nezapájajte.

Záver aktivity: Aktivitu ukončíte vetou: „Simulácia sa skončila, vaša fiktívna identita končí a vraciame sa späť do reality.“ Tieto vety sú dôležité, aby deti vedome oddelili simuláciu a skutočnosť. Pripomeňte im, že to bolo iba akože a nech si všetci podajú ruky a poďakujú si za hru a ospravedlnia sa, ak to prehrali.

Reflexia: Diskusia so žiakmi, odpovede zapisujte na tabuľu. Pýtajte sa po jednom všetkých, ale nenúťte nikoho k odpovedi. Príklady otázok do diskusie:

- Čo ste pri predchádzajúcej aktivite prežívali?
- Aký pocit to vo vás zanechalo, ak ste boli v role toho, ktorý útočí?
- Aký pocit to vo vás zanechalo, ak ste boli v role toho, ktorý bol cieľom útokov?
- Boli vám niektoré situácie povedomé?
- Myslíte si, že keby išlo o skutočnú situáciu v hre, cítili by ste sa inak? V čom?

Aktivita 2: Nenávisť v online hrách – čo s tým?

Diskutujte so žiakmi o ich skúsenostiach, ktoré buď priamo osobne zažili, alebo od kamarátov počuli. Zaradte ich do 3 skupín, podľa toho, na akú oblasť mali nenávisťné prejavy dosah. Na tabuľu nakreslite 3 stĺpce a píšete situácie do primeraného odstavca:

Herný svet | Osoba hráča | Reálny svet

Odporúčanie: V prípade, že sa k žiadnym konkrétnym príkladom nedopracujete, aspoň zaradte príklady z aktivity.

Po zaradení všetkých ich problémov sa budeme so žiakmi rozprávať, ako by tieto problémy riešili.

Herný svet: Je možné nahlásiť problém spoločnosti (niektoré majú nahlasovanie priamo zabudované v hre, ale dajú sa kontaktovať aj prostredníctvom tradičných kanálov, ako napr. mail či správa na sociálnych sieťach), odhlásiť sa z hry, zmeniť server. Spravidla nejde o závažný problém, ale môže to byť nepríjemné a hry nehráme kvôli tomu, aby sme sa cítili zle.

Osoba hráča: Ignorovať, nenechať sa vyprovokovať, nahlásiť, vypnúť si chat/voice chat. Niekedy sa nás to môže dotýkať, ide o vážnejší prípad toxického správania, ale spravidla nemá vážne následky na náš život. Každopádne, ak ide o formu kyberšikanovania, je dôležité pracovať s tým podľa zásad: zastav sa, rozmýšľaj, nahlás to.

Reálny svet: Je potrebné to nahlásiť zodpovednej osobe, osloviť dôveryhodného dospelého. Pokiaľ ide o prípady, ktoré majú presah do skutočného sveta, môže ísť o skutočne vážny problém, ktorý treba riešiť. Určite je nutné zmeniť herný server a ak to nie je možné (nie každá hra má viac serverov v regióne), tak aj zmeniť hru. Zablokovanie konkrétneho účtu útočníka nemusí fungovať, keďže si môže ľahko vytvoriť nový. Ak je ohrozené niečie zdravie, vrátane duševného, či majetok, je pochopiteľne dôležité nahlásiť to zodpovedným orgánom.

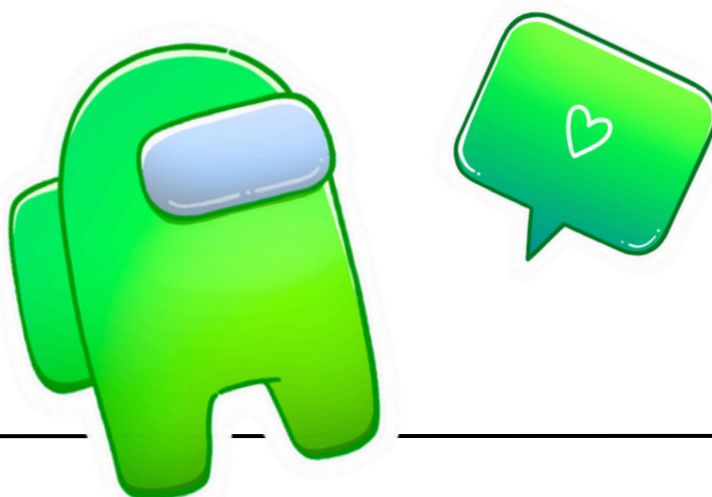
Záver: Zosumarizujte si zásady rešpektujúceho správania sa v online hrách, ktoré ste pomenovali počas aktivít a upozornite na možný presah z online sveta k reálnemu ubližovaniu.

Ďalšie informácie/zdroje



K Aktivite 1:

Kartičky, ktoré budú mať z každej strany odlišný pohľad na situáciu, ktorá môže nastať pri hraní a žiaci budú podľa pokynov na kartičke hrať určenú rolu, tri razy v podobe toxického hráča a tri razy v podobe toho, na koho útočia.





Vysvetlenie obsahu kartičiek: obsiahnuté 3 oblasti – herný svet, osoba hráča, reálny svet.

- Obaja sú spolu v tíme a hrajú dôležitý turnaj. Ten, na koho útočia má zrazu slabšie pripojenie na internet a kvôli tomu sa mu nedarí. – osoba hráča
- Hrajú spolu Minecraft a jeden z kamarátov tomu druhému zapálil celý dom a tým mu zničil všetko, čo mal. – herný svet
- Dvaja kamaráti po škole hrajú Minecraft a potom ako jeden zomrie, druhý sa postaví na spawn a neustále ho zabíja. – herný svet
- Hrajú nejakú tímovú hru a jeden v tíme hrá trochu horšie a kvôli tomu prehrávajú. Ten druhý bude nahnevaný a bude sa správať nepríjemne. – osoba hráča
- Hrali tímovú hru. Obeť tam má najlepšiu kamarátku, ktorej ale po prehre celý tím začne hovoriť, že prehrali kvôli nej, pretože je žena. – osoba hráča
- Hrajú spolu nejakú hru a jeden je značne lepší ako ten druhý. Je to ale čisto vďaka jeho schopnostiam a nie preto, lebo by podvádzał. Druhý kamarát sa nahnevá a pomstí sa mu tak, že všetkým v tíme vyradí jeho meno a priezvisko. – reálny svet



K Aktivite 2:

Delenie toxického správania do 3 skupín – na tabuľu nakreslíme 3 stĺpce a pomenujeme ich:

- herný svet
- osoba hráča
- reálny svet



Žiakov sa následne budeme pýtať na ich skúsenosti a kam z týchto 3 skupín by ju zaradili. Pripravte si prípady z reálneho života na diskusiu. Dajte pozor, aby si žiaci nemýlili dobré hranie so šikanovaním.

Odporúčané odkazy

Games and Online Harassment Hotline. Webové sídlo. Dostupné z: <https://gameshotline.org/>.

- Bezplatná anonymná podpora pre hráčov a herných vývojárov, ktorí zažili toxické alebo obťažujúce správanie.

Take this. Webové sídlo. Dostupné z: <https://www.takethis.org/>.

- Organizácia zameraná na duševné zdravie hráčov s dôrazom na boj proti obťažovaniu a podpore pozitívneho herného prostredia.

Thriving in games group. Webové sídlo. Dostupné z: <https://thrivinggames.org/>.

- Koalícia herných spoločností, Fair Play Alliance, ktorá poskytuje odporúčania a nástroje na vytváranie pozitívnych herných komunít.





Miestny predajca počítačovej techniky organizuje krajský turnaj v populárnej tímovej hre. Hráte o postup. Je sobota večer a turnaj sa začína:

Dlho si na tento turnaj trénoval a teraz sa začal váš zápas o postup. Tvoje internetové pripojenie ale zrazu nie je stabilné. Pre tento problém ste prehrali prvé kolo. Nevieš, čo sa stalo, snažíš sa problém vyriešiť a v tom ťa ešte začne urážať tvoj spoluhráč.

Začni sa brániť a snaž sa spoluhráčovi vysvetliť, že za to môže zlé pripojenie na internet.

Miestny predajca počítačovej techniky organizuje krajský turnaj v populárnej tímovej hre. Hráte o postup. Je sobota večer a turnaj sa začína:

Dlho si na tento turnaj trénoval a teraz sa začal váš zápas o postup. Tvoj spoluhráč zrazu začal hrať zle, a preto ste prehrali. Bez toho, aby si sa spýtal, čo sa stalo, ho začneš urážať a dávaš mu za vinu celú prehru.

Začni spoluhráčovi vyčítať prehru so slovami: „Všetko je to tvoja vina.“ Všetko, čo povie o zlom internete sú pre teba len výhovorky.



Ako spôsob relaxácie so spolužiakom vždy zapnete Minecraft. Máte svoj spoločný svet, ktorý si zahráte aj dnes:

Hráte spolu svoj Minecraft svet, ako je u vás zvykom. Opustíš svoj krásny, nový dom, pretože ideš ťažiť do bane. Keď sa vrátiš, celý dom je v plameňoch. Zavoláš spolužiakovi a pýtaš sa ho, čo sa stalo, no on sa v telefóne len smeje.

Si smutný z toho, čo urobil. Chceš vedieť, prečo sa to stalo a vyjadruješ s tým jasný nesúhlas a žiadaš ho, aby ti postavil nový dom. Vtipné ti to nepríde, stálo ťa to veľa námahy.

Ako spôsob relaxácie so spolužiakom vždy zapnete Minecraft. Máte svoj spoločný svet, ktorý si zahráte aj dnes:

Hráte spolu svoj Minecraft svet, ako je u vás zvykom. Tvoj spolužiak sa vybral ťažiť do bane a ty túto príležitosť využiješ. Zoberieš flintu a zo srandy mu zapáliš dom. Hovoríš si, aký úžasný prank si vymyslel.

Si pobavený a len sa smeješ. Keď sa začne sťažovať, začneš ho obviňovať z toho, že nedokáže uniesť žart. Na žiadosti o postavenie nového domu reaguješ tak, že je to len prank a že je ti to jedno.



Po ťažkom dni v škole ste sa rozhodli, že si zahráte Minecraft. Zapnete si svoj starý svet a rozhodnete sa, že si zahráte jeden proti jednému:

Prvý súboj vyhral tvoj protihráč. Znovuzrodiš sa a chceš si ísť pozbierať svoje veci, no v tom ťa tvoj protihráč znovu zabije a ty musíš znovu čakať na znovuzrodenie. Toto sa opakuje asi 5x a ty toho máš naozaj už po krk. Povieš to teda tvojmu protihráčovi.

Prosíš ho, aby s tým už prestal, že si takto ani jeden z vás nezahrá. Nech ti dá šancu, aby si sa ho pokúsil na druhý pokus poraziť.

Po ťažkom dni v škole ste sa rozhodli, že si zahráte Minecraft. Zapnete si svoj starý svet a rozhodnete sa, že si zahráte jeden proti jednému:

Prvý súboj si vyhral. Kým čakáš na znovuzrodenie tvojho protihráča, napadne ti, že by bola sranda, ak by si ho išiel znovu zabiť rovno na mieste. To aj urobíš.

Po prvom pokuse sa nesmierne baviš, príde ti to oveľa zábavnejšie ako samotná hra. Všetky protihráčove pokusy o stopnutie tejto zábavy iba vysmeješ a opakuješ, že sa dobre baviš.



V podvečer ste sa zišli a rozbehli ste zaujímavú tímovú hru. Ste partia zopár známych a dnes s vami hrá aj kamarátka jedného z vás:

Dnes si medzi vás pozval aj svoju kamarátku, pretože túto hru hrá veľmi rada. Hoci ste prehrali prvé kolo, si veľmi šťastný, že je medzi vami. Ostatní spoluhráči to ale vidia inak. Z tebe neznámeho dôvodu ju začali obviňovať z toho, že ste prehrali, lebo je dievča.

Zastávajú sa svojej kamarátky. Obraňuj ju! Prehra predsa nie je chyba jedného člena, ale tímová záležitosť. Snaž sa ostatných upokojiť.

V podvečer ste sa zišli a rozbehli ste zaujímavú tímovú hru. Ste partia zopár známych a dnes s vami hrá aj kamarátka jedného z vás:

Jeden z tvojich spoluhráčov si dnes pozval aj kamarátku. Najprv ti to nevadí. Potom ale prehráte prvé kolo a ostatní jej to začnú dávať za vinu. Tak sa pridáš aj ty, veď to je predsa zábava.

Zo srandy obviňuj svojho spoluhráča a jeho kamarátku za to, že ste prehrali. Keď začne hovoriť o tímovej prehre, to ťa naozaj nahnevá, lebo hovorí že prehra je aj tvoja vina. Vtedy začni byť ešte neprijemnejší.



Je víkend a dvaja spolužiaci ste sa rozhodli, že si zahráte počítačovú hru. Zapnete tímovú taktickú hru a po prvom prehratom kole:

Túto hru si už dlhšie nehral a potrebuješ sa chvíľu rozohriať. Nie je to však také jednoduché, keďže ti tvoj spoluhráč neustále niečo vyčíta a je na teba nepríjemný.

Vysvetľuješ mu, že si tú hru dlhšie nehral a potrebuješ sa rozohriať. Prosíš ho, aby na teba nebol nepríjemný.

Je víkend a dvaja spolužiaci ste sa rozhodli, že si zahráte počítačovú hru. Zapnete tímovú taktickú hru a po prvom prehratom kole:

Konečne je víkend a môžeš zapnúť počítač. Navyše hráš so svojim spolužiakom svoju obľúbenú hru. On to ale úplne kazí a nehra vôbec dobre, dokonca ste prehrali prvé kolo. To ťa nahnevá a začneš byť naňho nepríjemný.

Úplne ti kazí hru a ty mu to dávaš najavo. Nezaujímajú ťa jeho výhovorky, si jednoducho nahnevaný.



Ste dvaja dlhoroční priatelia a rozhodli ste sa, že si spolu opäť zahráte vašu obľúbenú počítačovú hru ako za starých čias. Začali ste hrať:

Túto hru ste spolu hrávali dlhé hodiny, no potom ste zrazu prestali. Teba ale nikdy neomrzela, neprestal si svoju obľúbenú hru hrať a každý deň si trénoval. Teraz si vďaka tomu ohromným spôsobom lepší. Tvojmu protihráčovi sa to ale po chvíli prestane páčiť. Začne ťa osočovať a vyhrážať sa, že prezradí tvoje meno ostatným.

Snaž sa mu vysvetliť, že si jednoducho v hre lepší, lebo si dlhšie trénoval, a že ak by trénoval aj tvoj protihráč, tiež by bol taký dobrý.

Ste dvaja dlhoroční priatelia a rozhodli ste sa, že si spolu opäť zahráte vašu obľúbenú počítačovú hru ako za starých čias. Začali ste hrať:

Ako za starých čias si si chcel zahrať túto hru a zrazu ti to absolútne nejde a navyše tvoj protihráč vyhráva. To ťa nahnevá a napadne ti, že by si sa mu mohol pomstiť tak, že vyzeráš ostatným hráčom skutočné meno tvojho protihráča.

Najprv sa mu začni vysmievat' a potom povedz, že si napísal ostatným hráčom skutočné meno tvojho protihráča. Na všetky jeho pokusy o vysvetlenie situácie povedz, že to nebolo fér a že asi podvádza.

Online hry: Griefing



Digitálne hry sú okrem iného aj miestom úniku od každodenných starostí. O to nepríjemnejšie je, keď nám túto zábavu kazia toxickí hráči či hráčky. A hoci niektoré toxické prejavy nemusia byť až natoľko nebezpečné a často sa dá brániť pomerne jednoducho, dôsledky iných môžu mať zásadné následky. Ako sa brániť v situáciách, ktoré môžu pri hraní hier nastať?



Griefing je sabotovanie hry.
Je toxickou formou
herného správania.



Hráč, ktorý griefuje, sa
snaží úmyselne narušiť hru
pre ostatných hráčov tým,
že ich brzdí alebo im
spôsobuje zbytočné
prekážky.



Tento druh toxicity môže
byť pre hráčov, ktorí sa
snažia hru hrať poctivo,
veľmi frustrujúci.



Okrem nahlásenia
nemáme veľa možností,
ako na grieferov. Môžeme
ich jedine ignorovať.
Vyjadrenie nesúhlasu s
aktivitou griefera na neho
totiž pôsobí skôr ako
potvrdenie, že čo robí, robí
správne.



digiPEERS
by digiQ

Kooperativa
nadacia

5. Mediálna gramotnosť



Médiá sú súčasťou nášho každodenného života. Sú všade okolo nás a denne nás zaplavujú nespočtým množstvom informácií. Nie je jednoduché sa zorientovať v tomto mediálnom priestore plnom informácií, je náročné vedieť ich vyhodnotiť a ďalej s nimi pracovať. Médiá nepochybne hýbu myslou jednotlivca i celej spoločnosti. Slúžia na šírenie informácií, ale často sú tiež prostriedkom realizácie rôznych osobných záujmov.

Najčastejšie môže ísť o nadobudnutie zisku, získanie moci, a to aj za cenu klamstva či poškodenia jednotlivca alebo skupiny. Práve preto je dôležité venovať sa mediálnej gramotnosti nielen všeobecne, ale aj v kontexte nenávistných prejavov. Mediálna gramotnosť predstavuje súbor zručností, ktoré ľuďom umožňujú efektívne a zodpovedné využívanie médií. Je to schopnosť vyhľadávať, prijímať, analyzovať, kriticky hodnotiť, ale aj vytvárať rôzne mediálne príspevky.

Dokážeme sami zistiť, preveriť a zdôvodniť pravdivosť tvrdení? Možno väčšina z nás už naletela klamstvu, hoaxu, dezinformácii alebo propagande. Možno fotografie, ktoré sú pri článku zobrazené, vôbec nezachytávajú reálnu situáciu alebo informácia, ktorá je uvedená v článku, je len malý kúsok puzzle, ktorý mi niekto úmyselne ponúkol, aby ma zmiatol. Klamlivé informácie tváriace sa ako seriózne a vedecké správy, si nachádzajú veľké množstvo priaznivcov. Tvorcovia takýchto príspevkov dobre vedia, ako takéto správy pripraviť a ako podporiť ich šírenie. Hrajú sa s ľudskými emóciami, ktoré sú veľmi ľahko ovplyvniteľné. Často vyvolávajú strach a využívajú rýchlosť šírenia negatívnych správ medzi ľuďmi. Očierňujú jedných a ospevujú druhých.

Práve to často podnecuje k nenávistným prejavom a polarizácii spoločnosti. Dôvodmi, prečo mnoho ľudí naletí takýmto správam, sú nízka mediálna gramotnosť, nedostatočné kritické myslenie, uzatváranie sa v kruhu ľudí veriacich rovnakým nepravdám (sociálnych bublinách), ale aj naše osobné predispozície a predchádzajúce skúsenosti.

Vnímanie sveta a vecí, ktoré sa dejú okolo nás, je výsledkom individuálneho prijímania a spracovania informácií. Obrovským vplyv pri spracovaní informácií majú emócie. Ich sila mnohokrát prevažuje racionálny úsudok. Pokiaľ je príspevok jednoduchý, ľahko pochopiteľný a zapadá do našich predstáv, sme pripravení mu veriť, a to i v prípade, že to nie je pravda. A čo môže nastať? V tom lepšom prípade môže dôjsť k nedorozumeniu, v tom horšom prípade napríklad k preferencii extrémistických názorov. A keď k tomu všetkému pridáme fakt, že spôsob správania a komunikácie ľudí na internete sa od interakcie v reálnom svete líši v tom, že jedinec v online priestore odkladá svoje zábrany, pretože vystupuje ako anonymná a neviditeľná osoba, vytvára sa tak priestor na stupňovanie napätia a podporu nenávistných prejavov, prípadne až extrémistickej ideológie.

Je potrebné si tiež uvedomiť, že naše myslenie a rozhodovanie sú ovplyvnené aj fungovaním nášho mozgu. Základné princípy rozhodovacieho procesu, ktorý je ovplyvnený fungovaním nášho mozgu opísal vo svojej teórii psychológ Daniel Kahneman (Myslenie rýchle a pomalé). Základná znalosť o tom, ako sa mozog správa v špecifických situáciách, pomôže posilniť odolnosť voči manipuláciám, dezinformáciám, propagande alebo reklame.

Prečo by sme mali svoju pozornosť upriamiť na mediálnu gramotnosť? Ako mediálna gramotnosť súvisí s formovaním postojov? A prečo vôbec rozprávame o mediálnej gramotnosti aj v súvislosti s kyberšikanovaním a nenávistnými prejavmi?

Médiá slúžia ako sprostredkovateľ určitej informácie a stali sa súčasťou bežného života každého človeka žijúceho vo vyspelej civilizácii. V súčasnej dobe je každý z nás obklopený celým radom rôznych typov médií, ktoré môžu slúžiť mnohým účelom: zdroj informácií, forma vzdelávania, interpretácia udalostí, socializácia ľudí, zdroj zábavy, ovplyvňovanie verejnej mienky a iné. Či sa nám to páči, alebo nie, doba, v ktorej žijeme, sa neustále zrýchľuje. Svet sa procesom globalizácie prepája a nové technológie prispievajú k rýchlejšej tvorbe a šíreniu mediálneho obsahu. Doba, keď sme informácie z médií iba konzumovali, je preč. V súčasnosti sme s médiami v omnoho väčšej miere v interakcii, vyjadrujeme sa k čomukoľvek chceme. Mediálne príspevky môžeme šíriť alebo sa podieľať na ich tvorbe. Je na každom z nás, ako aj na spoločnosti, v ktorej fungujeme, čím bude mediálny priestor „napĺňaný a živý“ a ako budeme mediálny priestor využívať.

Anotácia

Médiá sú súčasťou nášho každodenného života. Slúžia na šírenie informácií, ale často sú využívané aj na ovplyvňovanie ľudí alebo šírenie nenávistných prejavov. Práve mediálna gramotnosť predstavuje zručnosti, ktoré ľuďom umožňujú efektívne a zodpovedne využívať médiá a orientovať sa v mediálnom priestore. Workshop o mediálnej gramotnosti predstavuje tému médií, významu mediálnej gramotnosti, poukazuje na základný princíp fungovania nášho mozgu, ktorý má vplyv na proces rozhodovania, ale aj to, ako pristupovať k tvorbe rešpektujúceho a bezpečného digitálneho obsahu.

Názov workshopu

**Mediálna gramotnosť:
Kontrola nad твоjim online svetom**



Odkaz, ktorý zaznie

Nie všetko, čo vidíš a počuješ, je pravda.
Najprv uvažuj, potom reaguj.
Posudzuj, rozpoznávaj a analyzuj informácie.
Vzdelávaj sa a buď mediálne gramotný/gramotná.

Cieľová skupina

8., 9. ročník ZŠ, všetky ročníky SŠ

Ciele workshopu

Zlepšovať schopnosť jednotlivcov posúdiť, identifikovať a analyzovať relevantnosť, spoľahlivosť a dôveryhodnosť informácií.
Poznať pojem mediálna gramotnosť a vedieť ju využívať v digitálnom prostredí, napr. sociálne médiá, webové stránky a iné online platformy.

Dĺžka trvania

Workshop obsahuje dva moduly (modul 1 a modul 2), každý z nich v trvaní 45 minút. Možnosť realizovať každý osobitne alebo spoločne (90 min).

Materiál a príprava

- otázky na úvodný energizer k prvej hodine
- pracovné listy na záverečnú reflexiu prvej hodiny
- technické vybavenie: projektor, reproduktory, internet alebo stiahnuté videá (*Myslenie rýchle a pomalé, Pozor, čo zdieľáš na internete, content shock, deepfake*)





- reálne alebo vymyslené príspevky z internetu s komentármi k záverečnej časti druhej hodiny
- hlasovacie tabuľky + fixky
- papiere a písacie potreby
- (sladká) odmena, drobné predmety za aktivity (nálepky)



Časový scenár

1. modul: 45-minútová hodina

Úvod a predstavenie sa (3 min)

Energizer: rozcvička a identifikovanie skupiny (5 min)

Prezentácia 1. časť a brainstorming – úvod do mediálnej gramotnosti (9 min)

Aktivita a diskusia: Čo čítate na internete? (15 min)

Prezentácia 2. časť: médiá a content shock (6 min)

Reflexia: práca s pracovnými listami (7 min)

2. modul: 45-minútová hodina

Poznámka: Ak máme k dispozícii len 1 hodinu a rozhodneme sa viesť modul 2, je potrebné uviesť krátky úvod do mediálnej gramotnosti a čomu sa budeme venovať. (4 min)

Aktivita, prezentácia, video a diskusia: Myslenie rýchle a pomalé (19 min/resp. 15 min – ak by bol aj úvod o mediálnej gramotnosti)

Prezentácia a diskusia: tvorba digitálneho obsahu (15 min)

Reflexia (12 min)

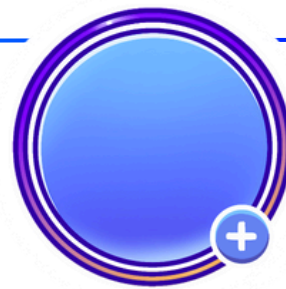


Priebeh a popis aktivít

- **Úvod:** predstavenie seba a čomu sa budeme venovať: stručne vysvetliť, kto sme a odkiaľ sme prišli; predstavenie organizácie/programu; predstavenie, prečo sme prišli a akej téme sa budeme venovať (3 min)

Energizer – rozcvička a spoznanie skupiny (5 min)

Lektor prečíta/povie tvrdenie a kto s ním súhlasí, urobí pohyb/úkon podľa zadania. Napríklad: Postavia sa všetci tí, ktorí majú konto aspoň na troch sociálnych sieťach. Vzpažia všetci tí, ktorí by plakali, keby prišli o svoj mobil,... a pod. Lektor môže doplniť informácie k otázkam a zareagovať na reakcie skupiny.



Príklady tvrdení k aktivite:

- Mám konto aspoň na 3 sociálnych sieťach.
- Rád čítam knihy.
- Viem, čo je deepfake.
- Klamal som (niekedy).
- Plakal by som, keby som stratil mobil.
- Už sa ma snažil niekto niekedy oklamať.
- Počul som už všetky z uvedených pojmov: dezinformácia, hoax, spam.
- Aj ja som tvorca digitálneho obsahu.
- Teším sa z dnešného dňa.

Poznámka: Ak je čas a lektor uzná za vhodné, môžeme pustiť video k deepfake. Nie všetkému sa dá veriť, O2 Slovakia (2021): https://www.youtube.com/watch?v=Izg0_bRojIU

Aktivita 1: Úvod do témy: prezentácia a brainstorming (9 min)

Priebeh:

- práca s prezentáciou – príloha 1
- brainstorming a diskusia: Čo je mediálna gramotnosť?
- teoretický blok (zhrnutie z brainstormingu): vysvetlenie, čo je mediálna gramotnosť a prečo je dôležité sa tejto téme venovať
- čo sú médiá, aké typy médií poznáme, funkcie médií (prínos pre spoločnosť)

Aktivita 2: Čo čítate na internete? (15 min)

Priebeh aktivity: Žiakov rozdelíme do menších skupín (spôsob delenia je na lektorovi, môže ísť o náhodné rozdelenie alebo podľa toho, ako sedia, rozpočítavanie a pod.).

Zadanie lektora: Každé skupine rozdáme papiere. V každej skupine účastníci spíšu, ktoré stránky/médiá navštevujú a aké informácie odtiaľ získavajú. Podľa zadania od lektora sa môžu zamerať na internetové zdroje, ale aj iné médiá (rádio, televízia, tlač).



Záver: Hovorca za každú skupinu zhrnie informácie zo spoločnej práce v skupine. Lektor môže odmeniť žiakov za ich aktivitu. Následne lektor doplní informácie.

Pokračujeme prezentáciou, jej 2. časťou – content shock (6 min).

Ciel': Vysvetliť pojem content shock – dosah médií – informácie o tom, ako sme zahlcovaní informáciami. Content shock (obsahový šok) – predstavuje fenomén, že online obsah čoraz viac stráca viditeľnosť, keďže ponuka obsahu je väčšia ako dopyt. Preto je potrebné si vyberať a zodpovedne pristupovať k informáciám a prípadne ich šíriť ďalej.

Doplňujúce video: What Happens on the Internet in One Minute, carlosXtravel (2022): <https://www.youtube.com/watch?v=oTcVRZxjeU>

Reflexia (7 min)

Priebeh: Všetkým žiakom rozdáme pracovný list. Žiaci pomocou emotikonov alebo slovne zareagujú na jednotlivé tvrdenia/otázky. Pracovný list slúži na reflexiu a zhrnutie hodiny.

Odporúčanie: Lektor by mal zdôrazniť, že ak ide o výrok, s ktorým súhlasia, mali by dať pozitívne emotikony, ak s ním nesúhlasia, mali by sa sústrediť na negatívne. Ak sa nevedia vyjadriť alebo to nepoznajú, dať skôr neutrálne alebo neurčité emotikony. Ako alternatívu, ak nemáme k dispozícii pracovné listy alebo lektor preferuje iný prístup, môže lektor prečítať výroky a žiaci budú reakciou na tabuľu, presunutím sa v priestore na pomyselné čiare (súhlasím – nesúhlasím, veľmi pozitívne – veľmi negatívne), alebo pomocou like/dislike z miesta zareagujú na jednotlivé tvrdenia.

Záver: Spoločne prejdeme reakcie a účastníci zdôvodnia, prečo reagovali na jednotlivé tvrdenia daným spôsobom.

K reflexii (pracovný list na konci témy alebo v časti na stiahnutie):

- Informácie čerpám z overených a dôveryhodných zdrojov.
- Všetky médiá majú za cieľ manipulovať spoločnosť.
- Je potrebné rozvíjať mediálnu gramotnosť.
- Ako by si reagoval na článok, o ktorom vieš, že nie je pravdivý?
- Na workshope som sa cítil...



Odporúčanie: V prezentácii sú dva prístupy k deleniu médií, lektor si môže vybrať delenie podľa osobných preferencií alebo cieľovej skupiny. Súčasťou prezentácie je aj vysvetlenie pojmu „masa“, lektor tento pojem môže a nemusí zahrnúť do prezentácie. Ku content shock je k dispozícii aj dlhšie video (3 min) – pozri zoznam zdrojov. Pri prvej hodine pracujeme so slajdmi 1 – 10. Prípadne je možné doplniť aj slajdy 32 a 33.

Úvod k druhému modulu (podľa potreby 0/4 min): Ak máme k dispozícii dve hodiny a nadväzujeme na modul 1, vieme priamo prejsť k aktivitám z modulu 2. Ak pracujeme len s modulom 2, urobíme krátky úvod o nás a vtiahneme žiakov do témy mediálna gramotnosť. Napríklad: V dnešnej dobe sme zahlcovaní množstvom informácií. Na dnešnom workshope sa budeme venovať téme mediálna gramotnosť, ktorá sa zaoberá analýzou, vyhodnocovaním a prácou s informáciami. Okrem toho si ukážeme, ako v niektorých situáciách môže reagovať aj náš vlastný mozog.

Aktivita 3: Myslenie rýchle a pomalé (19min/15min – podľa úvodnej časti)

Priebeh: Žiakom rozdáme hlasovacie tabuľky a fixky alebo papiere na zaznamenávanie odpovedí.

Zadanie lektora: V nasledujúcej úlohe bude každý samostatne odpovedať na nasledujúce otázky. Za každú úlohu môžu získať body. Lektorom vybraný počet najrýchlejších žiakov, ktorí odpovedia správne, získajú pri každej úlohe body. Tí, ktorí získajú najviac bodov, dostanú odmenu (sladkosť, drobný spomienkový predmet).

Práca s prezentáciou (na stiahnutie, 10 min): Otázky ako príklady na rýchle a pomalé myslenie (je možné ich podľa zručnosti lektora zmeniť).

1. Otázka: Ako sa volá hlavné mesto Slovenska?

Odpoveď: Bratislava

2. Otázka: Vzdialenosť vlakom z Bratislavy do Košíc je približne 440 km. Vlaky na Slovensku sa môžu pohybovať max. rýchlosťou 160 km/h. Predstavte si, že vlak ide konštantnou rýchlosťou 160 km/h po celej trase a nikde nestojí. Ako dlho bude trvať cesta vlakom z Bratislavy do Košíc? Odpoveď uveďte v hodinách a minútach.

Výpočet: $440 / 160 = 2,75 = 2 \text{ hod } 45 \text{ min}$



3. Otázka: Je kôň párnokopytník?

Vysvetlenie: Nie. To, či je kôň párnokopytník, nezáleží od počtu nôh, ale od toho, ako má rozdelené kopyto (spodnú časť nohy). Kôň má len jedno kopyto na každej nohe.

Pre vysvetlenie témy je možné prehrať video k téme: Díl#1 – Myšlení, rychlé a pomalé – Daniel Kahneman, Trochu lepší (2019):

<https://www.youtube.com/watch?v=zvwbZeybgK8>

Odporúčanie: Pre ušetrenie času a udržanie pozornosti je vhodné pustiť video po čas 3:45 min. V čase videa 2:07 alebo po prehraní potrebnej časti videa je vhodné zdôrazniť, prečo sme robili aktivitu s tabuľkami (1. otázka – rýchle myslenie, 2. otázka – pomalé myslenie, 3. otázka – náš mozog si často robí skratku a mnoho ľudí sa môže pomýliť). Ak by bol záujem, zvyšok videa sa dá pustiť na konci hodiny alebo cez prestávku.



Aktivita 4: Tvorba digitálneho obsahu (13 min)

Ciel': Upozorniť na skutočnosť, čo všetko je tvorba digitálneho obsahu a že každý z nás, ktorý akokoľvek, hoci aj minimálne, prispieva na internet, je tvorcom digitálneho obsahu.

Priebeh: prezentácia a diskusia

Zadanie lektora: Lektor položí otázku: Ste tvorcami digitálneho/mediálneho obsahu?

- Zdvihnú ruky/postavia sa tí, ktorí si myslia, že sú tvorcami digitálneho obsahu.
- Vysvetlíme, čo je digitálny obsah, že takmer každý z nás je tvorcom nejakého digitálneho obsahu.
- Dôraz na/upozorniť na (prezentácia):
 - digitálnu stopu
 - etické príspevky

Pokračovanie aktivity: Reakcie účastníkov na reálne/vybrané príspevky.

Ciel': Potreba mediálnej gramotnosti v rešpektujúcej komunikácii a aj pri tvorbe digitálneho obsahu.



Zadanie lektora: Príklady príspevkov a komentárov (z prezentácie).

Veronika si ostrihala vlasy a pridala post na instagram.

- **Komentár 1:** tento účes sa ti veľmi nehodí. Skús radšej nejaký kratší strih zvýrazni ti to tvár. Ale ak nechceš a páči sa ti tento v pohode. Hlavne že ty sa cítiš dobre
- **Komentár 2:** lol to čo máš na hlave? Ešte nikdy ma tak neboleli oči ako dnes, daj tú fotku rýchlo preč !!!

Matej pridal fotku z Dubaja z luxusného hotela.

- **Komentár 1:** bro ako baví ťa takto trepať ľuďom na oči že máš bohatú rodinu? Zahrab sa radšej, nobody cares.
- **Komentár 2:** je to nádherný hotel akoo závidím. Tiež som mal v pláne ísť ale nevyšlo to no

Karolína a Peter pridali fotku z pôrodnice so svojím bábätkom.

- **Komentár 1:** Ježišiiii gratulujéeém aby ste boli jedna šťastná rodinka.
- **Komentár 2:** A Kaja teraz šup do gyму zhodiť tie kila dole

Reflexia: Príklady otázok na reflexiu k jednotlivým príspevkom:

- Ako by ste sa cítili vy pri uvedených komentároch?
- Ako by ste vy zareagovali na daný príspevok? (Predstavte si, že zareagovať chcete.)
- Ako by ste reagovali na niektorý z komentárov?

Záver: Treba si uvedomiť, že aj reakcia na príspevok/komentár je prejavom súhlasu/nesúhlasu, podpory. Nezabúdať na digitálnu stopu a etický obsah. Najprv uvažuj, potom reaguj.

Odporúčanie: Na druhej hodine pracujeme so slajdami 11/12 – 29. Príklady príspevkov, nachádzajúce sa na slajdoch 27 – 30, môžeme prispôbiť podľa preferencií lektora (vyhnúť sa príspevkom, ktoré sú smerované na iné tematické bloky: nenávisťne prejavy, kyberšikanovanie, gaming a pod.).

Odkazy použité v aktivitách

CARLOSXTRAVEL. *What Happens on the Internet in One Minute - 2022*. Video. 2022. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=oTcVRZxjjeU>.

THE SECRETS OF THE UNIVERSE. *What Happens in 1 Minute On The Internet*. Video. 2020. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=HOSGLh2mz7g>.

O2 SLOVAKIA. *Nie všetkému sa dá veriť*. Video. 2021. Dostupné z YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=1zg0_bRojlU.

TROCHU LEPŠÍ. *Díl#1 - Myšlení, rychlé a pomalé - Daniel Kahneman*. Video. 2019. Dostupné z YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=zvwbZeybgK8>.



Vypracovali:

Pracovný list

Zakrúžkujte odpoveď. V posledných dvoch otázkach odpovedajte na základe vlastných emócií.

Informácie čerpám z overených a dôveryhodných zdrojov.



Všetky médiá majú za cieľ manipulovať spoločnosť.



Je potrebné rozvíjať mediálnu gramotnosť.



Ako by si reagoval na článok, o ktorom vieš, že nie je pravdivý?



Na workshope som sa cítil/a...



digiPEERS

Mediálna gramotnosť

Média sú súčasťou nášho každodenného života. Slúžia na šírenie informácií, ale častokrát sú využívané aj na ovplyvňovanie ľudí alebo šírenie nenávisných prejavov. Práve mediálna gramotnosť predstavuje zručností, ktoré ľuďom umožňujú efektívne a bezpečné využívanie médií a orientovať sa v mediálnom priestore, má vplyv na proces rozhodovania, ale aj to ako pristupovať k tvorbe rešpektujúceho a bezpečného digitálneho obsahu.

Najprv uvažujme,
potom reagujme.

Pravidelne si klad'
otázku, či v tvojom uvažovaní
nedochádza k predpojatosti
alebo predsudkom.

Kontext často pomôže
pri rozhodovaní, či je
informácia pravdivá.

Posudzujme,
rozpoznávajme
a analyzujme
informácie.

Uvedomme si vlastné
používanie médií.

Neustále sa
vzdelávajme a
počúvajme
odborníkov.



digiPEERS
by digiQ

Kooperativa
nadacia

O autoroch

K pôvodnej príručke: Digitálne dobro vznikalo **v dvoch fázach**:

1. **Pracovné stretnutie v Partizánskom**: tu sme predstavili svoj zámer a celý víkend pracovali na nápadoch, návrhoch a potom si ich spoločne konzultovali.

Autori tvorivého kolektívu: Andrea Cox, Anna Javorová, Patrik Mirga, Lucia Macaláková, Dominika Adamovičová, Radoslav Blaško, Natália Babicová, Jana Novotná, Silvester Buček, Michal Marhofer, Daniel David Gorst, Ján Smatana, Anita Pudmerická, Daniela Jarušínská, Šárka Šuvadová

2. **Príprava príručky**: Prípravná a realizačná fáza zahŕňala mnoho online hovorov, prácu na metodických listoch, pracovných listoch, aktivitách, testovacie workshopy na základných a stredných školách a zapracovanie pripomienok z praxe. Na celom tomto procese pracovali títo ľudia:

1. Kyberšikanovanie:

Odborná garantka témy: Mgr. Andrea Cox

Založila a dodnes vedie digiQ, je členkou niekoľkých výkonných orgánov pre riešenie problematiky ochrany detí v online priestore, školí najmä témy kyberšikanovanie, kritické myslenie a bezpečnosť online. Bola tiež mentorkou v programe digiPEERS. Združenie digiQ a jeho aktivity sú jej srdcovou záležitosťou. Aj preto v rámci organizácie a jej aktivít prirodzene vytvára autentickú a motivujúcu atmosféru pre všetkých ostatných.

Rovesnícka lektorka: Anna Javorová

V čase prípravy príručky navštevovala ôsmy ročník základnej školy na Tomášikovej ulici v Košiciach. V programe digiPEERS bola prvý rok a mala za sebou prvý workshop a článok ako blogerka. Bola najmladšou účastníčkou programu a so svojou aktivitou a nápadmi aj jeho veľkým prínosom.

2. Rešpektujúca komunikácia:

Odborná garantka témy: Mgr. Lucia Macaláková

V digiQ koordinuje rozvojový dobrovoľnícky program digiPEERS, okrem toho sa venuje najmä metodickej príprave vzdelávacích aktivít a školeniu v témach kritické myslenie, láskavosť online a participácia mladých ľudí. Silno vníma najmä to, ako výrazne medziludské vzťahy ovplyvňujú naše životy a že ani vynikajúca orientácia v oblasti kritického myslenia nám nepomôže stať sa lepšími ľuďmi, keď nám bude chýbať vzájomný rešpekt.

Rovesnícky lektor: Radoslav Blaško

V čase prípravy príručky študoval tretí rok na Obchodnej akadémii na Watsonovej ulici v Košiciach. Aktuálne je už aktívnym lektorom niekoľkých tém v digiQ a zároveň aktívne podporuje zapájanie sa mladých ľudí do rozhodovania ako predseda Rady mládeže Košického kraja. Za svojimi aktivitami dokáže precestovať celé Slovensko. Jeho nadšenie pre vec a akčnosť sú pre nás všetkých veľmi inšpiratívne.

3. Prevencia nenávistných prejavov:**Odborná garantka témy: Mgr. Natália Babicová**

V DigiQ má na starosti PR a sociálne siete a pracuje tiež ako redaktorka v televízii. Aj preto má k tejto téme blízko a na svojich vzdelávacích aktivitách upozorňuje na nebezpečenstvá a dôsledky nenávistných prejavov. V programe digiPEERS je lektorkou a mentorkou komunikačného tímu. Okrem toho je veľmi dobrou moderátorkou, môžete ju vidieť na akciách digiQ, ale aj mnohých iných. Dobrovoľníci, my v digiQ, ale aj účastníci jej aktivít oceňujú jej humor a dôvtipnosť, vďaka ktorým dokáže odľahčiť (ale nepodceniť) aj ťažké témy, akou nenávisť online určite je.

Rovesnícka lektorka: Jana Novotná

Silnú zostavu Košičanov v programe v čase prípravy príručky reprezentovala aj ďalšia študentka Obchodnej akadémie na Watsonovej ulici, bola súčasťou väčšej skupiny digiPEERS na tejto škole. V programe si vybrala pozíciu lektorky a tému kritické myslenie a prevencia nenávistných prejavov, lebo vníma, ako veľmi je potrebné sa tomuto venovať, nielen v online priestore.

4. Online hry:**Odborný garant témy: Mgr. Silvester Buček**

V rámci občianskeho združenia Víťatá.sk popularizuje vzdelávací potenciál hier, najmä medzi učiteľmi a rodičmi. Okrem toho o hrách vyučuje na troch univerzitách a niekoľko vzdelávacích hier aj vytvoril. Sám je aktívnym hráčom a preto vie, ako môže toxické prostredie deťom a mladým ľuďom uškodiť. Jeho spoluprácu s digiQ si veľmi vážime, najmä vďaka jeho inovatívnemu a otvorenému prístupu k vzdelávaniu.

Rovesnícky lektor: Michal Marhofer

V čase prípravy príručky študoval na Obchodnej akadémii na Račianskej ulici v Bratislave. Je jedným z prvých digiPEERS vôbec, zároveň patril k najaktívnejším. K jeho témam patrí najmä kritické myslenie a sociálne siete. Rád lektoruje a tému Online hry si vybral najmä kvôli jej aktuálnosti – už na základných školách, kam chodil školiť, často počúval o problémoch v komunitách hráčov.

5. Mediálna gramotnosť:

Odborný garant témy: Ing. Ján Smatana

Už niekoľko rokov sa venuje téme kritické myslenie, kde sa zameriava najmä na prácu s informáciami. V neformálnom vzdelávaní a práci s mládežou je však doma oveľa dlhšie. Spolu s kolegami, založil občianske združenie Lietajúca ryba, ktoré sa venuje primárne týmto témam.. Zastrešuje ich aj v programe digiPEERS, kde pôsobí ako lektor a mentor. Do tímu prináša vždy dobrú náladu, a vďaka jeho zmyslu pre detail sme vychytali v našich aktivitách už množstvo potenciálnych chýb.

Rovesnícke lektorky:

Anita Pudmerická

Hoci bola v čase prípravy príručky táto drobná Bratislavčanka v tíme digiPEERS len prvý rok, stala sa jeho pevnou súčasťou – ako jedna z najaktívnejších lektoriek a zároveň vďaka kreatívnym nápadom pri tvorbe vzdelávacích materiálov a obsahu na sociálnych sieťach. Svoje úlohy berie veľmi zodpovedne, často sa od nej máme čo učiť aj v rámci “dospeláckeho” tímu v digiQ. Aktuálne už pôsobí v tíme digiQ ako jedna z manažérok našich sociálnych sietí.

Daniela Jarušínská

Danka bola súčasťou proram viac, ako dva roky. Vnímavá a všestranná Košičanka, opäť z Obchodnej akadémie na Watsonovej ulici, sa okrem lektorovania túži venovať aj príprave rozhovorov. Vybrala si aktuálne témy: bezpečnosť mladých ľudí v online svete a vplyv porovnávania sa so vzormi na sociálnych sieťach na duševné zdravie. Bola dôležitou súčasťou tímu, ktorý pôsobí najmä na východe Slovenska.

Odborná garantka pre školskú psychológiu: Mgr. Šárka Šuvadová

Vyštudovaná psychologička sa zaujíma o dopady technológií na mentálne zdravie mladých ľudí a ako adleriánka verí, že keď človek vníma, že je dôležitou súčasťou spoločnosti, smeruje k spolupatričnosti a dobru. A to platí offline aj online. Šárkinou láskou je okrem psychológie aj digitálna grafika, umenie a spoznávanie nových technológií. Jej úlohou pri tvorbe tejto príručky bola psychologická revízia obsahu a zároveň jej grafické spracovanie.

Bibliografia

1. Kyberšikanovanie

- CENTRUM PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE. *Šikanovanie. Aktéri šikanovania*. Dostupné z: http://www.pppknm.sk/data/pdf/materialy/poruchy_spravania/sikanovanie/o_sikanovani.pdf. [citované 2025-01-25].
- HUMAY, Peter. *Zóna bez šikany. Praktický manuál prevencie a riešenia šikanovania pre učiteľov*. Online. Komenského inštitút, 2022. Dostupné z: <https://komenskehoinstitut.sk/produkt/zonabezsikany/>. [citované 2025-01-23].
- KOČANOVÁ, Veronika. *Šikanovanie, možnosti terapeutickej a sociálnej podpory*. Diplomová práca. Brno: Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. 2013. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/kcfg9/DIPLOMOVA_PRACA.pdf. [citované 2025-01-23].
- LIVINGSTONE, Sonia. *Erasmus Medal lecture 2018 AE GM Barcelona: realizing children's rights in relation to the digital environment*. Online. European Review, vol. 29 (2021), no. 1, s. 20–33. ISSN 1062-7987. Dostupné z: <http://eprints.lse.ac.uk/103563/>. [citované 2025-01-24].
- MILOSEVIC, Tijana a LIVINGSTONE, Sonia. *Protecting Children Online?* The MIT Press, 2018. ISBN: 9780262037099.
- MOCHŇACKÁ, Iveta. *Hravo riešime konfliktné situácie. Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe*. Online. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2012. Dostupné z: https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/3_ops_mochacka_iveta_-_hravo_riesime_konfliktne_situacie.pdf. [citované 2025-01-23].
- VIAC AKO NI(C)K. *Národná linka na pomoc deťom v ohrození*. Webové sídlo. Dostupné z: <https://viacakonick.gov.sk/>. [citované 2025-01-25].w

2. Rešpektujúca komunikácia

- HODINY ONLINE. *Časovač*. Online. Dostupné z: <https://hodinyonline.cz/casovac/>. [citované 2025-01-22].
- HOLDOŠ, Juraj. *Disinhibičný efekt používateľov internetu v čase sociálnych sietí*. In: ALUMNI Conference of Graduates. Zborník príspevkov z vedecko-odbornej konferencie absolventov štúdia psychológie na FF KU v Ružomberku. VERBUM, 2016, s. 63–71. Dostupné z: https://www.ku.sk/images/dokumenty/ff/obrazky/foto_spravy/2016/zbornik_alumni/alumni_conferences.pdf. [citované 2025-01-20].

- KRIŽO, Viktor a RANDA, Jana. *Nenásilná komunikácia v praxi inkluzívnej školy podľa konceptu Marshalla Rosenberga*. Online. Inklucentrum – Centrum inkluzívneho vzdelávania, 2021. ISBN 978-80-974158-5-3. Dostupné z: <https://inklucentrum.sk/wp-content/uploads/2021/11/Bulletin-Nenasilna-komunikacia.pdf>. [citované 2025-01-22].
- NADÁCIA OTVORENEJ SPOLOČNOSTI. *Povedz mi to do očí – Celeste Buckingham*. Video. Videospot kampane Povedz mi to do očí. 2015. Dostupné z YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=mCcAtMgOXBA>. [citované 2025-01-20].
- NIVAM. *Rešpektujúca komunikácia I – webinár s Martinom Kurucom*. Videozáznam. 2020. Dostupné z Facebooku: <https://www.facebook.com/nivamneformalne/videos/202258911367925>. [citované 2025-01-19].
- NIVAM. *Rešpektujúca komunikácia II*. Videozáznam. 2020. Dostupné z Facebooku: https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=704456310432569. [citované 2025-01-19].
- SULER, John. *The online disinhibition effect*. Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society, vol. 7 (2004), s. 321-6. DOI: 10.1089/1094931041291295. [citované 2025-01-18].
- UČENIE NÁS BAVÍ. *20 spôsobov ako urobiť reflexiu do 20 minút*. E-book. 2020. Dostupné z: https://ucenienasbavi.sk/wp-content/uploads/2020/04/reflexia_20_20_ebook_free.pdf. [citované 2025-01-19].

3. Prevencia nenávistných prejavov

- BREZINA, Ivan; JURKOVIČ, Marek a ČAVOJOVÁ, Vladimíra. *Prečo ľudia veria nezmyslom*. Premedia, 2019. ISBN 9788081597572.
- CODREANU, Ionut; COX, Andrea; DZIEGIELEWSKI, Jacek; GONZALEZ, Valentin; GROSSTHAL, Kelly; et al. *Koronavírus a nenávistné prejavy. Výstup z medzinárodného prieskumu. Kríza COVID-19 a prejavy nenávisti. Medzinárodný spravodaj (Estónsko, Poľsko, Rumunsko, Slovensko a Španielsko)*. Online. Op:Code. Rights, Equality and Citizenship Programme of the European Union, 2020. Dostupné z: https://digiQ.sk/wp-content/uploads/2020/08/Nenavistne-prejavy-pocas-pandemie_sk.pdf. [citované 2025-01-14].
- DIGIQ a MINISTERSTVO VNÚTRA SLOVENSKEJ REPUBLIKY. *Nenávistné prejavy*. Online. Brožúra. Dostupné z: <https://www.minv.sk/?brozury-a-letaky&subor=440552>. [citované 2025-01-14].
- ESET. *Kto je to internetový troll? Bezpečne na internete*. Online. Infografika. 2021. Dostupné z: https://bezpecnenanete.eset.com/sk/wp-content/uploads/2021/09/eset_infografika_troll.pdf. [citované 2025-01-19].

- FACEBOOK. *Pravidlá komunity*. Online. In: Centrum pomoci. Facebook. 2025. Dostupné z: https://www.facebook.com/help/477434105621119/?locale=sk_SK. [citované 2025-01-16].
- HASHTAG. *Toto sú tie najpoužívanejšie hashtagy v online svete: Ktorý z nich si napísal k postu naposledy?* Online. Zoznam, s. r. o. 26.01.2021. Dostupné z:
- KAZAZ, Jana; ŠINTALOVÁ, Simona a HALÁSZ, Tomáš. *Boj proti nenávistným prejavom je kolektívnou zodpovednosťou*. Online. SME Komentáre. 13.08.2024. Dostupné z: <https://komentare.sme.sk/c/23369945/nenavistne-prejavy-v-slovenskom-online-priestore-rastu.html>. [citované 2025-01-16].
- *Nenávistné prejavy*. Online. Príručka ľudských práv. Revidované 01.04.2021. Dostupné z: <https://www.humanrightsguide.sk/oblasti/sloboda-prejavu-a-media/sloboda-prejavu/nenavistne-prejavy>. [citované 2025-01-15].
- SMATANA, Ján; BALÁŽOVÁ, Júlia; BALÁŽ, Matej; ELIÁŠ ČUCHTOVÁ, Lenka; VEREŠPEJOVÁ, Dagmara; et al. *(Ne)Bezpečne v sieti. Manuál rozvoja kritického myslenia v online priestore*. Online. 1. vydanie. Prešov: Centrum pre podporu neformálneho vzdelávania (CeNef), 2021. ISBN: 978 – 80 – 570 – 3382 – 0. Dostupné z: <https://myslim.eu/wp-content/uploads/2021/10/Nebezpecne-v-sieti.pdf>. [citované 2025-01-14].

4. Online hry

- ANTI-DEFAMATION LEAGUE. *Free to Play: Harassment and Positive Social Experiences in Online Games 2020*. Online report. 2020. Dostupné z: <https://www.adl.org/resources/report/free-play-hate-harassment-and-positive-social-experience-online-games-2020>. [citované 2025-01-21].
- ANTI-DEFAMATION LEAGUE. *Hate is No Game: Harassment and Positive Social Experiences in Online Games 2021*. Online report. 2021. Dostupné z: <https://www.adl.org/resources/report/hate-no-game-harassment-and-positive-social-experiences-online-games-2021>. [citované 2025-01-21].
- FOX, Jesse a TANG, Wai Yen. *Women's experiences with general and sexual harassment in online video games: Rumination, organizational responsiveness, withdrawal, and coping strategies*. Online. New Media & Society, vol. 19 (2016), no. 8, s. 1290–1307. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1461444816639978>. [citované 2025-01-19].
- *Games and Online Harassment Hotline*. Webové sídlo. Dostupné z: <http://gameshotline.org/>. [citované 2025-01-21].

- KWAK, Haewoon; BLACKBURN, Jeremy a HAN, Seungyeop. *Exploring cyberbullying and other toxic behavior in team competition online games*. Online. In: Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI). New York: Association for Computing Machinery, 2015, s. 3739–3748. Dostupné z: <https://doi.org/10.1145/2702123.2702529>. [citované 2025-01-19].
- *Take this*. Webové sídlo. Dostupné z: <https://www.takethis.org/>. [citované 2025-01-21].
- *Thriving in games group*. Webové sídlo. Dostupné z: <https://thrivingingames.org/>. [citované 2025-01-21].

5. Mediálna gramotnosť

- CARLOSXTRAVEL. *What Happens on the Internet in One Minute - 2022*. Video. 2022. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=oTcVRZxjjeU>. [citované 2025-01-21].
- CARRILL, Nereida. *Fake over. Příručka mediální gramotnosti a kritického myšlení*. Host, 2023. ISBN: 9788027514403.
- DETSTVO BEZ NÁSILIA. *Pozor na obsah, ktorý zdieľáš*. Video. 2020. Dostupné z YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=d44FIFksla4>. [citované 2025-02-03].
- MARKOŠ, Ján. *Sila rozumu v bláznivej dobe*. Bratislava: N Press, 2019. ISBN: 9788099925015.
- MEDIAWIJZER.NET. *10 kompetencií mediálnej gramotnosti*. Online. Preložila Ľubica Biziková, Štátny pedagogický úrad. Dostupné z: <https://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/ucebnice-metodiky-publikacie/10-kompetencii-mediálnej-gramotnosti.pdf>. [citované 2025-02-03].
- O2 SLOVAKIA. *Nie všetkému sa dá veriť*. Video. 2021. Dostupné z YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=1zg0_bRojlU. [citované 2025-02-04].
- THE SECRETS OF THE UNIVERSE. *What Happens in 1 Minute On The Internet*. Video. 2020. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=HOSGLh2mz7g>. [citované 2025-01-21].
- TROCHU LEPŠÍ. *Díl#1 - Myšlení, rychlé a pomalé - Daniel Kahneman*. Video. 2019. Dostupné z YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=zvwbZeybgK8>. [citované 2025-02-04].

S finančnou podporou:



Tlač a väzba: Alfa print, s.r.o

Jazyková korektúra: Mgr. Andrea Draganová

Odborná spolupráca: doc. Mgr. Lenka Sokolová, PhD.
Mgr. Petra Kováčiková

digiQ

© 2025

digiQ