

<i>Razvoj percepcije o održivom razvoju kroz digitalnu tehnologiju</i>	
Modul	Zaštita zdravlja i dobrobiti (Modul A)
Tema:	Kako se nositi sa stresom uzrokovanim negativnim učincima digitalnih tehnologija?
Naziv:	Koje tehnike suočavanja sa stresom zbog internetskog nasilja koristiti?
Ciljna skupina:	Srednja škola (15-18 godina)
Početna točka:	Svjesni smo činjenice da se tinejdžeri ne odvajaju od svojih mobitela, ponekad čak i dok spavaju. Mobiteli im donose zabavu, ali i stres. Suočavaju se s uznemirujućim porukama, krađom lozinki i hakiranjem, primanjem uznemirujućih slika, lažnim predstavljanjem, javnim omalovažavanjem i mnogim drugim problemima koji mogu pridonijeti tjeskobi i depresiji.
Cilj:	Učenici će se upoznati sa strategijama suočavanja sa stresom zbog internetskog nasilja.
Implementacija:	Vježba se može provesti u učionici.
Trajanje:	45 minuta

UPUTE ZA RADIONICU:

Uvodna rasprava (5 minuta):

Digitalna tehnologija ima svoje pozitivne strane, kao što su dostupnost informacija, novi načini učenja ili socijalna uključenost, ali ima i svoje negativne strane. Kada govorimo o negativnim stranama, moramo spomenuti društvenu usporedbu, strah da ćemo nešto propustiti od novih objava, društvenu ljubomoru i ono čemu ćemo danas posvetiti najviše pažnje – internetsko nasilje.

Imate li primjere za internetsko nasilje iz svog života, života svojih prijatelja ili ste negdje čuli nešto vezano uz to?

1. dio (10 minuta):

Učenike dijelimo u grupe po cca 4 učenika. Svaka grupa dobije onoliko papira (post it papirići) koliko ima učenika u grupi – kroz razgovor trebaju smisliti i napisati primjere za internetsko nasilje, omalovažavanje, zlostavljanje...(svaki primjer na 1 papirić).

2. dio (10 minuta):

JAVNO SRAMOČENJE I PONIŽAVANJE	LAŽNO PREDSTAVLJANJE	ZLOČESTE, NAPADAJUĆE I UZNEMIRUJUĆE OSOBNE PORUKE	HAKIRANJE	PRITISAK NA PRISTANAK (na ono što ne želimo...)	GUŠENJE
Objavljene ponižavajuće poruke, javne klevete na društvenim mrežama...	Maskiranje vlastitog identiteta i pretvaranje da ste netko drugi...	Izravno primanje neželjenih i uznemirujućih poruka putem mobitela ili računala...	Prijava u račune i stranice drugih osoba i pregledavanje sadržaja bez dopuštenja...	Traženje od osoba (najčešće bliskih) da podijele svoje lozinke, podatke ili gole slike...	Stalno slanje poruka kojima sadržaj najčešće nije štetan ili nema namjeru povrijediti, ali je

					količina poruka problematična...
--	--	--	--	--	----------------------------------

Svakoj grupi učenika podijelimo ovu tablicu i damo im zadatak da svoje primjere raspodijele u ovih 6 skupina kroz razgovor i raspravu. Za to vrijeme pišete na ploču 6 glavnih načina internetskog zlostavljanja, tj. pravite tablicu – u drugi red NA PLOČI svaka grupa učenika lijepi svoje post it-e s primjerima...Ako ima primjera koje ne pripadaju u nijednu od ovih 6 skupina, napravite novi stupac i smislite naziv za njega...

JAVNO SRAMOĆENJE I PONIŽAVANJE	LAŽNO PREDSTAVLJANJE	ZLOČESTE, NAPADAJUĆE I UZNEMIRUJUĆE OSOBNE PORUKE	HAKIRANJE	PRITISAK NA PRISTANAK (na ono što ne želimo...)	GUŠENJE
Post it-i	Post it-i	Post it-i	Post it-i	Post it-i	Post it-i

Učenici proučavaju primjere na ploči...

3. dio (20 minuta):

Učenicima dijelimo po slučaju primjere s ploče (ima primjera koliko i učenika), vraćaju se nazad u svoju grupu i grupno smišljaju načine kako se nositi sa datim situacijama i prouzrokovanim stresom. Opet za svaki primjer pišu način suočavanja na nove post it-e.

Za to vrijeme na ploču pišemo:

TRAŽITE POMOĆ OD DRUGIH – roditelji, prijatelji, učitelji...SIGURNO OKRUŽENJE I PODRŠKA DAJE POTREBNU SNAGU	KOMUNICIRAJTE IZRAVNO S OSOBOM KOJA JE UZROKOVALA STRES, tražite objašnjenje, izrazite osjećaje...	PREKINITE VEZE S OSOBOM KOJA UZROKUJE STRES, PRESTANITE ODGOVARATI, UDALJITE SE OD DIGITALNOG SVIJETA...	IGNORIRAJTE SITUACIJU, FOKUSIRAJTE SE NA POZITIVNE OBJAVE I PORUKE, KOMUNICIRAJTE S ONIMA KOJI VAS OHRABRUJU I PODRŽAVAJU	KORISTITE DIGITALNA RJEŠENJA (blokirajte osobu, mijenjajte lozinke i postavke privatnosti...)
Post it-i	Post it-i	Post it-i	Post it-i	Post it-i

Učenicima objašnjavamo da tablica prikazuje osnovne načine suočavanja sa stresom i nasiljem preko interneta. Moguće je da su oni smislili i neke druge načine...

Svaka grupa čita pred svima svoja rješenja na post it-ima i zajednički (SVE GRUPE) predlažu u koji stupac staviti post it. Ako je potrebno, može se dodati novi stupac....

Svakom učeniku dijelimo tablicu kao podsjetnik što učiniti ako se suoče s internetskim nasiljem.

4. dio (ako ostane vremena):

Stvari mogu ponavljati više puta uzastopno...

Ovu vježbu je korisno primijeniti u stanjima visoke uznemirenosti, straha i panike, te drugih neugodnih osjećaja kao što su ljutnja, tuga...

Pogledaj oko sebe, primijeti i imenuj:

- 5 stvari koje možeš vidjeti 
- 4 stvari koje možeš dodirnuti 
- 3 stvari koje možeš čuti 
- 2 stvari koje možeš mirisati 
- 1 stvar koju možeš okusiti 