



CONSCIOUS YOUTH BEHAVIOURS.
IN EMERGING REALITIES

Non-formal education practices:

Cyberbullying & Body Shaming

R2 CYBER TOOLKIT



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

#1	Copil ca tine sunt și eu! (*Trimitere la poezia ”Gândăcelul” de Elena Farago)
Amenințarea	Cyberbullying și Body Shaming
	Cyberbullying-ul cuprinde utilizarea răuvoitoare a platformelor digitale - cum ar fi rețelele de socializare, camerele de chat, e-mailul și site-urile web - pentru a hărțui, amenința, umili sau ataca persoane sau grupuri cu un mod repetat și intenționat. Această formă digitală de hărțuire poate afecta profund sănătatea mintală, stima de sine și bunăstarea generală a victimelor, în diferite medii online în care au loc interacțiunile. O manifestare specială a hărțuirii cibernetice, cunoscută sub numele de „body shaming”, vizează în mod specific atributele fizice ale unei persoane, inclusiv forma, mărimea sau aspectul corpului. Acest tip de agresiune nu numai că afectează imaginea de sine a victimei, dar contribuie, de asemenea, la o cultură mai amplă în ceea ce privește examinarea persoanelor și judecata emisă în online, amplificând efectele dăunătoare ale hărțuirii cibernetice.
Tipologie	Discuții de grup și dezbateri
Durată	180 de minute/3 ore (Programul poate fi adaptat în funcție de vârsta elevilor)
Modalitate	Prezență fizică
Scop	Scopul principal al acestei activități este de a dezvolta empatia și ascultarea activă ca modalitate principală de reducere a fenomenului de bullying în general și bodyshaming în special. De asemenea, această activitate vizează dezvoltarea gândirii critice, a capacității de a înțelege diferențele dintre oameni, dar și consecințele pe termen scurt și lung pe care le pot avea anumite expresii folosite.
Obiective educaționale	Să-și dezvolte capacitatea de analiză a propriului limbaj. Să-și îmbunătățească capacitatea de a empatiza cu ceilalți. Să înțeleagă diferențele individuale în stabilirea limitelor personale. Să-și dezvolte abilități de ascultare activă.
Profilul cursantului	Participanți cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani.
n° participanți	15-20
Materiale	Dispozitive conectate la internet (telefoane). Flipchart-uri, markere și notițe adezive. Fișe de lucru (exemple de bodyshaming) Broșură cu informații teoretice
Pregătire	Pregătiți fișele de lucru (a se vedea anexele) și broșurile cu partea teoretică.

<p>Implementare</p>	<p>Sesiunea 1</p> <p>Introducere-Poveste terapeutică (10 min):</p> <p>Leul și pădurarul</p> <p>Într-o zi, leul și pădurarul se întâlnesc în pădure. Încep să vorbească despre ce se mai întâmplă în pădure. Din vorbă în vorbă, ajung să se contrazică reciproc, iar pădurarul îi spune leului: „Oh, dar tu ești urât de tot cu coama ta încâlcită. Nu am văzut niciodată o creatură mai urâtă”. Leul se uită atent la el și îi spune: „Te rog, folosește securea pe care o ai în mână și lovește-mă”. Pădurarul îi răspunde: „Nu vreau să te lovesc. Doar pentru că ești atât de urât nu înseamnă că trebuie să te lovesc”. Leul insistă până reușește să îl convingă pe pădurar să îl lovească. După acest eveniment, fiecare pleacă pe drumuri separate, dar se întâlnesc din nou după câțiva ani. Pădurarul îl întreabă pe leu dacă rana sa este vindecată. Leul îi cere pădurarului să se uite el însuși și să vadă dacă este vindecată. Rana se vindecase bine, iar pădurarul îi spune leului: „Este greu de spus unde te-am lovit”. Leul se uită la pădurar și îi răspunde: „Este adevărat, s-a vindecat, dar vorba ta că sunt urât, încă mă doare. Să nu uiți, „Nu e rana de cuțit cum e rana de cuvânt”. Abia atunci pădurarul și-a dat seama cât de mult greșise și a realizat că, uneori, cuvintele lasă cicatrici mai adânci decât rănilor fizice.</p> <p>Care credeți că este morala poveștii?</p> <p>De ce credeți că rana produsă de cuvânt nu s-a vindecat?</p> <p>Cum credeți că s-a simțit leul? Dar pădurarul?</p> <p>Discuții de grup și dezbateri (30 min):</p> <p>Elevilor li se prezintă exemple de bodyshaming preluate de pe paginile unor persoane publice postate de oameni pe rețelele de socializare (De exemplu, „Uite, așa poluează plasticul oceanele”(comentarii la adresa unei persoane care și-a făcut operații estetice), „Degetele sunt cam lungi” , „Pune mâna și mănâncă că ți s-a lipit stomacul de coloană”(expresie folosită cu sensul „ești prea slabă pentru că nu mănânci/ nu ai ce mânca”). Acestea sunt câteva exemple de comentarii primite de o vedetă locală cu privire la ultima fotografie postată pe Facebook). Exemplele pot fi luate de pe paginile de Facebook, Instagram ale persoanelor relevante pentru tinerii din fiecare țară. Tinerii accesează pagina de Facebook sau Instagram a celebrității lor preferate și apoi merg la secțiunea de comentarii a ultimelor fotografii postate de acestea. De acolo, ei vor selecta acele comentarii care au legătură cu aspectul celebrității.</p> <p>Elevii vor avea sarcina de a completa lista cu cel puțin 5 exemple luate fie de pe paginile lor (dacă este cazul), fie de pe alte pagini ale unor personalități publice. După ce vor finaliza sarcina, exemplele găsite vor fi discutate. După discuție, elevii vor primi broșuri care conțin informații teoretice despre rușinea față de corp (Anexa 1).</p> <p>În ce categorie ați putea introduce exemplele găsite („bodyshaming” legat de greutate, aspect, pilozitate, sex)?</p>
----------------------------	--

Care sunt cele mai frecvent utilizate expresii?

Ați întâlnit expresii care vi s-au părut amuzante? Dar expresii care vi s-au părut deranjante?

Întrebările se adaptează în funcție de tipul de exemple găsite de elevi.

În a doua parte a activității, elevii vor fi împărțiți în grupuri de câte 4 și vor avea sarcina de a identifica în vocabularul comun al oamenilor acele întrebări/remarcai personale referitoare la aspectul corpului (și nu numai) care ar trebui evitate. Întrebări de genul „Ai slăbit?”, „Ai de gând să mănânci tot?”, „Te-ai îngrășat?”, sau anumite expresii care sunt considerate uneori glume: „pune-ți o piatră în buzunar ca să nu te ia vântul” etc. După identificarea acestor întrebări, tot în cadrul grupurilor, ei vor avea sarcina de a prezenta emoția pe care o va simți persoana întrebată.

Reflectare (10 min):

Cât de des ați auzit aceste remarci? Le-ați folosit? V-ați gândit vreodată la emoțiile pe care le-ar putea simți cealaltă persoană? Care sunt consecințele pe termen scurt și lung pe care anumite expresii folosite le pot avea asupra persoanei? Cum v-ați simțit atunci când le-ați auzit adresate altor persoane?

Sesiunea 2

1. Introducere (5 min): se realizează o scurtă recapitulare a sesiunii anterioare: Care sunt principalele informații pe care vi le amintiți? A existat vreo parte a activității care v-a dat de gândit?

Măștile (20 min):

Fiecare elev va fi rugat să scrie cu litere de tipar o listă cu câteva caracteristici fizice (3-5 caracteristici) pe care crede că ceilalți oameni le văd la el/ea. Listele sunt colectate, amestecate și distribuite aleatoriu. Sarcina fiecărui elev este să identifice persoana descrisă în lista dată și să confirme/nege aceste trăsături.

Scopul acestui exercițiu este de a-i ajuta pe tineri să-și formeze o imagine mai complexă despre ei înșiși. Nu de puține ori, tinerii constată că imaginea pe care alții o au despre ei nu coincide cu imaginea pe care noi credem că ceilalți o au despre noi. De exemplu, un tânăr care este complexat pentru că are ochii mari va crede că ceilalți văd acest lucru la el și îl caracterizează prin asta, dar este posibil ca ceilalți nici măcar să nu observe sau să nu acorde importanță acestui aspect și să-l caracterizeze prin felul în care se îmbracă sau prin culoarea părului său. Așadar, scopul exercițiului este și acela de a sublinia aspectele pozitive pe care ceilalți le observă la ei. Foarte important: trebuie specificat încă de la începutul activității că subiectul trebuie abordat într-o manieră respectuoasă, fără insulte sau glume nepotrivite. După finalizarea activității, elevii care doresc pot răspunde la o serie de întrebări: Ce v-a surprins în acest exercițiu? Care este cel mai important lucru pe care l-ați învățat astăzi? De ce credeți acest lucru?

Exercițiul - Borne personale (20 min)

Profesorul va trasa pe tablă sau pe o foaie de flipchart o linie care va reprezenta un continuum de la sfârșitul cuvântului „glumă” la sfârșitul expresiei „atac asupra persoanei”. Fiecare elev se va gândi la o expresie sau la un cuvânt legat de aspectul fizic sau de gen, care i-a fost spus sau pe care l-a auzit spus unei alte persoane și să precizeze aproximativ unde s-ar situa pe acest continuum, dacă poate fi considerat o glumă sau este mai degrabă o insultă. De exemplu, în România există o expresie folosită destul de frecvent când vine o persoană „ce vânt te aduce pe aici?”. Folosită pentru o persoană slabă s-ar putea să nu fie percepută ca o insultă, dar dacă spunem „ești atât de slabă încât somalezii au deschis un ONG cu numele tău”, atunci șansele ca persoana să se simtă insultată cresc.

După ce toți elevii au notat exemplele de pe acest continuum, profesorul va dezbate împreună cu ei modul în care oamenii percep diferit anumite remarci. De ce folosesc oamenii astfel de cuvinte? Este sau nu o formă de intimidare? Cum v-ați simțit când ați realizat că oamenii au limite diferite?

Reflectare (5 min):

Ce va stârni curiozitatea astăzi? Cum puteți aplica aceste învățături în viitor?

Sesiunea 3

Introducere: Joc de energizare (5 min):

Culorile preferate: recomandăm utilizarea acestui joc pentru un grup care are probleme cu comunicarea interpersonală (la școală (?) sau în viața de zi cu zi). Adunați participanții și explicați-le că doriți să îi cunoașteți mai bine. Pentru aceasta, fiecare ar trebui să se gândească la culoarea sa preferată, iar la semnalul instructorului (de exemplu: 1, 2, gata!), toată lumea ar trebui să o strige cât mai tare. Apoi, întrebați câțiva participanți dacă pot specifica culoarea preferată a vreunui dintre colegii/vecinii lor. Este foarte probabil ca majoritatea să nu fie în măsură să o facă. Întrebați-i de ce nu pot spune? Acest mic joc le arată foarte clar participanților că, pentru o bună comunicare, trebuie să vorbească, dar și să asculte.

Ascultare activă (35 min):

Participanții sunt împărțiți în grupuri de 3-5 persoane. Fiecare participant va avea o sarcină în cadrul grupului. Pentru fiecare grup, va fi desemnată o persoană care va avea sarcina de a transmite un mesaj celorlalți membri ai grupului. ceilalți membri vor juca, de asemenea, un rol: unul va întrerupe întotdeauna persoana care vorbește, unul va încerca doar să vină cu contraargumente, unul nu va răspunde la nimic, unul va corecta întotdeauna etc. Sarcinile de grup sunt alese sau ajustate de profesor în funcție de particularitățile grupului de elevi. Prin rotație, în funcție de timpul disponibil, rolurile sunt schimbate în cadrul grupului în așa fel încât fiecare elev să ajungă în poziția celui care trebuie să transmită un mesaj. La final, elevii vor fi întrebați cum a fost experiența. Când a fost cel mai greu moment pentru ei? Dar cel mai ușor? Ce i-a deranjat cel mai mult? După ce vor

	<p>termina de răspuns, vor primi câteva sfaturi pentru a-și îmbunătăți abilitățile de ascultare activă.</p> <p>Moment de reflecție: Revenind la activitatea anterioară, de câte ori ați văzut o situație similară? Seamănă cu unele dintre discuțiile pe care le aveți pe grupurile personale de socializare? Ar putea o discuție atât de simplă, care servește doar pentru a transmite un mesaj sau o opinie, să escaladeze până la „body shaming”?</p> <p>Exercițiul - Borcan cu mesaje de încurajare (10 minutes)</p> <p>Elevii vor primi fiecare un bilet pe care vor scrie un mesaj de încurajare pentru o persoană care a fost victima harțuirii. Fiecare elev va pune biletul într-un borcan. După ce toți elevii au adus biletele, acestea vor fi citite de către profesor, apoi borcanul va fi închis și dat elevilor pentru a fi păstrat până când vor considera că cineva are nevoie să audă niște cuvinte frumoase care ne dau curaj să trecem printr-o perioadă dificilă.</p>
Sfaturi și sugestii	<p>Încurajați participanții să gândească critic după fiecare exercițiu propus, concentrându-se pe autoevaluare și pe monitorizarea limbajului pe care îl folosesc atât în viața reală, cât și online.</p> <p>Personalizați activitățile în funcție de vârsta elevilor din școala dumneavoastră.</p>
Precauții	<p>Creați un spațiu de discuție respectuos și lipsit de prejudecăți.</p>
Referințe externe și resurse	<p>Ronson, J. (2015). <i>So you've been publicly shamed</i>. Riverhead Books.</p> <p>Twenge, J. M. (2017). <i>iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood</i>. Atria Books.</p> <p>Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. E. (2014). <i>Cyberbullying and online harassment: What the research tells us</i>. Palgrave Macmillan.</p>
Partener/ Autor	<p>CJRAE Botoșani, Romania</p>

Anexa 1:

Conceptul de bodyshaming implică umilirea unei persoane prin comentarii nepotrivite despre mărimea sau forma corpului său. Acest tip de critică poate fi adresat altora sau propriei persoane. Este posibil să vă simțiți nemulțumit de greutatea dumneavoastră sau de felul în care arată corpul dumneavoastră și să vă judecați aspru.

Social media pune adesea accentul pe aspectul fizic și facilitează postarea de comentarii jignitoare despre alte persoane. Mesajul general este adesea acela că ar trebui să te străduiești să ai corpul perfect și să găsești modalități de a-ți ascunde defectele, iar acest lucru poate avea o influență negativă uriașă asupra imaginii tale de sine.

Tipuri de Bodyshaming

Fat shaming: „Nu ar trebui să porți acea ținută până nu slăbești”.

Skinny shaming: „Chiar trebuie să mănânci un cheeseburger”.

Attractiveness shaming: „Ce face o fată ca ea cu un tip care arată așa bine?”

Body hair shaming: „Părul scârbos de la subraț la femei este atât de respingător.”

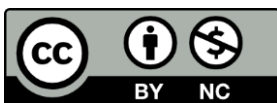
Food Shaming: „Ești sigură că vrei desert? Ai putea să te lipsești de el.”

Gender Shaming: „E bărbat, trebuie să se aibă corpul mai musculos.”

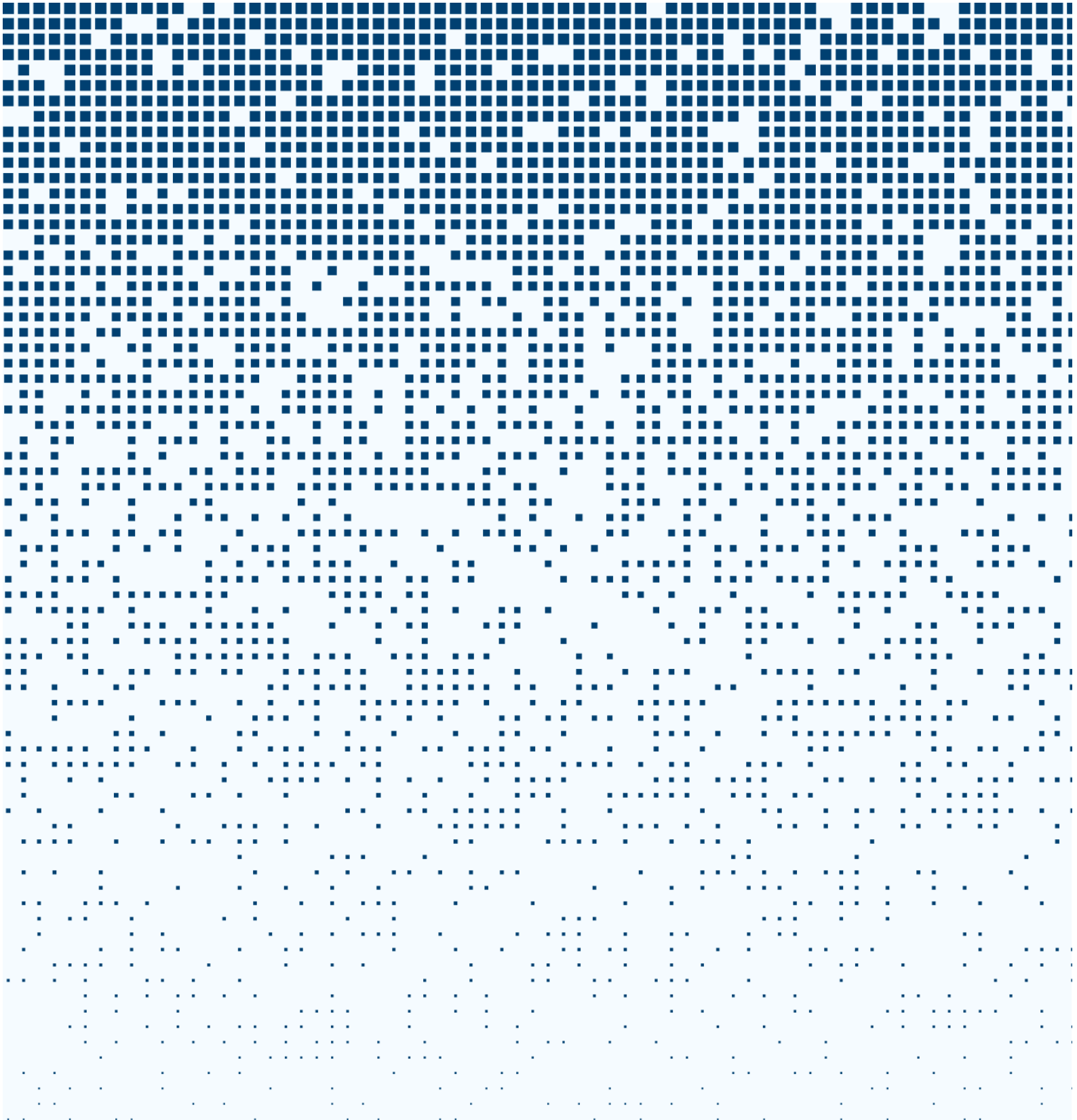
Anexa 2:

Ascultarea activă este o abilitate esențială în comunicare. Aceasta implică acordarea unei atenții depline persoanei care vorbește, înțelegerea și răspunsul empatic la ceea ce aceasta spune. Iată câteva sfaturi pentru practicarea ascultării active:

1. Concentrați-vă: Eliminați orice distragere a atenției și concentrați-vă asupra persoanei care vorbește. Fiți prezenți în momentul prezent.
2. Contact vizual: Mențineți contactul vizual cu vorbitorul. Acest lucru arată că sunteți interesat și că acordați atenție.
3. Nu întrerupeți: Așteptați ca persoana cu care vorbiți să termine înainte de a răspunde. Nu întrerupeți și nu încercați să vă formulați răspunsul în timp ce el vorbește.
4. Rezumați și validați: După ce persoana a terminat de vorbit, puteți rezuma ceea ce ați înțeles și validați sentimentele sau experiențele sale. De exemplu: „Înțeleg că vă simțiți frustrat de situație”.
5. Întrebări deschise: Utilizați întrebări deschise pentru a încuraja persoana să se exprime mai mult. De exemplu: „Cum vă simțiți cu privire la această situație?”
6. Empatie: Dați dovadă de empatie și înțelegere. Fiți deschis la experiențele și sentimentele celuilalt.
7. Tăcere: Uneori tăcerea poate fi puternică. Ea permite persoanei să reflecteze și să-și exprime gândurile fără presiune.



This Document is published under an [Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) International license [CC BY-NC].



Conscious Youth Behaviours in Emerging Realities

Erasmus+ KA2 Cooperation Partnerships in School Education

[Reference n. 2023-1-EL01-KA220-SCH-000156982]



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.