



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	Som dieťa ako ty!
Hrozby	Kyberšikana a zahanbovanie tela
	Kyberšikana zahŕňa škodlivé používanie digitálnych platforiem – ako sú sociálne médiá, chatovacie miestnosti, e-mail a webové stránky – na obťažovanie, vyhrážanie sa, ponižovanie alebo zacielenie na jednotlivcov alebo skupiny s opakovanými zámernými úmyslami. Táto digitálna forma šikanovania môže hlboko ovplyvniť duševné zdravie, sebaúctu a celkovú pohodu obetí, a to v rôznych online prostrediach, kde dochádza k interakciám. Konkrétny prejav kyberšikany, známy ako body shaming, sa špecificky zameriava na fyzické vlastnosti jednotlivca vrátane tvaru tela, veľkosti alebo vzhľadu. Tento cieľný útok nielenže podkopáva sebaobraz obeť, ale prispieva aj k širšej kultúre kontroly a úsudku online, čím sa zosilňujú škodlivé účinky kyberšikany.
Typológia	Skupinové diskusie a debaty
Trvanie	180 minút/3 hodiny (program je možné upraviť podľa veku študentov)
Modalita	V prítomnosti
Cieľ	Hlavným cieľom tejto aktivity je rozvíjať empatiu a aktívne počúvanie ako hlavný spôsob, ako obmedziť fenomén šikanovania vo všeobecnosti a bodyshaming zvlášť. Cieľom tejto aktivity je tiež rozvíjať kritické myslenie, schopnosť porozumieť rozdielom medzi ľuďmi, ale aj krátkodobým a dlhodobým dôsledkom, ktoré môžu mať určité použité výrazy.
Vzdelávacie ciele	Rozvíjať schopnosť analyzovať vlastný jazyk. Zlepšenie schopnosti vcítiť sa do druhých. Pochopenie individuálnych rozdielov pri stanovovaní osobných hraníc. Rozvíjanie schopností aktívneho počúvania.
Profil stážistu	Účastníci vo veku 13-18 rokov
počet účastníkov	15-20
Materiály	Zariadenia pripojené na internet (telefóny) Flipcharty, fixky a lepiace papieriky. Pracovné listy (príklady zahanbovania tela) Leták s teoretickými informáciami
Príprava	Pripravte si pracovné listy (pozri prílohy) a letáky s teoretickou časťou.

<p>Implementácia</p>	<p>Zasadnutie 1</p> <p>Úvod – Terapeutický príbeh (10 min):</p> <p>Lev a lesník</p> <p>Jedného dňa sa lev a lesník stretnú v lese. Začnú sa rozprávať o tom, čo sa ešte deje v lese. Od slova do slova si nakoniec protirečia a lesník hovorí levovi: „Ale ty si stále škaredý so zapletenou hrivou. Lev sa naňho pozorne pozrie a hovorí: "Prosím, použi tú sekeru, ktorú máš v ruke, a udri ma." Lesník odpovedá: "Nechcem ťa udrieť." To, že si taký škaredý, neznamená, že ťa musím udrieť." Lev nalieha, kým sa mu nepodarí presvedčiť lesníka, aby ho udrel. Po tejto udalosti sa každý rozíde svojou cestou, no po niekoľkých rokoch sa opäť stretnú. Lesník sa pýta leva, či sa mu zahojila rana .“ Lev pozrie na lesníka a odpovedá mu „To je pravda, je to zahojené, ale povedal si, že som škaredý, stále ma to bolí. Nezabudni,“ nie je rana nožom ako rana slovom.“ Až vtedy si zálesák uvedomil, ako veľmi sa mýlil a uvedomil si, že slová niekedy zanechajú hlbšie jazvy ako fyzické rany.</p> <p>Aká je podľa vás morálka príbehu?</p> <p>Prečo si myslíš, že rana spôsobená slovom sa nezahojila?</p> <p>Čo myslíte, ako sa cítil lev? A čo lesník?</p> <p>Skupinové diskusie a debaty (30 min):</p> <p>Študentom sú prezentované príklady body shamingu zo stránok verejných činiteľov uverejnených ľuďmi na sociálnych sieťach (Napríklad: „Pozrite sa, takto plast znečisťuje oceány“ (komentáre pre osobu, ktorá podstúpila plastickú operáciu), “ Prsty na nohách sú trochu dlhé ” , "Daj ruku a jedz, pretože máš žalúdok prilepený k stĺpiku" (výraz používaný s významom "si príliš chudý, lebo neješ/nemáš čo jesť"). niekoľko príkladov komentárov, ktoré dostala miestna hviezda k poslednému obrázku uverejnenému na Facebooku). Príklady možno vziať zo stránok Facebooku a Instagramu relevantných ľudí pre mladých ľudí v každej krajine. Mladí ľudia prejdú na stránku na Facebooku alebo Instagrame svojej obľúbenej celebrity a potom do sekcie komentárov k najnovším fotografiám, ktoré zverejnila. Odtiaľ vyberú tie komentáre, ktoré súvisia s výzorom celebrity.</p> <p>Študenti budú mať za úlohu doplniť zoznam aspoň 5 príkladmi prevzatými buď z ich stránok (ak je to vhodné), alebo z iných stránok verejne známych osôb. Po dokončení úlohy sa bude diskutovať o nájdených príkladoch. Po diskusii študenti dostanú letáky s teoretickými informáciami o body shamingu (príloha 1).</p> <p>Do ktorej kategórie by ste mohli zaradiť nájdené príklady (body shaming súvisiace s hmotnosťou, vzhľadom, ochlpením, pohlavím)?</p> <p>Aké sú najčastejšie používané výrazy?</p> <p>Stretli ste sa s výrazmi, ktoré ste považovali za vtipné? A čo výrazy, ktoré vás znepokojovali?</p> <p>Otázky sa upravujú podľa typu príkladov, ktoré študenti nájdu.</p>
-----------------------------	---

V druhej časti aktivity budú študenti rozdelení do skupín po 4 a budú mať za úlohu identifikovať v bežnom slovníku ľudí tie osobné otázky/poznámky týkajúce sa vzhľadu tela (nielen), ktorým by sa mali vyhnúť. Otázky ako „Už si schudol?“, „Zješ všetko?“, „Už si pribral?“, alebo niektoré výrazy, ktoré sa niekedy považujú za vtipy: „Dajte si do vrecka kameň, aby vietor „neodfúkne ťa“ a pod. Po identifikácii týchto otázok, aj v rámci skupín, budú mať za úlohu prezentovať emóciu, ktorú bude dotyčný cítiť.

Odras (10 min):

Ako často ste počuli tieto poznámky? Použili ste ich? Zamysleli ste sa niekedy nad emóciami, ktoré môže cítiť ten druhý? Aké sú krátkodobé a dlhodobé dôsledky, ktoré môžu mať určité použité výrazy na človeka? Ako ste sa cítili, keď ste ich počuli adresované iným ľuďom?

Relácia 2

1. Úvod (5 min): vykoná sa krátka rekapitulácia predchádzajúceho stretnutia: Aké sú hlavné informácie, ktoré si pamätáte? Bola nejaká časť aktivity, ktorá vás prinútila zamyslieť sa?

Masky (20 minút) :

Každý študent bude požiadaný, aby napísal paličkovým písmom zoznam niektorých fyzických charakteristík (3-5 charakteristík), o ktorých si myslí, že v nich iní ľudia vidia. Zoznamy sa zbierajú, premiešavajú a distribuujú náhodne. Úlohou každého študenta je identifikovať osobu opísanú v danom zozname a potvrdiť/vyvrátiť tieto vlastnosti.

Cieľom tohto cvičenia je pomôcť mladým ľuďom vytvoriť si o sebe komplexnejší obraz. Nezriedka mladí ľudia zistia, že obraz, ktorý o nás majú ostatní, sa nezhoduje s obrazom, ktorý si myslíme, že o nás majú ostatní. Napríklad mladý človek, ktorý má komplex, pretože má veľké oči, si bude myslieť, že to na ňom ostatní vidia a charakterizujú ho tým, ale je možné, že ostatní si tento aspekt ani nevšimnú alebo mu nepripisujú dôležitosť a charakterizujú ho ako sa oblieka alebo podľa farby vlasov. Účelom cvičenia je teda zdôrazniť aj pozitívne stránky, ktoré si na nich ostatní všimnú. **VEĽMI DÔLEŽITÉ:** Od začiatku aktivity treba špecifikovať, že k téme treba pristupovať s rešpektom, bez urážok a nevhodných vtipov. Po dokončení úlohy môžu študenti, ktorí si to želajú, odpovedať na sériu otázok: Čo vás na tomto cvičení prekvapilo? Čo je najdôležitejšia vec, ktorú ste sa dnes naučili? prečo si to myslíš?

Cvičenie - osobné terminály (20 min)

Učiteľ nakreslí na tabuľu alebo na flipchart čiaru, ktorá bude predstavovať kontinuum od konca „Vtipu“ po koniec „Útok na osobu“. Každý študent si vymyslí výraz alebo slovo súvisiace s fyzickým vzhľadom alebo pohlavím, čo mu bolo povedané alebo čo počul povedať inej osobe a približne špecifikuje, kam by to v tomto kontinuu pripadalo, ak to možno považovať za vtip. alebo je to skôr urážka. Napríklad v Rumunsku sa pomerne často používa výraz „aký vietor ťa sem privádza?“. Zvyknuté na vychudnutého človeka to nemusí byť vnímané ako urážka, ale ak povieme „si taký chudý, že Somálčania otvorili mimovládnu

organizáciu s tvojím menom“, zvyšuje sa pravdepodobnosť, že sa daný človek bude cítiť urazený.

Keď si všetci študenti zapíšu príklady do tohto kontinua, učiteľ s nimi bude diskutovať o tom, ako ľudia vnímajú určité poznámky odlišne. Prečo ľudia používajú takéto slová? Je to forma šikanovania alebo nie? Ako ste sa cítili, keď ste si uvedomili, že ľudia majú rôzne limity?

Odraz (5 min):

Čo ťa dnes zaujalo? Ako môžete tieto poznatky uplatniť v budúcnosti?

Relácia 3

Úvod : Energizujúca hra (5 min):

Obľúbené farby: túto hru odporúčame použiť pre skupinu, ktorá má problémy s medziľudskou komunikáciou (v škole (?) alebo v bežnom živote). Zhromaždíte účastníkov a vysvetlite, že by ste ich chceli lepšie spoznať. Na to by si mal každý premyslieť svoju obľúbenú farbu a na signál inštruktora (napríklad: 1, 2, pripravený!) by ju mal každý čo najhlasnejšie zakričať. Potom sa opýtajte niekoľkých účastníkov, či môžu určiť obľúbenú farbu niektorého zo svojich kolegov/susedov. Je veľmi pravdepodobné, že väčšina to nezvládne. Opýtajte sa ich, prečo to nevedia povedať? Táto malá hra dáva účastníkom veľmi jasne najavo, že pre dobrú komunikáciu musíte hovoriť aj počúvať.

Aktívne počúvanie (35 min):

Účastníci sú rozdelení do skupín po 3-5 osobách. Každý účastník bude mať v skupine úlohu. Pre každú skupinu bude určená osoba, ktorá bude mať za úlohu odovzdať správu ostatným členom skupiny. Úlohu zohrajú aj ostatní členovia: jeden bude vždy prerušovať hovoriaceho, jeden sa bude snažiť vymyslieť len protiargumenty, jeden neodpovie na nič, jeden vždy opraví atď. Skupinové úlohy vyberá alebo upravuje učiteľ podľa osobitostí skupiny študentov. Rotáciou sa v závislosti od dostupného času menia roly v rámci skupiny tak, že každý žiak sa ocitne v pozícii toho, kto má odovzdať správu. Na záver sa študentov opýta, aká bola skúsenosť. Kedy bolo pre nich najťažšie? Ale najjednoduchšie? Čo ich najviac trápilo? Po dokončení odpovede dostanú niekoľko tipov na zlepšenie svojich schopností aktívneho počúvania.

Moment zamyslenia: Keď sa vrátíme k predchádzajúcej činnosti, koľkokrát ste už videli podobnú situáciu? Znie to ako niektoré z diskusií, ktoré vediete na svojich osobných skupinách sociálnych médií? Mohla by takáto jednoduchá diskusia, ktorá slúži len na odovzdanie správy alebo názoru, prerásť do body shamingu?

Cvičenie - Jar povzbudení (10 minút)

Každý študent dostane lístok, na ktorý napíše povzbudzujúci odkaz pre osobu, ktorá sa stala obeťou hanobenia. Každý študent vloží poznámku do pohára. Keď všetci študenti prinesú poznámky, prečíta ich učiteľ a potom sa nádoba uzavrie a dá sa študentom, aby si ju uschovali, kým si nemyslia, že niekto potrebuje počuť nejaké pekné slová, ktoré nám dodajú odvahu prejsť cez náročný problém. čas.

Tipy a rady	Povzbudzujte účastníkov, aby po každom navrhovanom cvičení kriticky premýšľali so zameraním na sebahodnotenie a sledovanie jazyka, ktorý používajú v reálnom živote aj online. Prispôsobte aktivity podľa veku študentov vo vašej škole.
Bezpečnostné opatrenia	Vytvorte rešpektujúci a neodsudzujúci priestor na diskusiu.
Externé referencie a zdroje	Ronson , J. (2015). <i>Takže ste sa verejne zahanbili</i> . Riverhead Books. Twenge , JM (2017). <i>iGen : Prečo dnešné super prepojené deti vyrastajú menej rebelantské, tolerantnejšie, menej šťastné – a úplne nepripravené na dospelosť</i> . Knihy Atria. Kowalski , RM, Giumetti , GW, Schroeder, AN, & Lattanner , ME (2014). <i>Kyberšikana a online obťažovanie: Čo nám hovorí výskum</i> . Palgrave Macmillan.
Partner/Autor	CJRAE Botoșani , Rumunsko

Príloha 1:

Pojem body shaming zahŕňa ponižovanie osoby prostredníctvom nevhodných komentárov o veľkosti alebo tvare tela. Tento typ kritiky môže byť adresovaný iným alebo sebe. Môžete sa cítiť nespokojní so svojou hmotnosťou alebo tým, ako vyzerá vaše telo, a tvrdo sa budete posudzovať.

Sociálne médiá často zdôrazňujú fyzický vzhľad a uľahčujú uverejňovanie zraňujúcich komentárov o iných ľuďoch. Celková správa je často taká, že by ste sa mali snažiť o dokonalé telo a nájsť spôsoby, ako skryť svoje nedostatky, čo môže mať obrovský negatívny vplyv na váš sebaobraz.

Typy body Shaming

Fat shaming: "Nemali by ste nosiť toto oblečenie, kým neschudnete."

Skinny shaming: "Naozaj potrebuje zjesť cheeseburger."

Zahanbovanie príťažlivosti: "Čo robí dievča ako ona s chlapom, ktorý tak vyzerá?"

Zahanbovanie ochlpenia na tele: "Hrubé ochlpenie v podpazuší u žien je také prekážkou."

Jedlo zahanbujúce: "Ste si istý, že chcete dezert? Vydržíte bez neho."

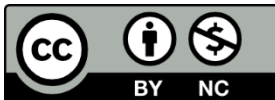
Gender shaming: "Je to muž, potrebuje sa viac zväčšiť."

–

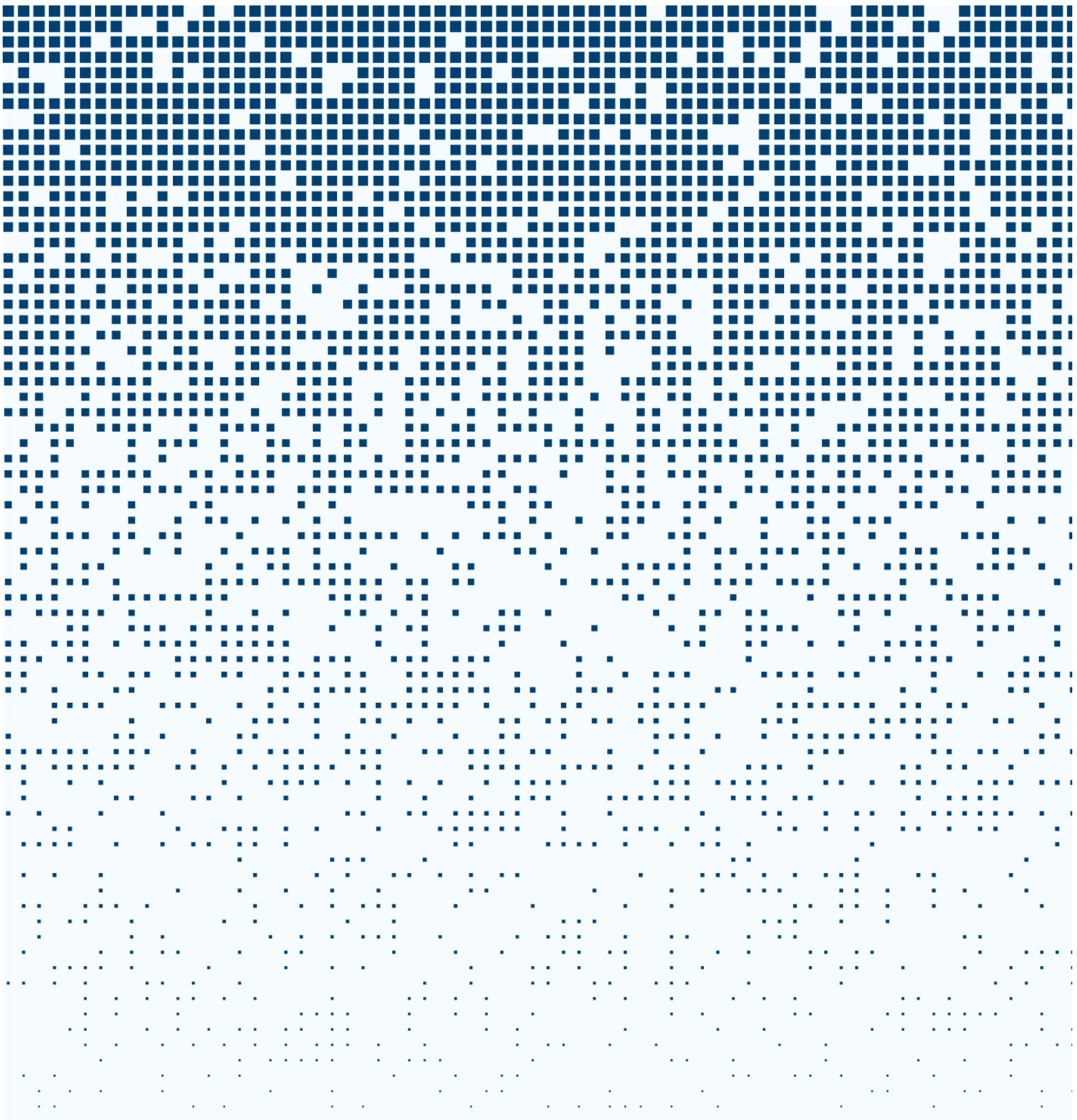
Príloha 2:

Aktívne počúvanie je základnou zručnosťou v komunikácii. Zahŕňa to venovať plnú pozornosť tomu, kto hovorí, pochopiť a empaticky reagovať na to, čo hovorí. Tu je niekoľko tipov na precvičovanie aktívneho počúvania:

1. Sústreďte sa: Odstráňte akékoľvek rozptýlenie a zamerajte sa na osobu, ktorá hovorí. Buďte prítomní v prítomnom okamihu.
2. Očný kontakt: Udržujte očný kontakt s hovorcem. To ukazuje, že máte záujem a venujete pozornosť.
3. Neprerušujte: Pred odpoveďou počkajte, kým osoba, s ktorou hovoríte, skončí. Neprerušujte a nesnažte sa formulovať svoju odpoveď, kým hovorí.
4. Zhrnutie a overenie: Keď osoba prehovorí, môžete zhrnúť, čo ste pochopili, a potvrdiť jej pocity alebo skúsenosti. Napríklad: "Chápem, že sa cítite frustrovaní zo situácie."
5. Otvorené otázky: Použite otvorené otázky, aby ste povzbudili osobu, aby vyjadrila viac. Napríklad: "Ako sa cítite v tejto situácii?"
6. Empatia: Prejavte empatiu a pochopenie. Buďte otvorení skúsenostiam a pocitom toho druhého.
7. Ticho: Niekedy môže byť ticho silné. Umožňuje osobe odrážať a vyjadrovať svoje myšlienky bez tlaku.



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.