



Erasmus+



## Produs Intelectual IO4:

Set de instrumente pentru intervenție și consiliere în cazurile de hărțuire și discurs instigator la ură pe internet, pentru asistenți sociali, profesori, lucrători de tineret și părinți

**2020-1-LT01-KA201-077819**

Abilități de conștientizare și prevenire a hărțuirii și a discursului violent pe internet la copiii de vârstă școlară





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Partners:



KLAIPĖDOS  
MIESTO  
PEDAGOGŲ  
ŠVIETIMO IR  
KULTŪROS  
CENTRAS



## Contribuții din partea partenerilor:

Silva Blažulionienė  
Robertas Kavolius  
Giedrė Petrošienė  
Silvija Simpukienė  
PhD Irina-Elena Macovei  
Silvia Popovici  
Halil Yavuz  
Raşit Araz  
Victoria Rodriguez Huertas

Proiect:

**" Abilități de conștientizare și prevenire a hărțuirii  
cibernetice și a discursului violent online pentru  
elevii de liceu "**

(CYBERAWARE, No. 2020-1-LT01-KA201-077819)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## *INTRODUCERE*

Acest produs cuprinde exemple particulare sau studii de caz privind hărțuirea cibernetică (cyberbullying) și discursul violent online. Pentru fiecare caz în parte, există linii directoare pentru metode sau activități eficiente și creative pe care profesorii, asistenții sociali, lucrătorii cu tinerii sau părinții să le desfășoare cu copiii și tinerii, în timpul unui atelier de conștientizare și terapie împotriva cyberbullying-ului.

De asemenea, sunt cuprinse întrebări și recomandări pentru asistență individuală și consiliere.

Acest produs conține, de asemenea, sfaturi privind modul în care este adecvat ca profesorii, asistenții sociali, lucrătorii cu tinerii sau părinții să reacționeze atunci când aud sau au de-a face cu anumite incidente de cyberbullying. S-au făcut recomandări cu privire la modul de încurajare a tinerilor și copiilor să vorbească despre experiența lor.



## **TITLUL ATELIERULUI: Roluri și reacții în cyberbullying**

### **Obiective:**

1. Să crească înțelegerea elevilor cu privire la rolul spectatorilor în situațiile de cyberbullying.
2. Să ajute elevul să descopere o cale de rezolvare a problemelor pentru a face față la cyberbullying și la reacțiile cele mai potrivite ale tuturor părților implicate.
3. Să crească gradul de conștientizare a elevilor cu privire la efectele cyberbullying-ului asupra victimei.

### **DESCRIEREA STUDIULUI DE CAZ 1:**

*Kyle știa că Jack nu-l plăcea. Jack nu-l plăcea încă din clasa întâi. Dar acum că sunt la gimnaziu, lucrurile au scăpat complet de sub control. Ceea ce a început cu priviri urâte și chicoteli s-a transformat în e-mailuri răuvoitoare, mesaje răutăcioase și zvonuri online. Mai devreme, astăzi, Kyle a aflat despre o pagină de Facebook numită "Kyle Cheats", unde Jack și prietenii săi postau minciuni despre Kyle care trișează în clasă și pe terenul de fotbal. Kyle nu mai poate ignora acest lucru. (Caz de pe KidsHelp.org).*

### **Sfaturi și sugestii pentru profesori, asistenți sociali, lucrătorii cu tinerii:**

1. Ascultați problemele victimei cu calm și răspundeți cu atenție.

Ar trebui să ascultați cu răbdare necazurile lui Kyle și să veniți cu soluții constructive pentru a-i rezolva problemele. Două cazuri de cyberbullying sunt la fel și nu există o soluție sau o abordare magică atunci când căutați un răspuns pentru un elev cu probleme care a fost victima cyberbullying-ului.

Lăsați elevul să știe că poate împărtăși în siguranță experiența sa cu dumneavoastră, ascultându-l cu calm și încurajându-l să vorbească. Sprijiniți-i punctele de vedere și dați răspunsuri bine gândite după ce v-ați gândit bine la problemele sale. Puteți să vă documentați puțin pe cont propriu prin intermediul internetului, să discutați cu colegii sau cu un consilier și asigurați-vă că veniți cu soluții bune la problemele lui și nu îl îndrumați greșit.



2. Ajutați victima cyberbullying-ului să se reintegreze în rândul colegilor de clasă  
Este foarte important să îl ajutăm pe Kyle să se reintegreze în clasă și să îl facem să se simtă în siguranță în timpul lecțiilor. De obicei, anxietățile sociale, dezgustul de sine, depresia etc. determină un comportament antisocial în rândul victimelor cyberbullying-ului. Reintegrarea printre colegii de clasă îl face pe Kyle mai încrezător și mai prietenos. După reintegrare, Kyle poate, la rândul său în viitor, să ajute alte victime. Acest lucru încurajează un comportament pozitiv în rândul elevilor și anulează la minimum efectul cyberbullying-ului.

3. Acționați ca o punte de legătură între părinți, elevi și autoritățile școlare  
În calitate de profesor, puteți face legătura între părinți, elevi și autoritățile școlare. În cazul Kyle și Jack, trebuie să vă consultați cu părinții și, dacă este necesar, cu autoritățile școlare, pentru a face planuri și strategii de reducere a oricăror activități online negative. Este important să implicați și să consultați părinții în mod constant cu privire la prezența online a copiilor lor, astfel încât să preveniți comportamentele online negative sau să fie victime ale cyberbullying.

### **Activitatea 1: Toată lumea poate face ceva pentru a îmbunătăți situația**

Descriere:

Profesorul le cere elevilor să se gândească la situația lui Kyle și Jack. Apoi, el/ea împarte grupul în trei (cel puțin 5 participanți/grup). Fiecare grup trebuie să pregătească două jocuri de rol, după cum urmează:

1. Grupul 1 se concentrează asupra lui Kyle, jucând prima dată "Ce ar putea face Kyle pentru a înrăutăți situația?" și a doua "Ce ar putea face Kyle pentru a îmbunătăți situația?".
2. Grupul 2 se concentrează pe Jack, jucând prima dată Ce lucru ar putea face Jack care ar înrăutăți situația? și a doua oară Ce ar lucru putea face Jack care ar îmbunătăți situația?
3. Grupul 3 se concentrează pe Jack jucând primul Ce lucru ar putea face Jack care ar înrăutăți situația? și al doilea Ce lucru ar putea face Jack care ar îmbunătăți situația?



Profesorul le acordă elevilor aproximativ 10 minute pentru a crea strategia pentru cele două jocuri de rol. Apoi, fiecare grup este invitat să își prezinte jocurile de rol timp de 10 minute (5 minute/ joc de rol).

Întrebări pentru debriefing:

- Cum v-ați simțit?
- Care sunt soluțiile pentru a îmbunătăți situația?
- Ce soluție este cea mai potrivită sau mai ușor de aplicat?

Durată: 50 minute

Materiale necesare: pixuri, hârtie

## **Activitatea 2: Sondaj anonim despre cyberbullying**

Descriere:

Profesorul le dă elevilor post-it-uri de culori diferite și le cere să răspundă la următoarele întrebări și să le pună în bolul corespunzător:

- Ați fost vreodată victima cyberbullying-ului? Vă rugăm să descrieți pe scurt situația.
- Când ați fost victima a cyberbullying-ului sau un spectator, cum ați reacționat, ce ați făcut?
- Ce ne recomandați să facem cu privire la hărțuitorii cibernetici?

Profesorul citește post-it-urile împreună cu elevii și discută situațiile cu ei.

Durată: 50 minute

Materiale necesare: pixuri, post-it-uri de diferite culori, boluri



## DESCRIEREA STUDIULUI DE CAZ 2:

*Din cauza dezvoltării vorbirii, limbajului și a abilităților motorii, Michael a beneficiat de servicii de educație specială de la grădiniță până în clasa a patra. Dificultățile sale școlare și fizice au făcut ca Michael să devină ținta obișnuită a unui anumit agresor la școală între clasele a cincea și a șaptea. Dar, o confruntare între Michael și Lucas, care a fost agresorul lui în tot acest timp, nu numai că a pus capăt bullying-ului la școală, dar a dus la o presupusă prietenie timp de 2 ani.*

*Cu toate acestea, după ce Michael a împărtășit o poveste personală jenantă, prietenul său a redevenit un agresor (bully) și a folosit informația pentru a lansa un zvon conform căruia Michael ar fi homosexual. Hărțuirea a continuat timp de câteva luni, deși Michael credea că a legat o prietenie cu o fată frumoasă și populară prin intermediul Whatsapp. În schimb, el a aflat mai târziu că fata și prietenii ei, inclusiv Lucas, au crezut că ar fi amuzant să-l facă pe Michael să creadă că fata îl plăcea și să se folosească de asta pentru a-l face să împărtășească materiale mai jenante pentru el, care au fost copiate și atașate în schimburile Whatsapp cu prietenii ei.*

### **Sfaturi și sugestii pentru părinți:**

1. Este foarte important ca părinții să nu reacționeze exagerat, ci să îi determine să înceteze cyberbullying-ul. Părinții lui Michael ar trebui să vorbească cu el, să afle toate faptele și să ia în considerare posibilitatea de a verifica mai mult în dispozitivele și conturile lui. Căutați aspecte și probleme subiacente care ar putea afecta copilul dumneavoastră. În cazul lui Luca, chiar dacă este implicat în bullying, el nu este doar "un cyberbully". Cel mai bun mod de a-i ajuta pe copii să se îndrepte este educația, comunicarea și grija - nu etichetele.
2. Deoarece cyberbullying-ul implică, de obicei, o pierdere a demnității sau a controlului asupra unei imagini sociale, implicarea victimei, în acest caz, Michael, în găsirea de soluții îl ajută să își recapete acest lucru. De asemenea, copiii își înțeleg situația și contextul mai bine decât o pot face vreodată părinții, iar perspectiva lor este esențială pentru a ajunge la fondul problemei și a găsi o soluție. Copilul trebuie să facă parte din soluție.



3. Atunci când părinții reacționează pripit, ei pot înrăutăți situația copiilor lor. Marginalizarea se poate înrăutăți, dacă colegii copilului dvs. află, motiv pentru care orice răspuns trebuie să fie bine gândit. Ceea ce îl ajută cel mai mult pe Michael este să fie ascultat, iar atunci când un copil cere ajutor, este foarte important să îi răspundem cu atenție și să îl ajutăm. Doar prin simpla ascultare respectuoasă, un copil este adesea pe drumul cel bun spre vindecare.

4. În calitate de părinți, nu ar trebui să vă concentrați pe pedepsirea agresorilor cibernetici. Nu uitați că și ei sunt copii. Cel mai bun lucru pentru a rezolva problema și pentru a-l ajuta pe Michael este să îi redați respectul de sine și o mai mare putere de adaptare. Ceea ce are nevoie cel mai mult un copil este să își recâștige sentimentul de demnitate. Uneori, acest lucru înseamnă să îi țină piept agresorului, alteori nu. Împreună, tu și copilul tău vă puteți da seama cum să ajungeți acolo.

### **Activitatea 1: Deconectarea de la Cyberbullies**

După ce se discută despre cyberbullying și despre cum să îl gestionăm eficient, profesorul le dă elevilor următoarele instrucțiuni: Pentru a-i ajuta pe elevii de vârstă voastră care s-ar putea afla în situații precum cea a lui Michael, vom crea o broșură în patru părți despre cyberbullying. Veți lucra în grupuri mici de 4-5 persoane. Asigurați-vă că includeți:

- Un titlu de broșură sau un slogan antrenant pentru o broșură anti-cyberbullying.
- Noțiuni de bază despre ce este cyberbullying-ul.
- Diferitele forme pe care le poate lua cyberbullying-ul.
- Pași pentru a face față hărțuitorilor cibernetici, inclusiv adresarea către personalul școlii care poate oferi ajutor.

Ca și clasă, vom lua cele mai bune elemente din broșurile tuturor grupurilor, vom elabora o broșură de clasă despre cyberbullying și o vom afișa în toată școala.

Întrebări pentru debriefing:

- V-a plăcut activitatea?
- Credeți că broșura dvs. este utilă?





- Credeți că Michael ar fi fost mai precaut dacă ar fi citit o astfel de broșură înainte?

Durată: 45 minute

Materiale necesare: markere, hârtie 8x11<sup>1</sup>/<sub>2</sub> împăturită în jumătate pe orizontală pentru broșuri, pixuri, creioane colorate.

## **Activitatea 2: Cel mai mare erou anti-cyberbullying**

Profesorul inițiază o discuție în cadrul unui grup mai mare (sau se împarte în grupuri mai mici, cu un lider în fiecare grup), prezentând următoarele întrebări pentru discuție:

- 1. Ce este un spectator? Prietenii lui Lucas și ai fetei sunt spectatorii?*
- 2. Credeți că spectatorii pot fi neutri atunci când văd că alții sunt victime ale cyberbullying-ului?*
- 3. Cum vă simțiți atunci când vedeți că alții sunt victime ale cyberbullying-ului? Ce faceți de obicei?*
- 4. Care sunt câteva lucruri pe care spectatorii le pot face pentru a opri cyberbullying-ul în școlile lor?*

În partea a doua, profesorul împarte participanții în grupuri de 8-10 persoane. Oferă fiecărui grup o cutie cu materiale de artizanat și o foaie mare de hârtie (dimensiunea A0). Sarcina elevilor este de a desena "Eroul anti-cyberbullying" sau cineva care poate "OPRI CYBERBULLYING-UL DINTR-O SINGURĂ LOVITURĂ!" Folosind materialele de artă și artizanat, ei trebuie să deseneze o persoană aproximativ în mărime naturală. (dacă cineva se potrivește pe mărimea hârtiei, pot trasa coturul în jurul acelei persoane) și să creeze propriul lor super erou împotriva cyberbullying-ului. Ei ar trebui să găsească un nume pentru persoana respectivă și să deseneze cum ar arăta aceasta. Pe o parte enumerați "caracteristicile" supereroului, cum ar fi acele lucruri care îl fac pe acesta capabil să țină piept unui agresor. Profesorul cere grupurilor să prezinte persoana lor și unele dintre caracteristicile acesteia în fața grupului mare timp de 5 minute.

Durata: 50-60 de minute



Materiale necesare: foi mari de hârtie (dimensiunea A0), materiale de artizanat.

### **Referințe:**

<https://classroom.kidshealth.org/classroom/6to8/problems/emotions/cyberbullying.pdf>

<https://troubledteens.com/troubled-teen-blog/teachers-can-stop-cyberbullying/>

[https://4-h.ca.uky.edu/files/stc11\\_bullying\\_program.doc\\_1.pdf](https://4-h.ca.uky.edu/files/stc11_bullying_program.doc_1.pdf)

<https://www.connectsafely.org/cyberbullying/>

## **TITLUL ATELIERULUI: Opriți cyberbullying-ul în clasă**

### **Obiective:**

1. Să îmbunătățească cunoștințele elevilor cu privire la cyberbullying, la efectul său negativ;
2. Să stimuleze încrederea în sine a elevilor hărțuiți;
3. Să reducă cazurile de cyberbullying în clasă.

### **DESCRIEREA STUDIULUI DE CAZ 1:**

*Maria i-a spus profesorului despre problema ei. Colegii ei de clasă îi scriu în mod constant mesaje și cel mai neplăcut lucru pentru ea este că aceste mesaje sunt foarte batjocoritoare, de exemplu: "Deci, ce faci, porc gras ce ești?". Acest lucru o împiedică pe fată să se concentreze și să învețe bine. Ea nu mai colaborează cu acești colegi de clasă, dar nici nu știe cum să îi oprească.*

### **Sfaturi și sugestii pentru profesori, asistenți sociali, lucrătorii cu tinerii sau părinți:**

#### **A) Sfaturi pentru profesori:**

1. Păstrați dovezile de intimidare.

Este important să se păstreze dovezile de cyberbullying în curs de desfășurare, de preferință atât în format electronic, cât și pe suport de hârtie. Maria trebuie să facă print

screen-uri ale acestor mesaje de abuz. Este posibil ca personalul școlii să fie nevoit să instruiască părinții și elevii cu privire la modul de copiere și salvare a acestor mesaje.

2. Informați-o pe Maria și pe părinții ei despre posibilele soluții la această problemă, organizațiile care pot fi contactate.

3. Oferiți Mariei posibilitatea de a primi ajutor emoțional sau psihologic, de exemplu, oferiți-i posibilitatea de a contacta un psiholog care lucrează la școală, apălați la serviciile de sprijin emoțional.

## **B) Sfaturi pentru părinți:**

Internetul și alte tehnologii informaționale sunt instrumente de socializare a copiilor. Prin intermediul acestora, copiii trimit e-mailuri, creează mesaje pe site-urile lor, împărtășesc experiențe pe bloguri, participă activ la discuții în camere de chat și vorbesc pe forumuri. Din nefericire, copiii nu numai că pot dobândi experiențe utile și interesante, dar se pot confrunta și cu situații neplăcute.

În continuare sunt prezentate recomandări pentru a-i ajuta pe părinți să înțeleagă mai bine comportamentul copiilor lor în spațiul cibernetic și cum pot ajuta copiii în cazul în care sunt expuși la cyberbullying.

## **Activitatea 1: Discuții la masa rotundă cu elevii despre ceea ce cunoaștem despre cyber-bullying**

Descriere:

Profesorul și elevii se așează în cerc. Profesorul le cere elevilor să vorbească despre ceea ce știu despre cyberbullying, poate că au avut experiențe de cyberbullying sau poate că au fost ei înșiși hărțuiți?

Durata: 20 minute

Materiale necesare: Noroc

## **Activitatea 2: Scrieți o scrisoare de autocompătămire**



### **Descriere:**

Profesorul le explică elevilor următoarele cerințe: Orice persoană are ceva la ea însăși care nu-i place; ceva care îi face să se simtă rușinați, să se simtă nesiguri sau să nu fie "suficient de buni."

Scrieți-vă o scrisoare despre această problemă din punctul de vedere al acceptării și compasiunii. Așadar, încearcă să scrii ceva bun la adresa ta, vorbindu-ți ca și cum ai fi un copil sau cineva care are nevoie de bunătate. Iată un exercițiu de autocompătimitate care te poate ajuta să îți dezvolți această abilitate.

Timp pentru scrierea scrisorii - 10 minute.

După aceasta profesorul începe să discute:

1. A fost greu să scrieți acest tip de scrisoare?
2. A fost greu să simți compasiune pentru tine însuși?
3. Cum s-au schimbat sentimentele tale în timp ce scriai acest tip de scrisoare?

Durată: 20 minute

Materiale necesare: Hârtie, pixuri

### **Activitatea 3: Teatru forum**

Descriere:

Profesorul împarte elevii în grupuri mici (3-5 persoane).

Fiecare grup alege un subiect din listă:

Tematica pentru spectacol:

1. Nu-mi pot imagina o rețea socială fără bullying.
2. Se vorbește mult despre cyberbullying în școli, dar fără rezultate concrete.
3. Bullying-ul și violența călesc un copil și îl pregătesc pentru viața de mai târziu.
4. Cyberbullying-ul este o formă de comunicare.
5. Cyberbullying-ul face parte din cultura care este influențată de televiziune și internet.

Fiecare grup trebuie să joace o situație în conformitate cu o tema aleasă.



După terminarea activității, profesorul începe discuțiile cu elevii:

1. Ce s-a întâmplat în aceste povestiri?
2. Cum se numește un astfel de comportament?
3. Cine a încurajat hărțuirea în aceste povești? În ce fel și-au bătut joc ceilalți de cei agresați?
4. Cum se simte un copil agresat atunci când ceilalți fac bășcălie de el? Cum te simți când nimeni nu te sprijină, nimeni nu îți oferă prietenie?
5. V-ați simțit vreodată în acest fel? Dacă da, spune-ne mai multe despre asta.
6. Ce consecințe a avut bullying-ul asupra vieții copilului?
7. Este dificil să fii diferit? (Poate că îi sperie pe cei din jur? ...)
8. Cine poate opri bullying-ul în povești? Cine vă poate ajuta? Cum l-ați putut ajuta?
9. Cui ai cere ajutor dacă ai fi în locul celui agresat?
10. Cum ai ajuta un copil de care ceilalți râd / cu care nu se împrietenesc / pe care îl agresează?
11. Ce a învățat cel agresat din această situație?
12. Ce ne-a învățat această poveste despre relațiile de prietenie?
13. De ce este important să fim prietenoși (respectuoși față de ceilalți, sensibili, conștienți ...)?

Durată: 50 minute

Materiale necesare: Hârtie, pixuri, creioane colorate și foarfeci.

## DESCRIEREA STUDIULUI DE CAZ 2:

*Echipa de baschet a elevilor școlii a pierdut finala în fața rivalilor lor, o echipă de la o prestigioasă sală de sport din oraș. Reprezentanții conducerii școlii, profesorii, părinții sunt mulțumiți de locul doi obținut de echipa de baschet a elevilor, sunt mândri de elevii*



*lor și de modul în care aceștia fac mare cinste numelui școlii. Cu toate acestea, printre elevi a apărut un grup de anonimi. Aceștia comentează în mod negativ pe site-ul școlii despre locul al doilea obținut, denigrează și umilesc munca depusă de membrii echipei, își bat joc de jucători punându-le etichete sociale negative. Între timp, un alt grup de elevi care susțin echipa de baschet s-a mobilizat pentru a o apăra în spațiul online și au început să se adreseze agresorilor cu porecle, cu cele mai înfricoșătoare cuvinte și expresii. În timp, grupuri de elevi de la școala adversă s-au distanțat de echipa de baschet și își varsă furia unii pe alții în spațiul online, amenințând cu represalii și violențe.*

## **Sfaturi și sugestii pentru profesori, asistenți sociali, lucrători cu tinerii sau părinți:**

### **A) Sfaturi pentru profesori:**

1. Păstrați dovezile de intimidare.

Este important să păstrați dovezile de cyberbullying în curs de desfășurare, de preferință atât în format electronic, cât și pe hârtie. Profesorii și elevii trebuie să facă print screen-uri ale acestor mesaje de abuz. Este posibil ca personalul școlii să fie nevoit să instruiască părinții și elevii cu privire la modul de copiere și salvare a acestor mesaje.

2. Informați membrii echipei de baschet a elevilor cu privire la posibilele soluții la această problemă, la organizațiile care pot fi contactate.

3. Oferiți membrilor echipei de baschet a elevilor posibilitatea de a primi ajutor emoțional, juridic sau psihologic, de exemplu, oferiți-le posibilitatea de a contacta un psiholog, un avocat, care lucrează în cadrul școlii, apălați la serviciile de asistență emoțională și juridică.

### **B) Sfaturi pentru părinți:**

Internetul și alte tehnologii informaționale sunt instrumente de socializare a copiilor. Prin intermediul acestora, copiii trimit e-mailuri, creează mesaje pe site-urile lor, împărtășesc experiențe pe bloguri, participă activ la discuții în camere de chat și vorbesc pe forumuri. Din nefericire, copiii nu numai că pot dobândi experiențe utile și interesante, dar se pot confrunta și cu situații neplăcute.

În cele ce urmează sunt recomandări pentru a-i ajuta pe părinți să înțeleagă mai bine comportamentul copiilor lor în spațiul cibernetic și cum pot ajuta copiii dacă sunt expuși la cyberbullying.

### **Activitatea 1: Colaj din fotografii pe tema prevenirii bullying-ului**

Descriere:

Elevii lucrează în grupuri de câte trei persoane. Fiecare grup folosește un telefon pentru a crea un colaj de fotografii care arată că obținerea locului al doilea este o realizare fantastică și demnă de mândrie. Elevii fac fotografii în mediul lor social imediat. Acesta realizează apoi munca de machetare, iar rezultatul final nu poate avea mai mult de trei cuvinte care să ajute la consolidarea informațiilor transmise de imagine. Lucrările tuturor elevilor sunt apoi analizate și discutate de către elevi în întreaga clasă. Discuția are loc prin sublinierea faptului că aceasta este o formă sau un mijloc unic de prevenire a cyberbullying-ului.

Durată: 60 - 90 de minute

Materiale necesare: telefon mobil, conexiune la internet, calculator, proiector, hârtie A4, pixuri.

### **Activitatea 2: Părerea este obligatorie: responsabilitatea juridică pentru comentariile online**

Descriere:

Profesorul stabilește o întâlnire cu un consilier juridic care va explica în detaliu despre formarea prin care tehnologia modernă oferă tuturor posibilitatea de a deveni un diseminator de informații cu largă audiență. Internetul ajunge la un număr și mai mare de cititori decât ziarele tradiționale.

Cu toate acestea, aceste posibilități sunt limitate. Comentariile de pe rețelele de socializare sau de pe site-urile de știri pot fi considerate nu numai informații tendențioase sau false, ci și ofensatoare. Astfel de comentarii pot încălca drepturile la onoare și



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



demnitate, reputația și prestigiul altora. Astfel, înainte de a exprima o atitudine online și de a apăsa butonul de trimitere, elevii ar trebui să cunoască limitele răspunderii legale pentru exprimarea publică online.

În cadrul întâlnirii, elevii își vor pune întrebări, consilierul va da exemple reale și împreună cu elevii vor afla ce pedeapsă a fost aplicată autorilor și când a putut fi evitată situația de bullying online și pedeapsa ulterioară pentru aceasta.

Durata: 45 min.

Materiale necesare: calculator, proiector, sistem de sunet.

### **Referințe:**

<https://www.verywellfamily.com/how-to-prevent-cyberbullying-5113808>

<https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/prevention>

<https://www.endcyberbullying.net/preventing-cyberbullying>

<https://www.teachthought.com/technology/7-ways-to-prevent-cyberbullying/>

## **TITLU PENTRU INTERVENȚIILE DE CONSILIERE: Video și fotografii periculoase**

Obiective:



- Să știe ce înseamnă "imagini periculoase".
- Să știe cum să se protejeze de acest tip de cyberbullying "Video și fotografiile periculoase".
- Să conștientizeze ilegalitatea și subtilitățile acestei acțiuni.

#### DESCRIEREA STUDIULUI DE CAZ 1:

Filmarea, fotografierea și încărcarea pe internet a diferitor ipostaze ale unui tânăr. Copiii ar putea fi filmați în situații incomode, de exemplu, în timp ce își îndeplinesc prost sarcinile la orele de educație fizică, acte de violență împotriva copilului ar putea fi filmate și încărcate pe internet, de asemenea.

**Caz:** Karolina, o adolescentă în vârstă de 17 ani, care are nevoi educaționale speciale. Încă din clasa întâi nu a avut mulți prieteni și nu a fost populară, deoarece avea rezultate slabe la școală. În clasa a 7-a au început problemele de comportament, deoarece a vrut să își găsească noi prieteni și să devină populară, așa că a început să se întâlnească cu elevi care aveau un comportament greșit și făceau lucruri rele.

Părinții ei au încercat să îi îndrepte atenția către activități pozitive, cum ar fi sportul.

Într-o seară, unul dintre prietenii ei sportivi i-a propus să meargă la plajă și să se distreze. La plajă i s-a oferit alcool, dar după ce a încercat, s-a simțit rău și a adormit, pentru că era prima dată. Prietenii" au filmat-o în timp ce se manifesta ciudat, au postat filmul pe rețelele de socializare și l-au trimis altor prieteni. Videoclipul a fost răspândit în tot orașul.

#### **Sfaturi și sugestii pentru profesori, asistenți sociali, lucrători de tineret sau părinți:**

Atunci când un copil este insultat în spațiul cibernetic, deci în public, în fața altora, acest lucru îi poate provoca teamă și rușine.

*De exemplu:* diverse înjurături sunt scrise pe profilul rețelei de socializare, copilul este înjurat în public;

Uzurparea identității unei alte persoane și afectarea reputației altei persoane. Este ușor să rămâi anonim și să-ți ascunzi identitatea online și este ușor să pretinzi că ești cineva care nu ești.

*De exemplu:* un elev din altă clasă, pentru a face o glumă, se dă drept colegul său de clasă și scrie SMS-uri în numele ei către alte fete din clasă, adresându-le diverse cuvinte urâte.

Informațiile personale sunt obținute în mod fraudulos și dezvăluite altora. Acestea pot fi fotografii personale, videoclipuri, date de conectare și alte informații importante pentru copil, pe care acesta nu dorește să le împărtășească altora.

*De exemplu:* înregistrări de pe un telefon personal.

Filmarea și încărcarea și distribuirea pe internet a diferitelor situații legate de copii. Copilul poate fi filmat în situații neplăcute.

*De exemplu:* faptul că nu răspunde corect în fața clasei, că nu face bine o sarcină la ora de educație fizică, actele de violență împotriva unui copil pot fi, de asemenea, filmate și făcute publice.

1. În primul rând, este important să înțelegem cât mai clar posibil ce se întâmplă. De către cine este intimidat copilul: de către o persoană cunoscută sau necunoscută, ce comentarii sau alte comportamente agresive i se adresează, cât timp durează.
2. Păstrați dovezile. Atunci când deschideți un cont de rețea socială împreună cu copilul dumneavoastră, trebuie să faceți capturi de ecran ("print screen") ale comentariilor ofensatoare, ale fotografiilor sau ale altor manifestări de hărțuire.
3. Contactați administrația rețelei de socializare. Fiecare rețea de socializare are posibilitatea de a raporta administrației paginii comportamentul inadecvat al altor utilizatori. Să afle detalii despre setările de securitate și de confidențialitate ale unei anumite rețele sociale și să se ocupe de o mai mare securitate a contului său împreună cu copilul.



4. Implicarea altor adulți importanți pentru copil în procesul de sprijin. Dacă copilul le-a spus mai întâi părinților, poate fi nevoie de ajutorul personalului școlii și, dimpotrivă, este bine ca profesorii să informeze părinții copilului despre cyberbullying.

**Intervenția de consiliere:** Determinați disponibilitatea persoanei de a acționa (instrumentul poate fi folosit de psihologi, terapeuți).

Descriere:

Creierul uman are un sistem neuronal responsabil pentru procesarea emoțională și răspunsurile legate de frică și anxietate. Este vorba despre sistemul limbic situat în lobul temporal. În sistemul limbic, avem o structură special concepută pentru a detecta și procesa pericolul. Această structură este conectată la diferite zone ale creierului și poate iniția un comportament de răspuns rapid și intens.

La început, creierul poate da comanda de fugă în situații de urgență. Acest lucru înseamnă că creierul nostru nu ne va întreba dacă credem că este potrivit să scăpăm sau să rămânem într-o situație. Din acest motiv, reacția în momente de pericol poate înrăutăți situația, luăm decizii ca un reflex, fără a lua în considerare posibilele consecințe.

Un alt răspuns posibil este lupta, iar acesta este răspunsul prin care fiecare persoană își concentrează toate forțele sau îndepărtează stimulii periculoși. Atunci când sistemul simpatic activează această luptă, nivelul de adrenalină din sânge crește semnificativ și apare un răspuns acut la stres. Toate acestea înseamnă mai multă putere.

Ultimul răspuns poate fi paralizia. Aceasta înseamnă pierderea capacității de a reacționa, ascunderea și imposibilitatea de a face ceva. Paralizia, ca răspuns, caută să facă ca *amenințarea* să nu fie conștientă de prezența noastră. De asemenea, este foarte important de reținut că, dacă acest răspuns este lansat, persoana nu are posibilitatea de a-și activa sistemul locomotor (mișcarea mușchilor) și, prin urmare, rămâne imobilizată.

1. Discutați situația actuală și determinați nivelul de reacție.

2. După ce ați determinat reacția creierului persoanei la o criză psihologică, selectați un posibil ajutor.

(Participarea unui psiholog este foarte importantă)

Durata: 40-60 de minute

Materiale necesare: Mediu sigur, hârtie, pixuri.

Utilizarea instrumentului cu studiul de caz:

1. Când Karolina trece prin această situație, ea poate evita complet orice contact. Nu merge la școală, nu vorbește cu nimeni, evită contactele cu cei dragi ei, șterge toate contactele din telefon. **Această reacție nu va ajuta la rezolvarea situației, deoarece problema trebuie rezolvată, iar rudele nu cunosc situația reală, iar ea are nevoie de sprijinul și ajutorul lor.**
2. În cel de-al doilea caz, Karolina poate încerca să își clarifice relația cu toți participanții la conflict, de asemenea cu părinții și prietenii. **Acest lucru nu va face decât să sporească dificultatea situației ei, deoarece va primi mai multe atacuri decât sprijin.**
3. În al treilea caz, ea poate experimenta paralizia emoțiilor. Atunci ea va deveni incapabilă din cauza fricii excesive, a nivelului de stres. Nu va manifesta nicio emoție și va nu va efectua nicio acțiune. **Acest lucru îi poate adăuga problemele la situația deja creată. Este nevoie de reacția ei la situație, ea trebuie să supraviețuiască acesteia. Reacția de paralizie arată neputința lui Karoline.**
4. După ce ați determinat reacția emoțională a Karolinei, asigurați-i ajutorul adecvat.

Durata: 45 minute

DESCRIERE DE STUDIU DE CAZ 2:

*O fetiță pe nume Emily, pe când avea 8 ani, a filmat imagini amuzante cu părinții ei, și-a făcut o poză cu ea însăși și a încărcat-o pe aplicația "TikTok". 7 ani mai târziu, colegii ei de clasă i-au găsit vechiul cont (de copil) pe internet, l-au postat peste tot și au creat "meme-uri" despre părinții ei pornind de la informațiile dezvăluite anterior.*



*Emily s-a confruntat cu multe probleme psihologice. Bullying-ul a început la școală, fetei îi era frică să vorbească cu părinții ei, deoarece se simțea vinovată (din cauza propriilor informații dezvăluite).*

**Intervenția de consiliere: Standardizare** (acest instrument poate fi folosit de profesori, asistenți sociali și alți educatori, părinți).

Descriere:

În situații critice, oamenii intră în panică, așa că este important să o controlăm și să ne păstrăm mintea limpede pentru a rezolva problema. Panica este o dorință bruscă de a fugi și de a se ascunde, care este cauzată de frica "paralizantă".

Pentru ca panica să apară, în primul rând, este necesară o amenințare reală sau imaginară. De exemplu: atunci când are loc un eveniment nefavorabil (cum ar fi hărțuirea, distribuirea de fotografii negative), reacția catastrofală a celor din jur, de ex: "acum totul s-a terminat", "viața ta este distrusă", "vei avea de suferit", va înrăutăți și mai mult situația. O persoană prinsă într-o situație nedorită va intra și mai mult în panică.

Prin urmare, este foarte important să nu reacționați în mod catastrofic la intimidare, ci să normalizați situația.

Pași:

1. Pentru a sprijini. Încercarea de a rămâne calm este vitală. Dar cum să o faci? În primul rând, este necesar să încercăm să ne controlăm gândurile. Gândurile: "oroare, s-a terminat, asta e!" vor duce cel mai probabil la acest lucru, așa că este mai bine:
  - să vă concentrați atenția asupra a ceea ce se întâmplă aici și acum, fără a vă gândi la ceea ce se va întâmpla în continuare: "acum situația pare de nerezolvat, dar întotdeauna se poate găsi soluția corectă".



- să motiveze și să susțină din punct de vedere psihologic: "eu (tu) pot, eu (tu) vei avea suficientă putere".
2. Evitați să exprimați opinii personale, acuzații și intimidări. (de ex: "acum ai făcut bani", "nu știu cum voi supraviețui", "cum ai putut să faci asta?").
  3. Numiți principalele amenințări ale situației (ce fel de amenințare există, psihologică, fizică?). După ce ați identificat amenințările situației problematice, identificați oportunitățile (modalitățile) de a le evita pe cele care încă nu au apărut.
  4. Definiți toate variabilele legate de situație (oameni, instituții).

Durata: 45 de minute

Materiale necesare: planșă de hârtie, instrumente de scris.

Utilizarea instrumentului cu studiul de caz:

1. Nu arăta nici un entuziasm personal pentru a o susține pe Emily. Să spunem că orice situație are un sfârșit și că o criză nu înseamnă întotdeauna o catastrofă, ci poate fi și o lecție.
  - *Acum este dificil pentru tine, dar se va termina;*
  - *Ești puternic, vom găsi o cale de a te ajuta.*
2. Nu o învinovățiți pe Emily pentru comportamentul ei, explicați-i că acest lucru i se poate întâmpla oricui.
3. Discutați ce s-ar putea întâmpla acum. Consecințe fizice: Există o mică posibilitate ca ea să fie în pericol, deoarece a furnizat informații personale prin postarea fotografiei. Consecințe psihologice: părerile oamenilor despre acest lucru, reacția lor și modul în care o vor vedea.



4. Persoane care vor afla despre această situație: colegi de clasă, profesori, vecini, membri ai familiei. Pregătiți-vă (discutați) despre reacția acestor persoane și despre cum să reacționați la ea.

5. Instituții: distribuirea chipurilor minorilor fără consimțământul acestora poate duce la răspundere juridică (aplicați la poliție, pedagogi sociali).

Durata: 45 minute

## **TITLUL ATELIERULUI: O palmă fericită**

### **Obiective:**

- Să știe ce înseamnă "happy slapping".
- Să știe cum să prevină acest tip de hărțuire cibernetică.
- Să obțină câteva sfaturi pentru a preveni și a-i ajuta pe ceilalți.
- Să fie conștienți de acest atac.

### **DESCRIERE DE STUDIU DE CAZ 1:**

Termenul de happy slapping (happy slapping, în spaniolă), deși nevinovat la prima vedere, se referă la înregistrarea unei agresiuni și apoi postarea acesteia pe internet. Acesta își are originea în Regatul Unit în 2005. Iar în ultimii ani s-a răspândit și în Spania și a început să fie imitat și de cei tineri.

Astfel, happy slapping constă în înregistrarea unei agresiuni fizice, verbale sau sexuale și difuzarea ei online prin intermediul tehnologiilor digitale (pagini, bloguri, chat-uri, rețele sociale etc.). Elementul cel mai comun este că acest tip de violență este răspândit prin intermediul unor rețele de socializare și, uneori, poate deveni chiar viral.



Happy slapping nu urmează întotdeauna o serie de reguli, dar există câteva modele și faze comune pe care le putem analiza pentru a afla mai multe despre fenomen:

- a) *Acord prealabil.* În mod normal, două sau mai multe persoane se pun de acord asupra modului și momentului în care vor efectua atacuri fizice asupra unui alt partener. Victima este, de obicei, o persoană care este deja hărțuită sau hărțuită cibernetic.
- b) *Pretextul.* Agesorii caută adesea un pretext pentru a izola copiii care urmează să fie hărțuiți. Ei preferă zonele în care nu pot fi întreruși și unde nu există adulți care să oprească agresiunea.
- c) *Agresiunea fizică.* Atunci când victima palmuirii fericite începe să fie agresată, există de obicei una sau mai multe persoane gata să înregistreze scena și alte persoane care îl lovesc pe minor. În alte ocazii, când are loc agresiunea, un coleg sau un prieten decide în mod spontan să o înregistreze.
- d) *Împărtășiți imaginile.* În cazul de **happy slapping**, agresiunea (care poate fi verbală, fizică sau, în cazuri și mai grave, sexuală) reprezintă o primă fază. Odată finalizată, a doua fază constă în difuzarea acestuia pe canalele digitale. Toate acestea produc un prejudiciu constant victimei, care vede cum agresarea sa este reprodusă la infinit.

### **Caz:**

*Ana, 17 ani. Este foarte inteligentă și populară. De când era mică, a avut o mulțime de prieteni și nu a avut niciodată probleme cu ei. A fost întotdeauna o fată minunată și o elevă excelentă. Când a împlinit 18 ani, a schimbat școala și a fost foarte încântată de acest lucru. Nu s-ar fi gândit niciodată că acest nou capitol va fi cel mai rău din viața ei. Din prima zi, Ana nu și-a făcut prieteni, nimeni nu a acceptat-o în clasă. A fost mereu singură. Câteva săptămâni mai târziu, a început să își facă prieteni și era un pic mai fericită, dar într-o zi, în drum spre casă, un grup de fete a atacat-o, provocându-i multe*





*răni. Una dintre ele a înregistrat totul și a început să transmită înregistrarea video tuturor contactelor sale. Videoclipul a devenit viral, iar Ana a ajuns la spital după această agresiune brutală. Poliția a depus multe eforturi pentru a șterge complet videoclipul, dar a fost dificil, deoarece s-a răspândit foarte repede.*

### **Sfaturi și sugestii pentru profesori, asistenți sociali, lucrători de tineret sau părinți:**

Pentru prevenire, cel mai important lucru este să se înceapă cât mai curând posibil, să fie educați în modul de utilizare corectă a rețelei și a valorilor etice bazate pe respect, acestea fiind esențiale. Este important să se facă acest lucru atât acasă, cât și la școală pentru a nu fi pierdut din vedere.

Pentru a afla dacă un tânăr a fost victima acestei practici, vor fi necesare o serie de sfaturi pentru a ști cum să abordați problema. Profesioniștii recomandă "să fie foarte atenți și să observe dacă există schimbări în rutina lor, în funcțiile de bază, cum ar fi somnul sau alimentația, în starea sa de spirit și în modul în care se raportează la adulți și la colegi". Bineînțeles, trebuie să existe și o bună comunicare cu minorii, astfel încât să existe timp în fiecare zi pentru a vorbi cu ei despre cum se simt, ceea ce va fi baza pentru identificarea problemelor din timp.

### **Activitatea 1: Schimbați-vă sentimentele**

Descriere:

Diferite imagini cu adolescenți care sunt în clasă. Fiecare imagine conține sentimente negative pe care le simte o persoană care este victima cyberbullying-ului. Elevii trebuie să scrie sentimente pozitive și să le afișeze deasupra celor negative. Ulterior, ei trebuie să discute despre ceea ce au scris și de ce.

Întrebări pentru debriefing:

1. Nu vă place activitatea?

2. A fost greu să găsiți emoții pozitive în opoziție cu cele negative?
3. Cum credeți că o persoană victima cyberbullying-ului poate schimba acele emoții negative și le poate transforma în emoții pozitive?

Durată: 45 minute

Materiale necesare: postit, fotografii printate, pixuri

## **Activitatea 2: Ce este cyberbullying-ul?**

Descriere:

În cadrul acestei activități, elevii vor sta în picioare și se vor deplasa prin clasă. Profesorul va rosti o afirmație despre cyberbullying, iar ei vor merge în partea dreaptă dacă ei cred că informația este falsă sau în partea stângă dacă informația este corectă. Ei trebuie să își explice alegerile.

Durată: 45 minute

Materiale necesare: propoziții pe o foaie de hârtie

Exemple de fraze:

*Hărțuirea cibernetică este o infracțiune.*

*Dacă cineva vă hărțuiește sau vă insultă, puteți bloca expeditorul ca spam și nu veți mai primi niciun mesaj.*

*Dacă cyberbullying-ul este făcută în mod anonim, este imposibil să știi cine o face.*

*Dacă cineva vă insultă sau vă amenință online, cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să nu răspundeți sau să ștergeți mesajele.*

*Hărțuirea cibernetică se termină odată cu trecerea timpului. Dacă raportați va fi mai rău.*

*Hărțuirea cibernetică are consecințe atât pentru agresor, cât și pentru victimă.*

## **DESCRIERE STUDIU DE CAZ 2:**



*Nieves este o tânără de 20 de ani căreia i s-a furat identitatea. Nu a fost niciodată extrem de populară și nu a avut prieteni foarte apropiați, dar era departe de a fi izolată. Cu toate acestea, într-o zi, au început să apară informații despre ea în mai multe locuri, cum ar fi la profiluri de întâlniri, cu numărul ei real de telefon, în ceea ce ea a descris ca fiind ca "o bombă la orice oră din zi". După prima raportare, a fost sfătuită să își schimbe numărul de telefon și să fie împărțit doar familiei. Cu toate acestea, acest lucru nu a făcut decât să sporească izolarea, deoarece cyberbullying-ul nu s-a terminat aici. Au fost trimise e-mailuri în numele ei și au fost distribuite afișe cu fotografia ei. A fost creat și un cont fals de Instagram, care a fost folosit pentru a răspândi dezinformări despre ea și pentru a crea postări false de fotografii cu ea. În ciuda faptului că autoritățile au început să investigheze și chiar au localizat posibili suspecti, Nieves a sfârșit prin a se sinucide la cinci luni de la deschiderea anchetei, iar adevărata identitate a celui din spatele cyberbullying-ului nu a fost niciodată găsită.*

### **Activitatea 1: Crearea unei povești despre cyberbullying**

Descriere:

Profesorul le cere elevilor să elaboreze o poveste/o bandă desenată. Acest lucru îi permite să evalueze gradul de înțelegere și de analiză efectuată de elev asupra conținutului studiat. Profesorul va comunica elevilor indicațiile pentru realizarea unei povești (storytelling) în jurul cazului Nieves de cyberbullying și a soluțiilor propuse de ei pentru a-l aborda sau preveni, în grupuri de 3-4 persoane sau individual (dacă nu este un grup foarte mare), după ce povestea a fost concepută, ei trebuie să o transforme în bandă desenată.

Întrebări pentru debriefing:

1. Ce ți-a plăcut la activitate?
2. Ce dificultăți ați întâmpinat?
3. Care este cea mai interesantă poveste și de ce?

Durată: 15-20 minute

Materiale necesare: hârtie, pixuri, laptopuri/computere, internet.

## Activitatea 2: Protejarea identității noastre digitale

Descriere:

Pentru această activitate, se propune ca fiecare utilizator să realizeze un autoportret al identității sale digitale, desenând modul în care crede că este văzut de ceilalți pe internet. Probabil că sunt desenate așa cum arată în realitate. Cu toate acestea, de aici se vor pune câteva întrebări la care se va răspunde conform tabelului următor:

Sunteți rușinos?

Considerați că persoanele pe care abia le-ați cunoscut ca fiind prieteni?

Vorbești cu străinii?

Ați da datele sau numărul de telefon unei persoane pe care nu o cunoașteți?

Ați pretins că sunteți un prieten sau o cunoștință?

Vă felicita oamenii de ziua dumneavoastră de naștere?

Obiectivul acestui exercițiu ar fi acela de a reflecta asupra identității digitale. Să accepte faptul că sunt aceeași persoană pe internet ca și în viața reală și că pe internet nu trebuie să facem lucruri pe care nu îndrăznim să le facem față în față.

Durată: 30-60 minute

Materiale necesare: hârtie, pixuri

### Referințe:

[https://www.ehu.eus/ikastorratza/12\\_alea/taller.pdf](https://www.ehu.eus/ikastorratza/12_alea/taller.pdf)

<https://www.albacetejoven.es/wp-content/uploads/2018/03/dinmicas-contr-el-bullying-4-primaria-centro-joven-albacete.pdf>

[https://emtic.educarex.es/nativosdigitales\\_materiales/primaria/ciberacoso/guiaEP05\\_ciberbullying.pdf](https://emtic.educarex.es/nativosdigitales_materiales/primaria/ciberacoso/guiaEP05_ciberbullying.pdf)



## **TITLUL ATELIERULUI: Educație și implicare pentru prevenirea cyberbullying**

### **Obiective:**

- Să crească gradul de înțelegere a preocupărilor legate de cyberbullying în rândul tinerilor și al celor care interacționează cu ei în fiecare zi.
- Să le dea elevilor posibilitatea de a-și asuma responsabilitatea pentru propria educație.
- Să crească gradul de înțelegere a diferitelor forme de bullying.
- Să descopere modalități de a construi acceptarea de sine prin autocunoaștere și să folosească propriile mesaje pozitive.

### **DESCRIERE STUDIU DE CAZ 1:**

*"Am fost victima bullying-ului pe Twitter, de către două persoane, în ultimele două săptămâni. Le-am spus să se oprească și să mă lase în pace, dar au continuat să o facă. După ce le-am spus să se oprească și să mă lase în pace, am întrerupt comunicarea cu ei, dar ei au continuat să-mi trimită mesaje pe Twitter. Simt că nu pot să spun nimic dacă cineva de pe Twitter mă agresează. Încerc să fac să pară că nu-mi pasă și toate cele, dar nu pare să funcționeze niciodată. I-am raportat și i-am blocat".*

### **Sfaturi și sugestii pentru profesori, asistenți sociali, lucrătorii cu tinerii sau părinți:**

#### **A) Sfaturi pentru profesori:**

##### **1. Păstrați dovezile bullying-ului".**

Nu cunoașterea unui set complicat de instrumente tehnologice este crucială. Nu lăsați ca lipsa de înțelegere a tehnicii să ne descurajeze să învățăm să configurăm majoritatea acestor dispozitive. De asemenea, nu indică faptul că trebuie să înțelegem fiecare nouă tendință web care apare - nu vom putea niciodată să ținem pasul! A avea dialoguri frecvente, deschise și adevărate cu copiii noștri despre viața lor este o obligație mult mai



importantă, dar și mult mai dificilă. Rețineți că firmele de internet, rețelele de socializare, furnizorii de jocuri, și alte persoane din lumea online vă pot ajuta să implementați limitări ale conținutului, dar este posibil ca Noi dar este posibil să nu urmărim interesul superior al copilului nostru.

## **B) Sfaturi pentru părinți:**

Problema, așa cum mulți dintre noi ar recunoaște cu plăcere, este că avem impresia că nu înțelegem cu adevărat comunitatea online. Instagram, Snapchat și Twitter sunt deja suficient de complicate fără să adăugăm și dark web-ul. În plus, ne lipsește competența tehnică necesară pentru a naviga în acest mediu complex. Există mai multe opțiuni tehnice pentru a ne menține copiii în siguranță online. Printre exemple se numără software-ul antivirus, filtrele de internet și controalele parentale. Cu toate acestea, niciuna dintre aceste măsuri nu îl poate proteja în mod adecvat tânărul nostru.

## **Activitatea 1: Drama în mișcare**

Descriere:

Evenimentul debutează cu o serie de activități de spargere a gheții. Pentru a se simți grupul în largul lui, îndemnați-i să se deschidă și să înceapă să se asculte unii pe alții, obiectivul fiind acela de a reuși acest lucru. Iată câteva jocuri pe care le recomandăm pentru o sesiune de grup. În mod obișnuit, jocurile au durată între 10 și 15 minute. Este esențial să nu grăbiți această secțiune, deoarece vă oferă șansa de a pregăti terenul pentru restul poveștii într-o manieră lejeră.

Regulamentul sesiunii ar trebui să fie stabilit de comun acord. Pentru a demara procesul de a permite oamenilor să comunice și să se asculte unii pe alții, toată lumea trebuie să știe că are libertatea de a-și schimba opiniile în orice moment.

În primul rând, discutați cu grupul despre ce este cyberbullying-ul, unde are loc și care ar putea fi posibilele repercusiuni ale unui astfel de comportament. Se folosesc flipcharturi



pentru a înregistra toate răspunsurile. Sarcina profesorului/formatorului este de a se asigura că elevul este auzit și că răspunsul său este recunoscut pe tablă. În timpul discuției, participanții vor avea șansa de a-și exprima dezacordul și, poate, de a-și schimba gândurile.

*Întrebare:* Știți ce înseamnă să fii un hărțuitor cibernetic, o victimă sau un spectator? Folosiți exemplele clasei/grupului de tineri pentru a evidenția variațiile de roluri.

Precizați cât de ușor se poate transforma un hărțuitor cibernetic într-o victimă sau un spectator pasiv în hărțuitor cibernetic sau victimă. O abordare amuzantă pentru a demonstra acest lucru în acțiune este să jucați un joc de tip "da sau nu".

Pentru aceasta, elevii sunt instruiți să împartă grupul în două. Fiecare grup trebuie să formeze o imagine statică care să exprime 1) cum se poate transforma un hărțuitor cibernetic într-o victimă și 2) cum poate deveni un spectator, hărțuitor cibernetic sau o victimă.

La final, profesorul va cere fiecărui participant să răspundă la următoarele întrebări:

1. Cum v-ați simțit și la ce v-ați gândit?
2. Ce v-a plăcut și ce nu v-a plăcut?
3. Există ceva ce doriți să faceți din nou? Ce nu mai vreți să faceți?

Impact:

În timpul unui astfel de atelier, fiecare participant va experimenta aceleași etape. Următoarele procese vor fi parcurse în întregime de fiecare participant în timpul atelierului:

- Implicare.
- Angajament și asumarea responsabilității.
- Îndeplinirea sarcinilor ca membru independent al echipei.
- Învățarea de noi talente.
- Dezvoltarea propriilor abilități creative.

- Dobândirea abilității de a juca.
  - Lucrul în comun.
  - Participarea sau apartenența la un grup.
  - Cooperarea strânsă în echipă.
  - Atât împărtășirea, cât și realizarea de experimente.
- 
- Să ai succes.
  - Aprecieră și evaluarea.
  - Actul de a da și de a primi.
  - A duce la bun sfârșit și a ține în sine.
  - Încheiem și ne retragem.
  - Încheiere și despărțire.

Durata: 60 de minute

Materiale necesare: flipchart, markere.

## **Activitatea 2: Terapia prin Teatru Activ**

Descriere:

Scopul atelierelor noastre este de a implica, de a coopera cu participanții și, în cele din urmă, de a le da posibilitatea de a-și asuma responsabilitatea pentru propria educație. Terapia scenică prin artele spectacolului este extrem de benefică pentru a face față copiilor fragili și celor care sunt hărțuiți cibernetic. Ea le permite actorilor să se exprime și să dezvolte un punct de vedere în limitele teatrului. Creăm și conducem sesiuni de tratament individualizat folosind teatrul activ pentru a investiga în mod activ cyberbullying-ul.

Se va investiga relația dintre cauză și efect și comportament. Apoi, vom analiza modul în care situația poate fi schimbată pentru a alege un plan de acțiune care să răspundă



nevoilor fiecărei persoane. Acest lucru va include pe cine am putea contacta, de la cine am putea cere sfaturi și sprijin, fie că este vorba de experți sau de colegi, etc.

Pentru o activitate teatrală interactivă, orientată spre relații, elevii vor pregăti o piesă de teatru, având în vedere următoarele preocupări:

1. Ce calități constituie o relație sănătoasă cu ceilalți?
2. Ce presupun respectul și încrederea?
3. Unde și cum putem obține ajutor și sprijin atunci când suntem hărțuiți cibernetic?
4. Cum putem determina dacă informațiile pe care le primim despre relațiile sănătoase sunt demne de încredere sau corecte?

Durata: 3 ore

### **Activitatea 3: Bullying - Ce este?**

Descriere:

Împărțiți grupul în grupuri mai mici (3-5 persoane funcționează bine). Fiecare grup trebuie să primească un set de fișe. Dați-le 10 minute pentru a găsi cât mai multe tehnici distincte de hărțuire. Fiecare argument ar trebui să fie listat pe o fișă separată.

Când timpul s-a terminat, înmânați pliantele intitulate "Ce este bullying-ul?" fiecărui grup. Instruiți-le să organizeze numeroasele tipuri de hărțuire din categoriile enumerate pe pliant. După ce examinează metodele prin care oamenii participă la hărțuire pentru fiecare categorie, cereți elevilor să deseneze și să scrie o descriere a hărțuirii pe foaia de hârtie.

Cereți unora sau tuturor grupurilor să împărtășească propriile lor definiții ale fiecărui tip de hărțuire.

După aceea, repartizați fiecare persoană într-unul dintre cele opt grupuri separate (de cel puțin trei persoane). Pentru fiecare echipă, alegeți dintr-o pălărie un cartonaș cu eticheta "De ce facem cyberbullying". Atribuiți fiecărui grup sarcina de a concepe un JOC DE ROL



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



de DOUĂ MINUTE care să demonstreze informațiile de pe cartonaș. Celelalte echipe trebuie să descopere ce anume îl motivează pe cyberbully să acționeze. Echipa care identifică corect motivul primește cinci puncte.

După ce jocul de rol s-a încheiat, organizați o "rundă de iluminare" în care toată lumea (deodată) strigă motivele pentru care nu trebuie să facă cyberbullying. Se acordă zece puncte echipei pentru fiecare nouă explicație. Partea care are cele mai multe puncte la sfârșitul jocului este declarată câștigătoare.

Durata: 90 de minute

Materiale necesare: Pe baza cercetărilor sale, profesorul va realiza fișa intitulată "Bullying - Ce este", fișele (câte un set pentru fiecare echipă) și fișa "De ce facem cyberbullying", pixuri sau creioane.

DESCRIERE STUDIU DE CAZ 2:

*"Pe My Space, o prietenă a unui prieten mi-a trimis o cerere de prietenie, am acceptat-o chiar dacă nu o cunoșteam, dar dacă era prietenă cu un alt prieten de-al meu, ar fi fost în regulă. Dar data următoare când am intrat pe My Space am observat că aveam un comentariu. Era aceeași fată pe care am adăugat-o mai devreme și, fără niciun motiv provocator, a comentat la poza mea că sunt urât. Am negat comentariul și am șters-o din lista mea de prieteni, dar pentru tot restul zilei acel comentariu m-a deranjat în secret.*

**Sfaturi și sugestii pentru profesori, asistenți sociali, lucrători de tineret sau părinți:**

**A) Sfaturi pentru profesori:**

1. Păstrați dovezile de bullying".



Cel mai bun mod de acțiune pentru copiii care au fost supuși la hărțuire cibernetică este să anunțe un adult pe care se pot baza. Este posibil ca aceștia să fie reticenți în a aduce subiectul în discuție, deoarece le este rușine sau jenă. Pe de altă parte, dacă nu se face nimic, lucrurile s-ar putea înrăutăți.

Hărțuirea cibernetică poate fi tratată în diverse moduri, inclusiv:

Să te distanțezi de internet înseamnă să-i eviți pe agresori, să iei o pauză de la calculator sau de la telefon și să faci ceva ce-ți place pentru a te îndepărta de abuz...

Nu luați nicio măsură: Este posibil să vă simțiți obligat să vă protejați drepturile în acel moment. Pe de altă parte, asocierea cu agresorii ar putea exacerba situația.

Țineți o evidență a ceea ce ați făcut: Dacă hărțuirea se agravează și simțiți nevoia să o denunțați, asigurați-vă că aveți o înregistrare a tot ceea ce vi s-a spus.

Mai ales dacă a fost făcută pe rețelele de socializare, puteți depune o plângere împotriva agresorului dumneavoastră. Pentru a împiedica un agresor să utilizeze platforma de socializare, ar trebui să îl raportați direct conducerii site-ului.

Este posibil să împiedicați agresorul să vă contacteze prin intermediul rețelelor de socializare și al mesajelor text. Dacă vă confrunțați cu efectele cyberbullying-ului, consilierea ar putea fi o alternativă excelentă. Pentru a începe consilierea, va trebui să vă deschideți în fața unui adult de încredere despre ceea ce se întâmplă în viața dvs.

## **B) Sfaturi pentru părinți:**

Noi, în calitate de părinți, profesori și lucrători cu tinerii, suntem cei mai buni în ceea ce privește siguranța online a copiilor noștri. Comunicarea cu copilul nostru despre siguranța online este o modalitate fantastică de a crea încredere și o legătură plăcută. Stabiliți limite clare cu privire la ce și când pot accesa copiii noștri online-ul, dar fiți și alături de ei atunci când fac o greșală sau merg prea departe. Nu este aceasta esența responsabilității parentale? Copiii și adolescenții au nevoie de un anumit grad de

intimitate, dar au nevoie, de asemenea, de implicarea și monitorizarea regulată a părinților. Tehnicile parentale care se aplică în lumea fizică se aplică și online. Dacă suntem îngrijorați de comportamentul pe internet al copiilor noștri, trebuie să vorbim cu ei.

### **Activitate: Învățarea acceptării de sine prin autocunoaștere pozitivă**

Obiective:

- Elevii fac distincție între termenii de stimă de sine și acceptare de sine.
- Elevii descoperă modalități de a construi acceptarea de sine prin autocunoaștere și aplică propriile mesaje pozitive.

Descriere:

Elevii vor enumera pe hârtie mesajele (pozitive sau negative) pe care le-au primit de la alte persoane din viața lor. Ei vor stabili dacă au adoptat sau nu acele mesaje și dacă le mai cred și astăzi.

Profesorul va discuta câteva exemple cu acei elevi care doresc să-și împărtășească răspunsurile.

Apoi, ei vor completa foaia de hârtie Construirea Acceptării de sine prin Discuții Pozitive despre Sine.

Elevii vor evalua pe o scală de la 1 la 10 (zece fiind cel mai dificil) cât de dificil a fost să termine propozițiile de autocunoaștere folosind răspunsuri pozitive. Elevii vor discuta despre situațiile în care pot folosi auto-acceptarea pozitivă în viitor.

Durată: 30 de minute

Materiale necesare: Materiale de lucru: Învățarea acceptării de sine prin autocunoaștere pozitivă, hârtie, pixuri.



## **Construirea acceptării de sine prin autocunoaștere pozitivă foaie de lucru**

Completați propozițiile de mai jos:

1. Sunt o persoană curajoasă. Un exemplu de moment în care am fost curajos este...
2. Sunt capabil să fiu fericit. Un exemplu de moment în care am fost fericit a fost...
1. Sunt un bun prieten. Un moment în care am fost alături de un prieten a fost...
2. Sunt capabil să iau decizii pentru mine însumi. Un moment în care am luat o decizie bună a fost...
3. Sunt iubit(ă) și mi se poartă de grijă. Oamenii care țin la mine sunt...
4. Sunt talentat. Două lucruri la care mă pricep foarte bine sunt...

### **DESCRIERE STUDIU DE CAZ 3:**

*"Când am primit prima dată invitația pe Facebook prietena mea m-a ajutat să o fac(parola). Ea avea deja cont și mi-a spus o parolă bună pe care am folosit-o. Mare greșeală. Primul an de școală generală. I-a spus unui băiatul parola mea și el a intrat pe Facebook-ul meu și a scris mai multe lucruri dureroase. Mama mea mi-a verificat profilul și a văzut că cineva a scris asta, știind că eu nu aș face niciodată așa ceva, mi-a spus și mi-am schimbat parola și cam o săptămână mai târziu am aflat că era ea. Ea l-a convins pe celălalt prieten al meu să nu mai fie prietenul meu. I-au întors pe aproape toți împotriva mea și îmi este foarte greu."*

### **Sfaturi și sugestii pentru profesori, asistenți sociali, lucrători cu tinerii sau părinți:**



1. Păstrați dovezile de bullying. Un hărțuitor online folosește parola victimei pentru a părea a fi copilul pe care îl hărțuiește (Imitație). Continuă să trimită mesaje furioase și incitante către prietenii și cunoștințele copilului vizat, deoarece sunt siguri că ceilalți cred că el sau ea este copilul vizat. Pe lângă faptul că imită victima, hărțuitorii cibernetici schimbă parola victimei pentru a împiedica victima să își acceseze conturile. Adolescentul vizat nu poate să închidă sau să dezmință că nu este autorul postării incendiare dacă nu își poate accesa contul de logare sau de e-mail.

### **Sfaturi pentru părinți:**

1. Configurați controlul parental. Software-ul de control parental vă permite să monitorizați non-stop activitățile online ale copilului dumneavoastră pentru a garanta că acesta este în siguranță atunci când navighează pe internet. Ca urmare, acesta îi împiedică pe copiii noștri să vadă lucruri care sunt dăunătoare pentru dezvoltarea lor.

2. Organizează-ți timpul pe două ecrane simultan. Controlul parental asupra utilizării dispozitivelor mobile este ajutat de această funcție, care le permite părinților să creeze un plan bazat pe timp pentru utilizarea dispozitivelor de către copiii lor. Părinții pot stabili timpi zilnici de utilizare a dispozitivelor și pot face restricții pentru lucruri precum somnul, temele de la școală și mesele, printre altele.

3. Urmărirea SMS/MMS/apelurilor. Aceasta ne permite să urmărim toate mesajele text, MMS și apelurile telefonice primite și trimise. Contactele memorate pe telefon sunt imediat puse în corespondență cu numerele de telefon ale expeditorului și destinatarului. Toate telefoanele mobile cu Android și iOS pot fi monitorizate pentru SMS, MMS și apeluri telefonice.

### **Activitatea 1: Ascultarea experienței unui invitat**

Descriere:



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Această activitate include un interlocutor invitat, o persoană care a trecut prin experiența cyberbullying-ului și a reușit să o depășească. Inițiați cu o discuție despre ceea ce înțeleg elevii despre cyberbullying. Explicați că veți viziona un videoclip despre cyberbullying și că după aceea veți avea o discuție.

Stabiliți reguli cu privire la discuție, conform cărora este un spațiu sigur și confidențial, iar elevii trebuie să vorbească doar dacă doresc să o facă. Ei pot comunica și pe alte căi (bilețele) dacă preferă.

După vizionarea videoclipului, întrebați tinerii ce au înțeles din videoclip și ce exemple au despre ceea ce s-ar putea întâmpla în școala lor.

Prezentați interlocutorul invitat și acordați-i timp să vorbească despre experiența sa. Propuneți o sesiune de întrebări și răspunsuri între elevi și invitat.

Dați tuturor următorul material de lucru și acordați-le timp să îl citească. Întrebați dacă vor parcurge lista de control înainte de a posta online.

## FOI DE LUCRU

Lumea cibernetică este o lume reală, cu consecințe reale, așa că asigurați-vă că vă puneți întotdeauna următoarele întrebări înainte de a apăsa butonul de trimitere!

Mă voi simți bine sau diferit mai târziu?

De ce postez?

Aș fi spus asta în persoană?

Poate fi interpretat diferit?

Sunt amabil?

Durata: 60-70 de minute

Materiale necesare: calculator, internet, video legat de cyberbullying, materiale de lucru, creioane

## **Activitatea 2: Discuții de grup despre Cyber-Bullying**

Descriere:

Profesorul poate propune un moment pentru discuții și le poate pune elevilor următoarele întrebări:

1. Cât de multe știți despre internet?
2. Ce temeri aveți în legătură cu copiii dumneavoastră și internetul?
3. Cât de multe știți despre siguranța pe internet?
4. Ce doriți să învățați despre cyberbullying?

Durata: 30 minute

## **Activitatea 3: Care sunt responsabilitățile noastre ca părinți ...**

Descriere:

Această activitate se adresează părinților și implicării și rolului lor în modul de abordare a cyberbullying-ului.

Împărțiți grupul în 4 grupuri mici. Fiecare grup ar trebui să vină cu propriile soluții dacă ar aborda diferite situații în care copilul lor a fost victima cyberbullying-ului. Rugați grupurile să citească scenariile și soluțiile pe care le-au discutat. Continuați până când toate cele patru grupuri își vor fi explicat ideile.

După această activitate, încurajați părinții să scrie un scurt ghid cu sfaturi pentru a face față celor patru situații.



Întrebări de debriefing:

1. Cum v-ați simțit?
2. Cât de greu a fost să găsiți soluții?
3. Care credeți că sunt cele mai eficiente soluții dintre cele discutate?

Durata: 30 de minute

Materiale necesare: hârtie, pixuri