

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra pedagogiky

C.Y.B.E.R. metodická príručka k prevencii kyberagresie

NITRA 2023

Metodická príručka bola schválená Edičnou komisiou Pedagogickej fakulty Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre.

Práca prezentuje parciálne ciele projektu Kultúrnej a edukačnej grantovej agentúry Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky č. 014/UKF-4/2021 (e-)Prevencia kyberagresie u generácie Z.



Názov:	C.Y.B.E.R. metodická príručka k prevencii kyberagresie
Autori:	doc. PaedDr. Katarína Hollá, PhD. doc. PhDr. Petra Jedličková, PhD. doc. PaedDr. Erik Žovinec, PhD. PaedDr. Zuzana Babulicová, PhD. PaedDr. Vladimíra Poláčková, PhD. PaedDr. Barbora Sender, PhD. PaedDr. Tomáš Turzák, PhD.
Recenzenti:	prof. Mgr. Kamil Kopecký, PhD. doc. PhDr. Mário Dulovics, PhD. doc. PaedDr. Jana Hanuliaková, PhD.

Všetky práva vyhradené. Toto dielo ani žiadnu jeho časť nemožno reprodukovat' bez súhlasu majiteľov práv.

ISBN 978-80-558-2022-4
EAN 9788055820224

OBSAH

ÚVOD	4
PREČO METODIKA C.Y.B.E.R.?	6
AKO PRACOVAŤ S METODIKOU	10
KOMU SÚ AKTIVITY URČENÉ	12
1 ROZVOJ KOGNITÍVNYCH FUNKCIÍ AKO PREVENCIA KYBERAGRESIE	15
1.1 AKTIVITY NA ROZVOJ KOGNITÍVNYCH FUNKCIÍ.....	32
1.2 PRACOVNÝ MATERIÁL K AKTIVITÁM.....	57
POUŽITÁ LITERATÚRA:	82
2 ROZVOJ YOURSELF AKO PREVENCIA KYBERAGRESIE	86
2.1 AKTIVITY NA ROZVOJ SEBAPOŇATIA	93
2.2 PRACOVNÝ MATERIÁL K AKTIVITÁM	116
POUŽITÁ LITERATÚRA:	138
3 ROZVOJ BEHAVIORÁLNYCH FUNKCIÍ AKO PREVENCIA KYBERAGRESIE	142
3.1 AKTIVITY NA ROZVOJ SPRÁVANIA A KOMUNIKAČNÝCH ZRUČNOSTÍ.....	151
3.2 PRACOVNÝ MATERIÁL K AKTIVITÁM.....	176
POUŽITÁ LITERATÚRA:	212
4 ROZVOJ EMOCIONALIZÁCIE AKO PREVENCIA KYBERAGRESIE	216
4.1 AKTIVITY NA ROZVOJ EMOCIONALIZÁCIE	226
4.2 PRACOVNÝ MATERIÁL K AKTIVITÁM	244
POUŽITÁ LITERATÚRA:	266
5 ROZVOJ REZILIENCIE AKO PREVENCIA KYBERAGRESIE	272
5.1 AKTIVITY NA ROZVOJ REZILIENCIE	276
5.2 PRACOVNÝ MATERIÁL K AKTIVITÁM.....	306
POUŽITÁ LITERATÚRA:	322
ZÁVER	324

ÚVOD

Moderné elektronické zariadenia sa integrujú do všetkých oblastí society, globalizujú a zmenšujú svet do sociálnych sietí a prinášajú nové trendy. V priebehu niekoľkých desaťročí sme vstúpili do novej éry online komunikácie, a to prostredníctvom sociálnych médií, mobilných telefónov a aplikácií.

Dospievajúci používajú počítače, tablety a mobilné aplikácie na komunikáciu s rovesníkmi. Prístup k mobilným zariadeniam spôsobil, že sú spôsobilejší ako rodičia, pretože používajú miznúce správy a falošné instagramové účty bez ich vedomia. Prechádzajú z jednej aplikácie do druhej, kde nezávisle a slobodne komunikujú. To, čo nevedeli predchádzajúce generácie, súčasná generácia – označovaná aj ako generácia Z – považuje za samozrejmosť. Jej signifikantným znakom je digitálnosť. Deti tejto generácie prirodzene a každodenne využívajú digitálne technológie na komunikáciu a socializáciu. Po technickej stránke vedia ako sa pripojiť k internetu, ako pracovať s elektronickou poštou, sociálnymi médiami, ale nevedia ako správne komunikovať v digitálnom prostredí. Moderné technológie so sebou prinášajú úskalia, ktoré staršie generácie nepoznali. Internet umožňuje anonymnú komunikáciu, vytváranie alternatívnych identít, a tým utajenie skutočných identít. Popularita zariadení a aplikácií má aj tú nevýhodu, že zvyšuje kybernetickú agresiu. Kybernetická agresia (ďalej len kyberagresia) zahŕňa agresívne správanie, akými sú nevhodné a dehonestujúce komentáre, nekonsenzuálne zdieľanie obrázkov a sociálne vylúčenie. Môže byť realizovaná deťmi, ale aj na deťoch, v rôznych prejavoch a formách. Zároveň môže prejsť do špecifických foriem, napr. do kyber shamingu, body shamingu, kyberšikanovania, kyberstalkingu, kybergroomingu, sextingu a pod.

V čoraz viac digitalizovanom svete je dôležité budovať bezpečné online prostredie, ktoré minimalizuje kyberagresiu a jej prejavy. Aby sa riziko kyberagresie mohlo eliminovať, je potrebné operovať s tým, čo možno ovplyvniť a zmeniť a čo nie. Prevencia kyberagresie je rozhodujúca pre zabezpečenie toho, aby deti dosiahli svoj plný potenciál. Školy a školské zariadenia oplývajú jedinečnou príležitosťou osloviť veľký počet žiakov, ktorí riešia online ohrozenia a prechádzajú nástrahami kyberagresie, tým, že poskytnú inovatívne a systematické intervencie v oblasti kyberagresie. Môže byť nimi podpora pozitívneho využívania technológií a informovanie žiakov a rodičov o jednotlivých úskaliach prostredníctvom seminárov, besied a workshopov. Za kľúčovú v oblasti prevencie považujeme, okrem vyššie uvedeného, *systematickú prácu so žiakmi za účelom*

rozvoja kritického myslenia, posilňovania schopnosti odhaliť manipuláciu v online priestore, ako aj posilňovania asertívneho správania, empatie, akceptácie, rozvíjania spolupráce, upevňovania zdravého sebavedomia, sebaobrazu a sebaúcty a komunikovania emócií. Naplnenie uvedených atribútov systematickej činnosti možno dosiahnuť za použitia metodickéj príručky C.Y.B.E.R., ktorej zámerom je prostredníctvom piatich kľúčových oblastí **aktivizovať dospelávajúceho rozvoju kognitívnych funkcií, sebaopätia a sebaúcty, behaviorálnych funkcií, emocionalizácie a reziliencie ako prevencie kyberagresie.**

Uvedená metodická príručka prevencie kyberagresie je súčasťou riešenia projektu KEGA MŠVVaŠ SR 014/UKF-4/2021 (e-)Prevencia kyberagresie u generácie Z.

PREČO METODIKA C.Y.B.E.R.?

S nástupom nových technológií a sociálnych médií je život detí a dospievajúcich v kybernetickom priestore v neustálom ohrození, pretože množstvo škodlivých aktivít na internete neustále vzrastá. Najmä praktiky kyberagresie rozširujú dosah a zvyšujú závažnosť, čo dospievajúcich vedie na jednej strane k podceňovaniu sa, strate sebadôvery a v dôsledku toho k online sociálnemu vylúčeniu, na strane druhej k radikalizácii, zapájaniu sa do rizikových online výziev a, samozrejme, aj do ostatných nevhodných foriem správania v online prostredí, akým je napr. kyberšikanovanie a pod.

Dezinformácie, nekritické preberanie informácií, nedostatočná schopnosť odhaliť online útoky, manipulácia v digitálnych obsahoch a komunikačných platformách ovplyvňujú behaviorálnu funkciu – spôsoby prežívania, správania a konania. Deti a dospievajúci ešte nemajú dostatočne rozvinutú schopnosť kognitívnej kontroly, preto skôr podľahnú dezinformáciám šíreným prostredníctvom digitálnych zariadení a aplikácií. Online priestor dáva súčasnej generácii množstvo podnetov k sociálnemu porovnávaniu, v dôsledku čoho sa snažia byť dospievajúci „in“, prispôbiť sa stanoveným rovesníckym normám a zapadnúť do kolektívu. Porovnávanie sa s rovesníkmi a idolmi prezentovanými v online priestore ich môže viesť k pocitom menejcennosti, uzavretosti, neprimeranej zameranosti na seba, ale aj priveľkému sebavedomiu na úkor iných. V dôsledku toho dospievajúci prežívajú úzkosť a frustráciu z nedosahovania noriem stanovených digitálnou rovesníckou kultúrou. To otvára priestor kyberagresii a z nej plynúcemu kyberšikanovaniu. Podľa teórie sociálnych noriem môže byť kyberagresia mylne vnímaná ako akceptovaná norma medzi dospievajúcimi v danom prostredí, hoci väčšina ju považuje za negatívne správanie¹.

Je nevyhnutné, aby dospievajúci poznali nielen pozitívne stránky moderných technológií, ale aj ich nástrahy a riziká. Nezastupiteľnú úlohu na znížovanie agresívneho správania v kyberpriestore má prevencia. Súhlasíme so Zelinom², ktorý za tri základné stratégie prevencie považuje sociálne a informačné stratégie (nami interpretované ako kognitivistické), ako aj emocionálne stratégie. Dobre naplánované stratégie prevencie kyberagresie majú potenciál zabrániť jej šíreniu a viktimizácii. Snahy o včasnú prevenciu

¹ HOLLÁ, K. (2016). *Sexting a kyberšikana*. Bratislava : IRIS, 166 s. ISBN 978-80-8153-061-6.

² ZELINA, M. (1996). *Stratégie a metódy rozvoja osobnosti dieťaťa*. Bratislava : IRIS, 230 s. ISBN 80-967013-4-7.

podporujú zdravý vývin detí a dospievajúcich a zároveň sa ukázali ako účinné, pretože riešia podmienky, ktoré vyvolávajú agresívne správanie ešte predtým, ako sa prejaví.

Vychádzajúc z uvedeného navrhujeme pri prevencii kyberagresie podporovať a uplatňovať:

- sociálno-emocionálnu výchovu, ktorá predstavuje komplexný a holistický tréningový proces, ktorý prispieva k blahu detí a dospievajúcich, rozvíja súbor zručností, ktoré umožňujú ich väčšiu adaptabilitu na zmeny, čo úzko súvisí so sebavedomím a istotou, emocionálnou kontrolou a sebamotiváciou na dosiahnutie cieľov³,
- východiská humanistickej pedagogiky Maslowa a Rogersa so zameraním na prirodzené a nenásilné výchovné pôsobenie, rozvoj autenticity u detí a dospievajúcich a ich sebarealizáciu za účelom kultivácie,
- model tvorivo-humanistickej výchovy Zelinu⁴ s rozvojom najvyšších kognitívnych procesov a nonkognitívnych funkcií a stratégií,
- nedirektívny prístup Rogersa zameraný na pozitívny vzťah medzi pedagogickým a odborným zamestnancom a vychovávaným založený na podpore pozitívneho rozvoja dieťaťa a akceptovania jeho osobnosti,⁵
- za inšpiratívnu a pre prevenciu kyberagresie kľúčovú považujeme Zelinovu **pedagogiku nádeje** zameranú na inováciu edukačného pôsobenia, opierajúc sa o „výdobytky kognitívnej psychológie a pedagogiky Blooma, Andersona et al., Feuersteina a iných“, ktorú autor nazýva **kognitívnu nádejou**. Podstatou pedagogiky nádeje je zároveň koncepcia „autoregulácie a autoregulatívneho učenia, ktorá sa viac dotýka stratégií a metód vzdelávania a sebaútvárania (M. Boekaerts, P. R. Pintrich, M. Zeidner a kol.)“, ktorú autor nazýva **behaviorálnou nádejou**. Úplnosť pedagogiky nádeje dotvára koncepcia „poľudštenia človeka, založená na teórii humanistického prístupu k žiakovi, teória nonkognitívneho rozvoja žiaka, kde predstaviteľom môže byť M. Seligman a i. (M. Csikszentmihály, H. Gardner, D. Goleman, C. Rogers, A. Maslow)“, ktorú Zelina nazýva **nonkognitívnu alebo humanistickou nádejou**.⁶

³ GOLEMAN, D. (2017). *Emocionálna inteligencia*. Citadella, 432 s. ISBN 978-8073-593-46

⁴ ZELINA, M. (1996). *Stratégie a metódy rozvoja osobnosti dieťaťa*. Bratislava : IRIS, 230 s. ISBN 80-967013-4-7.

⁵ BERTRAND, Y. (1998). *Soudobé teorie vzdělávání*. Praha : Portál, 247 s.

⁶ ZELINA, M. (2018). *Pedagogika nádeje*. In STUDIA SCIENTIFICA FACULTATIS PAEDAGOGICAE UNIVERSITATIS CATHOLICA RUŽOMBEROK. Ružomberok, (1), 2018, roč. XVII., s. 14

Vyššie uvedené prístupy a koncepcie odkazujú na pozitívnu psychológiu a pozitívnu edukáciu, ktoré prepájajú pedagogiku, psychológiu, didaktiku, ale aj teóriu výchovy, a majú tak nespochybniteľné uplatnenie v prístupe k žiakovi so zameraním na rozvíjanie jeho kritického myslenia, vyzdvihnutie sebapoňatia, sebaobrazu a sebaúcty, posilnenie žiaducich foriem správania v online a offline prostredí, rozvíjania emocionalizácie a odolnosti zvládať náročné situácie. Filozofické východiská sme pretavili do návrhu metodologickej príručky (ďalej len metodiky) prevencie kyberagresie založenej na akronyme C.Y.B.E.R., ktorá – podobne ako model tvorivo-humanistickej výchovy Zelinu – je inšpiráciou nových výchovných perspektív, ktoré sme rozpracovali do piatich kľúčových oblastí:

1. C (ang. cognitive) kognitivizácie,
2. Y (ang. You, yourself) sebapoňatia, sebaobrazu a sebaúcty,
3. B (ang. Behaviour) správania a komunikácie,
4. E (ang. Emotion) emocionalizácie,
5. R (ang. Resilio) reziliencie – odolnosti.

Jednotlivé kľúčové oblasti sme následne rozpracovali do cieľov:

C (ang. cognitive) **kognitivizácia** – naučiť jednotlivca poznávať, myslieť, riešiť konflikty, rozvíjať kritické myslenie, naučiť rozlišovať skutočnosti od fikcie, identifikovať manipulatívne techniky v kyberprostredí, poznať nástrahy kyberpriestoru a ich riziká a dôsledky, naučiť brániť sa nástrahám kyberpriestoru, vedieť vyhľadávať a selektovať informácie.

Y (ang. You, yourself) **sebapoňatie, sebaobraz a sebaúcta** – cieľom je naučiť dieťa a dospelávajúceho utvárať/formovať pozitívny sebaobraz, rozlíšiť medzi pozitívnym a negatívnym sebaobrazom, vedieť si vážiť seba samého (t j. uznať a uvedomiť si svoju hodnotu – prijať sa taký, aký som), vedieť prijať zodpovednosť za rozvoj vlastných talentov a naučiť rozvíjať svoje talenty, uvedomiť si „kto som“, „aký som“ a „ako sa prijímam“, porozumieť vlastným myšlienkam a pocitom.

B (ang. Behaviour) **správanie a komunikácia** – naučiť jednotlivca rozvíjať prosociálne správanie, ako aj rozvíjať zručnosti pre spoluprácu a komunikáciu s inými, rozvíjať schopnosť pomáhať a vytvárať progresívne medzil'udské vzťahy, rozvíjať sociálno-emocionálne zručnosti a vedieť konštruktívne a kreatívne riešiť konflikty.

E (ang. Emotive) **emocionalizácia** – cieľom je naučiť jednotlivca rozvíjať city, vedieť komunikovať emócie, regulovať negatívne emócie a prežívanie a rozvíjať empatiu, vrátane afektívnej a kognitívnej empatie.

R (ang. Resilio) **odolnosť** – zámerom je u detí a dospelých rozvíjať schopnosť prekonávať prekážky, efektívne riešiť konflikty v reálnom prostredí a online prostredí, rozvíjať stratégie zvládania záťažových situácií, rozvíjať úctu k sebe a druhým, rozvíjať schopnosť interpretovať prekážky ako príležitosti pre učenie a rast a naučiť jednotlivcov vedieť porozumieť sebe samým.

Usudzujeme, že rozvíjanie kritického myslenia, identifikovanie manipulatívnych techník v online prostredí, posilňovanie sebaúcty, sebaobrazu a sebaidentity, rozvíjanie spolupráce a komunikácie u generácie Z sa odrazí na ich sociálno-emocionálnych zručnostiach, pri rozvíjaní vzťahových kompetencií, ako aj schopnosti prekonávať prekážky a vidieť ich ako príležitosti pre sebarealizáciu a vlastnú formáciu osobnosti. Predpokladom rozvíjania sebaúcty, sebaobrazu a sebaoponovania jednotlivca je jednak spolupráca medzi pomáhajúcimi profesiami, vrátane podporného školského tímu, ako aj dlhodobá realizácia aktivít a činností stimulujúcich pozitívne aspekty osobnosti dospelého, tak po kognitívnej, afektívnej a psychomotorickej stránke.

AKO PRACOVAŤ S METODIKOU

Metodika je určená pedagogickým a odborným zamestnancom škôl a školských zariadení (a to učiteľom, vychovávateľom, sociálnym pedagógom, špeciálnym pedagógom, školským psychológom) pri ich sociálno-výchovnej práci so žiakmi. Svoje miesto nájde aj v práci animátorov voľnočasových aktivít v rámci detskej letnej rekreácie.

Aktivity a činnosti piatich kľúčových oblastí je možné využiť:

- v rámci ranných kruhov,
- počas triednických hodín,
- počas hodín etickej výchovy a náboženskej výchovy, alebo iných vhodných predmetov (zvlášť aktivity z oblasti kognitívizácie možno aplikovať a prispôbiť vybraným vyučovacím predmetom),
- v rámci činností detí v školskom klube,
- v rámci krátkodobých, ale aj dlhodobých preventívnych činností realizovaných sociálnym pedagógom, školským psychológom, špeciálnym pedagógom, výchovným poradcom, koordinátorom prevencie.

Vybrané aktivity je možné realizovať počas zastupovaných hodín, a to tie, ktoré si:

- nevyžadujú zvláštnu prípravu učiteľa, prípadne vychovávateľa (ďalej len vedúceho hry),
- pri ktorých nie je potrebné počas aktivity navodzovať atmosféru dôvery, čo môže byť náročné v prípade, ak aktivitu chce využiť počas zastupovanej hodiny učiteľ, ktorý v triede neučí.

Päť kľúčových oblastí na posilnenie kognitívnych, sociálnych a emocionálnych stratégií vytvára systematický preventívno-metodický celok, nie je však potrebné striktne dodržiavať poradie oblastí tak ako sú uvedené v metodike. Aktivity možno vyberať podľa aktuálnych výchovných požiadaviek a potrieb jednotlivca alebo skupiny (triedne zoskupenie, výchovné spoločenstvo v rámci školského klubu detí, záujmovej činnosti alebo iné výchovné zoskupenie detí).

Počas realizácie prevencie kyberagresie odporúčame dodržiavať niekoľko zásad:

- umožniť žiakovi nezúčastniť sa konkrétnej aktivity, ak je pre neho a jeho bezpečie ohrozujúca,
- ukončiť aktivitu vedúcim hry v prípade, ak je ohrozená bezpečnosť žiakov,
- zhodnotiť možné riziká aktivity, ktoré by mohli skupinu žiakov (neúmyselne) posilniť v nevhodnom správaní. K posilneniu tejto zásady uvádzame takmer pri každej aktivite usmernenia. Avšak vzhľadom na špecifickosť žiackeho kolektívu/výchovnej skupiny treba brať do úvahy aj ďalšie požiadavky, ktoré vyplývajú z vnútornej dynamiky skupiny,
- realizovať len tie aktivity, ktoré je vedúci hry kompetentný vykonávať.

Z hľadiska efektívnosti prevencie kyberagresie je potrebná dlhodobá realizácia preventívnych aktivít naprieč piatimi kľúčovými oblastami.

KOMU SÚ AKTIVITY URČENÉ

Aktivity sú koncipované pre žiakov **9- až nást'-ročných**. Ide o deti a dospelievajúcich, ktorí v súčasnosti navštevujú základné a stredné školy. Patria prevažne do **generácie Z** a nasledujúcej **generácie Alfa**. Udalosti posledných rokov majú na tieto deti a dospelievajúcich už teraz preukázateľný dopad. Ich životy boli formované pandémiou a jej dôsledkami – presunom vyučovania do online priestoru, s čím súviseli rôzne edukačné problémy, nárast kyberagresie a kyberšikanovania, ako aj kontaktovania neznámymi cez online domény, vzostup domáceho násillia (vrátane násillia na deťoch), ochorení, zdravotných komplikácií a úmrtí, ktoré pandémia priniesla. Ich životy viac či menej ovplyvňuje vojenský konflikt, prlív odídencov na naše územie a do škôl, kde sa stretávajú s rovesníkmi bezprostredne ovplyvnenými vojnou. Pandémia, vojenský konflikt a z nich vyplývajúce dôsledky ovplyvňujú generácie Z a Alfa a budú mať významný vplyv na to, kým budú. Z tohto dôvodu sú aktivity venované predovšetkým žiakom od 9-tich rokov vyššie (ktorých edukačný proces bol už ovplyvnený pandémiou a dištančným vzdelávaním).

Generácie Z a Alfa možno označiť ako digitálnych domorodcov, ktorí sú od raného detstva vystavení internetu, sociálnym sieťam a mobilným telefónom. Zároveň pre nich platí, že obmedzenia sociálnych sietí sú pre nich nepostačujúce a mnohé rodičovské a školské opatrenia využitia technológií porušujú kvôli slabému technickému nastaveniu a kontrole.

Aktivity, ktoré uvádzame v rámci kľúčových oblastí metodiky C.Y.B.E.R., sú určené:

- **žiakom od 9-tich rokov vyššie**, pričom pedagogickí a odborní zamestnanci škôl a školských zariadení môžu aktivity upraviť aj pre vekovo mladších a starších žiakov. **Zároveň sú niektoré aktivity upravené tak, aby boli prispôsobené potrebám žiakov s dyslexiou** (väčšia veľkosť písma a použitie fontu OpenDyslexic),
- kolektívom jednotlivých tried základných škôl, prípadne stredných škôl,
- jednotlivcom (žiakom a žiačkam) základných a stredných škôl, ktoré môžu využiť pedagogickí a odborní zamestnanci škôl a školských zariadení v rámci sociálno-výchovnej, preventívnej a poradenskej činnosti,
- chlapcom a dievčatám v rámci mimoškolských aktivít.

C

KOGNITIVIZÁCIA

1 ROZVOJ KOGNITÍVNYCH FUNKCIÍ AKO PREVENCIA KYBERAGRESIE

Prvá oblasť prevencie je **kognitivizácia** – kognícia (lat. cognosco). Kognitívne funkcie predstavujú všetky duševné schopnosti súvisiace s myslením a poznávaním a dovoľíme si tvrdiť, že determinujú nielen úspešnosť jednotlivca v škole, ale v priebehu života. Kognitívne funkcie sú prítomné vo všetkých oblastiach ľudského života, pri myslení, či iných duševných činnostiach.

Proces kognitivizácie aj v oblasti prevencie kyberagresie sa zakladá na rozvoji kognitívnych funkcií. *Kognitívne funkcie* (ďalej len KF) môžeme považovať za predpoklady myslenia. Je to súbor nástrojov umožňujúcich porozumieť problému, úlohe a nájsť príslušné riešenie, pretože sú nevyhnutné pre existenciu a prejavovanie mentálnych operácií a pre akúkoľvek ďalšiu behaviorálnu funkciu. Kognitívne funkcie nie sú vrodené, vyvíjajú sa na základe sprostredkovaného učenia pri bežných aktivitách doma, v škole, či kdekoľvek. Kognitívne funkcie môžeme rozdeliť do troch skupín podľa fázy mentálnej činnosti. Medzi nimi neexistujú ostré hranice, ale úzke súvislosti. Zameranie sa na niektorú z nich môže pomôcť lokalizovať zdroj neadekvátnych odpovedí a reakcií a určiť rozsah potrebného sprostredkovania. Je potrebné myslieť na to, že u žiakov, vrátane žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami (ďalej len ŠVVP), sa stretneme pri snahe o rozvoj kritického myslenia s deficitnými kognitívnymi funkciami, ktoré môžu blokovať efektivitu vzdelávania a je potrebné zo strany pomáhajúcich profesií vynaložiť väčšie úsilie (Váňová, E., 2014; Lebeer, J. et al., 2006; Feuerstein, R. et al., 2014). Uvádzame aspoň niektoré kognitívne funkcie a prejavy pri ich deficite, ktoré je dobré si uvedomovať pri sprostredkovaní rôznych informácií, argumentov, poznatkov žiakom ohľadom kyberagresie, ako aj pri preventívnych aktivitách či konkrétnej intervencii pri riešení už vzniknutých problémov:

1. VSTUP – INPUT (prijímanie informácií pre splnenie úlohy; zhromažďovanie informácií):
 - systematické skúmanie a vyhľadávanie informácií (deficitná KF: *impulzívne, nepremyslené, nesystematické správanie*);
 - kapacita brať do úvahy viac ako jeden zdroj informácií (deficitná KF: *neschopnosť použiť dva alebo viac zdrojov informácií*);
 - dobre vyvinutá orientácia v priestore a čase (deficitná KF: *nedostatočná orientácia v čase a v priestore – ťažkosť pri plánovaní*).
2. SPRACOVANIE – ELABORÁCIA:

- schopnosť rozpoznať problém (byť obeťou, pozorovateľom, tzv. prizeračím, či aktérom kyberagresie a kyberšikanovania) a definovať ho (deficitná KF: *nedostatočnosť v rozpoznaní problému a/alebo v jeho definovaní*);
- výber dôležitých a podstatných informácií a schopnosť odhliadnuť od tých nepodstatných (deficitná KF: *neschopnosť rozlíšiť dôležité a nedôležité informácie*);
- plánované správanie, uvedomovanie si krokov vedúcich k riešeniu (deficitná KF: *narušená alebo znížená schopnosť plánovať – reakcie bez rozvahy*);
- uvedomovanie si vzťahov a súvislostí, schopnosť porozumieť vzťahom príčin a následkov, účelových vzťahov, rodinných vzťahov, časových vzťahov (deficitná KF: *nedostatočná potreba rozpoznávania vzťahov, epizodické chápanie reality*);
- deduktívne a hypotetické myslenie (deficitná KF: *obmedzená schopnosť vyvodzovať závery*);
- použitie logického vyvodzovania a zdôvodňovania – vedieť zdôvodniť voľbu riešenia (deficitná KF: *nedostatok potreby sledovania logických dôkazov; akceptovanie postoja bez jeho kritického preskúmania*);
- voľba systému (deficitná KF: *nedostatočná schopnosť určenia rámcu pre riešenie problému*).

3. VÝSTUP – OUTPUT:

- premýšľanie nad odpoveďou, rozvaha pred odpoveďou (deficitná KF: *vyjadrovanie metódou „pokús – omyl“, impulzivita, hádanie odpovedí*);
- zostať pokojný, predchádzať psychickému bloku, hľadať nové riešenie iným spôsobom (deficitná KF: *zablokovanie, panika, všetko bojkotuje, prestane hľadať správne riešenie*);
- schopnosť rozmyslieť si odpoveď (deficitná KF: *impulzivita*);
- výstižnosť a presnosť v komunikácii – odpoveď s dostatočnými detailmi, aby nedošlo k nedorozumeniu (deficitná KF: *nedostatok presnosti v komunikácii, neadekvátnosť vo formulácii odpovedí*).

Kognícia je dôležitá, pretože je to celostná mentálna schopnosť, ktorá zaručuje úspech. Využíva skúsenosť emocionálnych zážitkov. Rozvoj kognície nie je len najlepšia cesta k učeniu, ale súvisí aj s potrebou vytvárať vzťahy (i keď niekedy len tie virtuálne). Preto ju nemožno oddeliť od emocionálnych skúseností a zážitkov. Feuerstein zastával názor,

že okrem kvantitatívnych zmien (získavanie vedomostí či schopností) je jednotliviec schopný dosahovať aj zmeny v štruktúre myslenia, vrátane utvárania úplne nových kognitívnych štruktúr. Ako argument podáva závery výskumov z oblasti neurovedy, ktoré potvrdzujú jeho starý predpoklad, že sa zmeny v správaní a v mentálnych procesoch odrážajú v štruktúre nervovej sústavy. Tieto štrukturálne zmeny sú podľa neho trvalého charakteru, ovplyvňujú samotnú podstatu učenia a správania (Miková, T., 2013; Pokorná, V., 2011).

Jedným z tvrdení Feuerstaina bolo i to, že učenie (v našom kontexte vzdelávanie v oblasti prevencie kyberagresie) bez poskytnutej mediácie má na dieťa veľmi nepatrný vplyv z toho dôvodu, že jeho poznanie sa nerozvíja primerane vzhľadom na podnet, ktorý dostalo (Mačáková, S. et al., 2015). Feuerstain definuje skúsenosť sprostredkovaného učenia ako kvalitu interakcie medzi človekom a prostredím, v ktorej rodičia, učitelia a vychovávatelia vkladajú SEBA medzi podnet a jednotlivca (dieťa), aby zaistili, že jednotliviec vníma, chápe a integruje zmysluplným spôsobom.

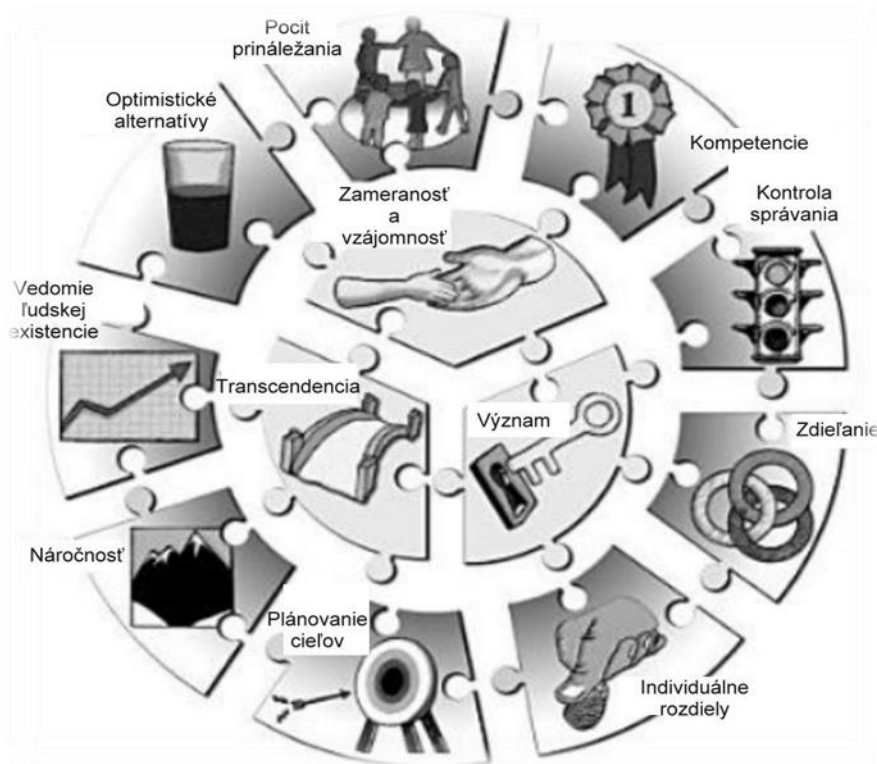


Obrázok 1 Rovnica sprostredkovaného učenia (Lebeer, 2006)

Vysvetlenie:

- písmeno „**H**“ (human – človek) reprezentuje akúsi podstatu ľudstva nesenú osobami, ktoré dieťa obklopujú (rodičia, pedagógovia, príbuzní...);
- písmeno „**S**“ (stimul) vyjadruje podnety okolitého prostredia – v našom prípade môže ísť o konkrétne preventívne aktivity vo vzťahu ku kyberagresii;
- písmeno „**O**“ je organizmus, ktorý spracúva tieto podnety – cieľová skupina detí, žiakov a adolescentov, ktorým sú adresované aktivity;
- písmeno „**R**“ predstavuje reakcie na tieto podnety;
- písmeno „**H**“ vľavo vyjadruje vstupovanie druhého človeka do prúdu percepcie dieťaťa: podnety sú vyberané, plánované, interpretované, triedené, regulované, rozdeľované druhou osobou...;
- písmeno „**H**“ vpravo predstavuje ovplyvňovanie/usmerňovanie reakcií dieťaťa druhým človekom.

Nie každá medziľudská interakcia je skúsenosťou sprostredkovaného učenia. Feuerstein uvádza 12 kritérií, ktoré by mali jednotlivé aktivity spĺňať, aby sme mohli hovoriť o skúsenosti sprostredkovaného učenia.



Obrázok 2 12 podmienok sprostredkovaného učenia (Mentis, Mentis, Dunn-Bernstein, 2007)

Za najdôležitejšie považuje nasledovné tri, ktoré musia byť vždy splnené, aby sprostredkovanie bolo účinné, a teda v našom prípade aby boli preventívne aktivity efektívne:

1. sprostredkovanie vzájomnosti a zameranosti pozornosti (výber podnetov):

ide o kľúčový prvok sprostredkovania, ktorého cieľom je prebudenie záujmu o obsah a formu učenia, teda v našom prípade o problematiku *ako sa vyvarovať kyberagresii zo strany obete, ako pomôcť zo strany pozorovateľa – prizerajúceho, alebo aké možné dôsledky a postihy vyplývajú pre agresora*. Sprostredkovanie vzájomnosti a zameranosti pozornosti sa týka aj následných preventívnych aktivít. Pedagogický a odborný zamestnanec škôl na začiatku riadi sprostredkovanú interakciu a ovplyvňuje svojím zámerom čo žiakom ukázať,

naučiť. Mal by vedieť, kam vo svojom výklade smeruje, mať jasný cieľ a schopnosť ho vysvetliť tak, aby žiakov zaujal. Následne sleduje žiakov, rozumie a číta reč ich tela, či sú dostatočne naladení na predkladané úlohy, resp. preventívne aktivity. Všetky podnety (pomôcky, materiály, texty – príbehy, humor, otázky) vyberá podľa ich potrieb a nárokov, triedi a dáva ich do takých súvislostí, ktoré im budú vzhľadom k ich predchádzajúcim vedomostiam zrozumiteľné. Selektívny proces zahŕňa tri fázy. Prvá spočíva v prepojení jednoduchých perцепčných prvkov so senzorickým systémom žiaka. Druhá zahŕňa systém vzťahov a tretia sa sústreďí na sociálnu interakciu. Sprostredkovateľ vyberá podnety ako funkcie zvláštnych výchovných cieľov zameraných na vonkajšie a vnútorné podnety. V rozvoji vyšších mentálnych procesov má výber podnetov dve dôležité funkcie: prvá sa sústreďí na zmysluplnosť podnetov a druhá na rozvoj zameranosti pozornosti.

2. **Sprostredkovanie prenosu, využitie v širšom kontexte:** ide o osvojovanie si vedomostí a zručností, ktoré presahujú čas a priestor interakcie. Pri sprostredkovanom učení proces získavania vedomostí a zručností počas jednej učebnej situácie presahuje svoje pôvodné aktuálne ciele do inej učebnej situácie. Sprostredkovateľ by mal prepojiť preberaný obsah a súčasnú činnosť s minulosťou alebo budúcnosťou, s javmi a udalosťami, ktoré sú „za hranicami“ danej problematiky (*Kde ste to už videli? Kde ste sa s tým stretli? Ako ste sa vtedy cítili, čo ste prežívali? Ako sa dalo tomu zabrániť? Kde ešte môžeme použiť túto stratégiu? V čom sa to líši od...? Čo by sa stalo, keby...?*). Táto kvalita „ísť za“ je jednou z najdôležitejších hľadísk skúsenosti sprostredkovaného učenia. Slúži k prehĺbeniu a rozšíreniu repertoáru skúseností a odpovedí v živote dieťaťa. Súčasťou mediácie je teda premostovanie tak, aby boli žiaci schopní získané poznatky spájať v súvislostiach, klasifikovať, kategorizovať, pomenúvať podobnosti a rozdielnosti.
3. **Sprostredkovanie zmyslu, významu:** mediácia musí u žiakov vyvolávať emocionálne a postojoyé správanie. Tento parameter sa vzťahuje k afektívnemu rozmeru sprostredkovania, ktorý odpovedá na otázky: *prečo a načo?* Predmety, udalosti, pojmy by mali byť prepojené s citovým, sociálnym, kultúrnym či náboženským významom. Sprostredkovateľ by sa mal vyhnúť neutrálnemu

prístupu a mal by vložiť do sprostredkovaného učenia osobnú zainteresovanosť. Pokiaľ prinesie nadšenie a „srdce na dlani“, účinnosť učenia bude veľká. Sprostredkovanie významu zohráva dve úlohy pri určovaní kvality interakcie a jej výchovnej sily. Bez poznania zmyslu sa dostaví pocit zablokovania a obmedzené očakávanie. V našom prípade hľadáme sprostredkovanie významu poučenia o kyberagresii, jej príčinách, prejavoch, dôsledkoch v živote mladých ľudí, ale aj o možnosti a dôležitosti samotnej prevencie a predchádzania tomuto tak často sa vyskytujúcemu javu (Váňová, E., 2014; Málková, G., 2008; Farenzová, M., Salner, A., 2015).

V rámci prevencie kyberagresie možno využiť viacero stratégií a techník posilňujúcich kognitívne funkcie. Jednou z nich je metóda *Feuersteinovho inštrumentálneho obohacovania*. Tento intervenčný program, resp. práca s konkrétnymi stránkami jednotlivých inštrumentov, okrem rozvíjania kognitívnych funkcií, kreuje aj sociálnu oblasť dieťaťa, mení a usmerňuje jeho postoje k životným situáciám, učí ho konfrontovať sa s problémami a adekvátne ich riešiť.

FIE Standard obsahuje inštrument nazvaný *Ilustrácie*, ktorý vnímame ako vhodný na riešenie kyberagresie, ale aj ako prevenciu pred jej vzrastaním a šírením. Každá stránka tohto inštrumentu je zbierkou situácií, ktoré predkladajú žiakovi konkrétny problém. Musia ho dobre vnímať, určiť a riešiť. Žiaci sa učia analyzovať kresby, ktoré znázorňujú istú problémovú situáciu. Okrem samotnej analýzy je potrebné ju vhodne časovo zaradiť, ale aj navrhnuť rôzne možnosti intervencie a riešenia. Úlohy sú konštruované spôsobom, aby evokovali v žiakoch vedomie existencie problému, ktorý vedie k narušeniu rovnováhy. Humor, absurdita alebo neúplnosť, ktoré reflektujú narušenie balansu, sa majú stať riešením problému (Lebeer, J. et al., 2006; Feuerstein, R. et al., 2014).

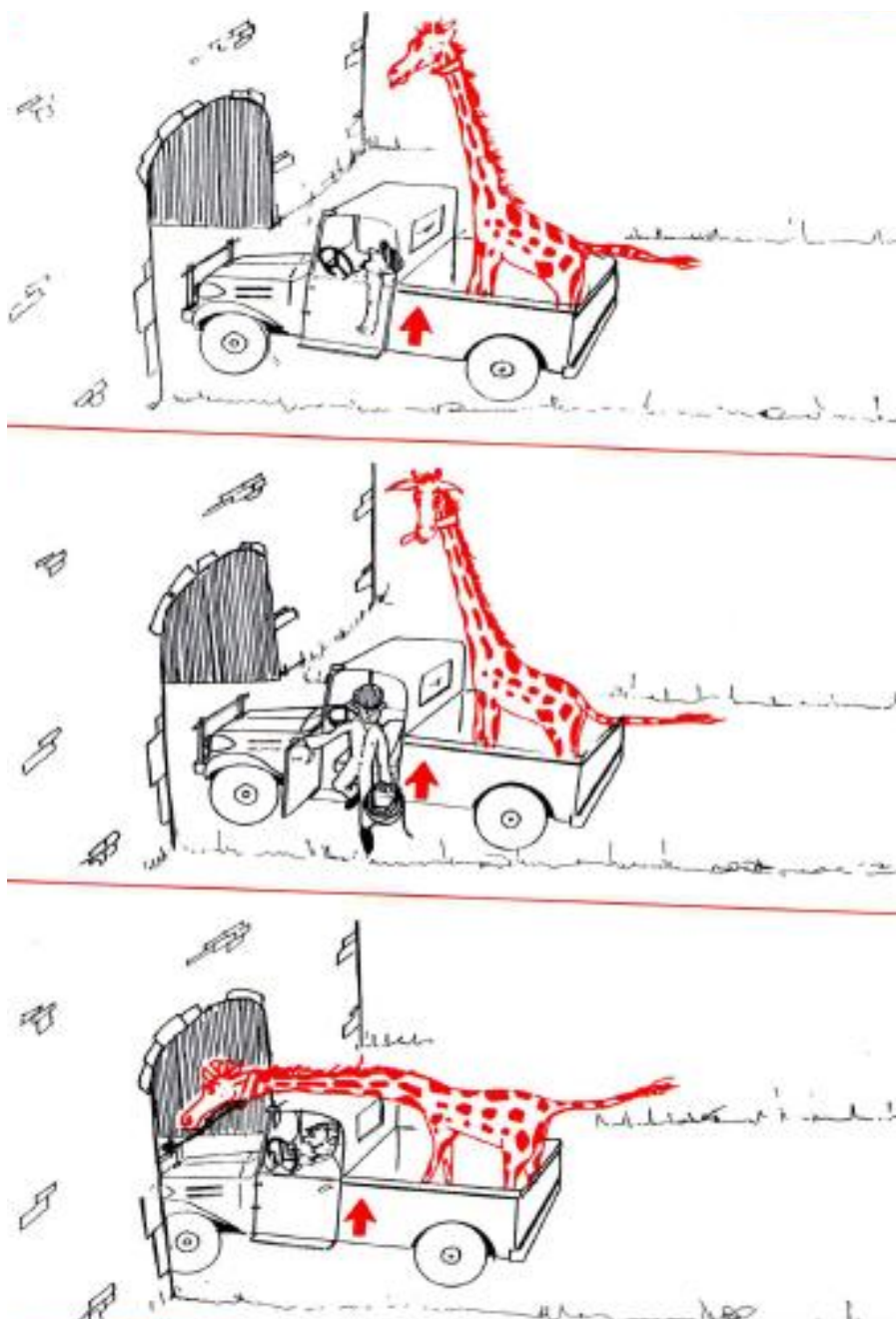
Už sme uviedli, že pri aplikovaní metódy FIE je ústredná postava mediátor, resp. špeciálny a sociálny pedagóg, lektor, učiteľ, ktorí sprostredkujú informácie a zároveň podporujú u dieťaťa adekvátne reakcie na ponúknuté podnety. Práve sprostredkovateľ môže v rámci premostenia prepojiť situácie na obrázkoch inštrumentu s témou kyberagresie a spoločne sa so žiakmi zamýšľať nad motívmi jej realizácie, nad prevenciou či efektívnymi riešeniami v situáciách, kedy je prepojená aj s ďalšími negatívnymi fenoménmi, akými je kyberšikanovanie, kyberstalking či kybergrooming. Pre tému kyberagresie vnímame ako vhodné nižšie uvedené stránky ilustrácií (Feuerstein R., Hoffman M. B., 1995):

- **ilustrácie, ktoré poukazujú na morálku:**

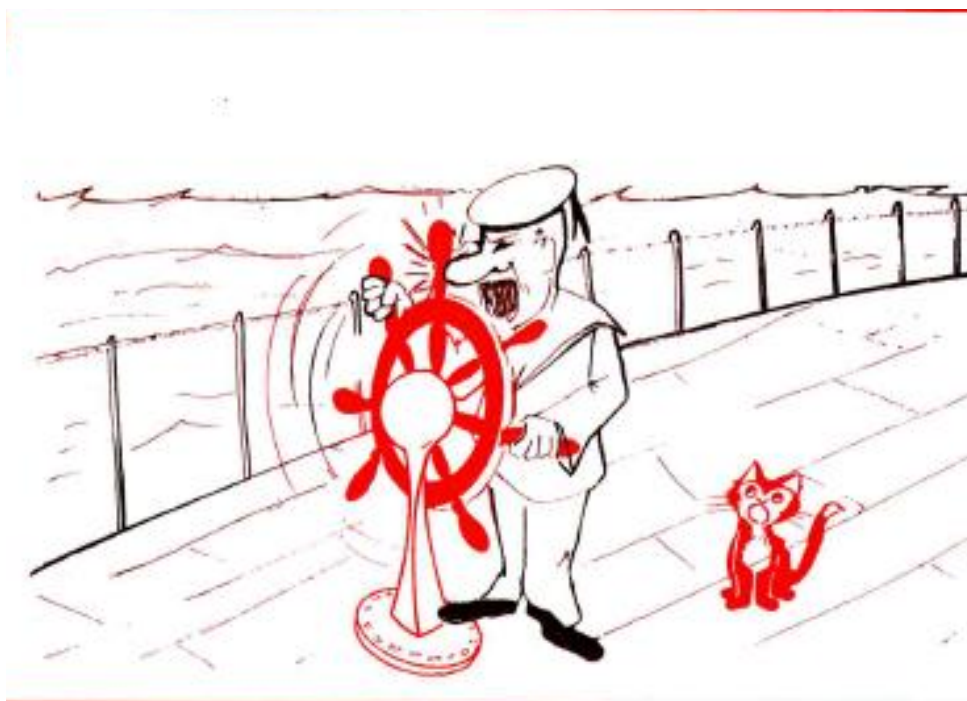
- a) *ŽABY* – premostenie s kyberagresiou možno nájsť v individuálnom sebadeštrukčnom čine, pretože neovplyvňuje iba príslušného jednotlivca, ale aj spoločnosť ako celok. Z hľadiska morálky sa dospievajúci prostredníctvom tejto časti učia zvažovať dôsledky svojho agresívneho konania v kyberpriestore nielen na seba, ale aj na okolie;
- b) *OSLY* – možné premostenie spočíva v tom, že silnejší jednotlivec môže zvyčajne svoju vôľu vnútiť slabšiemu, ale ten môže dať najavo svoju neochotu podriaďiť sa mnohými spôsobmi, napr. odmietanie zasielania materiálov s nevhodným obsahom (Feuerstein R., Hoffman M.B., 1995, s. 1 – 2).

- **Ilustrácie, ktoré poukazujú na dômyselné priame riešenia problému:**

- a) *MATKA FENKA A JEJ ŠTENIATKA* – možné premostenia:
 - vytváranie predstavy o povahe jednotlivca v dôsledku jeho správania, konania, oblečenia a reči...;
 - vytváranie predsudkov;
 - nečakaná situácia v nás vyvoláva neistotu, ruší našu rovnováhu;
 - má byť realizovaná odôvodnená prevencia, aby sa minimalizovalo riziko nebezpečných udalostí – možnosť diskutovať o profylaxii kyberagresie a kyberšikanovania;
- b) *TRANSPORT ŽIRAFY* – možné témy a premostenia vyplývajúce z príbehu:
 - byť pripravený znamená predvídať všetky možnosti, ktoré prípadne nastanú – pri realizácii kyberagresie a jej foriem (kyberšikanovanie, online vylúčenie, kyberstalking, sexting a i.) zvážiť dôsledky svojho konania a rozhodnutí;
 - efektívne riešenie nemusí byť citlivé k zúčastneným či k okoliu;
- c) *KORMIDELNÍK* – možné témy a premostenia:
 - ignorácia možných dôsledkov – človek môže vedieť, čo má očakávať: pri kyberagresii môžu dospievajúci predvídať negatívne dôsledky.



Obrázok 3 Žirafa (In Feuerstein R., Hoffman M.B., 1995, s. 9)



Obrázok 4 Kormidelník (In Feuerstein R., Hoffman M.B., 1995, s. 10)

Vychádzajúc z chápania jednotlivca ako bio-psycho-sociálnej bytosti nie je možné kognitívne schopnosti vytrhnúť z jeho celistvosti a domnievať sa, že nie sú podmienené jeho prežívaním, pretože zvyšovanie kvality kognitívnych schopností je dosiahnuteľné len učením, ktoré zahŕňa tak kognitívne schopnosti, ako emócie a tiež porozumenie sociálnym situáciám.

Kognitívne orientovaný prístup je predispozíciou pre rozvoj kritického a tvorivého myslenia. Duchovičová (2020) vysvetľuje, že potreba vychovávať kriticky mysliacich jednotlivcov nie je nová, no vypuklým problémom sa stal neobmedzený prístup k informáciám prostredníctvom prudko sa rozvíjajúcich technológií a výraznou demokratizáciou tvorby informácií a správ. Woolliance et al. (In Kosturková, M., 2022) formulovali šesť otázok v zjednodušenom modeli, ktoré spustia identifikáciu kritického myslenia v oblasti problematiky kyberagresie.

Kde ste prišli k týmto informáciám? Dostali sa k vám len náhodne, alebo ste sa k nim dostali systematickým hľadaním?	Čo znamenajú tieto informácie a čo sú hlavné zistenia/výsledky týchto informácií? Je to výskumná štúdia, odborné stanovisko, diskusný príspevok, informácia z webu?
Ako prišiel autor informácie k svojim záverom? Sú závery logicky podložené a racionálne pochopiteľné? Ak sa jedná o výskum a jeho výstupy, ako bol ten výskum realizovaný, bol robený precízne a reflektuje závery zistenia výskumu?	Kto túto informáciu povedal/napísal? Je autor informácie nejaká inštitúcia alebo sa jedná o názor jednotlivca? Je autor odborníkom na danú oblasť? Môže autor disponovať nejakými predsudkami, ktoré by mohli skresliť výstupy?
Kedy to bolo napísané/povedané? Staršie dáta môžu byť stále aktuálne, avšak je nutné, aby ste zistili, či k danej téme nie sú relevantnejšie informácie novšieho dáta.	Prečo to bolo napísané/povedané? Pre koho je informácia určená – pre odbornú verejnosť, profesionálov alebo pre klientelu? Aký cieľ sa danou informáciou sleduje?

Zdroj: Kosturková, 2022

V súčasnosti vieme a stále viac si uvedomujeme, že súčasťou efektívneho odovzdávania informácií, ktoré by cieľová skupina žiakov spracovala a transformovala na poznatky, je

aj rozvoj spôsobilostí spojených s kritickým myslením, a to konkrétne spôsobilosť identifikovať kľúčové myšlienky a predpoklady v argumentoch, rozpoznať dôležité súvislosti, správne interpretovať údaje, spôsobilosť vyvodzovať z dostupných informácií logické závery, rozlišovať fakty a domnienky, vyhodnocovať spoľahlivosť dôkazov uvádzaných na podporu tvrdení a dôveryhodnosti autority, spôsobilosť prehodnocovať vlastné presvedčenie, či efektívne rozhodovanie a riešenie problémov... (Kozárová, N., Gunišová, D., 2020).

Ako sme už naznačili, rozvoj a kvalitu kognitívnych schopností nie je možné ovplyvňovať mimo kontextu rozvoja celej osobnosti jednotlivca, a tak sa tu objavuje zásadný problém vzťahu medzi kogníciou a emóciou, ktorá v procese rozvoja osobnosti zohráva dôležitú úlohu. Prikláňame sa k názoru Feuersteina (In Leeber, J., 2006), ktorý hovorí, že kognícia a emócie sú akoby dve strany jednej mince, teda nedajú sa oddeliť.

V kontexte uvedeného za nevyhnutnú súčasť prevencie kyberagresie v metodike C.Y.B.E.R. považujeme pre oblasť kognitivizácie rozvoj kritického a tvorivého myslenia. Zameriavame sa na praktické námety pre online i offline život – konkrétne ako rozlíšiť skutočnosť od fikcie, ako rozpoznať manipulatívne techniky, či ako vyhľadávať, selektovať, overovať informácie a neuveriť hoaxom.

Témou kritického myslenia sa začali zaoberať už starovekí Gréci. Za jeho zakladateľa sa považuje Sokrates, ktorý zaviedol takzvaný Sokratovský rozhovor. Skúmal v ňom predpoklady, hľadal dôkazy, analyzoval výroky a odhaľoval protirečenia. Za Sokratom nezaostávali v kritickom myslení ani Platón, Aristoteles, Tomáš Akvinský, Leonardo da Vinci, Machiavelli, Denis Diderot či Charles Darwin. Venuje sa mu však dostatočná pozornosť dnes? Čo to vlastne je a prečo je dôležité, aby ho mal každý z nás?

Hoci sa termín kritické myslenie alebo postoj používa od nepamäti, odborníci sa nevedia zhodnúť na jeho presnej definícii. Kritické myslenie vo všeobecnosti znamená schopnosť nepodliehať prvému dojmu, ktorý je všeobecne mienený. Ide teda o vytvorenie si vlastného názoru na základe získaných vedomostí a skúseností, a to v konfrontácii s vedomosťami a skúsenosťami iných ľudí.

Slovník hovorí, že „kritické myslenie môžeme označiť ako komplex myšlienkových operácií, ktoré začínajú informáciou a končia prijatím vlastného rozhodnutia“ (Laplanche, J., Pontalis, J. B., 1996).

Kritické myslenie je teda nezávislé myslenie hľadajúce argumenty. Začína nastolením problémov, respektíve kladením si otázok. Hlavný rozdiel medzi kritickým a nekritickým

myslením spočíva v tom, že nekritické myslenie neodhaľuje, nehodnotí, nepredpokladá, je iba iracionálne a nedôsledné, len pasívnou domnienkou. Je teda nezávislým myslením, ale zároveň vedie k spoločenskému stretu s inými ľuďmi, pretože pre kritické myslenie je takmer nevyhnutná reakcia okolia a stret s inými argumentmi, postojmi a názormi.

Človek, ktorý využíva kritické myslenie v bežnom živote, rozlišuje nielen medzi názormi a faktami, ale dôsledne premýšľa o informáciách, aby sa v nich snažil získať čo najviac súvisiacich informácií. Kladením doplňujúcich otázok dokáže odhadnúť, ktorá informácia je pravdivá a ktorá iba obyčajná „kačica“ vypustená do sveta. Získava to najmä overovaním si ich pravdivosti od viacerých navzájom nezávislých zdrojov. Tie by však mali spĺňať jednu podmienku – dôveryhodnosť. Budovanie kritického myslenia je dlhodobým procesom a vedie k dostatočnej sebareflexii. Kriticky premýšľajúci človek si dokáže nielen vytvárať vlastný názor, chápať historické súvislosti, prepájať ekonomický a politický kontext, používať viaceré cudzie jazyky, hodnotiť umenie a literatúru, využívať komunikačné a informačné technológie, ale aj prejavovať solidaritu, pracovať v tíme a byť flexibilný pri rýchlych zmenách. Najdôležitejšou črtou kritického myslenia je snaha o pochopenie akejkoľvek informácie v čo najširších súvislostiach. Kriticky myslíaci človek má myseľ vytrénovanú tak, že pri akejkoľvek tvrdení, argumente, štúdiu či článku pozerá pod povrch. Pri posudzovaní skúma motívy a kvalifikáciu autorov, logickú súdržnosť prezentovaných tvrdení, dôveryhodnosť použitých dôkazov, poctivosť vo vyvodzovaní dôsledkov či vernosť vedeckej metodológii. Chápe, že na jednu vec sa dá pozeráť z rôznych uhlov pohľadu a miesto toho, aby si z nich vybral jeden konkrétny a ostatné zavrhol, snaží sa ich pochopiť viacero.

Kritické myslenie je tiež neustála snaha o zdokonaľovanie vlastného citu pre presnosť vo vyjadrovaní. Výsledkom tejto snahy je štruktúrovaný, konzistentný a logický prejav. Kriticky myslíaci človek totiž neskúma len myslenie iných a informácie z okolitého sveta. Rovnako systematicky a pozorne skúma vlastné pohnútky, myšlienkové pochody a vznik vlastných názorov a rozhodnutí. A na základe tohto pozorovania potom upravuje svoju komunikáciu tak, aby bola jasnejšia a zrozumiteľnejšia. A v tomto zmysle je potrebné rozvíjať kritické myslenie u našej cieľovej skupiny v oblasti nastolenej problematiky kyberagresie.

V súčasnej dobe poznačenej stresom, pracovným náporom, požiadavkami na výkon a s tým spojenými dôsledkami, akými sú syndróm vyhorenia, strata zmyslu života, útek do virtuálneho sveta, sa veľa diskutuje aj o tzv. copingových stratégiách. Anglický pojem coping znamená „*vedieť si poradiť s mimoriadne ťažkou, takmer nezvládnuteľnou situáciou, stačiť na neobyčajne ťažkú úlohu. Zvládanie záťažových životných situácií je výrazným ukazovateľom kvality života*“ (Leskovjanská, G., 2014). Kým adaptácia znamená vyrovnanie sa s bežnou a zvýšenou záťažou, zvládanie tvorí akoby nadstavbu, vyšší stupeň adaptácie, ktorá je nevyhnutná na vyrovnanie sa s hraničnou, krajnou, silnou záťažou. Preto priblížme aj problematiku týchto stratégií, medzi ktoré patrí aj tzv. „kognícia“ a ktoré, keď rozvíjame počas života, pôsobia aj preventívne vo vzťahu k záťažovým situáciám. Čo to znamená? Čím viac stratégií rozvíjame v „čase pokoja“, tým viac budeme schopní využiť ich potenciál v prípade záťažových situácií, ktoré nás v živote postretnú. V našom prípade môže ísť u detí o situácie kyberagresie a kyberšikanovania a rovnako je možné využiť kogníciu pre vysporiadanie sa so vzniknutým problémom.

Väčšina autorov vyčleňuje tri dimenzie copingu:

- *aktívne adaptovanie sa priamo na problém (priama zmena problému) – môže ísť konkrétne o problém kyberagresie a kyberšikanovania,*
- *zmena názorov človeka na vzniknutý problém (zmena nazerania na problém),*
- *zvládanie emocionálneho negatívneho stresu navodeného problémom.*

Uplatnenie striktného rozdelenia na *zvládanie zamerané na problém oproti zvládaniu zameranému na emócie* nemusí byť vždy najšťastnejšie, pretože vyrovnanie sa s krízovou situáciou v sebe zahŕňa vždy obe roviny problému, ktoré sa prelínajú a nedajú sa striktno oddeliť. Zvládanie je zručnosť. Hoci ľudia majú tendenciu prijímať traumatické udalosti ako rany osudu, je dôležité si uvedomovať, že kedykoľvek sa krízové situácie vyskytnú, ich riešenie je v rukách tých, ktorých sa dotýkajú. Najznámejšie reakcie na záťažové situácie sú *útok, útek alebo zamrznutie, ustrnutie*. Prejavy traumatických udalostí sú viditeľné a citelne v rovine emocionálnej, vedomia a myslenia, vo fyzickej a interpersonálnej rovine. Ani žiaci našich škôl nie sú imúnni voči traumatickým skúsenostiam, ktoré život prináša. Čím je dieťa menšie, tým obmedzenejšie má možnosti slovné vyjadriť či spracovať celý proces na vedomej úrovni. Ako preventívna technika rozpoznania „jazyka“ a spôsobov zvládania záťaže u detí môže slúžiť práve metóda „*Basic Ph*“ *copingový model*, ktorú vyvinul Dr. Mooli Lahad, riaditeľ Komunitného preventívneho

krízového centra v Izraeli spolu s Dr. Ofra Ayalon. Model *predpokladá 6 základných dimenzií a potencionálnych individuálnych charakteristík, ktoré súvisia s copingovými zvládacími štýlmi ľudí.*

Ide o nasledovné hlavné copingové stratégie:

- **Viera, hodnoty (Belief – B)** – viera v Boha, nadpozemské sily, dôvera v iného človeka, dôvera v seba, modlitba, pokora, nádej.
- **Emócie (Affect – A)** – pocity a emócie, zahŕňa schopnosť rozpoznávať city, pomenúvať emócie v zložitých životných situáciách.
- **Sociálne štýly zvládania (Social – S)** – hľadanie zvládania a podpory v interakciách s inými; podpora a prijímanie podpory zo strany blízkych (rodina, priatelia) a profesionálna pomoc; pomoc iných, neznámych ľudí.
- **Imaginácia (Imagination – I)** – zdroj kreativity, využitie intuície, flexibility, zmeny; hľadanie riešení z kríz vo fantázii.
- **Kognícia (Cognitive – C)** – voľba racionálnych a logických postupov v kríze, učenie sa, plánovanie, hľadanie nových stratégií; analyzovanie možností, riešenie problémov. Komunikuje so svetom cez realitu, logiku, plánovanie, učenie, vyhľadávanie informácií, dát, priorít, alternatív.
- **Fyziologické, fyzické stratégie (Physiological – Ph)** – ide najmä o telesné zamestnanie sa aktivitou, ako aj zmyslové vnímanie – všetko, čo vieme počuť, vidieť, cítiť, voňať atď.; prechádzky, cvičenie a všetky aktívne formy zvládania zátáže sú častým zvládacím štýlom u detí (Leskovjanská, G., 2014).

Následne uvádzame ešte niektoré **kognitívne „skills“**, ktoré by si mali rozvíjať mladí ľudia tráviaci množstvo času v online prostredí.

1. Reverzné vyhľadávanie fotografií (tiež známe ako "vyhľadávanie podľa obrázku") je proces, ktorým sa hľadajú informácie o fotografiách na základe existujúcej fotografie. Existujú rôzne spôsoby, ako vykonať reverzné vyhľadávanie fotografií:

- *použitie webových vyhľadávačov* – väčšina webových vyhľadávačov, napríklad Google, umožňuje reverzné vyhľadávanie fotografií. Stačí nahrať fotografiu alebo vložiť odkaz na fotografiu a vyhľadávač poskytne informácie o fotografii, akými sú zdroje, podobné obrázky, zdrojové stránky a ďalšie.
- *Použitie špecializovaných vyhľadávačov* – existuje niekoľko špecializovaných vyhľadávačov, ktoré sú navrhnuté špeciálne pre reverzné vyhľadávanie

fotografií. Tieto vyhľadávače môžu poskytnúť podobné informácie ako webové vyhľadávače, ale často sú lepšie vybavené na tento konkrétny účel.

- *Použitie mobilných aplikácií* – existuje niekoľko mobilných aplikácií, ktoré umožňujú reverzné vyhľadávanie fotografií. Napríklad Google Lens alebo CamFind sú aplikácie, ktoré umožňujú používateľom získať informácie o fotografii prostredníctvom svojho smartfónu.

Reverzné vyhľadávanie fotografií je užitočné, ak je nutné zistiť viac informácií o konkrétnej fotografii, ako je napríklad zdroj, autor, miesto alebo udalosť, kde bola fotografia zhotovená. Tiež môže pomôcť pri vyhľadávaní podobných fotografií alebo pri overovaní pravosti fotografie.

2. Vyhľadávanie informácií o doméne a IP adrese môže byť užitočné v prípade, že je potrebné zistiť viac informácií o webovej stránke alebo sieti alebo pri riešení technických problémov či pri zabezpečení siete a webovej stránky. Tiež môže pomôcť pri určovaní pravosti a bezpečnosti webovej stránky.

3. Nastavenie súkromného a verejného profilu závisí od platformy alebo používanej služby. Tu je však zhrnutie toho, ako nastaviť súkromný a verejný profil na niektorých populárnych platformách:

- *Facebook*

Súkromný profil: na Facebooku možno nastaviť súkromie profilu tak, aby bolo viditeľné iba pre priateľov alebo pre vybranú skupinu ľudí. Tieto nastavenia možno zmeniť v časti "Nastavenia súkromia" v menu "Nastavenia a súkromie".

Verejný profil: verejný profil na Facebooku možno vytvoriť napríklad pre svoje podnikanie alebo osobný blog. Na verejnom profile môžu vidieť príspevky aj ľudia, ktorí nie sú priateľmi na Facebooku.

- *Twitter*

Súkromný profil: na Twitteri možno nastaviť súkromie profilu tak, aby bolo viditeľné iba pre sledovateľov. Tieto nastavenia možno zmeniť v časti "Nastavenia a súkromie" v menu "Bezpečnosť a účet".

Verejný profil: na Twitteri je profil predvolene verejný, takže každý môže vidieť príspevky.

- *Instagram*

Súkromný profil: na Instagrame možno nastaviť súkromie profilu tak, aby bolo viditeľné iba pre sledovateľov. Tieto nastavenia možno zmeniť v časti "Nastavenia" v menu "Súkromie".

Verejný profil: na Instagrame je profil predvolene verejný, takže každý môže vidieť príspevky.

- *TikTok*

Súkromný profil: na TikToku je potrebné prejsť na časť Profil TikTok. Následným kliknutím na tri bodky v rohu sociálnej siete je potrebné vybrať dôvernosť a bezpečnosť a kurzorom prejsť na súkromný účet. Nastavenie súkromného účtu umožňuje sledovať, zobrazovať a komentovať videá len používateľom, ktorých osoba schváli. Zároveň sociálna sieť k nastaveniu súkromia ponúka aj ďalšie možnosti zabezpečenia, ako je nastavenie, ktoré môže sledovať videá, kto môže na ne reagovať, kto ich môže označovať a komentovať.

Verejný profil: tak ako v prípade predchádzajúcich sociálnych sietí, tak aj pri TikToku je profil prednastavený ako verejný.

K zručnostiam soft skills zaradujeme aj zručnosti zamerané na **blokovanie a nahlasovanie** používateľov, ktorí môžu svojím nevhodným a rušivým správaním obmedzovať alebo inak negatívne ovplyvňovať druhých. Za dôležité považujeme rozvíjať aj tieto zručnosti u dospelujúcich a naučiť ich, ako postupovať pri nahlasovaní blokovaní osoby na sociálnych sieťach. Tie ponúkajú možnosti ako nahlásiť profil s vybratím dôvodu nahlásenia a ďalších pokynov.

Súčasťou soft skills je aj nastavenie **bezpečných hesiel** sociálnych médií. Pri tvorbe bezpečných hesiel je vhodné dodržiavať niekoľko rád, ako je:

- dĺžka hesla: heslo by malo mať minimálne 12 znakov. Čím je dlhšie heslo, tým je ťažšie ho uhádnuť alebo prelomiť.
- Použitie kombinácie znakov: heslo by malo obsahovať kombináciu veľkých a malých písmen, čísel a špeciálnych znakov.
- Vyhnutie sa použitiu jednoduchých slov, akými sú napríklad meno, dátum narodenia alebo ľahko uhádnuteľné slová.
- Nepoužívať rovnaké heslo na viacerých miestach, pretože ak niekto získa prístup k jednému heslu, môže získať prístup aj k ďalším účtom.
- Meniť heslo pravidelne (napríklad každých 90 dní) môže znížiť riziko prelomenia hesla.
- Nezdieľajte heslo s inými osobami alebo webovými stránkami.

- Používať dvojfaktorovú autentifikáciu (2FA), ktorá zvyšuje bezpečnosť účtu tým, že požaduje niečo, čo poznáte (heslo) a niečo, čo máte (napríklad kód, ktorý sa zobrazí na telefóne).

Vekový limit pre zakladanie online profilov závisí od konkrétnej platformy a krajiny. Všeobecne platí, že pre dospelých (väčšinou vek 18 rokov) neexistuje žiadny vekový limit a môžu si založiť akýkoľvek online profil.

Avšak pre deti a dospievajúcich sú väčšinou nastavené vekové limity a pravidlá na ochranu ich súkromia a bezpečnosti. Napríklad v EÚ platí Všeobecné nariadenie o ochrane osobných údajov (GDPR), ktoré určuje, že ak chce spoločnosť zbierať a spracovávať osobné údaje osôb mladších ako 16 rokov, musí získať súhlas ich zákonného zástupcu.

Niektoré populárne sociálne siete, ako napríklad Facebook, Instagram, Snapchat alebo TikTok, majú vlastné vekové limity, ktoré obmedzujú prístup do svojich služieb. Napríklad pre založenie účtu na Facebooku alebo Instagrame je potrebné byť starší ako 13 rokov, pre Snapchat a TikTok je vekový limit stanovený na 16 rokov.

Je dôležité dodržiavať tieto vekové limity a pravidlá na ochranu súkromia a bezpečnosti detí a mladistvých, aby sa zabránilo nebezpečným situáciám, ako sú napríklad kontakty so škodlivými obsahmi, sexuálnymi predátormi alebo zneužívanie osobných údajov.

Usudzujeme, že rozvíjanie uvedených kognitívnych zručností, s rešpektovaním vekových nastavení sociálnych médií, môže pomôcť deťom a dospievajúcim bezpečne fungovať v online prostredí a tým predchádzať nástrahám kyberagresie, kybergroomingu, hackingu a pod.

1.1 Aktivity na rozvoj kognitívnych funkcií

COPINGOVÉ STRATÉGIE – VÝZVA ZVLÁDNEM TO!

Vek: 9+ (aj pre starších žiakov, vrátane stredoškolákov)

Cieľ: spoznať a precvičiť si rôzne spôsoby (stratégie) zvládania problémov, regulovať neefektívne stratégie a využívať efektívne zvládacie stratégie

Trvanie: 1 mesiac

Pomôcky: informačný leták pre žiakov, zoznam stratégií zvládania (príloha) a 30-dňový kalendár pre každého účastníka, denník stratégií zvládania

Postup: na začiatku je nutné žiakom vysvetliť podstatu copingových stratégií (príloha informačný leták), ktoré im pomôžu vysporiadať sa s rôznymi nevhodnými situáciami, neúspechmi a ťažkými emóciami. Každodenne si precvičia inú stratégiu, ktorú si zapíšu do kalendára (príloha kalendár) a zhodnotia na stupnici 1 – 5, kde 1 je vyjadrením úspešnosti využitia stratégie a 5 neúspešnosti.

Možnosti realizácie:

- slobodná voľba – vyzvite žiakov, aby si každý deň zo zoznamu sami vybrali stratégiu, ktorú si v priebehu 10 minút precvičia a následne zhodnotia v kalendári,
- jednou z možností je nechať žiakov (k bodu vyššie) vyplniť denník stratégií zvládania (príloha), ktorý im pomôže zamyslieť sa nad jednotlivými stratégiami a nad emóciami. Žiakom to zároveň môže pomôcť určiť, ktoré stratégie budú pre nich v budúcnosti najefektívnejšie. Ak žiaci vypĺňajú denník stratégií, je vhodné priebežne kontrolovať, či si nezabudli v danom dni zvoliť stratégiu a zhodnotiť ju,
- hlasovanie – zo zoznamu vyberte 2 – 3 stratégie a nechajte žiakov, aby hlasovali, ktorú z ponúkaných stratégií si v danom dni precvičia ako celá skupina. Nechajte im čas 10 minút na precvičenie stratégie v skupine a následne zhodnoťte stratégiu formou reflexie,
- voľba vedúceho hry/pedagogického alebo odborného zamestnanca – môže si vopred vybrať stratégiu, ktorú si žiaci v daný deň precvičia. Poskytne to vedúcemu hry vysokú úroveň kontroly a viac času na prípravu materiálov,
- navodenie situácie – vedúci hry môže navodiť situáciu (reálnu alebo fiktívnu) a úlohou žiakov je zo zoznamu vybrať stratégiu, ktorú by použili v situácii.

Reflexia:

- ako si sa cítil(-a) pri precvičovaní stratégie?
- Čomu ťa zvládacia stratégia naučila? V čom vidíš svoje limity pri uplatňovaní danej stratégie?
- Využil(-a) si niekedy rovnakú alebo podobnú stratégiu pri nejakej situácii? Pohovor o tom.
- Ako by si ohodnotil(-a) svoje riešenie situácie prostredníctvom stratégie: (treba presne pomenovať stratégiu)?
- Prečo si zvolil(-a) vybranú stratégiu v navodenej situácii? Už si ju niekedy použil(-a) v inej situácii?

Usmernenie:

- realizácia výzvy *Zvládnem to* si vyžaduje prípravu vedúceho hry, v tomto prípade odporúčame, aby ním bol pedagogický alebo odborný zamestnanec škôl alebo školských zariadení, a to prihliadajúc k vekovým a kognitívnym špecifikám skupiny. Na základe toho môže vedúci hry copingové stratégie zvládania uvedené v zozname prispôbiť žiakom, prípadne pred začiatkom výzvy im vysvetliť vybrané copingové stratégie uvedené v zozname,
- slobodná voľba – náročnou časťou tejto možnosti je, že nie všetky stratégie sa dajú jednoducho vykonať v triede, prípadne si niektoré môžu vyžadovať ďalšie pomôcky. Odporúčame upozorniť žiakov na to, z ktorých stratégií si môžu vybrať, a to ich zvýraznením v zozname ešte pred rozdáním kalendára,
- hlasovanie dáva žiakom určitú možnosť výberu stratégií s praktickým nácvikom a vedúcemu hry poskytuje väčšiu kontrolu, prípadne mu dáva priestor k pripraveniu pomôcok,
- aktivitu možno realizovať tam, kde sa vedúci hry (pedagogický alebo odborný zamestnanec) stretáva každodenne so žiakmi (buď skupinovo alebo individuálne), pretože 30-dňová výzva si vyžaduje každodenný nácvik stratégie aj s hodnotením,
- aktivitu možno vykonávať skupinovo, ale aj individuálne,
- simulovanie, resp. navodenie situácií sa odporúča ako doplnková aktivita k 30-dňovej výzve. Je podstatné vyhnúť sa navodeniu takej situácie (reálnej alebo fiktívnej), ktorá by mohla podporiť nevhodné správanie v triede, ak sa v nej už vyskytujú náznaky takéhoto správania, napr. nesimulovať šikanovanie, kyberšikanovanie, kyberprenasledovanie, zneužitie fotografií v skupine, kde sa

uvedené javy vyskytli. Uvedené je možné využiť len za predpokladu, že výzvu s deťmi realizuje školský psychológ, ktorý vie dynamiku triedy následne skorigovať.

Zdroj: upravené podľa <https://www.thepathway2success.com/>

KOPYTO LOPITO PLATÍ TO

Vek: 9+ (aktivitu možno realizovať aj so staršími žiakmi)

Cieľ: vytvoriť a formulovať pravidlá ako sa vyhnúť rizikóvemu online správaniu a prejavom kyberagresie a/alebo kyberviktimizácie

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: papiere vo veľkosti A3/A4, fixky

Postup: žiakov rozdelíme do 4 členných skupín podľa zvoleného kritéria. Jednotlivé skupiny si v triede nájdú svoj vlastný pracovný kútik, aby sa navzájom skupiny nerušili. Úlohou každej skupiny bude v tichej diskusii stanoviť 10 základných pravidiel, ktoré by žiakom v ich veku pomohli vyhnúť sa rizikóvemu online správaniu a prejavom kyberagresie. Práca v skupinách prebieha podľa potreby, kým sa skupinám podarí sformulovať 10 pravidiel, ktoré zapíšu na poskytnuté papiere. Postupne jednotlivé skupiny prezentujú svoje myšlienky. Ústrednou časťou práce je dohoda na spoločných 10 pravidlách, ktorých sa ako skupina budú pridržať a ktorých rešpektovanie by malo užívateľovi internetu napomôcť vyhnúť sa rizikóvemu správaniu v online priestore a eliminovať prejavy kyberagresie. Pravidlá môžu byť vytvorené ako poster, spísané a zverejnené na dostupnom mieste v triede (napr. na nástenke).

Obmena aktivity:

- výstupom formulovaných pravidiel môže byť okrem postera dohodnutých pravidiel a odporúčaní aj „kolektívna zmluva“. Pre inšpiráciu uvádzame *Rodinnú mediálnu zmluvu* v prílohe,
- dohodnutých spoločných desať pravidiel si následne žiaci môžu vytvoriť ako záložky do učebníc,
- aktivita môže byť doplnená o nácvik správania sa po porušení pravidiel, a to prostredníctvom hrania rolí, pri ktorých žiakov učíme niesť zodpovednosť za svoje rozhodnutia a správanie.

Reflexia:

- s akým rizikovým správaním sa môžeme stretnúť na internete?
- Ktoré z uvedených pravidiel využívaš? Kto stanovil pravidlá?

- Porušil si niekedy pravidlá stanovené rodičmi? Čo sa stalo?
- Čo sa môže stať, keď porušíme pravidlá? Čo môžeme následne urobiť?

Usmernenie:

- napriek tomu, že ide o relatívne bežnú aktivitu pre žiakov, považujeme za potrebné, aby boli pravidlá formulované práve žiakmi. Dostávajú tak priestor na základe vlastných vedomostí a skúseností formulovať odporúčania, ktoré oni považujú za dôležité a nápomocné pre ich vekovú kategóriu a nie sú dané autoritou.
- Dôležité je, aby dostali všetci žiaci v skupinách priestor k vyjadreniu názoru.
- Aktivita môže byť realizovaná aj dlhšie ako je uvedené v popise. Závisí to od veľkosti a zloženia skupiny a rozvrhnutia činností vedúcim hry.
- Vedúci hry môže aktivitu začať prvou otázkou z reflexie: „s akým rizikovým správaním na internete sa môžeme stretnúť?“ Prostredníctvom odpovedí získa prehľad o tom, čo žiaci vedia o online ohrozeniach a zároveň to môže slúžiť ako motivácia k tvorbe pravidiel.
- Počas reflexie je dôležité upriamiť pozornosť žiakov na podstatu pravidiel, prečo je potrebné pravidlá dodržiavať, čo sa môže stať, keď ich nedodržíme (aké môžu byť dôsledky). Kľúčové je upevniť v žiakoch povedomie o tom, že ak dôjde k porušeniu pravidla (stanoveného učiteľom alebo rodičom), vždy je možnosť nápravy, a to pokojným priznaním sa. Odporúčame túto časť prepojiť s rozvojom behaviorálnych funkcií a nácvikom správania sa prostredníctvom hrania rol, kedy si žiaci vyskúšajú jednak rôzne situácie, ale aj roly a reakcie ľudí.

Zdroj: upravené podľa UHLS, Y. T. (2018). Mediální mámy a digitální tátové. Praha : Portál, 208 s. ISBN 978-8026-213-17-8

MAMIII

Vek: 9+

Cieľ: identifikovať podozrivé a nevhodné otázky v konverzácií

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: nie sú potrebné

Postup: v úvode aktivity stimulujeme komunikáciu na internete, dávame žiakom otázky a oni na ne odpovedajú. Jediné pravidlo je, že keď prejdú do komunikácie, ktorá smeruje k ohrozeniu žiaka, k „čudným otázkam“, musia zakričať: „Mamííí“. Ak je otázka normálna, čiže bezpečná, žiaci na ňu odpovedia.

Príklad bežných otázok:

- Aké je u vás počasie?
- Ktorý predmet v škole máš najradšej?
- Akej farby máš myš?

Príklad podozrivých otázok:

- Hovoríš niekomu o tom, že si spolu na internete píšeme?
- Kde máš umiestnený počítač?
- Vidia ti rodičia monitor, keď si s niekým píšeš?
- Kontrolujú rodičia tvoj počítač?
- Mohol by si, prosím ťa, keď dopíšeme zmazať naše sms-ky/emaily?
- Sľúbiš mi, že nikomu nepovieš, že sme kamaráti?
- Si teraz doma?

Keď žiaci zakričia: „Mamííí“, je dobré prerušiť hru a spýtať sa ich, prečo si myslia, že odpoveď na takú otázku ich môže ohroziť.

Reflexia:

- Cítil si sa príjemne, alebo skôr nepríjemne pri kladení daných otázok?
- Ktorá z otázok v tebe vzbudzovala pocit strachu?
- Rozprávaš sa s rodičmi o bezpečnosti na internete?
- Myslíš, že je správne, aby rodičia kontrolovali tvoju aktivitu na počítači?
- Rozprával ti kamarát o tom, že neznáša niektoré skupiny ľudí (napr. rómov)?

Usmernenie:

- počas aktivity je dôležité žiakom striedavo dávať normálne otázky a podozrivé (signalizujúce možné ohrozenie).
- Ved'te žiakov k premýšľaniu nad zmyslom otázok a pomôžte im spoznať a uvedomiť si možné ohrozenie.
- Aj zdanlivo bežná otázka typu „čo teraz robíš na internete?“ môže byť alarmujúca, a to v závislosti od toho, kto ju kladie a ako sa ďalej konverzácia na internete uberá.

Zdroj: upravené podľa GREGUSSOVÁ, M. – DROBNÝ, M. (2013). *Deti v sieti*. 1. vydanie. eSlovensko, s. 39. ISBN 978-8097-067-66-3

A KRONYM

Vek: 9+

Cieľ: charakterizovať slová šikanovanie a kyberšikanovanie a popísať šikanovanie v školách ako nežiadúci fenomén, ktorý je potrebné riešiť a nezakrývať.

Trvanie: 15 minút

Pomôcky: pero, papier

Priebeh: v úvode aktivity môže vedúci hry použiť motivačné rozprávanie o téme šikanovanie a kyberšikanovanie. Tému je potrebné prispôbiť konkrétnej skupine žiakov a reflektovať ich potreby. Každý žiak samostatne vypíše jednotlivé písmená zadaného hesla, napríklad kyberšikana a ku konkrétnym písmenám dopíše slová, ktoré sa mu so zadaným heslom asociujú, prípadne jednotlivé slová môžu vychádzať z jeho osobných skúseností.

Napríklad:

K – komentár, **Y** – (v tomto prípade môže žiak napísať akékoľvek prvé slovo ktoré ho s danou témou napadne), **B** – blázon, **E** – emócie, **R** – rešpekt, **Š** – škaredá, **I** – impulzívna, **K** – kopanie, **A** – Anička (môže byť aj spomienka na konkrétnu osobu, ktorá bola šikanovaná alebo ju dokonca konkrétny žiak šikanoval), **N** – nenávisť a **A** – a tučná (ak žiak nevie nájsť slovo začínajúce sa na samohlásku, môže ho použiť ako spojku).

Po dopísaní žiaci čítajú konkrétne slová, ktoré napísali. Žiadne dieťa nie je nútené čítať svoje slová nahlas, pokiaľ sa samé preto nerozhodne. Takto veľmi dobre vidieť, kto už mal skúsenosť so šikanovaním a z akej pozície, či bol šikanovaný, prizerajúci alebo ten čo šikanoval. Vedúci hry preberie vážnosť týchto slov a spoločne so žiakmi sa rozpráva o tom, ako predísť nevhodným prejavom.

Reflexia:

- Aké sú dôsledky kyberšikanovania? V čom nás môže kyberšikanovanie ohroziť?
- Môže byť pre nás kyberšikanovanie problémom, ak nie sme do neho zapojení? Kedy sa stáva problémom? (Nemusíme byť aktérmi, ani obeťami, aby sme boli do kyberšikanovania zapojení. Svoj podiel na kyberšikanovaní majú aj prizerajúci sa, ktorí prizieraním môžu mlčky schvaľovať nevhodné správanie aktéra, alebo naopak prizieraním a nezastaním sa obeť zvyšovať jej traumy z útokov).
- Ako môžeme predísť nevhodným útokom v online prostredí? Čo máme robiť? Čo naopak sa neodporúča robiť?
- Na koho sa môžeme obrátiť, ak dôjde ku kyberšikanovaniu?
- Komu sa reálne zdôveríš, keď sa cítiš ohrozený?

Usmernenie:

- aktivitu je možné realizovať u mladších žiakov formou kreslenia obrázkov. Prípadne aktivitu možno realizovať spoločne formou brainstormingu.
- Ak žiaci chápu rozdiel medzi kyberagresiou a kyberšikanovaním, je možné využiť aj slovo kyberagresia, prípadne iné termíny vzťahujúce sa k online rizikovému správaniu (napr. sexting, kybergrooming, kyberstalking) a v závislosti od toho prispôbiť aktivitu vekovým špecifikám skupiny.

Zdroj: upravené podľa ŠÁNDOROVÁ, V. (2013). Metódy a formy práce podporujúce kritické myslenie žiakov zo znevýhodneného prostredia, Bratislava : MPC, s. 16, https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/publikacie/v._ndorov_met_dy_a_formy_pr_ce_podporuj_ce_kritick_myslenie_iakov_zo_szp.pdf

A KO POMÔČŤ JOŽKOVÍ?

Vek: 10+

Cieľ: poznať zásady správania sa v prostredí internetu a hľadať možnosti ich uplatnenia v modelových situáciách

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: papiere, perá, farbičky

Postup: žiaci sedia v skupinkách za stolom, jeden zo žiakov je zapisovateľ a má pero a papier. Učiteľ žiakom prečíta modelovú situáciu. Žiaci počúvajú, popri tom sa v skupinkách radia a zapisujú odpovede na otázky.

*„Jožko má 10 rokov. V škole nemá kamarátov, je samotár. Jeho koníčkom je hranie hier na počítači a tiež trávi veľa času na rôznych sociálnych sieťach, kde si prezerá rôzne videá, obrázky a hrá hry. Počas jeho trávenia na sociálnej sieti mu jedného dňa napíše neznáma osoba a predstaví sa mu ako Janka. Prezradí mu, že má 10 rokov a nemá žiadnych kamarátov. Opýta sa Jožka, či by sa s ňou nechcel stretnúť. **Mal by Jožko so stretnutím súhlasiť?** Následne Janka odpísala Jožkovi, že by chcela vedieť, do ktorej školy chodí a kde býva. **Mal by Jožko Janke odpovedať pravdivo, alebo by mal zavolať rodičov a poradiť sa s nimi?** (Skupiny, ktoré zvolili možnosť, že by Jožko mal zavolať rodičov na ďalšiu otázku neodpovedajú) Janka sa Jožka opýtala kedy sa môžu stretnúť. Dohodli si deň a čas stretnutia. Dohodli sa, že Jožko o ich stretnutí nikomu nepovie. **Čo sa mohlo počas stretnutia Jožkovi stať?***

Úlohou žiakov je v skupinkách dokončiť príbeh čo sa mohlo Jožkovi na základe predošlých odpovedí stať, ak by sa stretol s Jankou a riešenie následkov (*čo by mohli urobiť rodičia, čo by mohol alebo mal urobiť Jožko,...*). Jeden žiak z každej skupiny prečíta dokončenie príbehu a následne všetci spoločne vymenujú, ako sa treba správať na internete, čo je vhodné a nevhodné o sebe hovoriť, kedy zavolať na pomoc dospelého, u koho hľadať pomoc okrem rodičov.

Obmena aktivity: doplňujúcou úlohou môže byť vytvorenie myšlienkovvej mapy pravidiel správania sa na internete.

Reflexia:

- Stalo sa ti, že ťa niekto neznámy kontaktoval na sociálnej sieti?
- Kontaktoval niekoho človek, ktorého poznal zo školy? Spriatelili ste sa?
- Kontaktoval niekoho človek, ktorého poznal z okolia? Spriatelili ste sa?
- Aké sú riziká kontaktovania sa cez internet s neznámou osobou?
- Na čo si treba dať pozor?
- Môže byť každý človek reálny, kto má na internete fotku, alebo ju dodatočne pošle?
- Musím si na internete s každým písať, kto ma o to požiada?
- Kedy a ako môžem ukončiť komunikáciu, ktorá sa mi prestáva páčiť?
- Je potrebné na to niekoho upozorniť? Prečo áno? Prečo nie? Existuje nejaké riziko, ak neupozorním?
- Musím byť s každým kamarát? Prečo áno? Prečo nie?
- Musím mať s kamarátom rovnaký názor na všetky témy?
- Znamená moje mlčanie súhlas s názorom môjho kamaráta (ak len mlčím a počúvam hanlivé tvrdenia o ľuďoch znamená to, že si myslím to isté)?

Usmernenie:

- žiakov rozdelíme do skupín tak, aby boli skupiny vyrovnané (pomiešať kamarátov).
- Nechajte žiakov premýšľať o situáciách, prípadne sa môžu skupinky medzi sebou poradiť.
- Za podstatnú považujeme práve reflexiu, v rámci ktorej vedíme žiakov k uvažovaniu nad ohrozením kybergroomerom. Reflexiu môže vedúci hry, ak je ním triedny učiteľ, podporiť doplňujúcou aktivitou – spísaním pravidiel ako reagovať pri kontaktovaní neznámou osobou a ako ukončiť komunikáciu na internete, ktorá sa dieťaťu prestane páčiť. Môže to byť formou brainstormingu,

kedy žiaci sami vymýšľajú námety. Odporúčame triednym učiteľom, aby v rámci rodičovského združenia upozornili rodičov na pravidlá, ktoré žiaci vytvorili k problematike. Môže to byť pre rodičov vhodný prostriedok, ako sa dozvedieť o spôsobe ochrany, ktorú si navrhli samotné deti.

- Vedúci hry môže posledné minúty stretnutia nechať žiakom priestor, aby napísali na papier problém, s ktorým by chceli poradiť či pomôcť a nechcú ho riešiť pred ostatnými alebo sa hanbia. Žiaci, ktorí žiadny problém napísať nechcú, môžu na papierik napísať ako sa im aktivita páčila. Hodnotenie aj problém sa píše anonymne.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

SÚBOJ SOCIÁLNYCH SIETÍ

Vek: 11+

Cieľ: zlepšiť argumentačné schopnosti, porovnávať názory diskutujúcich, formulovať stanovisko skupiny a zvýšiť povedomie o bezpečnom a zodpovednom používaní sociálnych sietí

Trvanie: cca 45 minút

Pomôcky: papiere a písacie pomôcky na poznámky, zelené a červené papiere, viacero kusov nožníc, lepidlo (min. 2 ks)

Príprava: flipchartové papiere alebo výkresy A2 zvislými čiarami rozdelené na tretiny a kartičky s názvami konkrétnych sociálnych sietí (môžu to byť tabuľky na paličke alebo len veľké menovky).

Postup:

1. Rozdelenie žiakov do párneho počtu skupín, kde si každá skupina vylosuje jednu z (medzi deťmi) obľúbených sociálnych sietí.

2. Určenie pravidiel a zadanie inštrukcií – vedúci hry vytvorí súperiace dvojice tímov, aby mohli stáť proti sebe, napr.: Snapchat vs TikTok alebo YouTube vs Instagram. Keď tímy poznajú svojho súpera, vedúci hry vyzve žiakov v skupinách pripraviť si argumenty:

- čím je typická ich sociálna sieť,
 - aké sú jej nastavenia bezpečia, čo umožňuje, pre koho je určená (od akej vekovej kategórie je prístupná),
 - prečo je ich sociálna sieť lepšia ako súperova,
- všetky výhody zapisujú na zelené papiere, a aké sú nevýhody a riziká sociálnej siete tímu súperov zapisujú na červené papiere.

3. Skupinová práca – vedúci hry vyzve žiakov v každom tíme vytvoriť originálnu ilustráciu pre ich sociálnu sieť do strednej tretiny flipchartového papiera. Ostatné dve tretiny zostávajú prázdne, pripravené na súboj. Na ľavú stranu budú žiaci neskôr cez súboj nalepovať na zelených kartičkách jeden po druhom argumenty vlastného PR. Žiakov treba usmerniť, že do zvyšnej tretiny napravo bude súperiaci tím vlepovať na červených kartičkách argumenty proti, preto nech sa snažia nájsť čo najviac výhod.

- Výsledné skóre sa určí cez počet zelených mínus počet červených kartičiek na ich plagáte. Papiere pripevnite na stenu alebo na tabuľu tak, aby bolo okolo nich veľa priestoru.

4. Skupinový súboj – pred svojimi plagátmi (nalepenými dočasne napr. vedľa seba na jednej stene triedy) zhromaždia žiaci dvojice súperiacich tímov. Pri plagátoch stojí celá skupina. V predstavovaní argumentov sa striedajú všetci členovia tímov súperiacich skupín a zároveň sa striedajú s členmi súperiaceho tímu predostierajúcimi ich argumenty (postup typický pre takýto druh súboja).

- Žiaci, ktorí práve nesúperili (ak boli dve alebo 3 dvojice súperiacich tímov), sa počas súboja stanú rozhodcami. Budú schvaľovať, či je proti/argument relevantný alebo je to niečo opakujúce sa, nevhodný a pod. Nalepené môžu byť len argumenty, na ktorých sa trieda zhodne, že prichádzajú do úvahy. Reflexia a diskusia sa týkajú najmä negatív, argumentov proti.

Príklad: člen IG tímu povie nahlas najväčší benefit IG, nalepí ho do vlastného flipchartového papiera. Následne povie nahlas (pokojne aj vtipne) argument proti súperovi (proti YouTube) a nalepí ho do papiera súpera. Nasleduje člen YouTube, ktorý povie nahlas najväčší benefit YouTube, nalepí ho do vlastného flipchartového papiera a následne povie nahlas argument proti súperovi, nalepí ho do súperovho flipchartového papiera. Tak pokračujú až do vyčerpania argumentov a na záver oba tímy „zahrajú“ fiktívnu tímovú selfie (čo najvtipnejšiu) – bez fotenia, len telom, prípadne sa v triede tímy aj odfotia. Tímové selfie môžu byť vystavené aj s plagátmi na triednej nástenke.

Reflexia:

- Ktorá sociálna sieť sa ti páčila? Prečo?
- Ktorá sociálna sieť mala najviac benefitov? Vyjadri ich vhodnými argumentmi.
- Je takáto sociálna sieť vhodná aj pre žiakov prvého stupňa základných škôl? Prečo áno? Prečo nie?
- Ktorá sociálna sieť mala najmenej benefitov? Vyjadri ich vhodnými argumentmi.

Usmernenie:

- Pre niektorých žiakov môžu tieto aktivity upriamovať pozornosť výlučne na pozitívne stránky sociálnych sietí či iných aplikácií. Je potrebné kriticky zhodnotiť ich výhody i nevýhody a v konečnom dôsledku upriamiť pozornosť na potrebu ich optimálneho využívania v duchu hesla „dobrý sluha, zlý pán“.

Zdroj: upravené podľa

<https://bezpecnenanete.eset.com/sk/wp-content/uploads/2021/10/Aktivity-k-Prirucke-digitalnej-bezpecnosti-pre-ucitelov.pdf?fbclid=IwAR3NUpmS-nhuFWbYsLtmhp7X7vxZU4h14LjdaNQ11EP2uS2coU5f4DNvkgo>

T O D Á R O Z U M

Vek: 11+

Cieľ: formulovať vlastné výpovede a hľadať logické argumenty na zovšeobecnené tvrdenia

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: zariadenia s prístupom na internet (mobilné telefóny, tablety, počítače)

Postup: žiakov rozdelíme do dvojíc alebo trojíc. Ich úlohou je formulovať argumenty, ktoré potvrdzujú, prípadne vyvracajú zadané tvrdenie. Ide o relatívne ustálené výroky, ktoré majú tendenciu generalizovať určité situácie na väčšie skupiny ľudí alebo udalostí. Práve na tento typ výrokov sa ťažko hľadajú argumentácie, ktoré potvrdzujú ich platnosť, nakoľko neplatia pre všetkých, resp. pre všetky situácie. Preto vyzveme žiakov, aby hľadali vedecky potvrdené argumenty z relevantných, resp. hodnoverných zdrojov, aby na základe toho vedeli posúdiť pravdivosť výrokov.

Príklad:

- Keď som na internete, mamina sa o mňa nebojí.
- Keď nie som na sociálnych sieťach, akoby som neexistoval.
- Sociálne médiá ovplyvňujú ľudí. Sú menej produktívni.
- Riziko internetu je len na sociálnych sieťach.
- Každý človek má jeden vlastný profil.

Obmena aktivity: inou hrou by mohlo byť realizovať aktivitu formou brainstormingu vo väčšej skupine žiakov, prípadne formou rozdelenia triedy na dve polovice, pričom jedna skupina formuluje argumenty potvrdzujúce výrok a druhá skupina ich vyvracia. Takúto formu aktivity je možné realizovať aj prostredníctvom četových aplikácií.

Reflexia:

- Bolo náročné nájsť na všetky výroky relevantné argumenty? Prečo?

- Uveril(-a) si už nejakému výroku?
- Aký to bol výrok?
- Zisťoval(-a) si, či sa výrok zakladal na pravde, alebo to bol len výmysel, prípadne upravená (prikrášlená, graficky upravená) polopravda?
- V čom spočíva riziko podľahnutia nepravdivému výroku, tzv. hoaxu?
- Ako môžeme zistiť, či daný výrok alebo tvrdenie je skutočne pravdivé?
- Je pravda všetko, čo je na internete? Prečo áno? Prečo nie?

Usmernenie:

- Výroky, ktoré v sebe nesú generalizované tvrdenia je veľmi ťažké argumentovať, resp. vyvrátiť, nakoľko sa nezakladajú na overených a hodnoverných dátach. Podobne ako existencia falošných dilém, kde sa manipulátor snaží partnera prinútiť k nejakému záveru, vykonštruuje dilemu viacerých situácií A,B,C,D a vyvodzuje na základe odpovedí nové nepodložené argumenty.
- Aktivita môže prebiehať aj dlhšie ako 20 minút, a to v závislosti od organizácie práce žiakov v skupine. Žiakom môžeme dať najprv priestor, aby sami formulovali argumenty tak, ako je napísané v opise a následne im vytvorili časový priestor, aby svoje argumenty doložili vedeckými, získanými z internetu. Vzniká tu priestor na diskusiu, či všetko, čo je uverejnené na internete, je pravdivé. Ako si overiť pravdivosť informácie získanej na internete (porovnanie s viacerými zdrojmi, za ktorými je autorita: vedci, organizácie, nadácie, inštitúcie a pod.).

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

ČO AK S NIEKÝM NESÚHLASÍM NA SOCIÁLNEJ SIETI?

Vek: 11+

Cieľ: diskutovať o spôsoboch komunikácie na sociálnych sieťach, zostaviť pravidlá online komunikácie, rozoznať vhodnú a nevhodnú komunikáciu, prispôbiť svoje reakcie na sociálnych sieťach, poukázať na dopady nevhodnej online komunikácie.

Trvanie: 90 minút

Pomôcky: príloha Čo ak s niekým nesúhlasím, papierik s otázkou na zamyslenie pre každého účastníka, písacie potreby, flipchartová tabuľa a papier, fixky

Postup: v skupine vedieme diskusiu na nasledujúce otázky o skúsenostiach so zdieľaním názorov na sociálnych sieťach:

- už ste niekedy vyjadrili svoj názor na kontroverzný problém v sociálnych médiách?
- Ako ste sa k tomu dostali?
- Uvažovali ste o krátkodobých alebo dlhodobých dopadoch toho, ako ste zdieľali svoje názory?
- Aký bol výsledok?
- Urobili by ste teraz niečo inak?

V ďalšej časti aktivity sa pokúsime sprostredkovať pohľad na problematiku z inej strany:

- Ak by k vám prišiel mladší súrodenec alebo sesternica, aby sa s vami poradil, ako sa podeliť o svoj názor na kontroverznú tému v sociálnych médiách, akú radu by ste im dali?

Vyzveme žiakov, aby odpovedali, či sa už s podobnou situáciou stretli a ako ju riešili. Niektoré odporúčania zachytíme na flipchartovú tabuľu. Ak nemajú podobnú skúsenosť, pokúsime sa spoločne vytvoriť súbor odporúčaní, ako by mali menej skúsení žiaci online komunikácie postupovať = pravidlá online komunikácie. Rozdáme všetkým pracovný list a necháme približne 15 minút na individuálnu prácu. Potom v skupine prediskutujeme prezentované názory (odpovede na otázky). Podporíme ich, aby otvorene zdieľali svoje postoje. V prípade potreby sa vrátíme k pravidlám online komunikácie, ktoré sme spoločne vytvorili.

Reflexia:

v rámci reflexie upozorníme na to, že sociálne médiá môžu poskytnúť zaujímavé príležitosti na experimentovanie s vyjadrovaním myšlienok rôznymi spôsobmi – vrátane použitia humoru, irónie, inšpiratívnych citátov a iných stratégií na získavanie pozornosti. Avšak pri vyjadrovaní pocitov hnevu, frustrácie alebo nespravodlivosti treba dať pozor, aby naše slová neboli nesprávne interpretované alebo vyňaté z kontextu.

Usmernenie:

- podporte diskusiu otázkami, vďaka ktorým sa účastníci naučia vyjadriť aj svoje pochybnosti a neistotu.
- Prepojte realitu s príkladmi z prostredia, v ktorom žiaci žijú.
- Apelujte na ich prirodzenú ľudskú empatiu. Pýtajte sa ich na to, ako sa cítia a ako by sa cítili, keby... .
- Dôverujte účastníkom. Potrebujú nájsť odpovede sami.
- Netiketa je novodobý výraz pre zásady slušného správania na internete a sociálnych sieťach. Zahŕňa aj e-mailovú komunikáciu, telefonovanie a posielanie

textových správ (SMS). Ľudia podliehajú dojmu, že všetko, čo je na internete, je verejné a tým cielene či neúmyselne stále viac prekračujú bariéry štandardného „kamenného“ spoločenského styku ľudí podľa zaužívaných zvyklostí etikety. Zlaté pravidlo netikety znie: *„Vždy sa správaj online tak, ako keby si bol s človekom, s ktorým komunikuješ osobne a naživo!“*

- Je päť vecí, ktoré sa v živote už nedajú vrátiť späť: hodený kameň, vyslovené slovo, premrhaná príležitosť, čas a dôvera, ak ju stratíme. V závere reflexie môžeme ešte vysvetliť pojem netiketa a objasniť pravidlá správania na internete. Aktivitu uzavrieme otázkou na zamyslenie. Môže to byť zároveň príprava na ďalšiu prácu v rámci preberanej témy. Otázka na zamyslenie: *Ako dosiahnuť správnu rovnováhu, aby ľudia mohli slobodne vyjadrovať svoje názory a aby zároveň neublížovali druhým?*

Zdroj: upravené podľa TRUBAČ, M. (2021). NETIKETA: Sú sociálne siete ešte „sociálne“? In SMATANA J. et al. (Ne)bezpečne v sieti. Dostupné na: [Nebezpecne-v-sieti.pdf](#) ([myslim.eu](#))

GROOMER

Vek: 11+

Ciel': analyzovať a určiť varovné signály možného (kyber)ohrozenia

Trvanie: 20 minút

Postup: žiakov usadíme do kruhu a rozdelíme ich na 2 skupiny. Jednu skupinu budú tvoriť obeť a druhú groomeri – kamaráti. Úlohou groomera je položiť svojej obeť akúkoľvek otázku. Ak groomer položí nevhodnú otázku, obeť musí ihneď ukončiť rozhovor (zostane ticho – neodpovie). Takýmto spôsobom sa postupne vystriedajú všetci žiaci.

Príklad:

- vhodné otázky: *Mal(-a) si dnes dobrý deň? Chutil ti obed? Máš v škole kamarátov? Baví ťa tento predmet? Ako rád/rada tráviš svoj voľný čas? Páči sa ti rap? Aký je tvoj najväčší sen? Máš rád/ rada cestovanie? Chutí ti vanilková zmrzlina? Máš rád/ rada modrú farbu?*
- nevhodné otázky: *Vie niekto o tom, že si píšeme? Na akej ulici bývaš? Pošleš mi foto, tiež ti ju pošlem. Robíš si screeny obrazovky/mobilu? Kontrolujú rodičia tvoju aktivitu na PC? Čo keby sa osobne stretli? Kam chodíš do školy? Bývaš často sám/sama*

doma? Odkiaľ si? Ukážeš mi cestu k tebe domov? Máš počítač vo svojej izbe alebo v obývačke?

Obmena aktivity: inou hrou by mohlo byť, že jednotlivé otázky napíšeme na tabuľu a žiaci ich priradujú medzi vhodné a nevhodné.

Reflexia:

- stalo sa ti, že ťa niekto neznámy kontaktoval na sociálnej sieti?
- Aké sú riziká kontaktovania sa cez internet s neznámou osobou?
- Na čo si treba dať pozor?
- Môže byť každý človek reálny, kto má na internete fotku, alebo ju dodatočne pošle?
- Musím si na internete s každým písať, kto ma o to požiada?
- Kedy a ako môžem ukončiť komunikáciu, ktorá sa mi prestáva páčiť?
- Je potrebné na to niekoho upozorniť? Prečo áno? Prečo nie? Existuje nejaké riziko, ak neupozorním?
- Musím byť s každým kamarát? Prečo áno? Prečo nie?

Usmernenie:

- pred začiatkom tejto aktivity odporúčame vedúcemu hry, aby žiakom vysvetlil podstatu, nástrahy kybergroomingu. Informácie o kybergroomingu – kontaktovaní neznámou osobou za účelom manipulatívneho ovplyvnenia dieťaťa k vydieraniu, šikanovaniu, zastrasovaniu, prípadne až zneužitiu možno získať:
 - na stránke projektu – www.cyber.ukf.sk
 - Sociálne siete: Ako prebieha kybergrooming a čo všetko mi hrozí na internete? Dostupné na: <https://www.stalosato.sk/sociale-siete-kybergrooming/>
 - Co je kybergrooming? Dostupné na: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/71-trivium/1421-co-je-kybergrooming>
- Žiakov treba viesť ku kritickému uvažovaniu nad jednotlivými otázkami – aj odpovede na zdanlivo vhodné a bezpečné otázky môžu byť neskôr zneužitý groomerom k vydieraniu a zastrasovaniu a pod.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

D OBRÝ ARGUMENT
Vek: 12+
Cieľ: poznať spôsoby tvorby a štruktúry argumentácie; rozpoznať správny a

chybný argument; prevencia sextingu; rozvoj kritického myslenia pri overovaní informácií

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: ceruzka, pero, odborná literatúra, internet, odborné články alebo časopisy, pracovný list

Postup: vedúci hry v úvode (prvých 15 minút) ozrejmí žiakom tému (v tomto prípade tému problematiky sextingu) a zabezpečí odbornú literatúru, články a výskumy. Napíše základné informácie o sextingu na viditeľné miesto (napr. tabuľa). V priebehu 10-15 minút si žiaci prezerajú odbornú literatúru a môžu používať aj internet. Žiaci vedú rozhovor s vedúcim hry na tému sexting, pričom sa môžu pýtať otázky, ktoré ich zaujímajú. Po oboznámení sa s problematikou dostane každý žiak pracovný list. Celá skupina si spracuje prvú časť pracovného listu (teória), pri ktorej žiaci nadobudnú teoretické vedomosti o argumentácii a štruktúre argumentu. V druhej časti pracovného listu majú určenú tézu – hlavnú myšlienku. Úlohou každého žiaka je uviesť tvrdenie ZA, tvrdenie PROTI, ako aj vysvetlenia k tvrdeniam, dôkazy a prípadne riešenie.

Reflexia:

Po prečítaní všetkých papierov vedieme diskusiu o možnostiach overovania pravdivosti argumentov.

- V prípade označenia tvrdenia (argumentu) PROTI danej téze, musia žiaci zdôvodniť prečo argument tak označili.
- V prípade označenia tvrdenia – správneho argumentu zdôvodnenie nie je treba. Žiaci musia správnosť argumentu vysvetliť na základe vysvetlenia a dôkazu (vyhľadať na internete alebo v odbornej literatúre, ktorú im zabezpečí vedúci hry).
- Keďže v pracovnom liste sa zameriavame na negatívne aspekty sextingu, žiaci riešia aké riziká a dôsledky sexting môže spôsobiť. Ich poslednou úlohou je pouvažovať a navrhnúť možné riešenie v prípade, že sa stretnú s negatívnym vplyvom sextingu.

Zdroj: ŠÍPOŠOVÁ, E. (2023). *Kritické myslenie ako prostriedok prevencie kyberagresie*. Bakalárska práca, školiteľ: K. Hollá.

BEZPEČNÝ PROFIL NA INTERNETE
Vek: 12+
Cieľ: zdôrazniť potrebu online bezpečnosti a predvídať dôsledky zdieľania

osobných informácií

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: perá, papiere veľkosti A6, krabica

Postup: každému žiakovi rozdáme papier. Ich úlohou bude na tento papier napísať svoje meno. Následne napíšu dve pravdivé a jedno nepravdivé tvrdenie. Žiakov upozorníme, že nepravdivé tvrdenie má byť zároveň pravdepodobné, aby nebolo ľahké odhaliť čo je, a čo nie je pravda. Žiaci papieriky hodia do krabice. Následne vyberieme žiaka, ktorý z krabice vyberie jeden papierik, prečíta meno a všetky tri tvrdenia. Ostatní žiaci hlasujú, ktoré z tvrdení je podľa nich nepravdivé. Autor tvrdení potvrdí alebo vyvráti ich odhad.

Obmena aktivity: ako aktivitu vhodnú pre použitie v školách je možné na vyučovaní spolu so žiakmi prepájať obsah vzdelávania s použitím sociálnych sietí (3. ročník slovenský jazyk – písanie korešpondencie a krátkych správ napríklad cez Viber; 4. ročník vlastiveda – vytvoriť instagramový profil Márie Terézie – pri diskusii upriamujeme pozornosť na hodnovernosť informácií, ktoré by Mária Terézia chcela zo svojho života zdieľať).

Reflexia:

Po prečítaní všetkých papierov vedíme diskusiu o možnostiach overovania pravdivosti argumentov.

- Je jednoduché odlíšiť pravdu od klamstva?
- Čo nám k tomu môže pomôcť? (výraz osoby, ako sa tvári; rýchle rozprávanie udalostí, alebo informácia je povedaná potichu; osoba je nepokojná; nepozera sa na osobu, s ktorou sa rozpráva a pod.)

Pripomenieme im, že aj keď mohli vidieť dotyčnú osobu priamo pred sebou, nemohli si byť istí. Vysvetlíme im, že toto je ešte zložitejšie na internete, obzvlášť s „priateľmi“, ktorých nepoznáme v skutočnosti. Je dôležité, aby si uvedomili, že v online prostredí majú obmedzenú možnosť overiť si, či človek, s ktorým komunikujú, je reálna osoba, za ktorú sa vydáva, aj keby s ním komunikovali dlhšie.

- Aký je rozdiel medzi skutočným priateľstvom a online priateľstvom?

Usmernenie:

- podľa prieskumov a výpovedí je zrejmé, že deti používajú sociálne siete skôr ako je povolený vekový limit konkrétneho sociálneho média. Po odsúhlasení používateľských nastavení sú im voľne prístupné a dôveryhodnosť profilov nie je

možné skontrolovať. Pre žiakov v mladšom školskom veku je používanie sociálnych sietí rovnako atraktívne.

- V neposlednom rade je dôležité upozorniť žiakov, že sociálne siete ukazujú len určitú ohraničenú časť života človeka, ktorú je ochotný ukázať.
- Zdôrazníme dôležitosť nezdieľania osobných informácií, v duchu hesla: „*Nikdy o sebe na internete nezdieľaj viac, ako by si povedal cudziemu človeku na ulici*“.

Zdroj: upravené podľa ROGERS, V. (2011). *Kyberšikana*. Praha : Portál, 104 s. ISBN 978-80-7367-984-2.

NEBEZPEČNÉ VÝZVY

Vek: 13+ (aktivitu možno realizovať aj so staršími žiakmi)

Cieľ: vyhľadať a analyzovať (internetové) zdroje, zhodnotiť riziká realizácie online výziev

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: pracovný list pre žiakov, príklady nebezpečných výziev pre vedúceho hry, papiere vo veľkosti A3/A4, fixky, tablet/počítač

Postup: žiakom predstavíme opis konkrétnej nebezpečnej výzvy, ktorá bola zverejnená na sociálnych sieťach (ukážku uvádzame v prílohe). Žiakov rozdelíme do 4 členných skupín podľa zvoleného kritéria. Jednotlivé skupiny si v triede nájdu svoj vlastný pracovný kútik, aby sa navzájom nerušili. Úlohou každej skupiny bude vyhľadať informácie dostupné na internete k zvolenej nebezpečnej online výzve. Práca v skupinách prebieha podľa potreby, kým sa skupinám podarí nájsť relevantné informácie, ktoré zapíšu na poskytnuté papiere. Postupne jednotlivé skupiny prezentujú svoje myšlienky. Dôležitou časťou práce je spoločná diskusia celej triedy, aby vedúci hry mohol reflektovať názory žiakov na zistené informácie.

Obmena aktivity:

- Aktivitu je možné obmieňať podľa aktuálne prebiehajúcich online výziev, aby téma bola pre žiakov aktuálna a adresná (voľbu konkrétnej online výzvy nechávame na zvážení vedúceho hry v kontexte osobností žiakov),
- Je možné pre každú skupinu určiť rozdielnú online výzvu.

Reflexia:

- Aké nebezpečné online výzvy ste na internete zaznamenali?
- Ktoré z výziev sú v online priestore lákavé?
- Prečo je pre mladých ľudí atraktívne zapojiť sa do online výziev?

- Existujú aj online výzvy, ktoré účastníkov motivujú k pozitívnemu správaniu ?

Usmernenie:

- Dôležité je, aby dostali všetci žiaci v skupinách priestor k vyjadreniu názoru.
- Aktivita môže byť realizovaná aj dlhšie ako je uvedené v popise. Závisí to od veľkosti a zloženia skupiny a rozvrhnutia činností vedúcim hry.
- Vedúci hry môže aktivitu začať prvou otázkou z reflexie: „s akou nebezpečnou výzvou si sa na sociálnych sieťach stretol?“ Prostredníctvom odpovedí získa prehľad o tom, čo žiaci vedia o nebezpečných výzvach na sociálnych sieťach.

Zdroj: upravené podľa KOPECKÝ, K. – SZOTKOWSKI, R. – KUBALA, L. (2022). *Bezpečné chováni na internetu pro kluky a pro holky – náměty na výukové aktivity*. Dostupné online: file (e-bezpeci.cz)

V LÁDNE ROKOVANIE

Vek: 13+

Cieľ: navodiť diskusiu formou rolových hier so zámerom vytvorenia iného typu prostredia v triede, v ktorom je očakávané akceptovanie rôznych názorov so zreteľom na snahu o kvalitu argumentov, sekundárnym cieľom je spoznať zvolenú tému

Trvanie: 45 – 90minút

Pomôcky: písacie potreby pre žiakov

Postup: zvolit' si štátny, prípadne samosprávny orgán, ktorý bude zasadať — podľa preberanej témy môže ísť o NR SR, ministerstvo životného prostredia, uhorský snem či Viedenskú konferenciu. Pripravte stručný popis jednotlivých aktérov v danom rokovaní, ktorý pre zjednodušenie odovzdáte žiakom na začiatku.

Rozdeľte žiakov na skupiny, pričom počet prispôsobte téme a rokovaciemu fóru. Napríklad pri NR SR vládne a opozičné strany, pri OSN konkrétne štáty podľa výberu, pri ministerstve odbory, záujmové skupiny či niektoré oddelenia ministerstva. Každá skupina dostane základný popis obsahujúci ciele a záujmy daného aktéra.

Celé rokovanie dostane rámec v podobe problému, ktorý musí vyriešiť (napríklad využitie mobilných technológií na vyučovaní aj po Covide, náprava ekonomiky štátu po kríze, nízka kvalita stredných škôl atď. – podľa témy predmetu).

Žiaci dostanú čas na prípravu argumentov, ktorými budú presviedčať vedúceho/vedúcu rokovania (premiér, kráľovná, sudca, ...). Viest' rokovanie môže konkrétny žiak/žiačka, no ešte lepšie pre plynulosť diskusie bude vedenie zo strany učiteľa/učiteľky.

Každý aktér dostane krátky čas na nerušenú prezentáciu postoja a návrhu riešenia. Cieľom aktérov bude priniesť čo najlepšie argumenty, ktoré by sa mali dostať do záverečnej rezolúcie.

Obmena aktivity: ak chcete z aktivity vyťažiť čo najviac, zapojte priestor na samostatné vyhľadávanie informácií. V takom prípade je lepšie zo 45-minútovej aktivity spraviť 90-minútovú: jedna vyučovacia hodina na tvorbu argumentov a vyhľadávanie informácií, druhá hodina na rokovanie (s dlhšími časmi) a následnú dlhšiu diskusiu a zhodnotenie.

Reflexia:

- pre koho z vás (pre ktorú skupinu) bolo náročné zostaviť k svojej téme argumenty, a prečo?
- Ktoré argumenty boli najpresvedčivejšie? Prečo?
- Čo ste si pri aktivite uvedomili?

Usmernenie:

- Na záver aktivity je žiaduce, aby vedúci rokovania vyslovil rezolúciu. Tá by mala byť vo forme súboru opatrení, ktoré vyplynuli z diskusie a pre vedúceho boli najpresvedčivejšie vyargumentované. Je nutné ozrejmiť, prečo jednotlivé opatrenia boli uprednostnené pred inými, pričom je dôležité dbať najmä na kvalitu argumentácie. Ak ani jedno z opatrení nebolo dostatočne presvedčivé, výsledkom môže byť aj nezostavenie rezolúcie. Takýto výsledok je pomyselnou prehrou pre všetkých.

Zdroj: upravené podľa KOBELA, J. – PIVODA, P. (2020). *Kritické myslenie vo vyučovaní*. Dostupné online: [edu.SNG](#) / [Instagram](#), [Facebook](#) / [Linktree](#).

MANIPULÁCIA, KLAMSTVÁ ALEBO POLOPRAVDY?

Vek: 14+

Cieľ: rozvíjať kritické myslenie, precvičovať argumentáciu, podporovať úctu k pravdivosti

Trvanie: 30 – 45 minút

Pomôcky: lístočky s úlohami

Postup: vedúci hry stručne uvedie tému manipulácie v médiách a požiada žiakov, aby vlastnými slovami vysvetlili, čo je to manipulácia a ako sa prejavuje. Vyvolá krátku diskusiu o tom, kedy klameme, hovoríme polopравdy alebo si prifarbuje skutočnosti. Následne rozdáte každému žiakovi jeden lístoček, na ktorom bude uvedená komunikačná situácia, ktorú bude mať za úlohu vyriešiť, zahrať. Napríklad:

- žiak sa má ospravedlniť pedagógovi, že domácu úlohu stiahol z internetu.
- Dieťa má vysvetliť rodičom, prečo si vyplnilo ospravedlnenku v internetovej žiackej knižke.
- Chlapec/dievča vysvetľuje, ako sa rozišiel so svojou prvou láskou cez sms.
- Policajný hovorca vysvetľuje, prečo odpočúvali mobilný telefón páchateľa.
- Politik vysvetľuje verejnosti, prečo treba cenzurovať spravodajstvo.
- Politik vysvetľuje verejnosti, odkiaľ písal posty na sociálnych sieťach.
- Reportér chce presvedčiť divákov, že dotýčny politik mu písal výhražné správy.
- Majiteľ konšpiračného média vysvetľuje, prečo všetky profesionálne médiá klamú.
- Novinár dáva do článku nikým nepotvrdenú informáciu.
- Majiteľ internetového obchodu vysvetľuje, prečo zákazníkom doručil pokazené potraviny.
- Výrobca alkoholických nápojov chce v reklame ukázať verejnosti, že piť alkohol je cool.
- Tréner vysvetľuje, prečo sa na internete objavili fotky jeho zverencov ako pijú alkohol.

Následne vedúci hry požiada žiakov, aby si pripravili dva spôsoby, akými komunikačne vyriešia situáciu, ktorú majú na lístočku. Stačí pritom použiť 1 – 3 vety pri každom spôsobe. Dôležité pritom je, aby :

- pri prvom spôsobe využili manipuláciu alebo lož, výhovorky, polopравdu, prifarbenie reality, niektoré veci môžu nafúknuť alebo zľahčiť;
- pri druhom spôsobe sa žiaci snažia informáciu odovzdať čo najčestnejšie, najúprimnejšie a najpravdivejšie.

Žiaci jeden po druhom prezentujú dva spôsoby, ako sa dá informácia na ich lístočku odovzdať. V niektorých prípadoch môže vedúci hry vyzvať aj ostatných žiakov, aby našli ďalšie spôsoby, ako sa dá daná situácia pomenovať. Žiaci môžu tiež vyjadriť, ako sa cítia, keď hovoria pravdu a keď klamú.

Reflexia:

- Kedy možno využiť manipuláciu, lož, polopравdu?
- Kedy možno nejaké skutočnosti prifarbiť, zamlčať, zveličiť?
- Prečo niekedy ľudia nehovoria úplnú pravdu?
- Ako môžeme ohýbanie pravdy odhaliť?
- Čo robiť, aby sme neuverili výmyslom a nepravdám?

- Čo robiť, ak niekto odhalí, že sme nehovorili úplnú pravdu?

Obmena: reflexiu možno zadať žiakom ako námet na úvahu, ktorú následne vyhodnotíme (v čom sa žiaci zhodovali, v čom sa názory líšili, kde sú možné riziká, prípadne otázky na ďalšiu diskusiu).

Zdroj: upravené podľa FEHERPATAKY-KUZMOVÁ, J. et al. (2017). Metodická príručka na občiansku, mediálnu a etickú výchovu pre základné a stredné školy. Inštitút pre aktívne občianstvo, o. z. ISBN 978-80-974211-1-3

N A MINISTERKU JE TOHO PRÍLIŠ

Vek: 14+

Ciel': zlepšiť zručnosti v oblasti vyhľadávania informácií a stavby a prezentácie argumentov

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: učebnica konkrétneho predmetu, počítač/tablet/telefón na vyhľadávanie informácií

Postup: na základe témy predmetu a hodiny vyberte konkrétnych aktérov, ktorých budú zastupovať žiačky a žiaci. Môže ísť o konkrétne historické postavy, umelecké smery, literárne diela, filozofov a pod. Napíšte meno každého aktéra na samostatný lístok. Príklad aktérov na hodinu dejepisu: Napoleon Bonaparte, Ľudovít Štúr, Kleopatra, Leonardo da Vinci, Martin Luther King, Ľudovít XIV.

Uved'te žiakov a žiačky do nasledujúcej situácie: Ministerka školstva má hlavu v smútku. Školy sa jej sťažujú, že učebnice predmetu X (podľa vášho predmetu) sú preplnené. Musí jednoducho z učebníc vylúčiť dve témy. Úlohu vybrať tieto dve „nešťastné“ témy zadala svojim poradcom.

Rozdeľte triedu na poradcov a na agitátorov. Ak napríklad máte v triede 20 detí, odporúčame pomer poradca : agitátor 10:10 (dostatok ľudí na hlasovanie, ale aj dostatok ľudí, ktorí sa môžu zapojiť argumentačne). Každý agitátor si vylosuje jeden lístok. Aktér, ktorého si vylosuje, je v ohrození vyradenia z učebníc.

Prvých 15 minút aktivity by každý agitujúci mal pomocou učebníc alebo internetu zistiť čo najviac informácií o danom aktérovi (napríklad konkrétnej historickej osobnosti) a pripraviť 3 argumenty, prečo by daný aktér mal zostať v učebniciach.

Počas samotného argumentovania dostane každý aktér čas na prezentáciu svojich argumentov (podľa veľkosti triedy vyberte čas 1 až 3 minúty). Po ich odprezentovaní prichádza na rad hlasovanie poradcov. Každý z nich môže hlasovať maximálne trikrát.

Vymenúvajte aktérov a vyzývajte poradcov, aby sa prihlásili, ak chcú daného aktéra zachovať v učebniciach. Počet hlasov zapisujte. Po tomto kole vyhláste podľa počtu bodov úspešnejšiu polovicu aktérov – tí zostanú v osnovách.

V druhom kole vyzvite agitátorov, ktorí zostali, aby pre zmenu za jednu minútu označili niektorého zo zostávajúcich aktérov, ktorý si zaslúži byť vymazaný z učebníc. Počas tejto minúty musia označiť aktéra a uviesť argumenty na vymazanie. Opakujte hlasovanie, každý poradca už môže hlasovať len raz. Dvoch aktérov s najnižším počtom hlasov odporučte ministerke školstva vymazať z učebníc.

Reflexia:

Na konci aktivity vytvorte priestor na reflexiu aktivity. Pomôžte si najmä postrehmi zo zboru poradcov. Nechajte ich rozprávať, čo ich presvedčilo najviac, prípadne čo na nich argumentačne fungovalo najmenej. Na záver zhrňte najzaujímavejšie poznatky z reflexie, s ktorými by mali žiaci odísť z hodiny.

Zdroj: upravené podľa KOBELA, J. – PIVODA, P. (2020). *Kritické myslenie vo vyučovaní*. Dostupne online: [edu.SNG](#) / [Instagram](#), [Facebook](#) / [Linktree](#).

NÁJDI CHYBU V ARGUMENTE

Vek: 15+

Cieľ: rozvíjať kritické myslenie, mediálnu gramotnosť a online bezpečnosť; nájsť a určiť typ argumentačného faulu a vysvetliť ho; rozoznať použitú stratégiu komunikačných manipulatívnych techník, formulovať a uviesť argument pre podporu určitého tvrdenia

Trvanie: 40 – 60 minút

Pomôcky: papiere, perá, flipcharty, fixky, vytlačené príklady argumentačných faulov pre každého účastníka, text pre každého účastníka – argumentačné fauly a stratégie manipulatívnych techník

Postup: súčasťou kritického myslenia je prijímanie a prehodnocovanie informácií, ktoré sa k nám dostávajú. Posúdenie ich pravdivosti, správnosti či objektívnosti je našou každodennou úlohou. Vedieť sa správne pýtať a argumentovať nám pomáha zorientovať sa v záplave informácií. Schopnosť posúdiť argumenty však sťažujú rôzne manipulatívne techniky zo strany iných alebo naše vlastné kognitívne skreslenia. V nasledujúcej aktivite sa zameriame na argumentačné fauly. Argumentačný faul je praktika, ktorou sa nás snaží niekto zmiast' alebo odlákať našu pozornosť. Ide o podávanie informácií alebo argumentovanie, ktoré obsahuje logický omyl, príp. využíva iné manipulačné techniky. Sú

to také výroky, ktorých hlavným cieľom je poraziť protivníka v diskusii bez ohľadu na pravdivosť, či logickosť ponúkaných argumentov. Podstatou argumentačného faulu je nenápadné porušenie pravidiel logického uvažovania, pôsobenie na emócie namiesto rozumu, príp. oboje.

Žiakov rozdelíme do skupín po 3 – 4 členoch. Rozdáme im príklady argumentačných faulov z prílohy (bez riešení) a text (príloha) s typmi argumentačných faulov a stratégiami manipulatívnych techník. Každéj skupine môžeme dať odlišný príklad argumentačného faulu alebo môžu všetky skupiny pracovať na rovnakých príkladoch. Členovia skupín si úryvok prečítajú, prediskutujú a spoločne pracujú na týchto úlohách:

- posúd'te, či sa v príklade nachádzajú argumentačné fauly. Ak áno, pokúste sa určiť, ktoré sú to.
- Navrhните, ako by mala vyzerat' správna argumentácia.

Na vypracovanie úloh dáme účastníkom dostatočný priestor (aspoň 10 minút na príklad). Pomôckou môžu byť informácie v prílohe.

Po vypracovaní zadania nasleduje prezentácia výsledkov a spoločná diskusia. Vybraný člen skupiny prečíta nahlas príklad, pomenuje problémy, ktoré vo výroku skupina našla a vysvetlí, prečo pôsobia manipulatívne. Zároveň predstaví návrhy, aké lepšie argumenty mohli byť použité. V prípade, že pracujú skupiny na rovnakých príkladoch, je možné výsledky zaznamenať na flipchart a porovnať. Ak je to potrebné, vedúci hry doplní riešenie príkladu, pomôže správne určiť argumentačný faul a zdôvodniť ho. Rovnako môže ponúknuť aj príklady vhodných argumentov pre podporu tvrdenia v danom príklade. V rámci aktivity je najlepšie použiť úryvky textov k aktuálnym témam, ktoré môžu žiakov zaujímať. V prílohe je výber niekoľkých vymyslených príkladov spolu s poukázaním na argumentačné fauly, ktoré obsahujú.

Obmena aktivity:

- napísať (vytvoriť) príklad s použitím vhodných argumentov alebo argumentačných faulov, ktoré reflektujú problémy konkrétnej skupiny žiakov,
- žiaci môžu sami vyhľadať príklady príspevkov na internete.

Reflexia:

Nedostatočné povedomie o manipulatívnych technikách a neuvedomovanie si toho, čo/kto na nás vplyva a ako môžeme eliminovať tieto vplyvy, má za dôsledok aj vznik stereotypov a predsudkov a otváranie priestoru pre šírenie nenávistných prejavov, či už voči jednotlivcom alebo skupinám ľudí.

- Ako na teba príspevok (príklad argumentačného faulu) pôsobil?

- Videl(-a) si podobné príspevky? Kde? Ako často?
- Kto podľa teba používa podobné manipulačné techniky? Prečo?
- K čomu vedie/môže viesť používanie argumentačných faulov? Aký vplyv na nás majú?

Zdroj: SMATANA J. et al. (2021). (Ne)bezpečne v sieti. Dostupné na: [Nebezpecne-v-sieti.pdf \(myslim.eu\)](#)

1.2 Pracovný materiál k aktivitám



PRÍLOHA Informačný leták k výzve Zvládnem to

Preložené a upravené podľa <https://www.thepathway2success.com/>

Copingové stratégie (alebo zvládacie zručnosti) sú činnosti, ktoré pomáhajú zvládať silné emócie, ako je hnev, frustrácia, smútok alebo strach. Každý si z času na čas prejde týmito emóciami. Je to úplne normálne. Môžeme sa cítiť nahnevane alebo frustrované, keď niečo nejde podľa našich predstáv. Môžeme byť smutní, keď nám chýba priateľ alebo člen rodiny. Môžeme sa dokonca cítiť znepokojení, keď nás čaká odpovedanie pred tabuľou, veľká písomka, koncert alebo súťaž. Aby sme tieto pocity zvládli, používame stratégie zvládania.

Pravdepodobne už používate veľa stratégií zvládania, či už to viete alebo nie. Príkladmi zdravých stratégií zvládania môže byť počúvanie hudby, rýchla chôdza, pozitívne myslenie, hlboké dýchanie alebo kreslenie. Sú to aktivity, ktoré nám môžu pomôcť upokojiť emócie.

Každý človek má svoje vlastné stratégie zvládania, ktoré mu v situáciách zaberajú. Niektorí sa môžu potrebovať prejsť alebo sa hýbať (tancovať, behať, skákať, hrať futbal, florbal, vybíjanú a pod.), keď sa cítia frustrovaní, zatiaľ čo iná osoba číta alebo kreslí. Všetci sme jedineční, takže je logické, že aj naše stratégie zvládania sú jedinečné.

Je dôležité, aby sme precvičovali nové stratégie, keď sme pokojní, aby sme ich mohli efektívne používať, keď budeme v náročnej situácii. Preto prichádzame z výzvou objavovania, precvičovania a posilňovania stratégií zvládania. Počas 30 dní budeme každý deň

precvičovať novú stratégiu. To nám pomôže naučiť sa nové stratégie zvládania. Nie každá stratégia bude pre nás tá správna. Nevadí, je to v poriadku. Nezabudnime byť otvorení pri skúšaní nových stratégií. Dôležité je, aby sme ich vyskúšali a všimli si, ako sa cítime. Možno budeme prekvapení, aké stratégie si nakoniec obľúbime a budeme využívať.

Každý deň budeme:

- skúšať novú stratégiu zvládania: niektoré činnosti môžu vyžadovať viac času ako iné,
- reagovať a uvažovať o stratégii zvládania,
- zaznamenávať si svoju stratégiu zvládania v kalendári



DENNÍK COPINGOVÝCH STRATÉGIÍ

Meno a priezvisko:

Deň	Copingová stratégia	Hodnotenie 1-5	Moje poznámky
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Deň	Copingová stratégia	Hodnotenie 1-5	Moje poznámky
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

PRÍLOHA Zoznam stratégií

Preložené a upravené podľa <https://www.thepathway2success.com/>



-
- | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| o zhlboka dýchať | o písať do denníka | o spraviť komiks | o vyrobiť pre niekoho darček |
| o robiť pozitívnu činnosť | o hmkať si obľúbenú pesničku | o naplánovať si čas pre seba | o vymenovať 5 vecí okolo seba |
| o športovať | o nakresliť obrázok | o fúkať bubliny | o maľovať vodovými farbami |
| o vymyslieť niečo vtipné | o vyfarbiť maľovanku | o hrať bábkové divadlo | o nafúkať balón |
| o ísť na rýchlu prechádzku | o upratať | o žuť žuvačku | o pozrieť si vtipné video |
| o cvičiť jogu | o meditovať | o nalakovať si nechty | o piť čaj |
| o vstať a natiahnuť sa | o použiť stresovú loptičku | o napísať príbeh | o variť alebo piecť |
| o počúvať hudbu | o tancovať | o blogovať | o naplánovať výlet s rodinou |
| o oddýchnuť si | o napísať list | o vlogovať | o hrať spoločenskú hru |
| o pomaly počítvať do desať | o hrať sa s loptou | o prečítať si vtipy | o identifikovať svoje emócie |
| o porozprávať sa | o urobiť zoznam vďačnosti | o napísať básne | o vyjadriť niekomu svoje pocity |
| o povedať si niečo pekné | o napísať svoje pozitívne vlastnosti | o piť vodu | o napísať svoje myšlienky |
| o porozprávať sa s priateľom | o urobiť niečo láskavé | o kresliť karikatúry | o korčuľovať sa |
| o porozprávať sa s dospelým | o objať niekoho | o čítať časopis | o urobiť si rozvrh dňa |
| o zatvoriť oči a relaxovať | o poskladať puzzle | o napísať poďakovanie | o uviesť 10 pozitív o sebe |
| o povedať: "ja to dokážem" | o urobiť niečo, čo máš rád | o počítvať do 100 | o povedz mame, za čo jej ďakuješ |
| o predstaviť si svoje obľúbené miesto | o niečo postaviť | o poďakovať Bohu (pomodliť sa) | o povedz otcovi, za čo mu ďakuješ |
| o myslieť na niečo pekné | o hrať sa s hlinou | o prečítať si inšpiratívne citáty | o pohladkať zviera |
| o myslieť na obľúbené zvieratko | o hrať sa s pieskom | o pochváliť sa | o hrať hru v mobile |
| o myslieť na niekoho, koho máš rád | o objať plyšové zvieratko | o navštíviť kamaráta(-tku) | o hrať karty |
| o dlho spať | o roztrhať papier na kúsky | o smiať sa | o počúvať zvuky prírody |
| o jesť zdravé jedlo | o hrať na nástroj | o usmievať sa do zrkadla | o sadnúť si a uvoľniť všetky svaly |
| o prečítať dobrú knihu | o pozrieť si dobrý film | o usmievať sa na ostatných | o požiadať o prestávku |
| o hrať futbal | o fotografovať prírodu | o robiť školské úlohy | o požiadať o pomoc dospelého |
| o behať na mieste | o zasadiť kvet | o pozrieť si obrázky zvierat | o ísť do prírody |
| | o bicyklovať sa | | |

PRÍLOHA Výzva: Zvládnem to!

Preložené a upravené podľa <https://www.thepathway2success.com/>

1 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	2 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	3 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	4 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	5 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5
6 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	7 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	8 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	9 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	10 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5
11 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	12 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	13 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	14 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	15 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5
16 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	17 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	18 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	19 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	20 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5
21 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	22 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	23 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	24 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	25 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5
26 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	27 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	28 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	29 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5	30 deň Stratégia: _____ Hodnotenie: 1 2 3 4 5



RODINNÁ MEDIÁLNA ZMLUVA

Budem v bezpečí

1. *Nebudem poskytovať žiadne súkromné informácie, ako je celé meno, dátum narodenia, adresa alebo telefónne číslo bez dovolenia svojej rodiny.*
2. *Utajím svoje prístupové heslá a budem ich zdieľať len so svojou rodinou.*
3. *Poviem dôveryhodnému dospelému kedykoľvek mi bude kvôli niekomu na internete nepríjemne, smutno alebo nebudem mať pocit bezpečia. Budem si pamätať, že moje bezpečie je pre moju rodinu dôležitejšia ako čokoľvek iné.*

Najskôr myslieť

1. *V komunikácii na internete alebo telefonicky budem láskavý. Nebudem si z ostatných uťahovať, strápanovať ich alebo šikanovať.*
2. *Viem, že internet je verejný, a tak budem pri jeho používaní rešpektovať seba i ostatných.*
3. *Nebudem predstierať, že som vytvoril niečo, čo nie je moja práca.*

Budem vyrovnaný/vyrovnaná

1. *Viem, že nie všetko čo čítam, počujem alebo vidím na internete je pravda.*
2. *Budem rešpektovať rozhodnutie svojej rodiny ohľadom toho, čo môžem sledovať, hrať alebo počúvať a kedy.*
3. *Budem si ďalej užívať ďalšie aktivity mimo internetu a ľudí vo svojom živote.*

Na oplátku, moja rodina súhlasí s tým, že...

1. *... médiá sú dôležitou súčasťou môjho života, i keď nie vždy chápú prečo.*
2. *... so mnou budú hovoriť o tom, čo ma trápi a prečo, skôr ako mi niečo zakážu.*
3. *... so mnou budú hovoriť o mojich záujmoch a pomôžu mi nájsť*

PRÍLOHA Dobrý argument 1

Zdroj: ŠÍPOŠOVÁ, E. 2023. Kritické myslenie ako prostriedok prevencie kyberagresie.

Bakalárska práca, školiteľ: K. Hollá.



☐ Pozri, uč sa, zapamätaj si:

<https://www.stalosato.sk/sociale-siete-kybergrooming/>

» Štruktúru argumentu tvorí

TÉZA	• Musí byť argumentovateľná • Možno ju podporiť alebo vyvrátiť
TVRDENIE	• Tvrdenie ZA - podporuje • Tvrdenie PROTI - vyvracia
VYSVETLENIE	• Vysvetliť, ako je podporený argument s tézou, prečo som vybral(-a) argument
DÔKAZ	• Musí byť relevantný, podložený overenými zdrojmi (napr. odborná literatúra, vedecké články a pod.)



Úloha: Urči k téze tvrdenie ZA a PROTI, vysvetlenie a dôkaz

Téza

NA INTERNETE MÔŽEM REAGOVAŤ NA SPRÁVY OD CUDZÍCH ĽUDÍ

Tvrdenie:

TVRDENIA ZA	TVRDENIA PROTI
.....	
.....	
.....	
.....	

Vysvetlenie:

.....	
.....	
.....	

Dôkaz:

.....	
.....	
.....	

Riešenie:

.....	
.....	

PRÍLOHA Dobrý argument 2

Zdroj: ŠÍPOŠOVÁ, E. 2023. Kritické myslenie ako prostriedok prevencie kyberagresie.
Bakalárska práca, školiteľ: K. Hollá.



☐ Pozri, uč sa, zapamätaj si:

[https://www.vyskummladeze.sk/wp-](https://www.vyskummladeze.sk/wp-content/uploads/2021/07/iuventa_studia_vyskyt_sextingu_2019.pdf)

[content/uploads/2021/07/iuventa_studia_vyskyt_sextingu_2019.pdf](https://www.vyskummladeze.sk/wp-content/uploads/2021/07/iuventa_studia_vyskyt_sextingu_2019.pdf)

<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/71-trivium/1422-co-je-sexting>

» Štruktúru argumentu tvorí

TÉZA	• Musí byť argumentovateľná • Možno ju podporiť alebo vyvrátiť
TVRDENIE	• Tvrdenie ZA - podporuje • Tvrdenie PROTI - vyvracia
VYSVETLENIE	• Vysvetlí, ako je podporený argument s tézou, prečo som vybral(-a) argument
DÔKAZ	• Musí byť relevantný, podložený overenými zdrojmi (napr. odborná literatúra, vedecké články a pod.)



Úloha: Urči k téze tvrdenie ZA a PROTI, vysvetlenie a dôkaz

Téza

SEXTING NEGATÍVNE OVPLYVŇUJE ŽIVOT ČLOVEKA

Tvrdenie:

TVRDENIA ZA	TVRDENIA PROTI
.....	
.....	
.....	
.....	

Vysvetlenie:

.....	
.....	
.....	

Dôkaz:

.....	
.....	
.....	

Riešenie:

.....	
.....	



Príklad č. 1: Škoricová výzva (Cinnamon Challenge) –

cieľom výzvy je nabráť na lyžicu škoricu a do 60 sekúnd ju zjesť. Podmienkou výzvy je, že škoricu sa nesmie s ničím zapíjať. K 10. augustu 2012 bolo na YouTube 51 100 klipov zobrazujúcich škoricovú výzvu v podobe perorálneho požitia. Jedno video bolo zobrazené 19 000 000-krát, prevažne od 13 do 24 rokov. Ťažkosť spôsobuje samotná zložka škorice, keďže ide o sušenú koreninu, presnejšie povedané dráždivý prášok. Škorica je zložená z celulóзовých vlákien. To znamená, že sa v žalúdku nerozkladajú, keďže ani samotná celulóza sa v žalúdku nerozkladá.

Príklad č. 2 : Výzva soľ a ľad (Salt and Ice Challenge)

– účastník výzvy si sype na ruku alebo inú časť tela soľ a následne na to miesto prikladá ľad. Zmes soli a ľadu na pokožke spôsobuje bolesť. Interakcia týchto dvoch zlúčenín nespôsobuje „len pocit popálenia“, ako niektorí opisujú, ale môže to spôsobiť skutočné popálenie. Soľ znižuje teplotu topenia vody, voda ide až do mínusových teplôt a automaticky sa začne tvoriť ľad pod kožou. Verejne známym sa stal prípad dievčaťa (12), ktoré utrpelo popáleniny druhého a tretieho stupňa. Táto výzva môže spôsobiť aj otvorené a bolestivé rany na koži.

Príklad č. 3: Mliečna prepravka (Milk Crate Challenge)
– hráči si postaví pyramídu z prepraviek od mlieka, šplhajú nahor a následne sa snažia zísť dole. Cieľom je pri schádzaní z prepravky nadol nespadnúť, čo sa väčšinou však nepodarí. Pri tejto výzve hrozí fyzické zranenie či usmrtenie. Známy je prípad ženy z Dallasu, ktorú náhodne zastavili muži na čerpacej stanici a ponúkli jej 5 dolárov, aby sa pokúsila o výzvu. Žena v polovici výstupu neudržala rovnováhu a spadla. Muži natáčali video a z jej pádu sa smiali. Keď sa žena po čase nepreberala a začala krváčať, bolo nutné zavolať pomoc. Žena bola prevezená do nemocnice v kritickom stave, žena napokon zomrela.

.....



Vedel(-a) by si povedať, v čom je výzva nebezpečná?

.....

.....

.....

Prečo sa ľudia do výziev zapájajú? Čo ich k tomu motivuje?

.....

.....

.....

Ak by si bol(-a) influencerom(-kou) a dozvedel(-a) by si sa, že si nejaké dieťa ublížilo pri plnení výzvy, ako by si sa cítil(-a)?

.....

.....

.....

Kto je zodpovedný za prípadné zranenia a traumy spôsobené pri plnení výzvy?

.....

.....

.....

Zapojil(-a) si sa niekedy do výzvy na sociálnej sieti? Bola výzva nebezpečná? Urobil(-a) by si to znovu?

.....

.....

.....

Poznáš aj nejakú pozitívnu výzvu? Akú?

.....

.....

.....



.....

Príklad č. 1: Ľavicová vláda sa rozhodla v krajine zvýšiť minimálnu mzdu aj rodičovský príspevok. Zároveň zaviedla výrazné sociálne štipendiá, ktoré žiakom z chudobnejších rodín umožňujú pokryť všetky náklady na cestu do školy aj pracovné pomôcky. Pravicová opozícia na tieto opatrenia reagovala následne: „Je to jasné, premiér je klamár a zlodej, z takéhoto návrhu nemôže vzišť nič dobré! Vozí sa na jachte a hrá sa na ľudomila. Tie peniaze by sa dali využiť oveľa múdrejšie.“

.....

Príklad č. 2: Vláda sa rozhodla zlepšiť podmienky v utečeneckých táboroch, ktoré sú preplnené. Zaviedla intenzívnu výstavbu nových priestorov a zvýšila počet učiteľov, ktorí sa v týchto táboroch venujú detským utečencom. Bulvárne noviny na tieto opatrenia reagovali nasledovne: „Vláda sem pozýva ďalších migrantov! Takýmto tempom čoskoro každý z nich dostane nové auto a vlastný dom so záhradou ako bonus!“

.....

Príklad č. 3: Webové stránky firmy, ktorá ponúka pochybné liečebné postupu, uverejnili nasledujúci text:

„Maličká Sára zvíťazila nad rakovinou. Krutá liečba v nemocnici ju takmer zabila, lekári do nej napriek plaču pichali jednu ihlu za druhou. Zúfalí rodičia sa na to už nedokázali pozerieť, a tak ju zobrali domov. Obrátili sa na nás a my sme jej začali každý deň posielat' energiu. Nasadili jej aj prísny pôst, kyslú kapustu a trikrát denne kloktala výrobok, ktorý predávame. Účinky boli zázračné a dnes sa už krásne dievčatko opäť usmieva. Trápite sa aj vy? Trpia vaši blízky? Obráťte sa na nás a vyliečime vás tak, ako sme pomohli Säre.“

PRÍLOHA Podklady pre lektora – riešenia argumentačných faulov z prílohy 1

© metodika C.Y.B.E.R.



Riešenie príkladu č. 1: Obsahuje osobný útok. Aj ak by daný premiér naozaj kradol, nič to nevypovedá o užitočnosti opatrení, ktoré zaviedol. Takisto je nepodstatné, či sa vozí na jachte. Je potrebné vyjadriť sa k jadru opatrení, nie k osobe navrhovateľa (môžu reálne niekomu pomôcť? Akému veľkému počtu ľudí a ako zásadne? Za akú cenu? Dalo by sa týmto ľuďom pomôcť efektívnejšie? Ako napríklad?).

Riešenie príkladu č. 2: Obsahuje klamlivé tvrdenia (vláda nikoho nepozvala, návrh sa týka tých utečencov, ktorí už sú v krajine) a šikmú plochu (autá, domy a záhrady nikto nespomínal). Korektná kritika by mala smerovať k jadru opatrení (Máme na to dosť financií? Dokážeme rýchlo získať nových učiteľov, keď ich príprava trvá niekoľko rokov? atď.) a k možným alternatívam (Nebolo by účinnejšie napr. chrániť spoločné hranice, aby sa znížil počet ilegálnych migrantov? Nemali by sme financie investovať primárne do vzdelávacích kurzov a jazykovej prípravy pre dospelých utečencov, aby sa dokázali lepšie zamestnať na trhu práce a potom si s rodinami nájsť samostatné ubytovanie? a pod.)

Riešenie príkladu č. 3: Príspevok používa silne emotívny jazyk („krutá liečba“, „lekári napriek plaču pichali“, „zázračné účinky a krásne dievčatko“), ktorým navodzuje rozdiel medzi zlou nemocnicou a dobrou alternatívou. Problémom je aj miešanie kauzality a korelácie – ak sa aj Sára náhodou vyliečila po nasadení pôstu, kapusty a kloktadla, neexistuje žiaden dôkaz, že to bolo v ich dôsledku. Liečba v nemocnici vychádza z prísne stanovených lekárskeho štandardov a výskumov, ktoré preukázali účinky liečby na jednotlivé typy rakoviny. Jej vplyv a účinok si vyžadujú dôkladné posúdenie a zváženie možností a dopadov.

PRÍLOHA Čo ak s niekým nesúhlasím na sociálnej sieti?

Zdroj: Upravené podľa TRUBAČ, M. (2021). NETIKETA: Sú sociálne siete ešte „sociálne“? In SMATANA J. et al. (Ne)bezpečne v sieti. Dostupné na: Nebezpecne-v-sieti.pdf



Prečítajte si nasledujúce komentáre na sociálnej sieti Instagram, ktoré sa týkajú víťazky súťaže Superstar (v roku 2020).	
A _le_ka_ Môžu veriť že vyhrála tahle kráva nemám slov 🤔🤔 4t 3 ľuďom sa to páči Odpovedať	C _j_ka_ Mne sa nepáčil ani jeden. 🙄 3t 3 ľuďom sa to páči Odpovedať
B _le_ka_ Horšieho víťaze/ víťazku superstar nikdy neměla. Doufám, že se další ročníky už neplánují. Čím dál víc se to propadá 🙄 4t 6 ľuďom sa to páči Odpovedať	D _j_ka_ Vypadas jak hovno 4t 148 ľuďom sa to páči Odpovedať

Pri každom komentári sa snažte zodpovedať nasledujúce otázky:

1. Ide o názor alebo hejt?	
A	C
B	D

2. Čo môže byť motiváciou pre daný komentár?	
A	C

B	D
3. Aký je Váš názor na daný komentár?	
A	C
B	D

4. Je v poriadku sa takto vyjadrovať?	
A	C
B	D

5. Dá sa s tým teraz niečo robiť?	
A	C
B	D

6. Aké sú možné riziká takeého komentára v dlhodobom horizonte, v budúcnosti, dokonca aj o niekoľko rokov?	
A	C

B	D
---	---

PRÍLOHA Argumentačné fauly

Upravené podľa TRUBAČ, M. (2021). NETIKETA: Sú sociálne siete ešte „sociálne“? In SMATANA J. et al. (Ne)bezpečne v sieti. Dostupné na: Nebezpecne-v-sieti.pdf

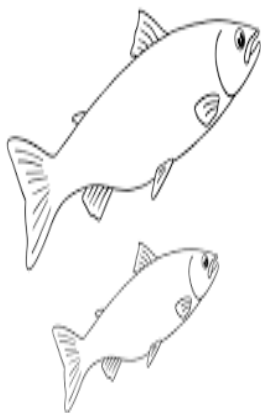


Apel na strach

Hovoriaci sa snaží získať podporu pre svoj argument tvrdením, ktoré vyvoláva strach z alternatívy.

Príklad:

„Daj mi tú mapu, lebo sa stratíme!“



Červený sled

Cieľom tohto argumentačného faulu je odvieť pozornosť k inej, nesúvisiacej téme. Názov vznikol podľa historky, v ktorej sa údeným sledom ťahaným cez územie lovu nechali psy presmerovať na falošnú stopu.

Príklad:

„Nedokážem pochopiť, prečo ochranárom vadí tá nová priehrada, veď pri jej výstavbe získa dôstojné živobytie množstvo stavbárov a ich rodín.“



Slamený panák

Nahrádzanie protivníkovho argumentu novým, pokriveným alebo prehnaným výrokom. Protistrana predstiera, že reaguje na argument, ale v skutočnosti ho posúva do absurdnej pozície, ktorú nezastáva.

Príklad:

„Hovoríte, že Izrael by mal prestať stavať nové obydlia na Západnom brehu Jordánu. Takže tvrdíte, že Izrael nemá právo byť národným štátom?“

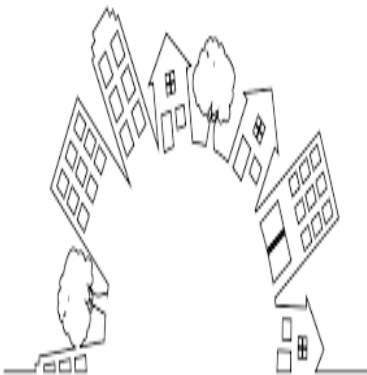


Šikmá plocha

Postup, kde skutočnosť A je prezentovaná ako začiatok sledu udalostí B, C, D... a kde z argumentácie vyplynie, že z A vyplýva D. Ide o snahu vyvolať strach z danej postupnosti bez toho, aby dotyčný predložil dôkazy preukazujúce nevyhnutnú súvislosť medzi jednotlivými udalosťami.

Príklad:

„Ak povolíme voľné behanie psov po parkoch, ľudia si ich budú bez košíkov brať i do autobusov a za chvíľu i na palubu lietadiel a od toho už je len krôčik k tomu, aby pohrýzli pilota a spôsobili leteckú katastrofu.“



Spoločenský apel

Obhajuje tvrdenie tým, že s ním ostatní, väčšina alebo všetci súhlasia, poprípade veria v jeho pravdivosť. To, že tvrdenie je známe, pritom nemá na jeho správnosť podstatný vplyv. Často sa tento faul odvoláva na to, čo tvrdia všetci. V prvom rade chýba dôkaz, že to tvrdia všetci, a aj keby to tvrdili všetci, ešte to nie je dôkaz, že je to pravda.

Príklad:

„Boh existuje, to vie predsa každý.“

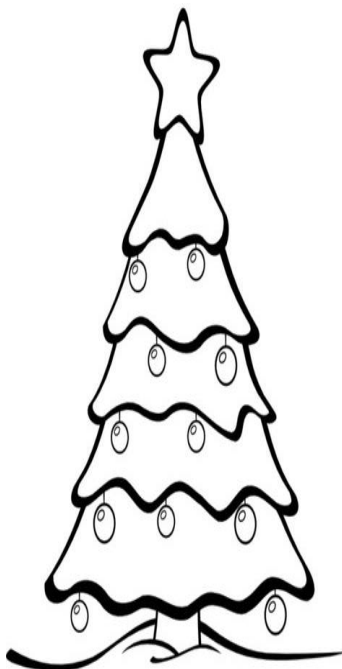


Unáhlené zovšeobecnenie

Vyvodzovanie všeobecných záverov a domnienok z veľmi malej a obmedzenej množiny skúseností, faktov či prípadov.

Príklad:

„Ekonomovia nevedia písať desiatimi prstami. Poznal som jedného a ten si pri tom takmer dolámal ruky.“



Apel na tradície

Faul spočíva v tom, že človek pracuje s nevysloveným predpokladom, že všetko zakorenené v minulosti je dobré alebo pravdivé. Tiež predpokladá, že minulé dôvody k zavedeniu daných tradícií sú stále relevantné v súčasnosti. To, že sa niečo dialo v minulosti, však neznamená, že to bolo správne. Takýto argument v diskusii neobstoí, je potrebné situáciu hodnotiť podľa súčasného stavu v aktuálnych súvislostiach.

Príklad: „Keď to funguje už päť rokov, tak to musí byť dobré. Nič sa nestane, ak to budeme robiť aj naďalej.“



Útok na osobu

Namiesto argumentácie hodnotí protistrana jej predkladateľa, útočí na jeho vlastnosti, výzor, osobnú históriu... Príklad: „Stačí mi, keď sa pozriem na fotku na tvojom profile a je mi jasné, prečo hovoríš také nezmysly.“



Falošná dilema

Tento faul zámerne rozdeľuje tému na dva extrémny bez uznania možnosti neutrálneho názoru, ale aj iných možností a kompromisov. Príklad: „Kto ma nepodporuje, je môj nepriateľ.“ (Existujú ľudia, ktorým je to jedno.)



Hodnotiaci výrok

Spája žiaduci výrok s pozitívnym hodnotením a vyvoláva dojem, že jeho odmietnutím sa protivník automaticky radí do opačnej skupiny. Príklad:

„Klaudia je najkrajšia žena na svete.” (zdá sa, akoby výrok vyjadroval objektívnu realitu namiesto osobného názoru)

Použitá literatúra:

- DUCHOVIČOVÁ, J. (2020). *Predhovor: Prečo stratégie stimulujúce kritické myslenie*. In KOZÁROVÁ, N., GUNIŠOVÁ, D. (2020). *Stratégie rozvoja kritického myslenia vo vyučovaní pedagogiky*. Nitra : UKF. 196 s. ISBN 978-80-558-1518-3.
- FEHERPATÁKY-KUZMOVÁ, J. et al. (2017). *Metodická príručka na občiansku, mediálnu a etickú výchovu pre základné a stredné školy*. Inštitút pre aktívne občianstvo, o.z. ISBN 978-80-974211-1-3.
- FEUERSTEIN, R. S. FEUERSTEIN, R. S. FALIK, L. H. BOHÁCS, K. (2013). *A Think-aloud And Talk-aloud Approach to Building Language: Overcoming Disability, Delay, and Deficiency*. Columbia University : Teachers College Press. 161 s. ISBN 978-0-8077-7229-4.
- FEUERSTEIN, R., FEUERSTEIN, R. S., FALIK, L., RAND, Y. (2014). *Vytváření a zvyšování kognitivní modifikovatelnosti*. Praha : Karolinum. 473 s. ISBN 978-80-246-2400-6.
- FEUERSTEIN R., HOFFMAN M. B. (1995). *Teacher's Guide to Illustrations*. Jerusalem, Hadassah-Wizo-Canada Research Institute.
- FARENZENOVÁ, M., SALNER, A. (2015). *Externé hodnotenie pilotného projektu „Učme sa učiť“*. Bratislava : Inštitút pre dobre spravovanú spoločnosť. 34 s.
- GREGUSSOVÁ, M. – DROBNÝ, M. (2013). *Deti v sieti*. 1. vydanie. eSlovensko, 2013. s. 39. ISBN 978-80-970676-6-3.
- KOBELA, J. – PIVODA, P. (2020). *Kritické myslenie vo vyučovaní*. Dostupne online: [edu.SNG / Instagram, Facebook / Linktree](#).
- KOPECKÝ, K. , SZOTKOWSKI, R. , KUBALA, L. (2022). *Bezpečné chování na internetu pro kluky a pro holky – náměty na výukové aktivity*. Dostupné online: [file \(e-bezpeci.cz\)](#).
- KOSTURKOVÁ, M. (2022). Etika kritického mysliteľa a sociálne zvyklosti. *Manažment školy v praxi*. 17. roč. Vol. 3/2022, s. 26-28. ISSN 1336-9849.
- KOZÁROVÁ, N., GUNIŠOVÁ, D. (2020). *Stratégie rozvoja kritického myslenia vo vyučovaní pedagogiky*. Nitra : UKF. 196 s. ISBN 978-80-558-1518-3.
- LEBEER, J. (2006). *Programy pro rozvoj myšlení dětí s odchylkami vývoje. Podpora začleňování znevýhodnených dětí do běžného vzdělávání*. Praha : Portál. 262 s. ISBN 80-7367-103-4.
- LESKOVJANSKÁ, G. (2014). Aké štýly zvládania záťaže preferujú pri tvorbe copingových príbehov deti intelektovo nadané v porovnaní s rovesníkmi. *Pedagogické rozhľady*, roč. 23, č. 1, str. 12 – 16 ISSN 1335 – 0404.
- MAČÁKOVÁ, S., HEVERIOVÁ, M., ŠIMKOVÁ, S., VAVRINČÍK, M. (2015). *Učme sa učiť sa*. Košice. 70 s. ISBN 987-80-8143-166-1.

MÁLKOVÁ, G. (2008). *Umění zprostředkovaného učení. Teoretická východiska a výzkum instrumentálního obohacování Reuvena Feuersteina*. Praha : TOGGA. 121 s. ISBN 978-80-87258-02-6.

MENTIS, M., MENTIS, M., DUNN-BERNSTEIN, M. J. (2007). *Mediated Learning: teaching, tasks, and tools to unlock cognitive potential*. Thousand Oaks : Corwin Press, 246s. ISBN: 978-14-1295-069-5.

ROGERS, V. (2011). *Kyberšikana*. Praha : Portál, 2011. 104 s. ISBN 978-80-7367-984-2.

SMATANA J. et al. (2021). *(Ne)bezpečne v sieti*. Dostupné na: [Nebezpecne-v-sieti.pdf](#) ([myslim.eu](#)).

ŠÁNDOROVÁ, V. (2013). *Metódy a formy práce podporujúce kritické myslenie žiakov zo znevýhodneného prostredia*, Bratislava : MPC, 2013 s. 16, dostupné na: https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/publikacie/v.____ndorov_met_dy_a_formy_pr_ce_podporuj_ce_kritick_myslenie__iakov_zo_szp.pdf.

ŠÍPOŠOVÁ, E. (2023). *Kritické myslenie ako prostriedok prevencie kyberagresie*. Bakalárska práca, školiteľ: K. Hollá.

UHLS, Y. T. (2018). *Mediální mámy a digitální tátové*. Praha : Portál, 208s. ISBN 9788026213178.

VÁŇOVÁ, E. (2018). *Nepublikované prednášky z kurzu FIE*. Praha : ATC Centrum prof. Feuersteina.

Internetové zdroje:

[https://bezpecnenanete.eset.com/sk/wp-content/uploads/2021/10/Aktivity-k-](https://bezpecnenanete.eset.com/sk/wp-content/uploads/2021/10/Aktivity-k-Prirucke-digitalnej-bezpecnosti-pre-ucitelov.pdf?fbclid=IwAR3NUpmS-nhuFWbYsLtmhp7X7vxZU4h14LjdaNQ11EP2uS2coU5f4DNvkgo)

[Prirucke-digitalnej-bezpecnosti-pre-ucitelov.pdf?fbclid=IwAR3NUpmS-](https://bezpecnenanete.eset.com/sk/wp-content/uploads/2021/10/Aktivity-k-Prirucke-digitalnej-bezpecnosti-pre-ucitelov.pdf?fbclid=IwAR3NUpmS-nhuFWbYsLtmhp7X7vxZU4h14LjdaNQ11EP2uS2coU5f4DNvkgo)

[nhuFWbYsLtmhp7X7vxZU4h14LjdaNQ11EP2uS2coU5f4DNvkgo](https://bezpecnenanete.eset.com/sk/wp-content/uploads/2021/10/Aktivity-k-Prirucke-digitalnej-bezpecnosti-pre-ucitelov.pdf?fbclid=IwAR3NUpmS-nhuFWbYsLtmhp7X7vxZU4h14LjdaNQ11EP2uS2coU5f4DNvkgo)

<https://www.stalosato.sk/sociale-siete-kybergrooming/>

<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/71-trivium/1421-co-je-kybergrooming>

<https://www.thepathway2success.com/>

Y

YOURSELF – SEBAPŇATIE, SEBAOBRAZ, SEBAÚCTA

2 ROZVOJ YOURSELF AKO PREVENCIA KYBERAGRESIE

S nárastom komunikačných platforiem sa výrazne zvýšilo používanie online sociálnych médií. Médiá ako také vyzdvihujú normy fyzickej krásy a umožňujú jednotlivcom a skupinám vedome a podvedome ovplyvňovať druhých. Používanie sociálnych médií zmenilo možnosti sebaaprezentovania sa v online prostredí, čo sa odráža aj v samotnom sebaaponímaní. Dôležitým komponentom rozvíjania osobnosti je práve vyššie spomínané **sebapoňatie** (*self-concept*). V prevencii kyberagresie považujeme rozvoj sebapoňatia, sebaobrazu a sebaúcty za kľúčové faktory zdravého vývinu a emocionálnej pohody dospievajúcich.

Pre generácie Z a Alfa je normálne žiť synchrónne aktívny život face to face a v online prostredí. Preto je prirodzené, že prezentujú svoj život – záujmy, priateľstvá a zážitky na sociálnych sieťach. Avšak jedným z nebezpečenstiev rozmachu sociálnych médií je nerealistické vnímanie života, aké vytvárajú ľudia, keď v médiách prezentujú krásu, úspech, kariéru, slávu a peniaze. To sa následne premieta do reálneho života, dostáva do mysli dospievajúcich a ovplyvňuje ich pohľad na život. Dospievajúci sú tak náchylní podľahnúť vplyvu osôb presadzujúcich v online médiách konvenčné štandardy krásy, bohatstva, popularity a pod. Môžu byť nimi známe i menej známe osobnosti zo šoubiznisu, influenceri (osoby, ktoré pravidelným uverejňovaním príspevkov a tzv. blogov a vlogov zameraných na ich názory, postoje, zručnosti a pod. ovplyvňujú druhých), ale aj spolužiaci, kamaráti a rovesníci, ktorí v sociálnej skupine, vďaka svojmu sociálnemu statusu, udávajú trend ako sa správať, čo si obliekať, čo sledovať (napr. v súčasnosti populárny seriál Wednesday), čo a kde uverejňovať a koho v rámci sociálnych médií sledovať – followovať. Ak konvenčné štandardy presadzujú rovesníci, kamaráti, spolužiaci v triede, môžu sa stať rovesníckymi skupinovými normami.

Podľa *Festingerovej teórie sociálneho porovnávania* dospievajúci porovnávajú vlastné schopnosti, zručnosti, výzor, spôsob života a svoje „ja“ prezentované (nielen) v online prostredí s inými tak, aby si vytvorili úsudok o sebe samých, prostredníctvom čoho sa kreuje sebapoňatie. Teória kategorizuje tri druhy sociálneho porovnávania, ku ktorému dochádza aj v online prostredí:

- *vzostupné sociálne porovnanie* sa je realizované s rovesníkmi a osobami, o ktorých si dospievajúci myslí, že sú nejakým spôsobom lepší ako on. Ich profily na sociálnych sieťach majú množstvo lajkov a followerov (sledovateľov).

Porovnávanie sa s takýmto kamarátom a spolužiakom môže viesť dospievajúceho k pocitom menejcennosti a uzavretosti;

- *sociálne porovnávanie smerom nadol* je opačného charakteru. Dospievajúci sa porovnáva s rovesníkmi, ktorí nie sú na sociálnych sieťach veľmi aktívni a v rovesníckej skupine vnímaní ako „cool“. Počet ich followerov a lajkov pri fotografiách a komentároch je značne obmedzený. Porovnávanie sa s rovesníkmi, ktorí sú na tom horšie, vzbudzuje pocity sebavedomia;
- *laterálne sociálne porovnávanie* sa s rovesníkom, ktorého dospievajúci považuje za „rovného“ v rôznych oblastiach (Hollá, K., Bielčíková, K., 2022).

Sociálne porovnávanie sa s rovesníkmi, influencerami a v médiách prezentujúcimi konvenčnými štandardmi krásy, atraktivity, oblúbenosti a úspešnosti vedie mnohých dospievajúcich (a nielen ich) dosiahnuť stanovené kritérium. Od rozmachu sociálnych médií sa konvenčné štandardy stávajú čoraz väčším problémom, pretože nie každý napĺňa normy a ideály spoločnosti/skupiny. Z toho dôvodu mnohí dospievajúci, inšpirovaní osobnosťami z médií, celebritami, a zaiste aj blízkymi, využívajú aplikácie a programy, ktoré im umožňujú upraviť a vylepšiť fotografie. Korekcie, retuše, fotomontáže nie sú už len doménou profesionálnych fotografov a grafikov v agentúrach. Dospievajúci vylepšením reagujú na očakávania skupiny a spoločnosti: byť krásni, štíhli, atraktívni, silní, mať dostatočný počet lajkov a followerov, ktorý ich v skupine „zvýhodní“ pred druhými. V dôsledku toho na internete uverejňujú obsahy (videá, fotografie) a statusy o sebe, o ktorých predpokladajú, že im zabezpečia sledovanosť a pozitívnu spätnú väzbu. Často však uvedeným správaním si vytvárajú falošný obraz o sebe.

Získavanie lajkov k uverejňovaným príspevkom a hodnotení od followerov môže *signalizovať indikátory spätnej väzby*, čím sa sociálne médiá stávajú meradlami oblúbenosti alebo neoblúbenosti, sympatií alebo antipatií, prijatia alebo odmietania dospievajúceho v online priestore pri komunikácii s rovesníkmi alebo pre neho významnými osobami. Dospievajúci tak dostáva informácie pozitívneho alebo negatívneho hodnotenia. Kým pozitívna spätná väzba posilňuje jeho sebaobraz a sebaúctu, negatívna spätná väzba ich znižuje (Hollá, K., Bielčíková, K., 2022).

Ak dospievajúci nenapĺňa skupinové normy, môže sa v dôsledku negatívnej spätnej väzby (nevhodných online komentárov, online vylúčením zo sociálnych médií) cítiť menejcenne. Niektoré deti a dospievajúci dokážu pomerne tvrdo reagovať na fyzické, kognitívne, sociálne, edukačné, zdravotné a iné odlišnosti, vrátane nedosahovania skupinových noriem. Preto svojich rovesníkov vystavujú (nielen) na sociálnych sieťach odmietaniu,

kritizovaniu, posmievaniu a ďalším útlakom, čo má dopad na ich sebapoňatie a sebaúctu. Prejavy odmietnutia a vylúčenia, ohovárania, kritizovania, posmievania v online prostredí sú indikátormi kyberagresie (jednorázových útokov v rámci sociálnych médií), ktoré dospievajúcim spôsobujú verejné zahanbenie (shaming) a môžu nadobudnúť charakter kyberšikanovania (opakovaných útokov v rámci sociálnych médií).

Pre označenie verejného online zahanbenia sa v odbornej literatúre zaviedol pojem online shaming, ktorý je realizovaný obťažovaním, zosmiešňovaním a šikanovaním na internete kvôli inakosti, odlišným názorom, postojom, správaniu a pod., ktoré jednotlivec (rovesník, kamarát, spolužiak) alebo skupina neprijíma. Online shaming môže mať niekoľko podôb. Jedným z nich je body shaming, čo je forma ponižovania, kritiky a urážania jednotlivca kvôli jeho výzoru. Môže ísť o urážky a narážky na výzor dospievajúcich na diskusných fórach, na sociálnych sieťach (predovšetkým TikTok a Instagram), v komentároch pod príspevkami, v online čete. Dospievajúci môžu byť online zahanbovaní kvôli svojej váhe, výške, farbe pleti, tvare tela, výzoru tváre, vlasom a pod. Problémom sú aj rôzne druhy aplikácií, programov a filtrov, ktoré umožňujú používateľom vyzerat' lepšie ako v skutočnosti. Na sociálnych sieťach je následne prezentovaný upravený výzor – nie realita (Kopecký, K., 2023), čo v konečnom dôsledku môže mať negatívny dopad na sebapoňatie, sebavedomie, sebaúctu a duševné zdravie dospievajúceho.

Sociálne médiá možno v súčasnosti vnímať na jednej strane ako významné prostriedky podporujúce sebaúctu, na druhej strane ako tie, ktoré prinášajú problémy so sebapoňatím, sebavedomím, sebaúctou, imidžom tela a vytvárajú priestor na kyberagresiu, body shaming, kyberšikanovanie a kybergrooming.

Niektoré zahraničné výskumy (Betts, L. R. et al., 2015; Burns, M. L. 2017; Ding Z. et al., 2018 a i.) preukázali prepojenie medzi sebaúctou a kyberagresiou, sebaúctou a kyberšikanovaním, ako aj sebaúctou a body shamingom. Výsledky výskumov poukázali na to, že nízke sebavedomie oslabilo sociálnu väzbu a sociálne puto, v dôsledku čoho skôr došlo ku kyberšikanovaniu. Iné výskumy (napr. Kowalskej a Limberovej, 2013; Busseya et al., 2015 a i.) preukázali pozitívnu koreláciu medzi sebaúctou a zapojením sa do kyberšikanovania. Autori uvedené zistenia vysvetlili na základe *teórie vyčerpaného ega Baumeistera* et al. (1996), ktorej podstatou je stav opotrebovanej psychickej energie, v dôsledku ktorej dochádza k oslabenej schopnosti samoregulácie. Ku kyberagresii tak môže viesť znížená sebaúcta, ako aj príliš vysoká mienka o sebe samom, kedy deti a dospievajúci s tendenciou k vysoko žiaducemu sebahodnoteniu, nafúknutým egom,

nerealistickým pohľadom na seba a vysokou mierou zraniteľnosti a sebaobrany, môžu realizovať kyberagresiu, aby si tým potvrdili sebaúctu.

Ako už bolo uvedené vyššie, spoločnosť a médiá propagujúce konvenčné štandardy krásy, obľúbenosti, bohatstva a popularity prispievajú k vytváraniu nereálnych predstáv, k neustálemu sociálnemu porovnávaniu sa s druhými, ktoré následne vedie k nízkemu sebavedomiu a strate sebaúcty. V čase pandémie COVID-19 sme zaznamenali nárast posmievania, hanenia a zosmiešňovania aj takých žiakov, ktorí v bežnom prostredí škôl neboli podobným prejavom vystavení. Negativizmus prežívaný v online prostredí môže ovplyvniť vnímanie hodnoty osobnosti dieťaťa a dospelujúceho, nehovoriac o tom, že pri sociálnej stigme – diskriminácii na základe kultúry, romantického vzťahu u dospelujúcich, národnosti, vlastností, výzoru, ale aj komunikovaných názorov sa mení sebaopätie a sociálna identita (Macionis, J. J., Geber, L. M. 2010).

Uverejňovanie fotografií na sociálnych sieťach nesie so sebou ďalšie riziko – a tým je kybergrooming. Dospelujúci v snahe prezentovať svoj výzor, či už reálny alebo upravený, si neuvedomujú, že sú vystavení útokom online sexuálnych predátorov a kybergroomerov. Mnohí ich kontaktujú na základe fotografií uverejnených na sociálnych sieťach. Tým, že priateľným a pre dospelujúcich bezprostredným jazykom chvália ich výzor, často manipulatívnymi technikami dosiahnu, že dospelujúci im pošlú ďalšie svoje fotografie. Následné vydieranie, šikanovanie, stupňovanie požiadaviek na eroticky ladenú komunikáciu a zasielanie inkriminovaných materiálov nabúrava sebavedomie a sebaúctu dospelujúcich.

Posilnenie sebaúcty je základnou súčasťou prevencie kyberagresie. Zdravá sebaúcta pomáha identifikovať silné a slabé stránky osobnosti, čo zohráva kľúčovú úlohu aj pri kyberagresii, kyberšikanovaní, online shamingu, body shamingu a kybergroomingu. Sebaúcta a sebavedomie pomáhajú chrániť dospelujúcich pred nevhodnými prejavmi (nielen) v online priestore a vyvarovať sa im. Na základe vyššie uvedeného považujeme za potrebné v rámci prevencie a eliminácie kyberagresie posilňovať sebaopätie, sebavedomie a sebaúctu u detí a dospelujúcich, a tak viesť k minimalizovaniu online ohrození.

Kľúčovým aspektom v eliminácii a prevencii nevhodných prejavov v kyberpriestore je:

- posilnenie pozitívneho sebaobrazu žiaka,
- rozlíšenie medzi pozitívnym a negatívnym sebaobrazom,
- uvedomenie si vlastnej hodnoty „kto som“, „aký som“ a „ako sa prijímam“,
- prijatie zodpovednosti za rozvoj vlastných talentov a porozumenie vlastným myšlienkam a pocitom.

Rozvíjanie sebaobrazu, sebaúcty a sebapoznania možno prostredníctvom techník:

- písania denníkov – ide o vyjadrenie myšlienok, pocitov a prežívania. V dnešnej digitálnej ére možno písanie denníkov nahradiť za písanie online denníkov, ale aj blogov. Pri rozvíjaní sebapoznania a sebaúcty zohráva obzvlášť dôležitú úlohu písanie denníkov/blogov vďačnosti, prostredníctvom ktorých sa dospievajúci učí vyjadriť za čo je vďačný, čo sa mu v danom dni/týždni podarilo spraviť a zažiť. Každodenné písanie denníka pomôže uvedomiť si dobré veci, s ktorými sa stretáva, v dôsledku čoho sa bude cítiť sebavedomejšie a optimistickejšie. Vhodným cvičením je aj *skupinový čít vďačnosti* s kamarátmi/spolužiakmi, *napísanie četu/e-mailu človeku, ktorý je pre dospievajúceho výnimočný*,
- písania listov úcty sebe samému, napr. *list svojmu budúcemu ja*, *list svojmu minulemu ja*, *d'akovný list sebe* – aktívne hľadanie kľúčových silných stránok uľahčí vidieť sa v pozitívnom svetle,
- inventáru zručností, ktorý pomáha budovať lepší sebaobraz tým, že dospievajúci o sebe napíše niekoľko zručností, v ktorých vyniká, prípadne aký úžitok majú pre jeho okolie alebo by mohli mať. Inventár zručností možno realizovať aj cez *koláž úspechov*, ktoré sa im podarilo dosiahnuť a boli ocenené výhrami, diplomami, ale aj pomocou a láskavosťou voči druhým a pod. a následne z toho pomocou obrázkov z časopisov vytvoriť koláž svojich úspechov,
- afirmácie – pozitívneho sebahodnotenia, napríklad *„som dobrý(-á), milovaný(-á) a schopný(-á) milovať“*, *„dokážem:..., a to ma naplňa radosťou“*, *„som zdravý(-á) a mám okolo seba ľudí, ktorí ma ľúbia“* a pod. Podpora afirmácií – pozitívnych myšlienok zameraných na výzor môže pozitívne ovplyvniť sebaúctu dospievajúcich. Pozitívne afirmácie zamerané na výzor môžu byť napr. *„moje telo si zaslúži lásku“*, *„moje telo je úžasné“*, *„zaslúžim si, aby sa so mnou zaobchádzalo s rešpektom“*.

Uvádzame príklady na cvičenia afirmácií vzťahujúce sa k pozitívnemu sebahodnoteniu, ako aj pozitívnemu hodnoteniu svojho zovňajšku:

Cvičenie k afirmáciám 1

Vyzvite žiakov, aby spísali pozitívne a negatívne správy, ktoré od druhých dostali. Bude potrebný dostatok času, aby si deti jednotlivé udalosti pripomenuli a následne aj spísali. Zároveň ich nechajte napísať 5 afirmácií (príklady vyššie). Následne zhodnotia situácie bodmi od 1 – 10 (najťažšie je desať), aké ťažké boli tieto situácie, nakoľko ich prijali a dodnes ich ovplyvňujú a veria im. V závere cvičenia je vhodné diskutovať o situáciách, v ktorých môžu použiť pozitívne sebahodnotenie. Dlhodobou úlohou môže byť rozvíjanie a pripomínanie afirmácie v jednotlivých životných situáciách v trvaní jedného alebo viacerých týždňov.

Cvičenie k afirmáciám 2

Nechajte žiakov dokončiť vety a následne s nimi individuálne, prípadne skupinovo diskutujte.

Som odvážny(-a). Bol(a) som odvážny(-a):

Som schopný(-á) byť šťastný(-á). Bol(a) som šťastný(-á):

Som dobrý(-á) kamarát(-ka). Pre priateľa som spravil(-a):

Som milovaný/á. Ľudia, ktorým na mne záleží:

Cvičenie k afirmáciám 3

Nechajte žiakov dokončiť vety a následne s nimi individuálne, prípadne skupinovo diskutujte.

Od druhých má odlišuje a robí výnimočným/výnimočnou:

Páči sa mi na mne:

Mám na sebe rád/rada:

- aktivít zameraných na sebazpoznanie, ktoré pomáhajú žiakom uvažovať o svojej identite a sebaobrazu, a poskytujú im príležitosti ako rozpoznať svoje pozitívne vlastnosti:

Cvičenie k sebapoznaniu 1

Požiadajte žiakov, aby do stredu veľkého papiera nalepili svoju fotografiu. Okolo fotografie následne zapíšu svoje roly, ktoré ich charakterizujú (napr. syn, dcéra, brat, sestra, kamarát, spolužiak). V širšom okruhu obrázka píšú svoje pozitívne vlastnosti.

Alternatíva:

Nechajte žiakov k vyššie splnenej úlohe dopísať odpovede na otázky a výzvy:

- Akých desať vecí je pre mňa skutočne dôležitých?
- Čo dúfam, že v živote dosiahnem?
- Je niečo, čo ma charakterizuje? (napr. pieseň, zviera, kvet, báseň,... prečo?)
- Aké tri veci by som na sebe najradšej zmenil(-a)?

Starší žiaci na II. stupni základných škôl a stredných škôl môžu dokončiť vety:

- bojujem, keď ...
- Cítim sa pohodlne, keď ...
- Cítim stres, keď ...
- Som odvážny, keď ...
- Jedna z najdôležitejších vecí, ktoré som sa naučil, bola ...
- Jedna z mojich obľúbených spomienok je ...
- Môžem byť sám sebou, keď ...
- Keby som tak mohol ...
- Kiežby som pravidelne ...
- Kiežby som mal ...
- Kiežby som vedel ...
- Život by mal byť o ...

Cvičenie k sebapoznaniu 2

Nechajte žiakov napísať odpovede na otázky, ktoré pomôžu bližšie definovať tri aspekty JA (reálne – ideálne – prezentované), napokon s nimi diskutujte:

1. Kým som?
2. Kým by som chcel byť – kým by som sa chcel stať a prečo?
3. Kto v mojom živote bol alebo je takýto?
4. Na koho by som bol hrdý, keby som bol... . Prečo?
5. Aký pocit sa mi spája s tým kým som?
6. Aký pocit sa mi spája s tým, kým by som chcel byť?

2.1 Aktivity na rozvoj sebaapoňatia

DÁVAM TI LAJK

Vek: 9+ (aktivita s obmenami vhodná aj pre starších žiakov a stredoškôľakov)

Cieľ: posilniť a uvedomiť si svoje dobré vlastnosti, posilniť schopnosť vedieť sa ovládať, posilniť pozitívny sebaobraz a sebaúctu

Trvanie: dlhodobá aktivita

Pomôcky: kartička lajku podľa prílohy

Postup: aktivita môže slúžiť aj ako dlhodobý projekt, kedy príslušná autorita vo zvolenom čase (pri mladších žiakoch I. stupňa môže ísť o dennú, prípadne týždennú činnosť, pri starších týždennú až mesačnú činnosť) vyzdvihne pozitívnu vlastnosť, činnosť, skutok, reakciu žiaka slovami: „*dávam ti lajku za...*“. Vhodné je pochvalu podporiť kartičkou – lajkou s charakterizovaním „pochvaly“, uvedením osoby, ktorá lajk dostala a umiestnením na viditeľnom mieste, napr. na nástenke.

Usmernenie:

- aktivitu je vhodné vykonávať dlhodobo, a to v trvaní:
 1. niekoľkých dní alebo týždňa v letnom pobytovom tábore,
 2. niekoľkých mesiacov, polroka, ale aj celého školského roka v triednom alebo výchovnom spoločenstve,
- aktivitu je vhodné vykonávať skupinovo, napr. so žiakmi v triedach a výchovných skupinách, alebo v rámci terapeutických a komunitných stretnutí,
- počas trvania aktivity je vhodné všímať si a pozorne sledovať pozitívne prejavy žiakov, ktorí sú v triede a skupine považovaní za utiahnutých, odstrčených a problémových – pochválenie týchto žiakov podporí žiaduce správanie, pozitívny sebaobraz a sebaúctu,
- aktivitu je vhodné podporiť zo strany triednych učiteľov aj zápisom pochvaly do online žiackej knižky,
- aktivitu je vhodné vykonávať individuálne so žiakom v rámci individuálnej preventívnej a intervenčnej činnosti, ktorú realizujú psychológovia, špeciálni pedagógovia, sociálni pedagógovia a i.,
- na podporu aktivity je vhodné využiť aj inú „významnú osobu“ – môže ňou byť riaditeľ školy alebo školského zariadenia, napr. pri žiakovi, ktorý je spolužiakmi a učiteľmi vnímaný ako problémový, môže „lajk“ udeliť v prítomnosti triedneho učiteľa aj samotný riaditeľ školy. Dôležité je, aby riaditeľ poznal žiakov, nešlo

o ojedinelé hodnotenie riaditeľom, ale zároveň sa z aktivity nestala riaditeľská a školská „lajkovačka“.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

STAR

Vek: 9+ (aktivita s obmenami je vhodná aj pre starších žiakov a stredoškolákov)

Cieľ: poznať samého seba, vážiť si seba, prijímať odlišnosti u seba a u druhých, rešpektovať inakosť

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: pero, príloha – STAR

Postup: každý žiak dostane pracovný list. Do stredu hviezd si napíše svoje meno.

Následne im kladieme otázky:

- Aká je tvoja obľúbená farba?
- Čo si na sebe vážiš?
- Aká je tvoja pozitívna vlastnosť?
- Aký je tvoj obľúbený šport?

Varianta pre starších žiakov:

- Čo si na sebe vážiš?
- Aká je tvoja pozitívna vlastnosť?
- V čom vynikáš oproti svojmu súrodencovi alebo kamarátovi?
- Ktoré tvoje vlastnosti môžu byť pre druhých obohatením?

Reflexia:

- bolo pre teba ťažké rozmýšľať nad svojimi dobrými vlastnosťami? Prečo?
- Bolo pre teba ťažké rozprávať o svojich dobrých vlastnostiach? Prečo?
- Ktorú vlastnosť chceš ďalej rozvíjať a zdokonaľovať? Prečo?

Usmernenie:

- mladší žiaci po zapísaní odpovedí k hviezdám môžu hľadať v skupine alebo v triede ostatných s rovnakými alebo podobnými odpoveďami,
- treba vyzdvihnúť rozdielnosť odpovedí. Každá star, čiže hviezda je iná. Aj my sme iní, a to výzorom (farbou očí, tvarom očí, pier, nosa, výškou postavy, farbou vlasou a pod.), ale aj charakterom a správaním. V noci pri jasnej oblohe možno vidieť tisícky hviezd, ktoré žiaria a osvetľujú nebo. Tak aj my žiarime svojimi dobrými skutkami a je na nás ako intenzívne necháme žiarit naše svetlo (dobré vlastnosti).

- Pri starších žiakoch vynecháme hľadanie spolužiakov s rovnakými odpoveďami, ale zdôrazníme význam pozitívnych vlastností tak pre nás, ako aj pre druhých.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

ERB/LOGO ŽIVOTA

Vek: 9+ (aktivita s obmenami je vhodná aj pre starších žiakov a stredoškolákov)

Cieľ: rozvíjať a utvárať sebaopoznanie, sebaidentitu a sebauvedomenie, uvedomiť si svoju jedinečnosť, zdôvodniť výber vlastných charakteristík a zaujať správny postoj k seba prezentácii

Trvanie: 30 – 45 minút

Pomôcky: písacie potreby, príloha Erb, farebné papiere, nožnice, lepiace pásky alebo lepidlá, výstrižky z novín a časopisov

Postup: takmer všetko okolo nás má nejakú značku – logo (napr. potraviny, značkový odev, nábytok, zariadenie, elektronika). Aj sociálne siete majú svoje logo. Úlohou každého je vytvoriť si vlastný erb, resp. vlastné logo s menom a špecifikáciou (prostredníctvom textu, alebo kresby) na:

- ľudí, ktorých má rád;
- zvieratá, ktoré má rád;
- záľuby, ktoré rád vykonáva;
- jedlo, ktoré má rád;
- iné veci, ktoré obľubuje (farba, oblečenie a pod.);
- nálady, v ktorých sa cíti dobre, a čo pre to urobiť, aby sa tak cítil aj naďalej;
- aktivity a činnosti, v ktorých vyniká.

Logá je možné pred skupinou prezentovať. Žiaci sa tak dozvedia o svojich spolužiakoch nové informácie.

Varianta pre starších žiakov:

Starších žiakov inštruujeme, aby si tvar loga sami zhotovili podľa toho, čo ich charakterizuje (napr. logo v tvare lopty, hokejky, puku, baletných špičiek, knihy). Loga sa môžu zozbierať a následne sa pred skupinou postupne ukazujú. Úlohou žiakov je uhádnuť, komu logo patrí.

Reflexia:

- čo si si o sebe uvedomil(-a)?
- Bolo ťažké rozprávať o sebe? Prečo?

- Chceš povedať niečo viac o sebe?
- Ako si sa cítil(-a), keď si o sebe mal(-a) niečo napísať? Prečo?
- Musel(-a) si dlho rozmýšľať nad tým, v čom si jedinečný(-á), alebo si si bol istý(-á)?

Usmernenie:

- Ak mladší žiaci majú problém s vyplnením loga podľa otázok, môžu im pomôcť spolužiaci, s ktorými sedia, alebo sa stretávajú vo voľnom čase.
- U starších žiakov minimalizujeme posmešky z tvorby (nezameriavame sa na estetickú stránku), zdôrazňujeme znak, ktorý žiaka charakterizuje a robí ho výnimočným.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

VYMENIA SI MIESTO...

Vek: 9+ (aktivita je vhodná aj pre starších žiakov a stredoškolákov)

Cieľ: uvedomiť si vplyv sociálnych médií na to, ako vnímame seba samých na sociálnych sieťach, akceptovať názory a postoje iných, ktorí nezdieľajú totožné názory a postoje k sociálnym médiám

Trvanie: 10 – 15 minút (v závislosti od veľkosti skupiny a dynamiky)

Pomôcky: stoličky pre každého účastníka

Postup: inštrukciu začína vedúci hry slovami: „*vymenia si miesto tí, ktorí používajú Facebook.*“ Úlohou žiakov je presadnúť si na iné miesto. Vedúci hry sa rovnako snaží sadnúť si na voľnú stoličku. Ten, komu sa nepodarí sadnúť si na stoličku, ostáva stáť a dáva ďalšie inštrukcie (tie sa musia zákonite dotýkať sociálnych médií, resp. života vo virtuálnom prostredí).

Návrhy inštrukcií:

- vymenia si miesto tí, ktorí využívajú sociálne médiá každú minútu.
- Vymenia si miesto tí, ktorí využívajú sociálne médiá každú hodinu.
- Vymenia si miesto tí, ktorí využívajú sociálne médiá každý deň.
- Vymenia si miesto tí, ktorí využívajú sociálne médiá každý týždeň.
- Vymenia si miesto tí, ktorí využívajú Facebook.
- Vymenia si miesto tí, ktorí využívajú messenger (...whatssapp, TikTok, Instagram a pod.).

Obmena aktivity zameraná na sociálne siete a ich vplyv na sebavedomie

Postup je rovnaký, ale vedúci hry začína aktivitu slovami:

- „vymenia si miesto tí, ktorí sledujú niekoho na Instagrame“,
- „... tí, ktorým záleží na počte lajkov,“
- „... tí, ktorí majú viac ako 20 (30, 50, 100) followerov,“
- „... tí, ktorí sledujú koľko lajkov získala ich najnovšia fotografia.“

Reflexia:

- je pre teba dôležitý počet lajkov a followerov? Prečo?
- Ak niekto má málo followerov, je to zlé? Prečo?
- Ovpływujú lajky k fotografiám tvoju mienku o sebe? Prečo?
- Ovpływujú počty followerov tvoju mienku o sebe? Prečo?

Usmernenie:

- aktivita má zábavný charakter, ale je dynamická, a preto treba pri premiestňovaní sa žiakov počas hry dbať na ich bezpečnosť,
- aktivita je vhodná na úvod do problematiky o využívaní sociálnych sietí,
- aktivita umožňuje učiteľovi, alebo inému pedagogickému a odbornému zamestnancovi spoznať, nakoľko žiaci tej-ktorej vekovej kategórie využívajú sociálne médiá,
- obmena aktivity zameraná na sociálne siete je vhodná pre starších žiakov, u ktorých je predpoklad využívania viacerých sociálnych médií. V tom prípade je vhodná aj reflexia k aktivite (viď vyššie). Vedúci hry si otázky k reflexii môže dotvoriť počas priebehu aktivity. Takisto je vhodné na reflexiu nadviazať debatou:
 1. o vplyve sociálnych médií na to ako vidíme samých seba,
 2. o tom, či už niekedy urobili fotku len preto, aby získali dostatok lajkov.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

MojaSkutočnáSelfie

Vek: 10+ (aktivita vhodná aj pre starších žiakov)

Ciel': rozvíjať a utvárať sebaopoznanie, sebaidentitu a sebauvedomenie, rozvíjať a iniciovať spoluprácu, uvedomiť si vplyv sociálnych médií na to ako vnímame a hodnotíme samých seba, zdôvodniť charakteristiky, ktoré žiaka robia tým, kým je

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: flipchartový papier pre každého účastníka, lepiaca páska, písacie potreby

Postup: žiaci pracujú zo začiatku vo dvojiciach a vzájomne si pomáhajú obkresliť obrys hlavy a ramien. Keď má každý hotový svoj obrys, nalepia sa flipcharty na voľné miesto na

stene (v triedach aj na tabuľu). Následne si každý žiak na svoj papier napíše názov #MojaSkutočnáSelfie. Úlohou žiakov je ku svojej selfie napísať všetky charakteristiky, ktoré ich robia tými, kým sú (napr. som fanúšikom futbalového klubu XYZ, baletka, florbalista, šachista, mám 11 rokov a pod.). Môžu použiť text alebo kresliť obrázky.

Reflexia:

- napísal niekto presne tie isté vlastnosti a kvality na svojej selfie?
- Aké by podľa vás bolo, keby všetci v triede mali rovnaké vlastnosti a kvality?
- Prečo je podľa vás dôležité zdieľať kvality, ktoré nás odlišujú?

Zdroj: upravené podľa

<https://arkalexandra.org/sites/default/files/Social%20Media%20and%20Self%20Esteem.pdf>

S OM SUPER, PRETOŽE...

Vek: 10+ (aktivita vhodná aj pre starších žiakov)

Cieľ: prijať seba samého ako jedinečnú osobnosť, posilniť sebaúctu, budovať základy zdravého sebavedomia

Trvanie: 20 – 30 minút

Pomôcky: pracovný list Som super, pretože; písacie potreby

Postup: Nechajte žiakov, aby vypracovali pracovný list. Vyplnenie im poskytnite príležitosť zamyslieť sa nad sebou, budovať základy zdravého sebavedomia, vymenovať všetky dobré veci o sebe, a to bez strachu z reakcií okolia.

Reflexia:

- čo si si uvedomil(-a) o sebe?
- Aké sú tvoje pozitívne vlastnosti? V čom vynikáš?
- V čom vynikáš oproti druhým?
- Čo je na tebe jedinečné, čo ťa odlišuje od iných?
- Ako by vyzeral svet, keby všetci boli rovnakí a mali rovnaké vlastnosti a zručnosti?

Usmernenie:

- uvedenú aktivitu, resp. činnosť navrhujeme len ako doplnkovú. Podstatou nie je aktivizácia žiakov – vedieme k zamysleniu sa nad sebou, prijatiu samých seba a budovaniu základov zdravého sebavedomia. Žiaci si pracovný list môžu odložiť (vložiť do peračníka, odfoťiť do mobilného telefónu) a vrátiť sa k nemu v situáciách, kedy začnú o sebe pochybovať.

- Žiaci môžu pri vypĺňaní pracovného listu potrebovať pomoc vedúceho hry, ktorú im môže poskytnúť, podstatné však je, aby prišli s vlastnými nápadmi o vlastnostiach, ktoré sa im na nich páčia.

Zdroj: upravené podľa <https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/>

KEBY SOM BOL...

Vek: 10+ (aktivita v nižšie uvedenej alternatíve je vhodná aj pre stredoškóľakov)

Cieľ: prijať seba samého ako jedinečnú osobnosť, akceptovať seba samého a akceptovať iných, vhodným spôsobom komunikovať pozitívne charakteristiky o druhých

Trvanie: 20 – 30 minút

Pomôcky: papier, pero

Postup: aktivitu začneme nedokončenou vetou: „*keby som bol...*“. Úlohou je vybrať si ľubovoľný predmet, zviera, kvet a pod., s ktorým sa žiak stotožňuje a do istej miery ho charakterizuje, napr. „*Keby som bol vtákom, bol by som sokolom, občas sa cítim silný.*“ „*Keby som bol kvetom, bol by som kaktusom – občas cítim, že sa ma ostatní boja.*“ „*Keby som bol jedlom, bol by som zmrzlinou – občas sa cítim chladný, neviem prejavovať svoje city.*“

Obmena aktivity:

Ide o podobnú aktivitu, ale s rozdielom, že žiak si volí známu osobnosť, ku ktorej inklinuje, napr. „*keby som bol youtuber, bol by som ako Gogo, vytesnil by som negatívitu zo života ľudí.*“

Reflexia:

- je niečo, v čom vynikáš?
- Čo by ti mohlo pomôcť prekonať svoje ťažkosti?
- Čo môžeme spolužiakovi/kamarátovi odporučiť? Čo by mu mohlo pomôcť?
- K čomu by sme mohli prirovnať spolužiaka/spolužiačku a vyzdvihnúť jeho pozitívne vlastnosti a charakteristiky?
- Je na osobe, ktorú si si zvolil aj niečo pozitívne? Máte to spoločné?

Usmernenie:

- aktivitu je vhodné spraviť aj ako:
 1. domácu úlohu, kedy má žiak viac času zamyslieť sa nad sebou,
 2. individuálnu činnosť, ktorá nie je prezentovaná pred skupinou, ale slúži žiakovi k uvedomeniu si seba samého a sebapoznaniu, ako aj pomáha

učiteľovi, psychológovi, špeciálnemu pedagógovi, sociálnemu pedagógovi
spoznať žiaka,

- v aktivite vyzdvihnúť pri osobách najmä pozitívne vlastnosti a zámer ich činností pre jednotlivca a spoločnosť, resp. akési pozitívne poslanstvo tomuto svetu.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

SOM SUPER

Vek: 10+

Cieľ: poznať, uvažovať o sebe, pozitívne hodnotiť seba samého, rozvíjať sebavedomie a viesť k uvedomeniu si pozitív u seba a u druhých a identifikovať svoju „podporu“

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: čisté papiere, písacie potreby, pastelky

Postup: v úvode vyzveme žiakov, aby nakreslili svoj portrét (tvár, postavu) na list papiera. Nezáleží na tom, či bude obrázok realistický a umelecký. Žiak sa na ňom nemusí podobať. Následne nech spíše k obrázku zoznam vecí, ktoré sú pre neho charakteristické (napr. husté vlasy, plné pery, drobné ruky, vtipnosť, ochota počúvať). Nechajte žiakov pracovať. Následne ich vyzvite, aby sa pozreli na zoznam a porozmýšľali nad všetkým, čo napísali.

Reflexia:

často sa cítime pod tlakom, aby sme boli na sociálnych sieťach a aj medzi kamarátmi a spolužiakmi tými, akými nás iní chcú mať. Dôležité je uvedomiť si, že nemusíme zapadnúť do „spoločenskej šablóny“ a predstáv druhých ľudí. Byť iný nie je zlé, lebo sme viac než len náš vzhľad.

- Chce sa niekto podeliť o svoje nápady? Prečo si vybral tieto charakteristiky?
- Je niečo za čo ste teraz vd'ační?
- Je niečo, čo si na sebe viac vážite?

Nadväzujúce aktivity:

V súvislosti s prevenciou body shamingu je vhodné zamerať sa posilnenie úcty k svojmu telu, výzoru. Vyzvite žiakov, aby napísali, za čo sú svojmu telu vd'ační, čo sa im na sebe a svojom výzore páči, čo ich robí jedinečnými a nenahraditeľnými.

Po reflexii vyzvite žiakov, aby si z opačnej strany papiera obkreslili svoju dlaň. Na každý prst následne nech napíšu meno toho, na koho sa môžu obrátiť, keď sa cítia neisto alebo si v niečom neveria (môže to byť člen rodiny, kamarát, učiteľ a pod.).

Usmernenie:

- Ak majú žiaci problém spísať svoje pozitívne vlastnosti, vedúci hry môže vyzvať ostatných, aby pomohli spolužiakovi nájsť jeho silné stránky.

Zdroj: upravené podľa

<https://arkalexandra.org/sites/default/files/Social%20Media%20and%20Self%20Esteem.pdf>

P RÍBEH MÔJHO MENA

Vek: 11+ (aktivita vhodná aj pre starších žiakov)

Cieľ: rozvíjať sebaobraz a posilňovať sebaúctu, vhodným spôsobom komunikovať pred druhými

Trvanie: 45 minút, prípadne viac stretnutí

Pomôcky: pri tejto aktivite je vhodné využiť mobilný telefón s pripojením na internet

Postup: úlohou žiakov je vyhl'adať význam svojho mena – možno k tomu využiť mobilné telefóny (pokiaľ ich žiaci majú) alebo učebňu s počítačmi. Vhodné je porozprávať sa v skupine o význame mena a následne sa žiakov pýtať na príbeh ich mena, t.j. či vedia, kto im meno vybral a z akého dôvodu.

Reflexia:

- čo tvoje meno znamená?
- Kto ti vybral meno?
- Páči sa ti tvoje meno?
- Ako sa ti páči, keď ťa iní volajú?

Usmernenie:

- na aktivitu je možné sa vopred pripraviť prinesením kníh o význame mien, prípadne zadaním úlohy, aby si žiaci zistili význam svojho mena a aj príbeh mena (kto meno vybral).

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

S ILA LAJKOV

Vek: 11+ (uvedená aktivita je vhodná aj pre starších žiakov)

Cieľ: uvedomiť si vplyv sociálnych médií na sebaopoznanie a sebaúctu, zdôvodniť svoj názor a akceptovať odlišné názory

Trvanie: 30 – 45 minút

Pomôcky: príloha Sila lajkov (príloha)

Postup: nechajte žiakov najprv individuálne vyplniť pracovný list Sila lajkov

Riadená diskusia:

- sú lajky dôležité? Prečo?
- Čo by si si pomyslel, kebyže k svojej uverejnenej fotografii dostaneš iba jeden lajk?
- Inak by si hodnotil lajk od spolužiaka, spolužiačky, mamy, otca, súrodenca? Prečo?

Reflexia:

- keby si bol na obrázku (fotografii), upravil by si ho?
- Pridal by si viac hashtagov?
- Premýšľal si o tom, že by si nejakým spôsobom zmenil svoj imidž, aby si zaujal pozornosť viacerých priateľov, ktorých máš na sociálnej sieti, alebo získal viac followerov? Existujú k tomu nejaké vhodné nástroje? Používaš ich? Používajú ich ostatní?
- Kto súhlasí s tým, že ľudia s peknými fotografiami a množstvom lajkov majú automaticky väčšiu sebaúctu (viac si vážia samých seba, majú sa radi)?
- Kto s uvedeným tvrdením nesúhlasí? Prečo?

Usmernenie:

- aktivitu je vhodné realizovať so žiakmi, ktorí chápu význam slova sebaúcta. Ak vedúci hry (učiteľ, psychológ, špeciálny a sociálny pedagóg, ale aj vychovávateľ alebo animátor) si nie je istý, či žiaci chápu význam slova, treba im pojem počas trvania aktivity vysvetliť.
- Aktivitu je vhodné podporiť diskusiou počas najbližšieho stretnutia, napr.
 1. aký efekt môže nastať, keď na sociálnej sieti uvidíš perfektné fotografie svojich priateľov?
 2. Aký počet lajkov by si chcel dostávať za svoje fotografie alebo videá?
 3. Koľko lajkov je potrebných na to, aby ste boli spokojní so sebou a svojou fotografiou?

Zdroj:

Upravené podľa:

<https://arkalexandra.org/sites/default/files/Social%20Media%20and%20Self%20Esteem.pdf>

SUPERHRDINA

Vek: 11+ (aktivita vhodná aj pre mladších, ale aj starších žiakov)

Cieľ: poznať svoje silné a slabé stránky, podporiť silné stránky a akceptovať svoje limity, vhodným spôsobom sa prezentovať pred druhými, zdôvodniť svoj názor a postoj

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: farbičky, pero, 2 pracovné listy Superhrdina pre každého účastníka

Postup: úlohou je nakresliť na jeden pracovný list seba ako Superhrdinu a napísať svoje pozitívne vlastnosti a na druhý nakresliť seba ako zápornú postavu a napísať svoje záporné vlastnosti. Žiaci si vymyslia meno pre svojich Superhrdinov a „Záporákov“ podľa svojej najvýraznejšej pozitívnej a negatívnej vlastnosti. Následne svoje postavy prezentujú pred celou triedou.

Doplňujúcou úlohou môže byť vymyslieť krátky príbeh o tom, ako superhrdina porazí svojimi pozitívnymi vlastnosťami zápornú postavu. Žiak tak môže vymyslieť ako svoju zápornú vlastnosť môže zmeniť.

Reflexia:

- na ktorú svoju schopnosť si najviac hrdý?
- Od koho máš túto schopnosť alebo silnú stránku (od mamy, od otca, starých rodičov...)?
- Ktorá negatívna vlastnosť ťa hnevá?

Usmernenie:

- aktivitu je možné rozdeliť na dve stretnutia. Na prvom stretnutí žiaci kreslia samých seba ako Superhrdinov. Diskutujeme s nimi o ich silných stránkach a o tom, po kom majú uvedené silné stránky. Na druhom stretnutí kreslia alebo popisujú svoje negatívne charakteristiky. S uvedenou časťou môžu mať žiaci problém, preto je vhodné vopred ich vyzvať zamyslieť sa nad tým, čo sami na sebe vnímajú ako negatívne.
- Je na vedúcom aktivity, či nechá žiakov hovoriť o svojich negatívnych vlastnostiach (v závislosti od toho, ako sa žiaci poznajú, ako medzi sebou vychádzajú). Ak v skupine dôjde k zdieľaniu sa a žiak nevie povedať, ako môže svojimi dobrými vlastnosťami poraziť „záporaka“ v sebe, vyzveme ostatných, aby mu poradili.
- Aktivitu možno realizovať tak v skupine, ako aj individuálne. V rámci individuálnych stretnutí je vhodné, aby žiak vypovedal o svojich pozitívnych a aj

negatívnych charakteristikách a spolu s príslušnou autoritou hľadali riešenia ako „poraziť zlo v sebe“.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

SELFIE

Vek: 12+

Cieľ: uvedomiť si hodnotu vlastnej osoby, pozitívne oceniť seba, svoj výzor, svoju jedinečnosť a nenahraditeľnosť; pozitívne oceniť druhých, prostredníctvom pozitívnych afirmácií nadobudnúť úctu a lásku k sebe samému

Trvanie: 45 minút (v závislosti od veľkosti skupiny)

Pomôcky: mobilné telefóny, písacie potreby, farebné samolepiace papiere (7 pre každého žiaka)

Postup: vyzveme žiakov, aby si urobili selfie, ktorú majú poslať vedúcemu hry. Je dôležité, aby so selfie boli spokojní, preto je potrebné nechať im dostatočný čas na vyhotovenie a zaslanie selfie. Následne vedieme so žiakmi riadenú diskusiu:

- koľko vlastných fotografií (selfie) si musel(-a) urobiť, aby si bol(-a) spokojný(-á) s fotografiou?
- Kto využil filtre na úpravu svojej selfie? Aké? Prečo?
- Prečo si robíme selfie?
- Ako často si robíte selfie? Posielate ich niekomu? Alebo uverejňujete na sociálnych sieťach?
- Čo by si na selfie zmenil(-a), keby ju chceš uverejniť na Instagrame? Existujú k tomu nejaké vhodné nástroje? Používaš ich? Používajú ich ostatní?
- Aké reakcie dostávaš na svoje selfie?
- Je pre teba dôležité, aby si dostával(-a) pozitívne reakcie? Prečo?

Následne rozdajte žiakom 7 samolepiacich papierikov. Úlohou je na každý napísať, čo je na nich jedinečné. Je vhodné, aby žiaci v skupine (najlepšie v kruhu, aby na seba videli) uviedli, čo je na nich jedinečné, čo ich robí výnimočnými. V prípade, že žiak nevie povedať, hanbí sa, tak môže vedúci hry vyzvať žiakov, aby pomohli spolužiakovi vidieť na sebe niečo pekné.

Usmernenie:

- ak je možnosť, je vhodné na farebnej tlačiarňi vytlačiť fotografie (selfie) žiakov a zavesiť ich na nástenku. Žiaci si následne môžu k svojim fotografiám nalepiť pozitívne charakteristiky, ktoré písali na samolepiace papiere. Žiakov vyzveme

k uvedomeniu si, že fotografie niekedy zachytia prítomný okamih, môžu slúžiť ako istý zážitkový denník, zachytia nejakú časť tela, výraz tváre, postoj, ktorý sa im môže páčiť, môžu byť s ním spokojný, ale pri niektorých fotografiách sa to nepodarí a ani filtre nepomôžu skvalitniť postoj, časť tela, výraz tváre. Vtedy netreba zabúdať na to, že je to len fotografia okamihu, a to, čo ich robí jedinečnými a nenahraditeľnými nie je fotografia, ani filtre, ale sú to charakteristiky – pozitívne afirmácie, ktoré si napísali.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

A KO MA VIDIA INÍ

Vek: 12+

Ciel': komunikovať komplimenty a pochvaly, pozitívne oceniť iných, vhodne zareagovať na kompliment

Trvanie: 30 minút (v závislosti od veľkosti skupiny)

Pomôcky: papiere vo formáte A4 pre každého žiaka, písacie potreby, uzatvárací špendlík

Postup: každému žiakovi rozdáme papier veľkosti A4 a písacie potreby... . Papiere si opatrne pripevnia na chrbát pomocou uzatváracieho špendlíka. Žiaci sa voľne pohybujú po priestore. Úlohou je postupne napísať na papier všetkým:

- čo si na spolužiakovi/spolužiačke vážim,
- v čom spolužiak/spolužiačka vyniká,
- aké sú jeho/jej dobré vlastnosti... .

Podmienkou je, že to musia byť pozitívne veci, ktoré danú osobu povzbudia. Po skončení úlohy, keď už každý dopísal, papiere zložíme dolu, aby si žiaci mohli prečítať ako ich iní vnímajú.

Reflexia:

- ktorá charakteristika ťa najviac potešila? Prečo?
- Čo ťa prekvapilo, že ti niekto napísal?
- Čo považuješ za svoju dobrú vlastnosť?

Usmernenie:

- treba dohliadať na bezpečnosť, keď si žiaci pripínajú papiere na vrchný odev.
- V prípade, ak nemáme dost' priestoru na pohyb, každý si na spodnú časť papiera napíše svoje meno. Účastníci si sadnú do kruhu a postupne posúvajú papier smerom doprava, a tak zapisujú na papier pozitívne charakteristiky svojich

spolužiakov podľa vyššie uvedených inštrukcií. Aktivita sa robí dovtedy, kým sa ku každému nevráti papier s jeho menom.

- Pri tejto aktivite je dôležité, aby sa účastníci aspoň trochu poznali a strávili spolu už nejaký čas. Ak sa to realizovalo v skupine, kde sa účastníci nepoznajú, dá sa urobiť alternatíva, písať na papier: „Čo som si na tebe prvý všimol, aký si urobil na mňa prvý dojem“, treba však vyzvať účastníkov k tomu, aby písali pozitívne vlastnosti.
- Za dôležité považujeme viesť žiakov k vhodnému prijatiu komplimentov, a to spojených s nácvikom reakcie na kompliment prostredníctvom verbálnej a neverbálnej komunikácie.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

SMS KOMPLIMENT

Vek: 12+ (aktivita vhodná aj pre stredoškolákov)

Cieľ: analyzovať a uvedomiť si vplyv, ktorý môžu mať rôzne typy komplimentov na sebavedomie a sebaúctu, vážiť si seba, svoj vzhl'ad, vyhnúť sa negatívnemu sebahodnoteniu

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: písacie potreby, príloha Kompliment

Postup: vedúci hry vyberie dobrovoľníka, ktorý sa postaví tvárou k nemu. Povedzte žiakovi, že poviete niečo negatívne a ako by on zareagoval ako priateľ. Môže ísť o nasledujúce komentáre:

- som taká škaredá.
- Som tučná.
- Neznášam svoje vlasy.
- Neznášam svoje pehy.
- Neznášam svoj nos.

Nechajte žiaka – dobrovoľníka reagovať na tieto komentáre. Následne ostatných vyzvite, aby povedali, aká bola inštinktivná reakcia žiaka. Ak s tým majú žiaci problém, naznačte, že ľudia zvyčajne reagujú opakom prídavných mien: „nie si tučná, si chudá“; „nie si škaredá, máš krásne oči“; „máš pekné vlasy, chcela by som mať také isté...“

Potom sa opýtajte žiakov, aký je podľa nich účinok tohto typu komplimentu na sebaúctu osoby: *cíti sa vďaka nej z dlhodobého hľadiska lepšie? Bolo by lepšie sa pri komplimente zamerať na niečo iné ako na vzhl'ad?*

Následne požiadajte žiakov, aby pracovali vo dvojiciach. Na pracovný list Kompliment má každý napísať do obrysu mobilu jedno negatívne tvrdenie, ktoré v minulosti povedal o svojom vzhľade. Následne kartičku dá druhému z dvojice a jeho úlohou je pod negatívny výrok napísať pozitívne tvrdenie o svojom kamarátovi, ale ktoré sa nezameriava na jeho vzhľad (napr. *si skvelý v matematike, vieš krásne spievať,... kresliť,... tancovať, vieš ma rozosmiať* a pod.). Kartičky si vrátia naspäť. Vyzvite dobrovoľníkov, aby prezentovali svoje komplimenty a povedali, ako sa cítili, keď dostali kompliment, ktorý sa nezameriaval na vzhľad.

Nadväzujúca aktivita:

Podľa situácie možno vyzvať žiakov, aby si kartičku vymenili s ďalšími tromi členmi triedy alebo skupiny. Požiadajte žiakov, aby odolali negatívnym výrokom napísaním komplimentov na schopnosti, silné stránky a vlastnosti danej osoby.

Reflexia:

- ako ste sa cítili počas aktivity a po nej?
- Ako na vás vplývali komplimenty, ktoré sa nezameriavali na vzhľad?
- Dokázate v budúcnosti dávať svojim kamarátom a známym komplimenty, ktoré sa nezameriavajú len na vzhľad? Prečo áno? Prečo nie?

Usmernenie:

- ako v predchádzajúcej aktivite, aj v tejto považujeme za dôležité viesť žiakov k vhodnému prijatiu komplimentov v online prostredí spojených s nácvikom reakcie na sms kompliment.

Zdroj: upravené podľa

<https://arkalexandra.org/sites/default/files/Social%20Media%20and%20Self%20Esteem.pdf>

BALÓN

Vek: 12+

Cieľ: prijať sám seba – svoje silné a slabé stránky a akceptovať druhých

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: balón pre každého účastníka, šnúrka, papierové tašky pre každého účastníka, malý hárok papiera pre každého žiaka, písacie potreby, fixky

Postup: vyzveme žiakov, aby nafúkli balóny a vedúci hry im ich pomôže zaviazať. Na nafúknutý balón žiaci napíšu všetko, čo sa im na nich nepáči (väčšinou píšú o svojom výzore). Následne na papierovú tašku veľkými písmenami napíšu pozitívne veci, teda

všetko, čo majú na sebe radi. Potom nechajte žiakov umiestniť balón do papierovej tašky. Vyzvite ich, aby sa postavili zo stoličiek a papierové tašky s balónmi položili na stoličky. Povedzte im, že ich úlohou bude po odštartovaní si sadnúť na tašky a prasknúť balóniky.

Reflexia:

- čo nás táto aktivita naučila? (aj to negatívne v nás vieme „poraziť“)
- Ako ste sa pri nej cítili?

Obmena aktivity:

Postupujeme rovnako, ale žiaci majú za úlohu na balóny napísať s akými negatívnymi výrokmi na ich osobu sa stretli na internete. Na papierové tašky potom píšú pozitívne reakcie, s ktorými sa stretli na internete, ale aj v realite.

Usmernenie:

- aktivita okrem iného pomáha odbúrať nahromadený hnev, preto je vhodná na potlačenie hnevu a napätia.
- V rámci reflexie sa opýtame žiakov, ako môžeme eliminovať negatívne reakcie, s ktorými sa stretli v online prostredí (riešením nie je zničenie mobilu alebo počítača tak ako sa to udialo s balónom), napr. blokovanie osoby, ignorovanie negativizmu od osoby, sústredenie sa na priateľov, ktorí sú pre nás obohatením (aj keď nie sú všetkými obľúbení). Pokračovaním tejto aktivity môže byť spísanie zoznamu priateľov, s ktorými sa stretáva vo voľnom čase a aj s nimi komunikuje cez čít a sú pre neho dôležití a zároveň obohacujúci.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

KOLÁŽ ÚSPECHOV

Vek: 12+

Cieľ: verbálne a neverbálne sa sebaaprezentovať a akceptovať druhých, zdôvodniť výber charakteristík

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: výkresy formátu A3 pre každého žiaka, výstrižky z novín a časopisov, písacie potreby, lepidlá, nožnice

Postup: na začiatku vysvetlíme žiakom, že ich úlohou bude pomocou obrázkov, slov, symbolov vystrihnutých z novín a časopisov vytvoriť koláž toho, čo radi robia, vlastnia. Môže ísť aj o miesta, na ktorých boli; ľudí, ktorých obdivujú a pod. Mená si žiaci napíšu na zadnú stranu výkresu. Následne výtvary umiestnite na viditeľné miesta tak, aby si ich

všetci mohli pozrieť. Úlohou ostatných je uhádnuť, komu koláž patrí a uviesť, na základe čoho to uhádli.

Reflexia:

- ako sa ti rozprávalo o sebe?
- Bolo pre teba náročné sebaaprezentovať sa pred druhými? Čo ťa limitovalo alebo naopak, čo ti pomohlo v sebaaprezentácii?
- Je niečo, čo si si počas sebaaprezentácie uvedomil o sebe?

Usmernenie:

- Nie je vhodné dávať žiakom celé noviny a časopisy, pretože to odvedie ich pozornosť na články, ktoré ich pri prehliadaní periodika zaujmu a prestanú sa venovať danej činnosti.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

SELFIE A SEBAÚCTA

Vek: 13+

Cieľ: analyzovať dôvody, prečo sa uverejňovanie selfie stalo populárnym a aký to môže mať vplyv na sebaúctu, uvedomiť si vplyv sociálnych médií na sebaúctu

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: výkresy, písacie potreby

Postup: vyzvite žiakov, aby vo dvojiciach napísali veľkými písmenami na výkres odpoveď na otázku: *„aké sú dôvody, prečo si prezeráme fotografie iných na sociálnych sieťach?“* Následne túto odpoveď jeden z dvojice zdvihne nad hlavu a vedúci hry všetky odpovede prečíta.

Diskusia k odpovediam:

- Zverejnili ste fotky na sociálnych sieťach z niektorého dôvodu, ktorý tu zaznel?

Následne dvojice vymýšľajú dva – tri príklady, prečo ľudia zverejňujú svoje selfie alebo fotografie. Potom majú za úlohu spomenúť si na poslednú fotografiu, ktorú zverejnili a zamyslieť sa nad dôvodom.

Reflexia:

- Chce sa niekto podeliť o svoj názor a odpovede s ostatnými?
- Keď ste naposledy zverejnili svoju fotku, urobili ste to preto, lebo ste si chceli zvýšiť sebavedomie?
- Čo by si na selfie zmenil(-a), keby ju chceš uverejniť na Instagrame? Existujú k tomu nejaké vhodné nástroje? Používaš ich? Používajú ich ostatní?

- Zvýšilo ti zverejnenie danej fotky sebavedomie? Prečo áno? Prečo nie?

Zdroj: upravené podľa

<https://arkalexandra.org/sites/default/files/Social%20Media%20and%20Self%20Esteem.pdf>

POD TLAKOM

Vek: 13+

Cieľ: zvážiť reakcie na možné tlaky (pozitívne a negatívne udalosti), ktorým dospievajúci čelia v online priestore, zaujať správny postoj pri negatívnych situáciách v online priestore

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: pracovný list Pod tlakom, písacie potreby

Postup: na začiatku požiadame žiakov, aby sa zamysleli nad otázkou: „*Je vplyv online prostredia viac pozitívny alebo negatívny?*“ Vysvetlite im, že vplyv môže byť pozitívny aj negatívny, napr. POZITÍVNE – pod vplyvom príspevku o zdravej výžive urobíme rozumný výber obeda. NEGATÍVNE – ovplyvnení sociálnymi sieťami sa môžeme podieľať na niečom riskantnom. Požiadajte žiakov, aby v malých skupinách alebo vo dvojiciach vyplnili pracovný list.

Reflexia:

- aký pozitívny vplyv môže mať online prostredie?
- Ako negatívne môže ovplyvniť online prostredie teba (deti, rodičov, starých rodičov a pod.)?
- Ako sa môžeme brániť negatívnym vplyvom? Čo môžeme urobiť?
- Čo by ste odporučili a poradili kamarátovi, ktorý zažil negatívnu situáciu v online priestore?

Usmernenie:

- uvedenú aktivitu odporúčame realizovať v skupine, v ktorej bolo zrealizovaných niekoľko aktivít na posilnenie sebapožitia a sebaúcty, copingových stratégií a reziliencie. Cieľovými otázkami v reflexii vedieme žiakov k tomu, aby rozmýšľali a komunikovali copingové stratégie v prípade online ohrozenia/negatívnych situácií, a zároveň, aby komunikovali techniky afirmácií na posilnenie sebaúcty.

Zdroj: upravené podľa <https://www.childnet.com/resources/digital-resilience/>

REKLAMA NA SEBA

Vek: 13+

Ciel': sebaaprezentovať sa prostredníctvom reklamy, prijať sám seba, takého aký som a akceptovať druhých

Trvanie: niekoľko stretnutí, prípadne dlhodobý projekt

Pomôcky: mobilné telefóny a iné „rekvizity“

Postup: vyzveme žiakov, aby spravili krátke reklamné video. Témou sú „moje kvality“. Reklama ma zobrazovať špeciálne vlastnosti žiaka.

Reflexia:

- čo ste sa o druhých dozvedeli?
- Čo vás na iných prekvapilo?
- Čo bolo pre vás náročné pri tejto činnosti?

Usmernenie:

- aktivitu možno realizovať v školách počas vyučovania, ale oveľa vhodnejšie je nechať žiakom dlhší čas na prípravu a realizáciu, napr. v domácom prostredí, a následne reklamné videá prezentovať v škole.
- Aktivitu nemusia vykonávať žiaci individuálne, ale skupinovo, a to tak, že o sebe navzájom spravia reklamné spoty.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

ZRKADLO, ZRKADLO, ČO VIDIŠ?

Vek: 14+ (aktivita je vhodná aj pre mladších žiakov, napr. 11+, ale aj pre stredoškolákov)

Ciel': vnímať rozdiel medzi sebakritikou a hodnotením druhých, uvedomiť si svoje silné stránky, svoju identitu, prijať seba a budovať vlastné ja, uvedomiť si dôsledky zneužitia fotografií v online priestore (pri realizácii obmenenej aktivity)

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: čisté papiere, ceruzky, zrkadlá, príloha Tvár (k obmene aktivity) – 6 ks pre každého účastníka

Postup: rozdáme žiakom pomôcky. Ich úlohou je nakresliť svoju tvár a zachytiť čo najviac detailov. Nejde o umelecké prevedenie, ale o vnímanie seba a vnímanie druhého. Po dokončení kresby si žiaci porovnajú kresby. Často máme tendenciu hľadiť na samých seba oveľa kritickejšie ako sa na nás pozerajú iní. Musíme sa snažiť byť k sebe úprimný. Je dôležité uvedomiť si svoje silné aj slabé stránky. Pod svoju kresbu následne každý

napíše 5 vlastností, ktoré si sám na sebe cení a 3 vlastnosti, ktoré mu dávajú príležitosť na sebe pracovať. Pomôže im to uvedomiť si svoju identitu, prijať samých seba a budovať svoje vlastné ja.

Obmena aktivity:

Rozdáme žiakom po 6 ks makiet tvárí a necháme ich, aby sa do každej makety dokreslili. Nie je dôležité vedieť kresliť. Nechajte žiakom čas, aby nakreslili svoju tvár na 6 rovnako veľkých papierov. Takto bude mať každý žiak k dispozícii „sadu“ svojich fotografií. Následne vyzvite žiakov, aby išli za iným a hrali s ním hru: kameň – papier – nožnice. Ten, kto z dvojice prehrá, musí zo sady odovzdať fotografiu. Aktivita trvá dovtedy, kým si všetci žiaci spolu nezahrajú hru.

Reflexia:

- komu sa podarilo udržať si svoje fotografie?
- Koho fotografie vlastníte?
- Ako by ste sa cítili, keby sa toto stane v online priestore?
- Kto má svoje fotografie na internete? Sú zabezpečené proti zneužitiu? Ako ich môžeme zabezpečiť proti zneužitiu?

Usmernenie:

- pri hre: kameň – papier – nožnice žiaci pri hre odovzdávajú svoje obrázky, ale aj obrázky tých, ku ktorým sa výhrou dostali. Zabezpečí sa, že obrázky budú kolovať po skupine. Počas hry je dôležité sledovať dvojice a dbať na to, aby žiaci nedokresľovali a ani inak nezasahovali do kresieb iných. Zároveň je potrebné upozorňovať žiakov na to, aby sa nevysmievali z kresieb.
- Táto aktivita je vhodná aj pre mladších žiakov.
- Aktivitu odporúčame realizovať v skupinách, o ktorých sme presvedčení, že v nich nedochádza k vedomému ubližovaniu jednému alebo viacerým žiakom.
- V rámci obmeny aktivity je vhodné, aby v závere zaznelo, kto zo spolužiakov sa dostal k fotografiám. Vieme ich tak následne upozorniť, že ak nemáme vhodne zabezpečené súkromie na sociálnych sieťach, vie sa k našim fotografiám dostať množstvo ľudí, čo ak je pozitívne ohodnotené, môže zvýšiť našu sebaúctu, ale pri negatívnom hodnotení znížiť, prípadne viesť k zneužitiu fotografií.
- Žiaci vo veku 14+ (ale aj mladší) majú rôzne informácie o uverejňovaní a zneužívaní fotografií na internete a ochrane proti zneužívaniu – zabezpečením súkromia. Je však dôležité, aby tieto informácie v skupine opätovne zazneli. Ak aktivitu bude realizovať učiteľ (triedny učiteľ), odporúčame, aby vybral žiaka

(alebo dvojicu), ktorý spíše zoznam opatrení ako zabezpečiť súkromie na sociálnych sieťach, prípadne v mobilnom telefóne a uvedený zoznam vo forme plagátu vyvesí na nástenke v triede.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

RODOKMEŇ SILNÝCH STRÁNOK

Veľk: 14+ (aktivita je vhodná aj pre mladších žiakov, napr. 11+, ale aj pre stredoškóľákov)

Cieľ: poznať svoje silné stránky, pomenovať od koho (po kom) má žiak silné stránky, podporiť silné stránky

Trvanie: 30 – 45 minút

Pomôcky: papiere, písacie potreby, príloha Silné stránky

Postup: na začiatku ukážeme žiakom zoznam silných stránok z prílohy. Úlohou bude vybrať a napísať 5 vlastností – silných stránok, o ktorých si myslia, že ich majú. Následne vyzvite žiakov, aby k jednotlivým silným stránkam pripísali, kto z rodiny ich má, t. j. po kom ich mohli „zdediť“.

Obmena aktivity pre starších žiakov: neukazujte žiakom zoznam silných stránok, ale nechajte ich, aby napísali svojich 5 pozitívnych charakteristík.

Obmena aktivity pre mladších žiakov: nechajte žiakov, aby spísali pozitívne vlastnosti – silné stránky svojich obľúbených hrdinov.

Reflexia:

- Aké sú tvoje silné stránky? Porozprávaj o nich.
- Bolo pre teba náročné nájsť 5 silných stránok?
- Kto z rodiny má silné stránky, ktoré si vymenoval? Vieš uviesť situácie, v ktorých sa prejavili ich silné stránky, a v ktorých sa prejavili tvoje silné stránky?
- Aké silné stránky má tvoj obľúbený hrdina a ktoré z nich máš ty?
- Je možné dosiahnuť vybranú silnú stránku svojho hrdinu? Čo by to pre teba znamenalo? Čo musíš pre to urobiť?

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

BODY SHAMING

Veľk: 14+ (aktivita je vhodná aj pre mladších žiakov, napr. už od 11+, ale aj pre stredoškóľákov)

Ciel': vysvetliť, čo je body shaming; pochopiť, aký môže vyvolávať pocit u druhých ľudí; uvedomiť si, aký môže mať dopad na sebavedomie a sebaúctu; zvážiť, čo môžem urobiť

Trvanie: 90 minút

Pomôcky: príloha Ako sa ľudia cítia pri body shamingu

Postup: najprv žiakom vysvetlite podstatu body shamingu – ponížovanie, kritika a urážanie kvôli výzoru (viď Rozvoj yourself, prípadne Kopecký, K. – odkaz na zdroj v zozname použitej literatúry). Objasnite, že k body shamingu dochádza preto, lebo niekto nespĺňa konvenčné štandardy krásy, správania, komunikovania a pod. a druhí sa mylne domnievajú, že majú právo znevažovať výzor druhých. Následne rozdeľte žiakov do skupín.

Aktivita 1: každá skupina dostane jeden príklad body shamingu:

1. Obézny muž, ktorý nastupuje do lietadla. Výrok: *„ten je tučný. Stavím sa, že si musel kúpiť ďalšiu letenku, aby sa zmestil do lietadla.“*
2. Obézna žena na kúpalisku. Výrok: *„keď skočí do bazéna, vyšplechne z neho polovicu vody.“*
3. Obézna žena vo fitness. Výrok: *„takáto tučná žena by nemala nosiť legíny.“*
4. Ľudia na pláži. Výrok: *„ľudia, ktorí v bikinách nevyzerajú dobre, by ich nemali nosiť.“*

Nechajte žiakom čas na to, aby sa zamysleli nad výrokmi a v skupinách diskutovali, či je podľa nich výrok: pravdivý, pretože; nepravdivý, pretože; majú iný argument – v niečom súhlasia/nesúhlasia/spochybňujú, pretože.

Následne vyzvite skupiny, aby sa vyjadrili k výrokom. Dôležité je žiakov usmerniť, že ich postoje nemusia odrážať názory všetkých a nemusia súhlasiť. Napriek tomu je dôležité vedieť sa počúvať, ponúkať a prijímať kompromisy.

Aktivita 2: dajte každej skupine pracovný list *Ako sa ľudia cítia pri body shamingu* a nechajte im čas na vyplnenie. Následne po skupinách prejdite výroky, ktoré žiaci napísali.

Aktivita 3: vyzvite žiakov, aby našli na sociálnej sieti príspevok, ktorý obsahuje body shaming (zahanbovanie tela). Následne ich nechajte napísať (jednotlivo alebo skupinovo – podľa uváženia vedúceho hry) list redaktorovi časopisu alebo osobe, ktorá ho uverejnila, s vysvetlením: prečo je body shaming pre ľudí škodlivý; aký je to pocit; aký by to mohlo vyvolať pocit u ostatných; aký to má vplyv na sebaúctu a sebavedomie; či je možné podniknúť kroky, aby napravili škody, ktoré spôsobili.

Reflexia:

- Prečo majú ľudia tendenciu verejne zahanbovať druhých vysmievaním, urážaním a znevažovaním ich výzoru?
- Myslíte si, že body shaming je zameraný viac na mužov alebo na ženy (chlapcov/dievčatá)? Prečo?
- Čo si myslíte ako sa cíti nový žiak v triede (nový člen futbalového družstva, nová členka tanečnej skupiny a pod.), keď ostatní komentujú jeho výzor a posmievajú sa mu? Aký to má vplyv na jeho sebavedomie a sebaúctu? Čo môžem urobiť?
- Akoby ste sa cítili, keby sa ostatní žiaci posmešne vyjadrovali o tom, ako vyzeráte? Ovplyvnilo by to vaše sebavedomie a sebaúctu?
- U koho môžeme hľadať pomoc a podporu, ak dôjde k online zahanbovaniu?

Usmernenie:

- V rámci skupinovej práce v prvej aktivite môže dôjsť k tomu, že členovia vo vnútri skupiny môžu mať rozdielne pohľady. Je to tak v poriadku. Podstatou nie je dohodnúť sa na tom, či všetci považujú výroky za pravdivé, nepravdivé alebo majú iný názor. Dôležité je vedieť argumentovať svoj postoj, vedieť vyjadriť súhlas, nesúhlas, alebo alternatívny argument.
- Počas skupinovej práce je nutné dohliadať na to, či nedochádza k prudkej výmene názorov, urážaniu a pod.
- Tretia aktivita má prosociálny charakter. Podľa uváženia vedúceho hry je možné aktivitu – list, podnet poslať inkriminovanému redaktorovi, samozrejme, so súhlasom príslušných autorít, ako aj žiakov.

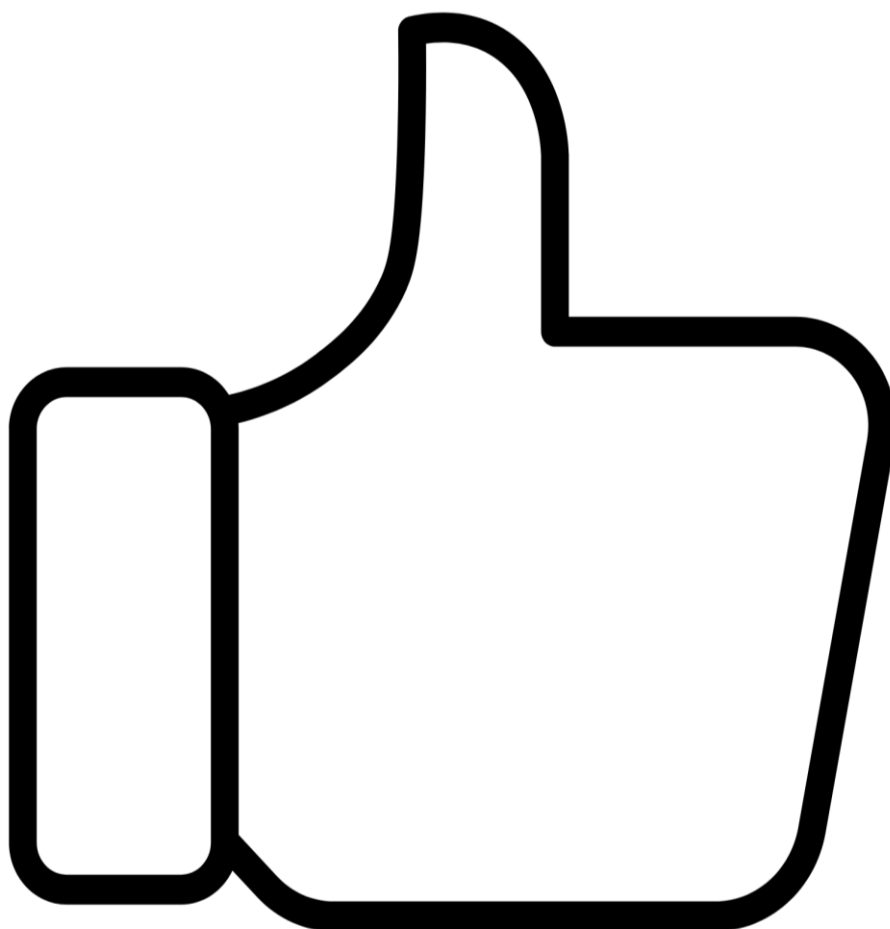
Zdroj: 2 a 3 aktivita upravené podľa

<https://www.teacherspayteachers.com/Product/Body-Shaming-Body-image-Self-Esteem-Lesson-8778857>

2.2 Pracovní materiál k aktivitám

PRÍLOHA Lajk

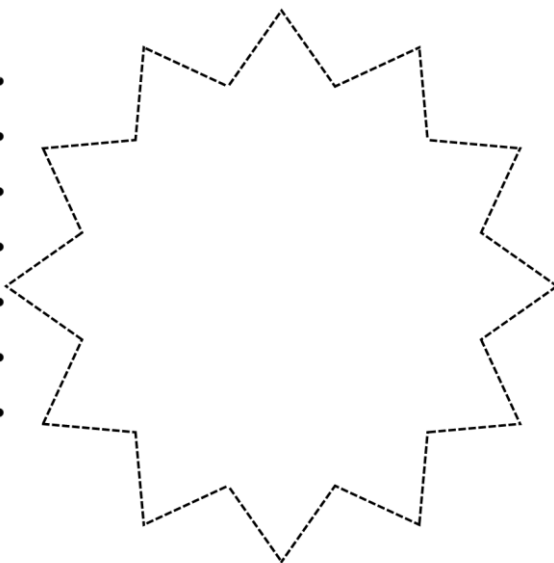
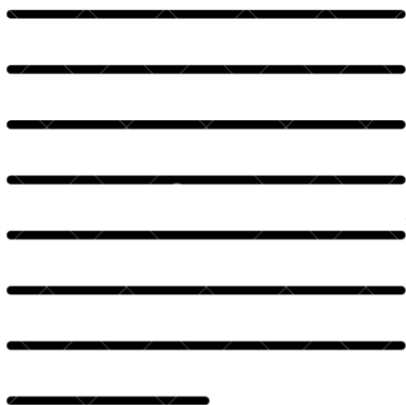
© metodika C.Y.B.E.R.



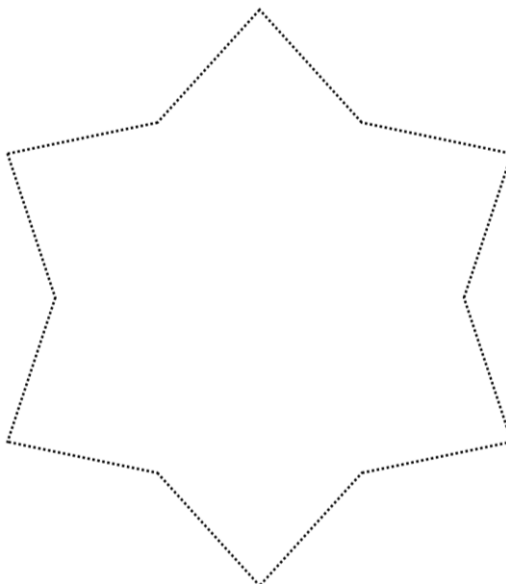
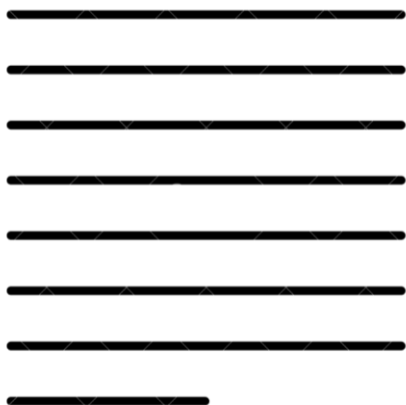
PRÍLOHA STAR
© metodika C.Y.B.E.R.



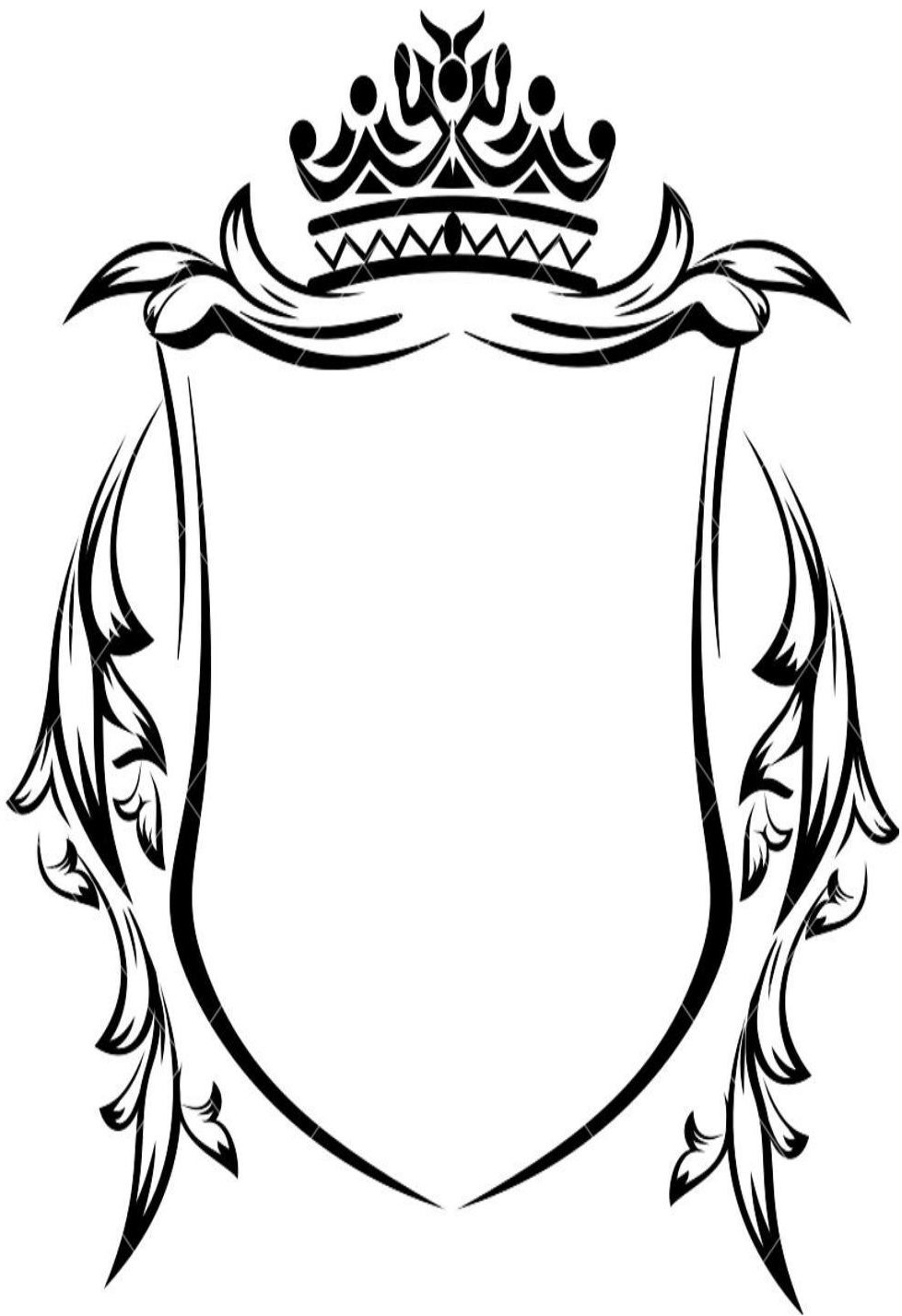
.....



.....



.....



PRÍLOHA Som super, pretože

© metodika C.Y.B.E.R.



Teší ma, kto som, pretože:

.....

.....

Som super v:

.....

.....

Mám dobrý pocit zo svojej:

.....

.....

Moji priatelia si myslia, že mám úžasný:

.....

.....

Iní si myslia, že som skvelý(-á):

.....

.....

Myslím, že som celkom dobrý(-á):

.....

.....

Niečo, čo ma naozaj baví, je:

.....

.....

Naozaj sa obdivujem za:

.....

.....

Som prirodzene nadaný(-á) na:

.....

.....

Iní ma často chvália:

.....

.....

PRÍLOHA Sila lajkov

Upravené podľa:

<https://arkalexandra.org/sites/default/files/Social%20Media%20and%20Self%20Esteem.pdf>



Čo sa deje na týchto obrázkoch?

.....

.....

.....

.....

Čo si myslíš o počte lajkov, ktoré chlapec dostal?

.....

.....

.....

.....

Čo by si si pomyslel(-a), keby si dostal(-a) toľko lajkov ako chlapec na ľavom obrázku?

.....

.....

.....

.....

Čo robia ľudia, aby sa pokúsili získať viac lajkov k svojim fotografiách?

.....

.....

.....

.....

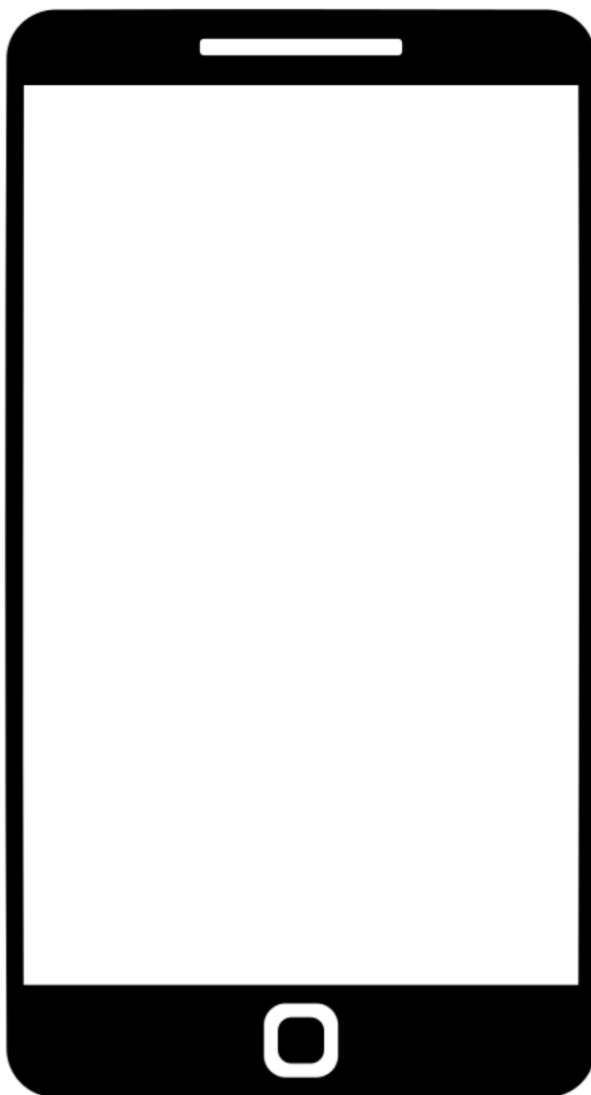
PRÍLOHA Superhrdina

© metodika C.Y.B.E.R.



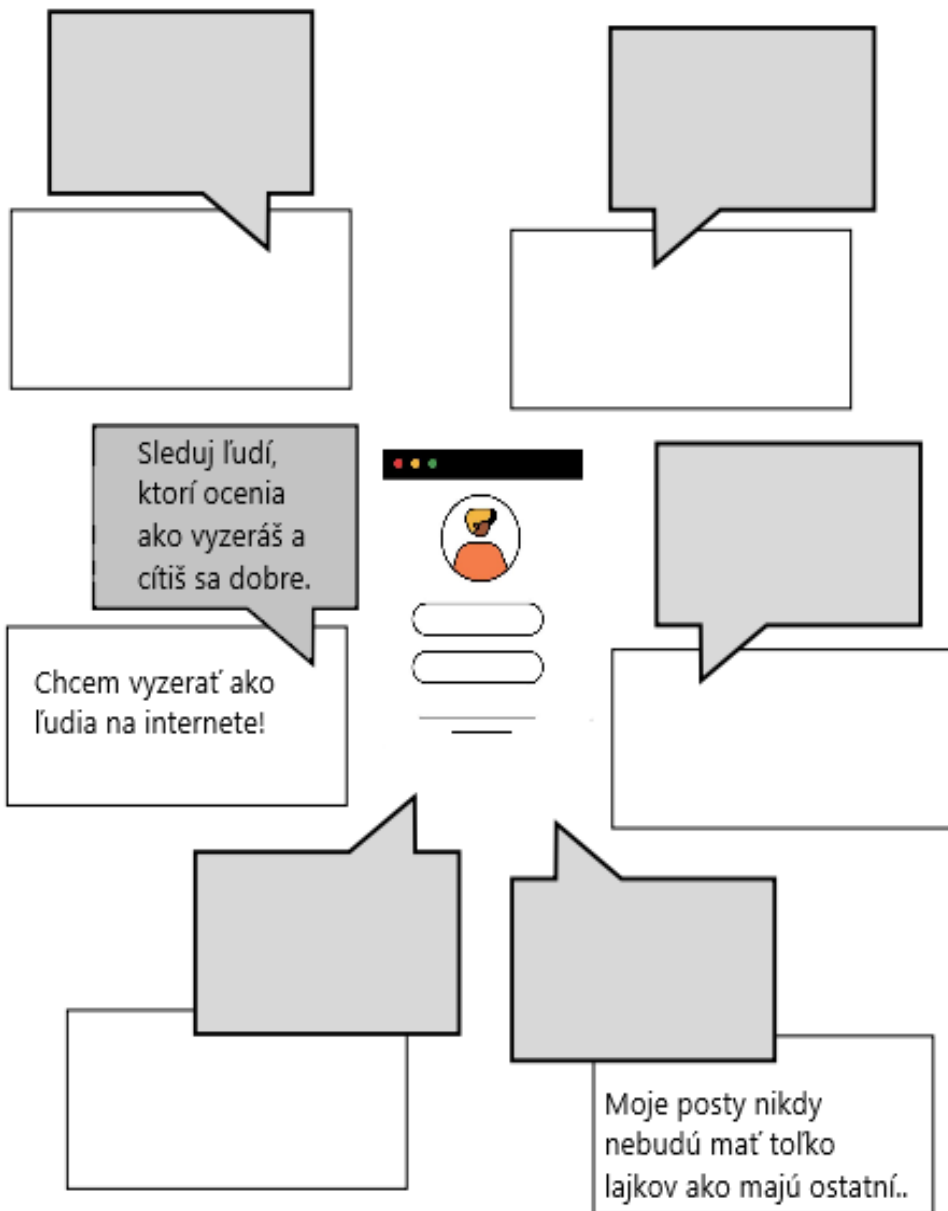
PRÍLOHA Kompliment

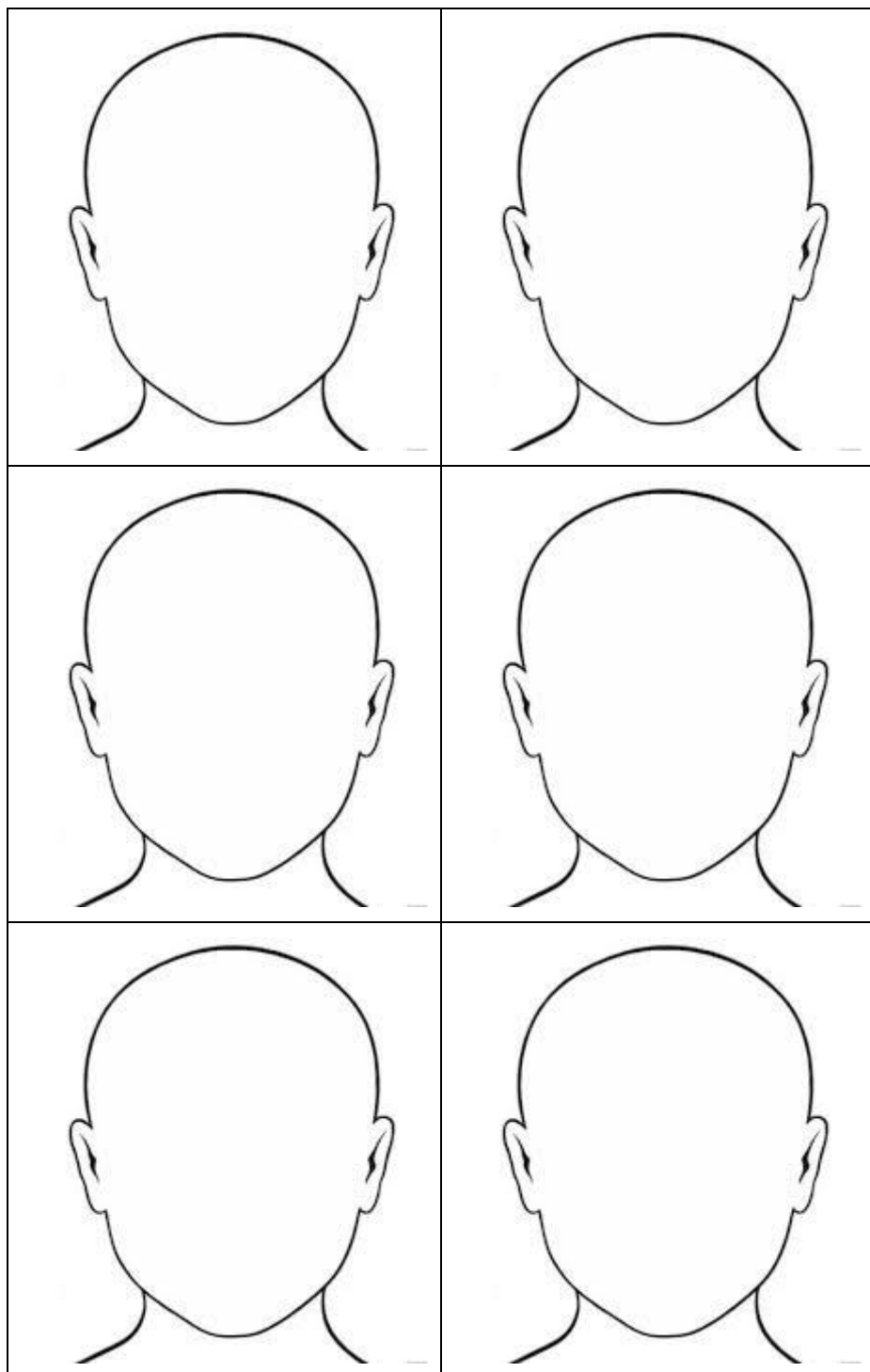
© metodika C.Y.B.E.R.



PRÍLOHA Pod tlakom

upravené podľa <https://www.childnet.com/resources/digital-resilience/>



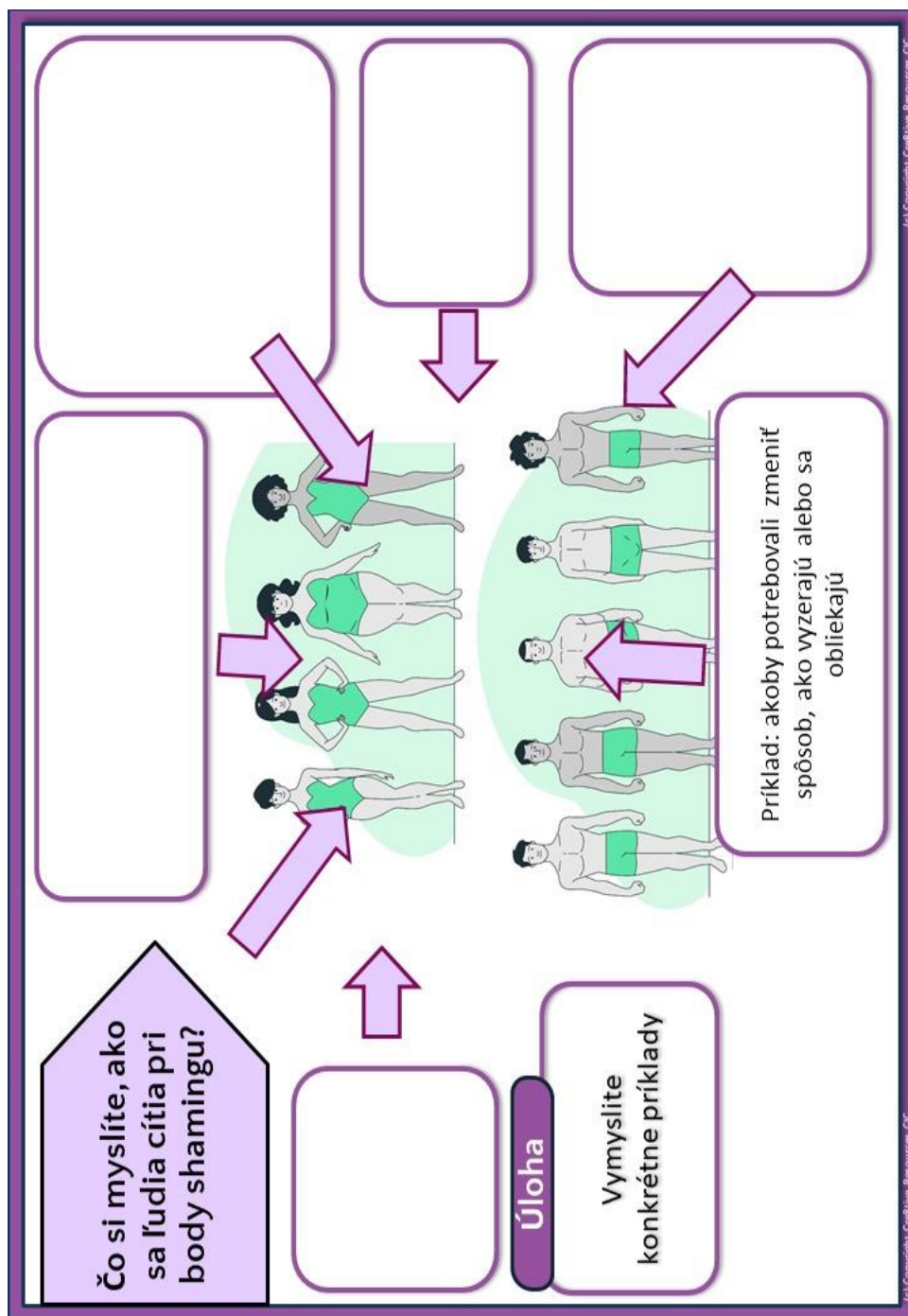




TRPEZLIVOSŤ	CITLIVOSŤ	VESELOSŤ
CIT PRE KRÁSU	OCHOTA POČÚVAŤ	ODVAHA
ÚPRIMNOSŤ	SAMOSTATNOSŤ	PRIATEĽSKOSŤ
ROZVÁŽNOSŤ	FYZICKÁ ZDATNOSŤ	OCHOTA POMÔCŤ
PRAVDOVRAVNOSŤ	VYTRVALOSŤ	TVORIVOSŤ
ÚPRIMNOSŤ	STAROSTLIVOSŤ	LÁSKAVOSŤ
NEBOJÁCNOSŤ	ŠIKOVNOSŤ	OHĽADUPLNOSŤ

PRÍLOHA Ako sa ľudia cítia pri body shamingu

© upravené podľa <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Body-Shaming-Body-image-Self-Esteem-Lesson-8778857>



Použitá literatura:

- BETTS, L. R., HOUSTON, J. E., & STEER, O. L. (2015). Development of the multidimensional peer victimization scale-revised (MPVS-R) and the multidimensional peer bullying scale (MPVS-RB). *Journal of Genetic Psychology*, 176(2), 93–109. <https://doi.org/10.1080/00221325.2015.1007915>.
- BREWER, G., KERSLAKE, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 48, 255–260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.073>.
- BURNS, M. L. (2017). Cyberbullying: reciprocal links with social anxiety, self-esteem and resilience in U.K. school children (Master's thesis, University of Chester, Chester, United Kingdom). Dostupné na: <https://chesterrep.openrepository.com/bitstream/handle/10034/620963/Burns%2C%20M%20dissertation.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- BUSSEY, K., FITZPATRICK, S., & RAMAN, A. (2015). The role of moral disengagement and self-efficacy in cyberbullying. *Journal of School Violence*, 14(1), 30–46. <https://doi.org/10.1080/15388220.2014.954045>.
- DING, Z., WANG, X., & LIU, Q. (2018). The relationship between college students' self-esteem and cyber aggressive behavior: The role of social anxiety and dual self-consciousness. *Psychological Development and Education*, 34(2), 171–180. doi: 10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2018.02.06.
- HOLLÁ, K., BIELČIKOVÁ, K. (2022). Prevencia kyberagresie posilňovaním sebaobrazu a sebaúcty u screenagerov. *Prohuman*, 2009-2021, ISSN 1338-1415. <https://www.prohuman.sk/pedagogika/prevencia-kyberagresie-posilnovanim-sebaobrazu-a-sebaucty-u-screenagerov>.
- KOPECKÝ, K. (2023). Co je body shaming? E-Bezpečí, roč. 8, č. 1, s. 20-24. Olomouc : Univerzita Palackého. ISSN 2571 – 1679. <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/dalsi-temata/3173-co-je-body-shaming>.
- KOWALSKI, R. M., LIMBER, S. P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53, S13–S20. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2012.09.018.
- MACIONIS, J. J., GERBER, L. M., (2010). *Sociology*, Seventh Canadian Edition, Pearson Education, Canada. LEI, H., MAO, W., CHEONG, CH.M. et al. (2019). The relationship between self-esteem and cyberbullying: A meta-analysis of children and youth students. *Current Psychology* <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-019-00407-6>.

SEBASTIAN, C., BURNETT, S., & BLAKEMORE, S. J. (2008). Development of the self-concept during adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(11), 441–446. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.07.008>.

NETZELMANN, T. A., STEFFAN, E., ANGELOVA, M. *Trieda bez šikanovania. PRÍRUČKA PRE UČITEĽOV A ZAMESTNANCOV ŠKOLY* Dopĺňajúci materiál ku knihe POČÚVAJ MA! Dostupné na:

http://www.ldi.sk/data/File/Sikana%20Bulhar/MANUAL_SLOVAKIA_BODY_PRINT.pdf.

Internetové zdroje:

www.bezpecnenanete.eset.com

<https://www.kybersikanovanie.sk/index.php/aktivity/10-ja-som-skvely-ja-som-skvela>

<https://arkalexandra.org/sites/default/files/Social%20Media%20and%20Self%20Esteem.pdf>

<https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/>

<https://www.childnet.com/resources/digital-resilience/>

<https://www.teacherspayteachers.com/Product/Body-Shaming-Body-image-Self-Esteem-Lesson-8778857>

B

BEHAVIOR – SPRÁVANIE

3 ROZVOJ BEHAVIORÁLNYCH FUNKCIÍ AKO PREVENCIA KYBERAGRESIE

Jednou z významných oblastí, na ktoré je potrebné zamerať sa pri riešení prevencie kyberagresie generácie Z je rozvoj behaviorálnych spôsobilostí, správania sa a sociálno-komunikačných zručností. V kontexte virtuálneho priestoru sú uvedené zručnosti obzvlášť významné aj z hľadiska špecifického charakteru digitálnej komunikácie. Táto forma medzilidskej komunikácie ovplyvňuje celý kontext komunikácie a kladie zvýšené nároky na správne pochopenie prijímanej, ako aj odovzdávanej informácie. V nasledujúcej časti stručne analyzujeme oblasť správania a socializácie, v rámci ktorých interpretujeme nasledovné podoblasti:

- *zručnosti pre spoluprácu a komunikáciu s iným, vrátane verbálnej a neverbálnej komunikácie v online prostredí;*
- *oblasť správania, postojov, prežívania a konania;*
- *rozvoj prosociálneho správania, rozvoj schopnosti pomáhať a vytvárať progresívne medzilidské vzťahy;*
- *schopnosť konštruktívne a kreatívne riešiť konflikty.*

Zručnosti pre spoluprácu a komunikáciu s iným, vrátane verbálnej a neverbálnej komunikácie v online prostredí

Slovenský ekvivalent anglického pojmu „soft skills“ znamená „jemné zručnosti“. V odbornej literatúre sa spájajú s osobnostnými vlastnosťami a schopnosťami človeka. V súlade s názorom viacerých autorov (Výrost, J. et al., 2019; Greene, J. O., Bursleson, B. R., 2003 atď.) ide o interpersonálne zručnosti charakterizujúce správanie jednotlivca. Rozvoj interpersonálnych zručností je kľúčový pre efektívne a funkčné medzilidské vzťahy a vzájomnú spoluprácu. Klasický prístup k definovaniu sociálnej (interpersonálnej komunikácie) v sebe zahŕňa verbálnu a neverbálnu komunikáciu, pričom verbálna komunikácia je základným spôsobom odovzdávania a prijímania informácií medzi ľuďmi. Oproti tomu neverbálne prostriedky majú doplňujúci, často nosný komunikačný význam (Výrost, J. et al., 2019). V priebehu medzilidskej komunikácie sprostredkovanej digitálnymi médiami je komunikácia prenášaná prostredníctvom hardwaru a softwaru, ktoré umožňujú prenos textu, zvuku, obrazu, videa. Tento spôsob čiastočne ovplyvňuje celý kontext komunikácie, pričom kladie zvýšené nároky na správne pochopenie prijímanej, ako aj odovzdávanej informácie. Autori Šmahel a Šmahelová (2019)

prehľadne zhrnuli vybrané problémy digitálnej komunikácie, ktoré súvisia so správaním a medzil'udskou komunikáciou:

- **priestorové usporiadanie** – v priebehu komunikácie nie je zdieľaný spoločný priestor. Medzi žiakmi je preto istá odosobnenosť,
- **model komunikácie bez nápovedy** – v priebehu komunikácie chýbajú neverbálne podnety (gestá, výraz tváre, tón hlasu, vzhľad) a znaky súvisiace s identitou komunikujúceho. Ak sa žiaci nepoznajú fyzicky, digitálna komunikácia, najmä písomná, negatívne ovplyvňuje prirodzené správanie sa k iným. Svoju úlohu tu zohráva aj status, rola, vek, pohlavie komunikujúceho a pod.,
- **modalita významu** – odhad pravého významu komunikácie, ktorý môže sťažiť správne pochopenie zdieľanej informácie pre chýbajúce neverbálne nápovedy. Žiaci majú pri elektronickej komunikácii problém s vyjadrovaním emócií (častočným riešením sú emotikony). Kratšie, neúplné, jednoduchšie, často typograficky a gramaticky nesprávne vety, hovorové výrazy, akronymy zvyšujú mieru nedorozumenia,
- **vzťahové premenné a vzťahový rámec** – uvedené vplýva na väčšiu symetrickosť vzťahov v porovnaní s fyzickou komunikáciou (dominancia, vek či autorita hrá menšiu rolu),
- **kontinuita komunikácie** – frekvencia komunikácie je nižšia, komunikácia je fragmentovaná, žiaci majú pri tejto forme vzájomnej komunikácie udržať kontinuitu a stráca sa tak pochopenie kontextu. Uvedené opäť zvyšuje riziko vzniku konfliktov a vzájomného neporozumenia,
- **jazyk elektronickej komunikácie** – sa vyznačuje funkčným jazykovým štýlom, ktorý je charakteristický pre internetový jazykový štýl. Špecifickou črtou elektronickej komunikácie je nespisovné vyjadrovanie, vrátane hovorovej a slangovej reči, ktoré je doplnené o akronymy, emotikony a pod. Osobitnou kategóriou je ekonomizácia textu – skracovanie výpovede s cieľom ušetrenia času. Využívajú sa kratšie, neúplné, jednoduchšie, často typograficky a gramaticky nesprávne vety, hovorové výrazy, akronymy (BRB, IDK, BTW, ASAP). To všetko znižuje schopnosť spisovnej komunikácie. Komunikujúci zároveň reagujú bez rozmýšľania a korektúr, pričom textová komunikácia reštrukturalizuje spôsob, ako premýšľame o vzťahoch a o sebe. Mnoho si žiaci domýšľajú v hľadaní významu medzi riadkami, pričom niektorý je vnímavejší ako ten druhý (voľne podľa Šmahel, D., Šmahelová, M. 2019). V rámci prevencie je potrebné, aby si žiaci uvedomovali uvedené riziká, či možné zdroje

neporozumenia prípadných konfliktov v procese digitálnej komunikácie. Preventívne aktivity by preto mali byť zamerané aj na interpersonálne zručnosti žiakov, ktoré v sebe zhŕňajú to, ako sa človek správa v online priestore, aký je jeho postoj, ako dokáže komunikovať a kooperovať s inými vo fyzickom ako aj online prostredí a zvládať konflikty a stres.

Oblasť správania, postojov, prežívania a konania

Spôsob správania, vrátane postojov a konania, je ovplyvnený sociálnymi médiami, ktoré sú jednak súčasťou každodenného života, našich rodín, zároveň osobitnou oblasťou, ktorá výrazne determinuje jednotlivcov v online, aj offline režime. Problematika digitálnej komunikácie tak predstavuje mnohodomenzionálny jav, a preto je výchovne a spoločensky veľmi aktuálna. Realizácia preventívnych aktivít kyberagresie u generácie Z, ako už bolo vyššie uvedené, je nevyhnutná aj z dôvodu, že sa postupne znižuje hranica neplnoletých, ktorí aktívne využívajú média a internet (Adigwe, I., Walt, T. 2020). Vzhľadom na to sa domnievame, že interagovanie s médiami spôsobilo, že niektoré prejavy kyberagresie nabrali na sile. V dôsledku pandémie boli žiaci zapojení do interakcie s médiami viac ako kedykoľvek predtým, keďže celý svet sa musel konfrontovať s novou pedagogickou realitou (Kurincová, V., Turzák, T., 2021). Táto udalosť výrazným spôsobom ovplyvnila aj výchovný proces. Okrem existujúcich preventívnych opatrení kyberagresie je kľúčovou aj kybernetická mediácia, v rámci ktorej ide o usmerňovanie žiakov v používaní digitálnych technológií. Jednou z aktívnych preventívnych foriem je aj podpora medzipredmetových vzťahov a programov orientovaných na digitálne občianstvo, v rámci ktorých sa žiaci učia:

- riešiť hlavné problémy škôl s orientáciou na „digitálne občianstvo“;
- pripraviť na kľúčové zručnosti 21. storočia;
- pripraviť na prevzatie zodpovednosti za svoj digitálny život;
- robiť rozumné rozhodnutia v kyberpriestore a v živote;
- podporiť pedagógov prostredníctvom odbornej prípravy;
- zapájať celú komunitu prostredníctvom práce s rodinou.

Súčasťou preventívnych opatrení je nevyhnutná aj kooperácia učiteľov a rodičov (Kurincová, V. 2001).

Rozvoj prosociálneho správania, rozvoj schopnosti pomáhať a vytvárať progresívne medziľudské vzťahy

Preventívne aktivity v programe C.Y.B.E.R. pre oblasť správania (B – behavior) zameriavame na podporu a rozvíjanie aj oblasti prosociálneho správania žiakov k iným. Najmä pojmy ako dôstojnosť ľudskej osoby, úcta k sebe a iným, solidarita a zodpovedné správanie sa sú kľúčové atribúty, na ktoré je potrebné zamerať sa pri preventívnych aktivitách, ktoré budú rozvíjať interpersonálne zručnosti žiakov potrebné vo fyzickom a digitálnom priestore. V tejto časti teoreticky vymedzujeme pojmy, ktoré súvisia s prosociálnym správaním a konaním. Viacerí autori ako Baranová a Reichelová (1994), Eisenberg (2006), Svobodová (2010), Hegedűs (2016) a mnoho iných sa stotožňujú s tvrdením, že prosociálne správanie je súhrn takých činností človeka, ktoré sú zamerané na to, aby pomohol druhým bez nároku na akúkoľvek odmenu. Zároveň ide o dobrovoľné správanie, ktorého zámerom je pomôcť druhej osobe. Niektorí sa zhodujú v tvrdení, že prosociálnosť je správanie človeka, ktoré uprednostňuje potreby a blahobyt druhého človeka a obsahuje také zložky, ktoré sú zamerané na pomoc iným. Odovzdaním sa inému človeku nadobúda identita odovzdávajúceho vyššiu úroveň sebareflexie. Toto tvrdenie potvrdil aj Olivar (1992), ktorý povedal, že *„vo vzájomných vzťahoch sa prejavuje naša identita“*. *„Prosociálnosť sa vyznačuje pozitívnym sociálnym správaním, ktoré vedie k pomoci druhému človeku či ľuďom. Týmto správaním človek neprináša úžitok len sebe samému, ale aj iným ľuďom“* (Svobodová, 2010). Prosociálnosťou rozumieme ochotu a schopnosť pochopiť druhých a urobiť niečo pre druhých aj vtedy, ak z toho daný človek nemá žiadny prospech či benefit. Takýto postoj zodpovedá dobroprajnosti, nezištnosti a ochote pomáhať druhým. Autori Průcha, Walterová a Mareš (2009) charakterizujú prosociálne správanie ako:

- *„správanie jednotlivca alebo skupiny, ktoré je v súlade s normami danej spoločnosti“*.
- *„správanie a konanie, ktoré je zamerané na dobro druhých, správanie zdvorilé, empatické, kooperatívne, pomáhajúce, ochraňujúce“*.

Považujeme za dôležité skonštatovať, že pojem prosociálne správanie je autormi spájaný jednak s pomáhajúcim, kooperatívnym správaním, druhá skupina autorov zastáva názor, že je to schopnosť vcítiť sa do konania a prežívania iných. Z nášho pohľadu sú obe definície veľmi prínosné pre zvyšovanie vyššej úrovne sebauvedomenia, sebarozvoja, sebavnímania, sebaakceptácie a sebalásky človeka vo vzťahu k iným. Olivar (1992) vytvoril projekt výchovy k prosociálnosti zahŕňajúci desať bodov:

- dôstojnosť ľudskej osoby, úcta k sebe;
- postoje a spôsobilosti medziludských vzťahov;

- pozitívne hodnotenie správania druhých;
- kreativita a iniciatíva;
- komunikácia, vyjadrenie vlastných citov;
- interpersonálna a sociálna empatia;
- asertivita, riešenie agresivity, sebaovládanie, konflikty s druhými;
- reálne a zobrazené prosociálne modely a vzory;
- prosociálne správanie (pomoc, darovanie, delenie sa, spolupráca, priateľstvo, zodpovednosť a starosť o druhých);
- spoločenská a komplexná prosociálnosť (solidarita, sociálne problémy, sociálna kritika, nenásilie).

Kľúčový cieľ prosociálnej výchovy môžeme dosiahnuť dôkladným zachovávaním metodického postupu Olivara (1992), ktorý spočíva v troch krokoch:

- *kognitívna senzibilizácia* – dáva žiakovi možnosť pochopiť novú skutočnosť pomocou príbehu, scénky, filmu, rozprávky alebo zážitku, ide o racionálne stotožnenie sa s témou;
- *nácvik v triede* – poskytuje žiakom príležitosť osvojiť si adekvátne spôsobilosti (sebaúcta, úcta k iným, empatia, komunikácia...), prostredníctvom hrania rolí a spätnou väzbou posilňuje ich pozitívne správanie;
- *prepojenie so životom (transfer)* – poskytuje žiakom príležitosť skĺbiť nové vedomosti a sociálne spôsobilosti s bežným životom.

Pomáhanie vyžaduje väčšie a menšie sebaobetovanie. Motivovanie k prosociálnemu správaniu podmieňuje aj výchova a vplyv okolitého prostredia. Ide o sociálnu výmenu. Táto teória vychádza z toho, že si ľudia v sociálnej interakcii vymieňajú informácie, sympatie, lásku a tiež pomoc na základe úsilia a zisku, ktorým je dobrý pocit z poskytnutej pomoci.

Teóriou aktivácie noriem sa zaoberal Schwartz (1977), kedy aktivácia noriem v prosociálnom správaní prebieha v štyroch štádiách procesu rozhodovania sa v situácii vyžadujúcej pomoc iným:

1. posúdenie pomoci,
2. aktivizácia morálnej povinnosti pomôcť,
3. zvažovanie prínosu pomoci,
4. realizácia pomoci.

Osobnosť prosociálneho človeka je súcitná s inými ľuďmi, teší ho obdarovávanie niekoho, rád pomáha v prospech iných, úspechy iných prijíma bez závidosti, je empatický a prežíva s inými ich radosti i starosti.

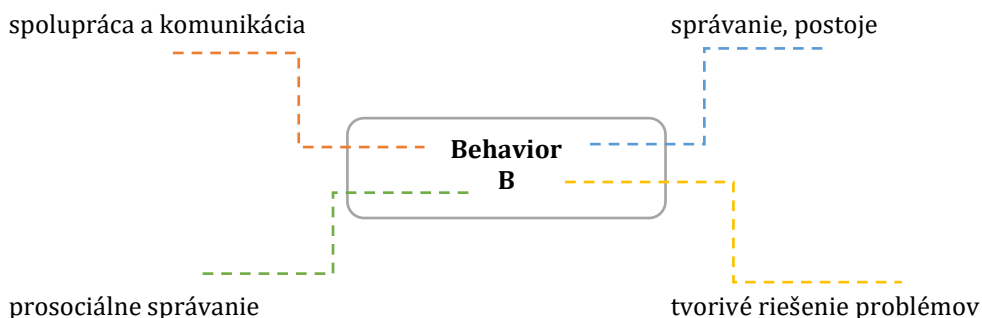
Schopnosť konštruktívne a kreatívne riešiť konflikty

Uvedená oblasť je ďalšou v poradí teoretických východísk k prevencii kyberagresie u generácie Z. Od pedagogických a odborných zamestnancov škôl a školských zariadení sa v súvislosti s prevenciou kyberagresie očakáva, že:

- odovzdajú základné informácie o digitálnom svete;
- primerane veku vysvetlia oblasť mediálnej/internetovej komunikácie;
- informujú o výhodách/nevýhodách médií, internetu, vybraných a najpoužívanejších internetových platformách;
- kooperujú s inými odborníkmi, vrátane rodičov;
- učia žiakov základným digitálnym zručnostiam, ktoré sú nevyhnutné pre ich bezpečné používanie médií a internetu;
- učia žiakov kritickému mysleniu, práci s textom, aby si žiaci vedeli overiť niektoré informácie, nenechali sa ovplyvniť nedôvernými informáciami;
- oboznamujú žiakov s potenciálnymi online ohrozeniami, konfliktmi, ktoré sa ich môžu bytostne dotýkať a následne ich vedú ku konštruktívnemu riešeniu.

Prehľad metód využívaných pri behaviorálnych intervenciách

Ako je zobrazené na obrázku, oblasť správania (B – behavior) tvoria 4 kľúčové dimenzie, ktoré je v praxi potrebné podporiť u žiakov prostredníctvom konkrétnych intervenčných aktivít. Pre oblasť správania je pritom najefektívnejšie využívanie takých výchovných metód a stratégií, ktoré nastrojú vhodné modelové situácie, do ktorých sa môžu účastníci vžiť a zaujať tak želané stanovisko.



Obrázok 5 Oblasť správania (behavior) a jeho podoblasti

Toto všetko môže pedagogický a odborný zamestnanec škôl realizovať pomocou aktivizujúcich metód, ktoré mu uľahčia explikovať problematiku zrozumiteľným a pre žiakov „hrovým“ spôsobom. Na základe naštudovanej literatúry (Petlák, E., Komora, J. 2003; Kratochvílová, E., 2010; Zelina M., 2010, 2011; Yang, Y. F., Kuo, N. CH. 2020) môžu pracovať s nasledujúcimi metódami, ktorých podstatu interpretujeme vo vzťahu k predmetnej problematike:

- *situačné metódy* sú založené na prehľadnej, riešiteľnej, primeranej, vhodnej problémovej situácii. Modelové situácie vychádzajú z reálnych udalostí, pri ktorých žiaci hľadajú riešenia. Pedagogický a odborný zamestnanec môže situácie sprostredkovať rôznymi spôsobmi. Najčastejším je vytváranie situácie, v ktorých si žiak môže vyskúšať rôzne roly a situácie, v ktorých môže prísť ku konfrontácií s kyberagresiou. Využívajú sa hrové prvky so zameraním na behaviorálnu intervenciu na hodinách napr. občianskej výchovy, informatiky a i. Napríklad hra *Musíš vedieť povedať nie!* na s. 159 – 160 vedie žiakov k rozvíjaniu zručností riešiť problémy každodenného života, rozvíjať schopnosti obrániť seba samého a iných, keď im niekto ubližuje. Zaradujeme medzi ne aj aktivity, ktoré vedú k rozhodovaniu a schopnosti riešiť problémy prostredníctvom otázok:
 - *popíš okolnosti, kedy si rýchlo musel zhodnotiť situáciu a vyriešiť náročný problém?*
 - *Povedz o situácií, kedy si musel akceptovať rozhodnutie, s ktorým si nesúhlasil?*
 - *Uved' príklad situácie, kedy si rýchlo musel dospieť k rozhodnutiu?*
- *Inscenačné metódy (hranie rolí)* – v rámci týchto metód sa žiaci učia prostredníctvom zážitkov, majú možnosť „zahrať“ si danú rolu. Prostredníctvom

aktívnej participácie na riešení úloh žiaci zapájajú kognitívnu, ale i afektívnu oblasť, pretože sociálne učenie v modelových situáciách je sprevádzané emóciami, zážitkami a priamou skúsenosťou. Je to sociálne učenie v modelovo predvádzanej situácii, pri ktorej sú žiaci jej aktérmi. Prostredníctvom inscenačných metód, napr. štrukturovaných (hranie divadla podľa scenára), neštruktúrovaných (hranie divadla na základe témy) a mnohostranného hrania rolí sa žiaci učia správať sa v jednotlivých situáciách, vžiť sa do jednotlivých rolí, prijať zodpovednosť za dôsledky svojho správania a pochopiť negatívny charakter správania.

Za inšpiratívnu inscenačnú techniku považujeme **Divadlo fórum**, s preventívnym charakterom štruktúrovanej inscenácie s názvom **+Pridať priateľa**. Scenár inscenačnej techniky je zameraný na sociálne formy šikanovania a kyberšikanovania medzi dievčatami v triede. Má preventívny charakter, pretože vedie publikum (divákov) k hľadaniu možností riešenia inscenovanej situácie. Uvedenú techniku možno využiť v práci pedagogického a odborného zamestnanca, aj ako peer preventívnu aktivitu. K bližšiemu pochopeniu a naštudovaniu problematiky Divadla fórum odporúčame publikáciu *Kráľovej – Divadlo fórum krok za krokom: metodická príručka pre učiteľov* (odkaz v zozname použitej literatúry).

- *Diskusné metódy* – v rámci nich žiaci diskutujú o vplyve médií na ľudí, o ich výhodách a nevýhodách, a to vrátane internetu. Pedagogický a odborný zamestnanec dohliada na diskusiu, usiluje sa vytvoriť v triede atmosféru, v rámci ktorej sa žiaci neboja vyjadriť vlastné názory, akceptujú názory iných, aktívne sa počúvajú a pod. V rámci diskusie môže na hodinu prizvať host'a (psychológ, policajt, obeť a pod.). Zaradíme medzi ne aj aktivity, ktoré vedú najmä ku komunikácii, pričom môžeme klásť otázky typu:
 - *presvedč nás o tvojom názore, prečo to tak má (alebo nemá) byť?*
 - *Povedz, akým spôsobom získavaš informácie od niekoho, kto nebol ochotný ti ich poskytnúť?*
 - *Popíš situáciu, kedy si musel komunikovať nepríjemnú informáciu?*
- *Problémové metódy* – pedagogický a odborný zamestnanec predkladá žiakom úlohy, ktoré obsahujú pre nich neznáme informácie a spôsoby činnosti, motivuje a usmerňuje ich pri hľadaní spôsobov a prostriedkov riešenia úlohy. V rámci nich si žiaci môžu koncipovať pravidlá bezpečného fungovania v digitálnom svete. Pri

problémových metódach je žiak viac činný ako učiteľ. Žiaci formou samostatných prác, ale aj besied diskutujú, argumentujú a komentujú príjemné i nepríjemné situácie. Výsledkom tejto činnosti je nový poznatok, objavenie a formulácia, ktorou rozvíjame u žiakov motiváciu k spoločensky akceptovateľnému správaniu, vnímaniu, tvorivosti, samostatnosti, zodpovednosti a prijatiu dôsledkov svojho správania a ku kontrole svojich sociálnych zručností a aktivity. Problémová úloha vychádza aj z praktickej, životnej situácie a obsahom je neznámy prvok, ktorý vyvoláva u žiakov prirodzenú zvedavosť o tému. Musí spĺňať určité kritériá: vytvorenie problémovej situácie, analýzu problému, hľadanie spôsobu riešenia, porovnávanie s praxou a zhrnutie.

- *Metóda brainstormingu* – realizuje sa prostredníctvom nových nápadov v tvorivej atmosfére formou voľnej diskusie na určitú tému. Pedagogický a odborný zamestnanec môže rozpovedať krátky príbeh, v rámci ktorého zaktivizuje žiakov k interpretácii návrhov ako problém riešiť. Cieľom je nájsť netradičné a originálne riešenia v čo najkratšom čase. Podstatou je uvoľniť predstavivosť, fantáziu a obrazotvornosť. Príkladom je aktivita *Zvieratka na sociálnej sieti* (s. 161) alebo *Message* (s. 163), kedy žiaci pracujú so slovom pri vymýšľaní textu, formulovaní svojho názoru.
- *Projektové metódy* – v rámci nich žiaci interagujú s reálnym problémom, na ktorý sa snažia nájsť riešenia. Z tých si zostavia projekt a pri jeho prezentovaní skupine argumentujú či obhajujú navrhnuté riešenia a iné. Cieľom je aktívne zapájanie žiakov do sociálneho učenia, ktoré je veľmi otvorené. Pedagogickí a odborní zamestnanci vytvárajú problémové scenáre a otázky. Podmienkou úspešnej realizácie projektovej metódy je aktívna účasť žiakov, ich tvorivosť, motivácia a kritické myslenie. Jednou z tém môže byť aj inšpirácia z blízkeho okolia a problémov, ktoré vychádzajú z bežného života. Zaraďujeme medzi ne aj aktivity, ktoré vedú najmä ku konfrontácii problému, môžeme klásť otázky typu:
 - *čo sa stalo?*
 - *Prečo som to urobil?*
 - *Ako moje činy ovplyvnili ostatných?*
 - *Čo môžem urobiť pre nápravu situácie?* (Pozdeeva, S. Obskov, A., 2015 in Kessler, M. 2021).

3.1 Aktivity na rozvoj správania a komunikačných zručností

A LIAS

Vek: 9+ (aktivita sa hodí aj pre starších žiakov)

Cieľ: spoznať ostatných členov skupiny a rozvíjať vzájomné vzťahy a komunikáciu v skupine

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: papier, písacie potreby

Postup: rozdajte žiakom papiere a písacie potreby. Požiadajte ich, aby si zmenili svoje mená, ktoré by použili na sociálnej sieti a vystihujú ich. Môžu svoje mená zmeniť na prezývky, doplniť mesto. Pri predstavovaní prezentujú skupine dôvod výberu prezývky, či mena a priezviska. Na záver môžu spoločne porovnávať a zisťovať podobnosti.

Reflexia:

- prečo si si vybral také meno a priezvisko a prezývku?
- Myslíte si, že väčšina ľudí používa svoje skutočné mená na internete a sociálnych sieťach?
- Čo znamená slovo „alias“? Už ste sa s ním stretli?

Usmernenie:

- dajte žiakom dostatok priestoru na návrh vlastnej prezývky.
- Môžete žiakom uviesť príklad, aby ste ich namotivovali k vymýšľaniu prezývky.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

C HCEM TI POVEDAŤ, ŽE...

Vek: 9+

Cieľ: formulovať svojimi slovami názory voči druhým, pomenovať pozitívne a negatívne vlastnosti druhých, prejavovať schopnosť empatie a akceptácie

Trvanie: 25 minút

Pomôcky: lopta

Postup: žiaci sedia v kruhu na koberci. Hru začína vedúci hry, ktorý odgúľa loptu niektorému žiakovi so slovami: „loptu ti posúvam, pretože ti chcem povedať, že...“ (dopĺňame pozitívnymi reálnymi výrokmi, následne neutrálnymi výrokmi, prípadne vymyslenými výrokmi o žiakovi). Žiak musí na výrok reagovať pred ostatnými vhodným argumentom (áno, je to pravda – nie, nie je to pravda, lebo....). Hra pokračuje, kým sa nevystriedajú všetci žiaci. Na záver vedíme so žiakmi diskusiu a pýtame sa pomocou otázok z reflexie.

Reflexia:

- aké si mal pocity pri pozitívnom výroku o sebe?
- Vedel si prijať negatívny výrok o sebe od kamaráta, aj keď bol vymyslený? Ako si sa pri ňom cítil?
- Myslíš, že si sa dostatočne obhájiť? Pomohli ti kamaráti, keď videli, že sa necítiš dobre?
- Má význam stále hovoriť o druhom negatívne výroky? Prečo?
- Porozmýšľaj, či patríš medzi tých, ktorí radi kritizujú.

Alternatíva pre starších žiakov:

- môže negatívny výrok človeka posunúť niekde?
- Čo vedie iných, aby písali a vyjadrovali negatívne výroky, či komentáre na druhých?

Usmernenie:

- počas aktivity dohliadame na to, aby boli, podľa možnosti, všetci žiaci zainteresovaní do aktivity.
- Nechajte žiakov premýšľať o výrokoch, prípadne sa môžu medzi sebou poradiť.
- Napriek tomu, že považujeme túto aktivitu za bežnú, je potrebné, aby vedúci hry dohliadal na situáciu, ktorá sa deje.

Zdroj: voľne podľa <https://archiv.mpc-edu.sk/sk/aktivita-pre-deti-a-ziakov-s-problemami-v-oblasti-spravania-sa-na-porozumenie-vlastnych-emocii-a>

MUSÍŠ VEDIETŤ POVEDAŤ NIE!

Vek: 9+

Cieľ: rozvíjať zručností riešiť problémy každodenného života, obhájiť seba samého a brániť iných, keď im niekto ubližuje

Trvanie: 35 minút

Pomôcky: bez pomôcok

Postup: v úvode aktivity je dôležité vysvetliť, čo znamená, keď niekoho odmietneme alebo nechceme niečo urobiť, kedy vyslovíme slovo NIE potichu a kedy musíme nahlas. Spoločne so žiakmi zrealizujeme hlasovú rozcvičku. Posadíme sa do kruhu a po jednom vyslovujeme slovo NIE, meníme pri tom výšku a intenzitu hlasu. Následne žiakov rozdelíme do dvojíc a každý žiak z dvojice musí vymyslieť nejakú vetu, ktorú povie tomu druhému a na ten nahlas na ňu odpovie slovom „NIE“. Situáciu môžu predviesť aj pred ostatnými. Príklady na situačné scény:

- *napíš mi domácu úlohu, lebo im ukážem tvoju fotku v mobile, keď sa ti stal trapas. NIE!*
- *Ty si hlúpy, nikdy nič nedokážeš! Pozri ako sa to robí na TikToku, urob to aj ty tak! NIE!*
- *Ak chceš byť môj kamarát, tak sa so mnou odfoť a daj zdieľať fotku na Facebooku, inak ti dám unfollow! NIE!*
- *Povedz jej niečo zlé! Ja ťa pri tom natočím a uvidíme ako zareaguje. NIE!*
- *Budeme sa hrať hry, ktoré vyberiem, inak s tebou nebudem kamarátka (BFF)! NIE!*

Reflexia:

počas tejto aktivity je treba zvýšiť pozornosť a žiakov usmerňovať. Vedúci hry by mal jasne určiť hranice.

- Je jednoduché povedať „nie“ na príkazy, ktoré dostávame od druhých – napr. od spolužiakov? Kedy je to jednoduché? Kedy je to pre teba náročné?
- Koho by sme mohli požiadať o pomoc, keby útočník nechcel prestať?

Usmernenie:

- práca s hlasom si vyžaduje predprípravu. Dáme žiakom dostatok času na rozcvičenie intenzity hlasu.
- Počas aktivity dohliadame na to, aby boli všetci zapojení.
- Nechajte žiakov premýšľať o vetách a dajte im dostatok priestoru na situačnú scénu.
- Vedúci hry dohliada na správne pochopenie úlohy, prípadne usmerní pri tvorbe scény.

Zdroj: voľne podľa <https://www.kybersikanovanie.sk/index.php/aktivity/12-povedz-nie>

Z VIERATKÁ NA SOCIÁLNEJ SIETI

Vek: 9+

Cieľ: uvedomiť si rozdiel medzi príspevkom, ktorý niekomu ublíži a ktorý niekoho poteší, osvojiť si základné pravidlá spoločensky vhodnej a nevhodnej formy komunikácie na sociálnych sieťach

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: krabica s rôznymi obrázkami zvierat, pracovný list Okno sociálnej siete, pero, pastelky

Postup: z krabice s obrázkami zvierat si každý žiak vyberie jedno zvieratko, ktoré nalepí na profilovú fotku. Pomenuje ho, pripíše mu nejaké záujmy a záľuby – personalizuje ho. Potom si premyslí a napíše do zošita dve veci:

- čo by si rado jeho zvieratko o sebe na internete prečítalo,
- z čoho by zvieratko bolo smutné, keby sa o ňom na internete objavilo.

Následne pracovné listy položíme tak, aby ich všetci videli. Rozprávame sa o tom, ako vplývajú dobré a zlé príspevky, ktoré zvieratkám ubližujú. Tým si žiaci uvedomia, že to, čo sa objaví na internete môže niekoho raniť, že sa za príspevkami skrývajú reálni ľudia.

Reflexia:

- chce sa niekto podeliť o svoj názor a odpovede s ostatnými?
- Viete, že slová majú váhu zlata, ale dokážu ublížiť?
- Keď ste naposledy dostali dobrú a škaredú správu o sebe?

Usmernenie:

- napriek tomu, že ide o bežnú aktivitu, je potrebné usmerňovanie vedúceho hry pomocou otázok týkajúcich sa osobných a záujmových aktivít daného zvieratka.
- Je dôležité, aby žiaci mali priestor aj na prezentovanie sa, ktoré vedie k rozlišovaniu dobrých a zlých správ.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

VESELO, SMUTNO

Vek: 9+

Cieľ: rozvíjať empatiu u žiakov a citlivosť voči svojmu prežívaniu a prežívaniu druhých, zdôrazniť zodpovedné správanie sa v online priestore

Trvanie: 40 minút

Pomôcky: samolepiace lístky post-it, flipchartový papier/výkres A2 pre každú skupinu, fixky, písacie potreby, lepidlo

Postup: *individuálna práca:* rozdáme každému žiakovi viacero lístkov. Na lístky napíšu čo najviac situácií, zážitkov, udalostí, ktoré kamaráta alebo kamarátku môžu potešiť a nahnevať na internete.

Skupinová práca: rozdělíme žiakov do menších skupín (4 – 5 členov) a každej z nich dáme flipchartový papier a fixky. Na papier si žiaci nakreslia škálu – naľavo smutnú, nešťastnú tvár, napravo veselú, usmiatu (dimenzie radosť – smútok môžu zobraziť aj inak). Úlohou skupiny je zatriediť pripravené lístky na škále podľa toho, ktorý zážitok by kamarátovi/kamarátke spravil najväčšiu radosť alebo naopak by ich najviac mrzel.

Reflexia:

- z akých zážitkov na internete môžu byť ľudia smutní, nahnevaní?
- Z akých zážitkov na internete sa ľudia tešia?
- Čo zaradili jednotlivé skupiny najviac naľavo a napravo na škále (najhorší, najlepší zážitok na internete)?
- Ktoré zážitky poznáte z vlastných skúseností?
- Ktoré sa stali vašim kamarátom?
- Mali ste na internete viac dobrých alebo zlých zážitkov?
- Aké zážitky si želáme pre našich kamarátov?
- Čo sa dá spraviť, aby ľudia mali na internete čo najviac dobrých zážitkov? Je to vecou náhody alebo, naopak, je to v ich vlastných rukách? Ako k tomu môžeme prispieť?
- Prispeli ste niekedy k tomu, resp. nezabránili, aby mal niekto iný na internete zlý zážitok? Vedeli by ste s tým do budúcnosti niečo urobiť?
- Mohli by dospelí alebo škola nejako pomôcť, aby mali deti na internete viac dobrých a menej zlých zážitkov? Ak áno, ako?

Usmernenie:

- počas aktivity dohliadame na to, aby boli, podľa možností, všetci žiaci zapojení v skupinách.
- Nechajte žiakov premýšľať nad otázkami, prípadne sa môžu medzi sebou poradiť.
- Aktivita vedie k premýšľaniu nad otázkami, pomôžte im pomocnými otázkami z reflexie.

Zdroj: voľne podľa www.bezpecnenanete.eset.com

M

ESSAGE

Vek: 9+

Cieľ: rozlišovať medzi dobrými (vhodnými) a negatívnymi (nevhodnými) SMS správami, prijať zodpovednosť za obsah správy, správne formulovať svoj názor (posolstvá) prostredníctvom SMS správ

Trvanie: 25 minút

Pomôcky: pracovný list Message a písacie potreby

Postup: v úvode aktivity vysvetlite nástrahy komunikácie cez mobil alebo počítač. Vysvetlite žiakom, že všetko, čo píše na internete cez rôzne aplikácie, sa zachováva aj do

budúcna. Následne žiakom rozdajte pracovné listy Message. Žiaci pracujú samostatne, vymýšľajú text, ktorý spôsobuje tieto reakcie. Postupne prezentujú svoje pracovné listy a spoločne v skupine diskutujú o tom, aké pocity v nás vyvolávajú niektoré pozitívne a negatívne správy.

Reflexia:

- chce sa niekto podeliť o svoj názor a odpovede s ostatnými?
- Kedy ste naposledy dostali pozitívnu a negatívnu správu?
- Aké emócie vyvolávajú negatívne správy?
- Aké emócie vyvolávajú pozitívne správy?

Usmernenie:

- nechajte žiakov premýšľať nad dobrými a nevhodnými správami, dajte im dostatočný priestor na prácu v pracovnom liste.
- Ved'te žiakov k zamysleniu sa nad obsahom správ a ich vplyve na druhých.
- Po aktivite je možné dávať žiakom otázky, ktoré vedú k reflexii správania a emócií, ktoré z činnosti vyplynuli.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

M APA POMOCI

Vek: 9+

Ciel': rozvíjať efektívne zručnosti riešenia problémov

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: pracovný list Mapa pomoci, perá / ceruzky, flipchartový papier, fixky

Postup: žiakom rozdáme pracovný list a požiadame ich, aby nakreslili samých seba a podpísali sa. Povzbudíme ich, aby rozmýšľali o rôznych známych, blízkych, kamarátoch a rodine (alternatíva pre starších žiakov aj o službách a organizáciách), ktoré môžu kontaktovať v ťažkej situácii.

Povieme im, aby napísali každého, o kom vedia, že sa na neho môžu spoľahnúť a požiadať o pomoc. Výsledkom je, že každý žiak si vytvorí vlastnú mapu pomoci. Následne môžeme požiadať žiakov, aby svoje mapy pomoci položili na viditeľné miesto (pred seba na koberčeku alebo na stole). Žiaci sa môžu dobrovoľne podeliť so svojou mapou pomoci.

Náročnejšia verzia pre starších žiakov:

Po prvej aktivite nakreslíme na flipchartový papier jednu veľkú spoločnú mapu pomoci pre celú skupinu s novými nápadmi a zdrojmi pomoci, ktoré žiaci vo svojich

mapách spomínali a na ktoré sa vedia v prípade núdze obrátiť. Pripevníme mapu pomoci na viditeľné a dostupné miesto.

Alternatívou je vytvoriť nástenku, v ktorej vytvoríme koláž z pracovných listov Mapa pomoci.

Reflexia:

- vieš o niekom, kto by vedel v ťažkej situácii ešte pomôcť?
- Čo sa môže stať, ak budeme hovoriť o svojom probléme/ťažkej situácii?
- Čo by si urobil(-a), keby ťa požiadal o pomoc iný spolužiak?
- Ako môžeš prispieť k vyriešeniu jeho/jej problému?

Usmernenie:

- dajte priestor žiakom zamyslieť sa nad možnými alternatívami pomoci.
- Aktivita si vyžaduje dostatočnú orientáciu vedúceho o možných formách pomoci.

Zdroj: upravené podľa ELLIOT, M. – KILPATRICK, J. (2016). Stop Bullying (Zastavme šikanovanie), dostupné na: <http://www.pppknm.sk/>

J A VÝROK

Vek: 10+

Cieľ: osvojiť si asertívne správanie sa a komunikáciu, dokázať nekonfliktným spôsobom prejať svoj nesúhlas

Trvanie: 20 minút

Pomôcky: pripravené konfliktné situácie, na ktoré budú žiaci reagovať, písacie potreby a papier

Postup: vytvoríme menšie skupiny žiakov. Rozdáme im konfliktné situácie, do jednej skupiny jednu až dve. Ku každej situácii žiaci jednou vetou napíšu, čo by druhému povedali alebo urobili. Potom postupne prečítajú svoju situáciu a aj to ako zvyknú reagovať. Jednotlivé reakcie môžeme zapisovať na tabuľu. Po diskusií jednotlivých reakcií si vysvetlíme ako vyzerá JA VÝROK. Schéma formulovania JA VÝROKU je napísaná na tabuli alebo viditeľnom mieste:

- Cítim sa... .
- Vadí mi... .
- Je mi nepríjemné... .
- Páči sa mi... .
- Nepáči sa mi... .
- Hnevá ma... .

- Znepokojuje ma... .

V druhej časti hry požiadame žiakov, aby na svoju situáciu zareagovali už JA VÝROKOM. Necháme ich, aby si v skupine formulovali vhodný JA VÝROK k danej situácii. Po tomto kroku, zástupcovia jednotlivých skupín, opíšu jednotlivé situácie a ich JA VÝROKY, ktoré si vytvorili.

Reflexia:

- chce sa niekto podeliť o svoj názor a odpovede s ostatnými?
- Bol nejaký výrok ťažko formulovateľný? Ktorý?
- Zhodli ste sa spoločne na jednotlivých výrokochoch?

Usmernenie:

- nechajte žiakov premýšľať o výrokochoch a spoločne na nich pracovať.
- Pri starších žiakoch vyžadujeme dôslednejšiu prípravu a odpovede.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

POKAZENÁ GRAMOFÓNOVÁ PLATŇA

Vek: 10+

Cieľ: formulovať vlastné požiadavky a vyjadriť pochopenie, zlepšiť schopnosť sebaapresadenia a argumentácie

Trvanie: 30 minút

Postup: zo skupiny sa vyberie žiak, ktoré sformuluje svoju oprávnenú požiadavku, ktorú má voči ostatným (situácia môže byť fiktívna – napríklad výmena tovaru v obchode, prípadne reálna, ktorá reflektuje aktuálnu situáciu v triede). Vybraný žiak stále dookola opakuje svoju požiadavku a postupne počúva argumenty, ktoré mu spolužiaci predkladajú bez toho, aby reagoval na argumentáciu, manipuláciu, prípadné citové vydieranie protistrany. Spolieha sa na to, že protistrane sa argumenty skôr, či neskôr vyčerpajú a on dosiahne splnenie svojej požiadavky. Úlohou je pokojne svoje tvrdenie opakovať toľkokrát, koľkokrát to bude potrebné.

Námety:

- *otec a syn (matka a dcéra) – syn/dcéra si chce stiahnuť do mobilu aplikáciu, otec/matka to nechce dovoliť,*
- *učiteľ/žiak – žiak si chce zmeniť termín písomnej práce, ale učiteľ už nechce povoliť žiadne zmeny.*

Obmena aktivity: aktivitu je možné realizovať vo dvojiciach, prípadne ako súperenie skupín.

Usmernenie:

- technika (pokazenej) gramofónovej platne má učiť, ako nepodľahnúť manipulácii ani citovému vydieraniu protistrany a nezaplietť sa do protiargumentácie. Nemenej dôležitá je v technike i intonácia hlasu pri obhajobe svojej požiadavky.

Zdroj: uvedená aktivita patrí do skupiny kognitívno-behaviorálnych techník nácviku asertívneho správania.

K

TO MA OVPLYVNÍ?

Vek: 10+

Cieľ: rozvíjať kritické myslenie a posilniť schopnosť rozlíšiť vplyv médií, reklamy a influencerov na správanie sa žiakov

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: papiere a písacie pomôcky

Postup: aktivitu začneme vysvetlením, čo znamená slovo influencer, následne stručne hovoríme o prieniku sociálnych sietí do našich životov. Budeme im klásť otázky, ich úlohou je zapisovať si odpovede na papier:

- kto z tvojho okolia je pre teba inšpiráciou?
- Čo konkrétne na ňom oceňuješ (vlastnosť, schopnosť)?
- Ako sa táto inšpirácia prejavila v tvojom živote?
- Myslíš, že niekoho v tvojom okolí inšpiruješ? Ak áno, prečo?
- Ak by si bol influencer, tzv. „ovplyvňovač“ vo svete sociálnych sietí, aké hodnoty a postoje by si prezentoval?

Obmena:

- rozdeľte žiakov do skupín a vyzvite ich, aby vytvorili koncept svojho pôsobenia v sociálnych médiách – svoju tému, krédo, metódu komunikácie s verejnosťou, ktorá im najviac vyhovuje.

Reflexia:

- akým influencerom by si bol v sociálnych médiách?
- Ako by vyzeral tvoj profil?
- Čo by si prezentoval?

Usmernenie:

- Aktivita dáva vedúcemu hry priestor bližšie spoznať žiaka a jeho vzory a idoly v online prostredí. Žiakov inštruujeme k charakterizovaniu takých vlastností a schopností, ktoré sú pre neho ako jednotlivca, ale aj pre spoločnosť prospešné.

- Za dôležité považujeme upozorniť na pozitívne hodnoty, ktoré influenceri zdieľajú v digitálnom prostredí. V prípade, že žiak obdivuje správanie influencera, ktoré sa vymyká spoločensky očakávaným normám, je potrebné hlbšie skúmať, prečo tomu tak je (rodinné a osobné podmienky). Odporúčame spoluprácu s ostatnými pedagogickými a odbornými zamestnancami škôl a školských zariadení.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

JOŽKO JE ONLINE

Vek: 10+

Cieľ: osvojiť zásady slušného správania sa v online priestore a vytvoriť jednoduchý multimediálny projekt s uplatnením týchto zásad (pozvánku, oznam, plagát, príbeh, reklamu)

Trvanie: 45 – 90 minút

Pomôcky: počítač, tablet, skicár (alternatívny program na tvorbu môže byť aj powerpoint alebo word)

Postup: prečítame žiakom list od Jožka:

„Ahoj deti, určite všetci poznáte internet. Je to miesto plné rôznych možností. Ponúka nám ľahký a rýchly prísun informácií a tiež jednoduchý spôsob komunikácie s kamarátmi, rodičmi, rodinou alebo aj učiteľmi. A viete, že aj v online priestore fungujú pravidlá slušného správania? Predstavte si, že stále je na svete veľa ľudí, ktorí na internete zabúdajú na slušné správanie. Mojou úlohou je, aby ste vytvorili plagát o slušnom správaní v online priestore. S pozdravom, váš kamarát Jožko Mrkvička.“

Úlohou žiakov je vo dvojiciach vytvoriť plagát o dodržiavaní slušného správania v online priestore. Žiaci si cez skicár (prípadne word alebo powerpoint) v počítači vytvoria plagát s pravidlami slušného správania sa v online priestore. Oceňuje sa aj kreatívny prístup žiakov k tvorbe pravidiel, obrázkov, grafického usporiadania až po výsledný produkt. Po dokončení aktivity každá dvojica svoj plagát prezentuje pred ostatnými spolužiakmi a na záver si môžu vytvorené plagáty porovnať a ohodnotiť.

Reflexia:

- ktorý plagát ťa upútal najviac? Prečo?
- Ktorý plagát najviac vystihuje zásady slušného správania v online prostredí?
- Prečo je potrebné správať sa na internete slušne a dodržiavať pravidlá?

- Čo môžem urobiť, keď vidím, že niekto porušuje pravidlá slušného správania v online prostredí?
- Dokázal by som upozorniť osobu, že sa nespráva v medziach slušného správania sa v online prostredí? Prečo áno? Prečo nie?

Usmernenie:

- uvedenú aktivitu je možné realizovať aj so staršími žiakmi, vrátane stredoškolákov. Vtedy dbáme nielen na obsahovú, ale aj vizuálnu (grafickú stránku) plagátu. Plagáty, ktoré spĺňajú obsahové a estetické náležitosti, môžu byť vystavené na viditeľných miestach (nástenka v triede, na chodbe školy, v učebni s počítačmi, v kabinete výchovného poradcu a pod.).
- Tvorbe plagátu môže predchádzať brainstorming zameraný na zásady slušného a bezpečného správania sa na internete.
- Aktivita vyžaduje od vedúceho hry premyslenie rozvrhnutia jednotlivých činností a najmä naplánovanie činností do učebni s počítačmi. V opačnom prípade, ak nie je možné aktivitu vykonávať v počítačovej učebni, je možné nechať žiakov vytvoriť plagát. Od vedúceho hry sa očakáva pripravenie dostatočného množstva pomôcok (obrázkov – výstrižkov z novín a časopisov, lepiacej pásky, lepidla a pod.).
- Aktivitu možno realizovať aj ako projekt, v rámci ktorého oboznámenie sa s aktivitou, prípadný brainstorming k téme sa môžu realizovať v rámci práce v triede a tvorba plagátu v rámci domácej úlohy zapojením rodičov a spolužiakov do činnosti.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

R OZDIELNY POHĽAD

Vek: 11+

Cieľ: uvedomiť si vplyv predsudkov na správanie a postoj k iným, vedieť vyjadriť vlastnými slovami svoje správanie a konanie

Trvanie: 40 minút

Pomôcky: papiere, perá, pracovný list PREDSDUDKY, lepiaca páska/pripínáčky

Postup: po miestnosti rozvešiame obrázky. Žiakov vyzveme, aby si bez rozprávania pozorne prezreli obrázky a každý si urobil vlastné poradie od 1 do 10 podľa toho, ako sa mu vystavené obrázky páčia.

Riadená diskusia:

- čo ťa viedlo k vytvoreniu poradia? (sympatia, farebnosť obrázka, nesympatia....)
- Možno stretnúť tieto osoby v reálnom živote?
- Možno ich vidieť na internete a na sociálnych sieťach? Aký majú na teba vplyv?
- Akceptuje a prijíma spoločnosť všetkých ľudí a detí?
- Myslíš, žeby si vedel akceptovať – prijať jednotlivých ľudí alebo deti z obrázkov v situáciách:
 - keď by si mal s nimi komunikovať?
 - Keby sa posadili vedľa teba?
 - Keby si mal s nimi cestovať?
 - Keby si sa s nimi mal fotiť na sociálnych sieťach?
- S čím sa môžu títo ľudia a deti stretnúť v reálnom prostredí a s čím v online prostredí? (intolerancia, diskriminácia, šikanovanie, ponižovanie a pod.)
- Ako k nim prístupuješ?
- Čo vieme na svojom prístupe k takýmto ľuďom a deťom zmeniť?

Usmernenie:

- aktivita môže mať aj dlhodobý charakter, a to v závislosti od okolností, ktorými môže byť prítomnosť žiaka s uvedenou charakteristikou (podľa obrázkov) v školskom prostredí. Zámerom dlhodobej aktivity je na základe presne odkomunikovaných návrhov zmeniť prístup k uvedenému žiakovi, či už v oblasti komunikácie, postojov, správania alebo konkrétnej pomoci. Žiaduca je kontrola prístupov žiakov k svojmu kamarátovi/spolužiakovi v stanovenom časovom horizonte.

Zdroj: upravené podľa Do Európy hrou III. (2004)

PAPIEROVÁ FIGÚRKA

Vek: 11+ (aktivita je vhodná aj pre starších žiakov)

Cieľ: pochopiť, aké je šikanovanie zraňujúce, rozlišovať pocity obete slovného osočovania, viesť žiakov k empatii a vzájomnému porozumeniu

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: niekoľko veľkých vystrihnutých obrázkov dievčat a chlapcov, tematický príbeh – kópie pre žiakov.

Postup: každej skupine žiakov rozdáme po jednej vystrihnutej figúrke. Povieme žiakom, aby natrhli svoju figúrku vždy, keď majú pocit, že bolo obeti ublížené.

Príklad na príbeh: Aneta je 12-ročné dievča. Pohodová, veselá, trendy. Sebavedomie ani odvaha jej nechýbajú. Napriek tomu ju niekto už niekoľko mesiacov kyberšikanuje. *„Netuším, komu ležím v žalúdku. Ešte donedávna som nemala s ľuďmi žiadny problém. Našla som si však kamaráta a začalo sa peklo,“* prezrádza mladé dievča. Aneta dostala nepríjemnú správu, po ktorej sa necítila dobre. *„Myslím si, že to súvisí s kamarátom. Možno ho chcelo iné dievča. Chápem, že sa to niekomu nemusí páčiť, ale je veľmi nepríjemné zažiť takýto útok.“* Aneta správu najskôr nebrala vážne. Dúfala, že to týmto skončí. Lenže už aj Anetine kamarátky spomínali, že dostali SMS správu o tom, aká je falošná. Má strach, že príde o kamarátky a kamarátov. Aj rodičia si nakoniec všimli, že sa niečo deje a začali to riešiť so školou.

Reflexia:

- ako by sme mohli Anete pomôcť?
- Čo mohla Aneta a jej rodičia ešte urobiť?
- Ako by mal skončiť príbeh podľa teba?

Usmernenie:

- v priebehu vedúci hry sleduje reakcie žiakov počas čítania príbehu. Môže po prečítaní príbehu otvoriť diskusiu s otázkami z reflexie.
- Odporúčame vedúcim hry si všímať, kedy bola 1x natrhnutá figúrka, aby mohol otvoriť tému a pýtať sa žiakov, ako a prečo sa cítili tak.
- Tematický príbeh si vedúci hry môže dotvoriť.
- Považujeme za dôležité v rámci reflexie sa žiakov spýtať, kto a ako by pomohol v prípade, keby sa ocitne v rovnakej alebo podobnej situácii jeho/jej:
 - obľúbený spolužiak alebo spolužiačka, s ktorými sa stretáva aj mimo školy,
 - spolužiak alebo spolužiačka, ktorých si v triede extra nevšíma, ale nevadia mu/jej,
 - spolužiak alebo spolužiačka, ktorých považuje za „problémových, nesympatických“ alebo ich z akýchkoľvek dôvodov „nemusí“.
- Je zrejmé, že žiaci vo veku 11+ po teoretickej stránke vedia ako sa správať, vedia navrhnúť spôsoby pomoci, avšak pri konfrontácii s problémovou situáciou nevedia často zaujať správny postoj. Považujeme preto za dôležité sa ich v rámci diskusie pýtať:
 - kto by pomohol a akým spôsobom?
 - Kto by nepomohol a z akého dôvodu?

- Či sa ocitli v situácii, kedy pozorovali nevhodné správanie (nielen v online prostredí, ale aj v bežnom prostredí) a nič nespravili? Prečo?
- Aké môžu byť dôsledky takého správania? Ide len o dôsledky pre obeť? Má to aj pre mňa ako prizierajúceho dôsledky?
- Ak sa bojím ako prizierajúci postaviť sa agresorom – násilníkom, čo môžem urobiť – na koho sa môžem obrátiť? Existujú aj v našej škole možnosti ako anonymne nahlásiť nevhodnú situáciu?
- Aktivita je vhodná aj pre starších žiakov – v takom prípade vedíme riadenú diskusiu (viď usmernenia vyššie) so zameraním sa na prejavy pomoci.
- Aktivitu je možné doplniť a dotvoriť hraním situačných a inscenačných hier, kedy žiaci majú možnosť tvorivosťou a dramatikou sa vžiť do jednotlivých postáv, uvedomiť si dôsledky správania postáv a zmeniť svoj pasívny postoj k šikanovaniu, kyberšikanovaniu alebo inej agresívnej forme správania v online priestore za aktívny v zmysle pomoci obeti, upozornenia na problém a odsúdenia nevhodného správania.

Zdroj: upravené podľa <https://www.furbify.sk/blog/dobre-rady/kybersikana-keď-nepriateľ-ciha-v-notebooku-a-mobile>

TRI HASTAGY (3 #)

Vek: 12+

Cieľ: spoznávať sa vzájomne, rozvíjať vzájomné vzťahy v skupine a vedieť formulovať svoje výstižné vlastnosti v skratke

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: papier, písacie potreby

Postup: každému žiakovi rozdáme papier a písacie potreby. Úlohou žiakov je vytvoriť tri hastagy (alebo kľúčové slová), aby sa predstavili ostatným. Hastagy slúžia k popísaniu seba samého, prostredníctvom vlastností alebo záujmov (prípadne iných tém). Každý žiak sa predstaví skupine a vysvetlí, prečo práve tieto tri hastagy použil.

Reflexia:

- prečo si použil tieto tri hastagy?
- Bolo to pre teba ťažké ich vymyslieť?
- Aký hashtag by si použil pre skupinu?

Usmernenie:

- Nechajte žiakov pracovať samostatne a dajte im možnosť a čas premýšľať nad označením troch hastagov.
- Ak to bude potrebné, môžete uviesť aj príklad, aby ste ich naviedli na správne splnenie úlohy.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

CYBERnet

Vek: 13+

Cieľ: rozvíjať tvorivosť a prosociálne správanie, rozvíjať tvorivé riešenia problémov a rozvíjať komunikačné a argumentačné schopnosti

Trvanie: 60 minút

Pomôcky: plagát, písacie a kresliace potreby, prípadne v elektronickej verzii: počítač

Postup: každej skupine žiakov rozdáme plagát, písacie a kresliace potreby, prípadne, ak máme možnosť, tak žiaci pracujú s počítačmi. Úlohou žiakov je vytvoriť projekt na bezpečnú sociálnu aplikáciu s maximálnou možnou ochranou. Žiaci môžu navrhnúť vlastný názov aplikácie, logo, obsah aplikácie a bezpečnostnú zložku aplikácie. Taktiež môžu vymyslieť modelovú vizuálnu stránku. Na záver prezentujú svoje výtvory a „obhajujú“ svoj projekt pred ostatnými žiakmi, ktoré tvoria komisie. Komisie majú právo do toho vstupovať otázkami, rozvíjať diskusiu.

Reflexia:

- keby si sponzorom, ktorú aplikáciu by si si kúpil a prečo?
- Prečo je dôležitá bezpečnostná stránka internetu?
- Ak by v tvojej aplikácii alebo na sociálnej sieti došlo k nežiadúcim javom, čo by si urobil? Prečo?
- V aplikáciách sociálnych sietí sa bežne šíria nenávistné a zlovestné komentáre, stretol/stretla si sa s takými? Čo to v tebe vyvolalo? Hovoril(-a) si o tom s niekým? Kde – u koho si vyhľadal(-a) pomoc alebo radu?

Usmernenie:

- žiakov rozdelíme do dvojíc, môžeme vytvoriť aj menšie skupiny po 3 – 4 žiakoch.
- Dajte žiakom dostatok priestoru na návrh projektu s logom.
- Zdôraznite, že nie je podstatou estetická stránka, ale dosah (výsledný efekt), ktorým dokážeme ovplyvniť okolie.
- Vedíme žiakov k prezentovaniu, prípadne obhajovaniu projektu, kde po skončení obhajoby majú ostatní žiaci priestor na diskusiu, môžu sa pýtať na

návrh loga, vyjadriť sa k projektu, prípadne navrhnúť nejaké odporúčania a návrhy.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

EMIL A EMÍLIA

Vek: 14+

Cieľ: uvedomiť si dôsledky konania v kyberpriestore

Trvanie: 50 minút

Pomôcky: kartičky (učiteľ, mama, otec, starí rodičia, riaditeľ, budúci šéf) a fotografia (dostupné v pracovnom liste Emil a Emília)

Postup: Predtým ako žiaci vojdú do triedy alebo miestnosti, umiestnite 2 stoličky tak, aby na ne všetci videli. Označte stoličky menami Emília a Emil. Následne náhodne pod stoličky nalepte kartičky s popisom (učiteľ, mama, otec, starí rodičia, riaditeľ, budúci šéf). Prerozprávajte príbeh. Po prerozprávaní príbehu (1. časť), požiadajte dobrovoľníka, aby bol Emilov najlepší priateľ, ktorý ako prvý dostal fotografiu jeho priateľky Emílie. Úlohou dobrovoľníka je rozdať tieto fotografie ďalším účastníkom. Keď sú fotografie rozdane, vyzvite účastníkov, aby sa pozreli pod stoličky. Opýtajte sa ich, kto je učiteľ, následne ho vyzvite, aby pohovoril o svojej reakcii ako učiteľa na túto situáciu... (takto sa vystriedajú všetky postavy – otec, mama, riaditeľ, budúci šéf atď.).

– Príbeh: *Emil má 16 rokov a s Emíliou (14-ročnou) začal v septembri chodiť. Emil v marci dostal zápal pľúc a museli ho hospitalizovať v nemocnici. Emília mu počas prvého týždňa poslala svoje fotografie, aby mu nebolo smutno, keďže ju k nemu nepustili. Cez víkend poslala aj svoju polonahú fotografiu. Bola to jej prvá fotografia, ktorú spravila a poslala svojmu chlapcovi. Emil musel byť kvôli chorobe hospitalizovaný mesiac a pol. Keď sa vrátil do školy, veci sa zmenili. Emília nevyzerala natešene, že vidí Emila. Navyše, v to popoludnie Emil videl ako sa Emília vedie za ruku s iným chlapcom z ich školy. Zdalo sa, že sa o seba dost zaujímajú. Keď sa Emil spýtal Emílie, čo sa deje, odvetila mu: „Ostaneme kamarátmi, dobre?“. Emil sa cítil zraneno a nahnevane. Dostal nápad... Vytiahol telefón, aby si prezrel fotografie. Napokon našiel tú, ktorú hľadal – fotografiu Emílie, na ktorej bola sporo oblečená. Vložil ju do správy s textom „Pošli ďalej“ a rozposlal všetkým svojim priateľom spolu s jej telefónnym číslom.*

- Myslíte si, tu sa príbeh končí? *Emília na základe reakcií okolia zistila, čo sa stalo. V priebehu niekoľkých hodín jej prišlo množstvo správ, kde jej fotku komentujú iní, a to známi aj neznámi chlapci sa dožadujú ďalších fotografií, dokonca aj videí.*
- Príbeh ďalej pokračuje... . *Nasledujúci pondelok sa Emilovi rodičia dozvedeli, že okresný prokurátor uložil ich synovi pokutu za vlastníctvo a šírenie detskej pornografie. Rodičia Emila a Emílie museli najat' právnika.*
- Príbeh ďalej pokračuje... . *Rodičia a právnici vedú otvorené dialógy s Emíliou a Emilom o vplyve fotografií v kyberpriestore, o trestnoprávných dôsledkoch, občiansko-právnej zodpovednosti a dlhodobom vplyve na sociálne vzťahy, na prijatie na vysokú školu, ako aj pracovné príležitosti.*

Alternatíva: Nechajte dobrovoľníkov zahrať scénu. Postupne do scény pridávajte postavy podľa príbehu. Vyzvite ostatných účastníkov, ktorí scénu sledujú, aby podľa uváženia vstúpili do diania (napríklad slovom stop, vid' Divadlo fórum v teoretických východiskách) a navrhli ako inscenáciu zahrať inak, aby nedošlo k negatívnemu zauzleniu.

Reflexia:

- aké chyby urobili Emil a Emília v príbehu?
- Aké pocity prežívala Emília a Emil v danom okamihu?
- Známe heslo: „za chyby sa platí“ platí aj v tomto prípade, akým smerom sa mohol uberať ich život?
- Mohol tento príbeh začať a skončiť inak? Prerozprávaj nám ho... .

Usmernenie:

- aktivita je vhodná pre starších žiakov kvôli náročnosti a čítaniu s porozumením.
- Nechajte žiakov premýšľať nad obrázkami, prípadne sa môžu medzi sebou poradiť.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

FEEEDBACK

Vek: 14+

Cieľ: vnímať pocity z negatívnych a pozitívnych správ

Trvanie: 40 minút

Pomôcky: papiere, písacie potreby, lepiaca páska a pracovný list Feedback s fotografiami zobrazujúce negatívne prejavy u ľudí (ich výraz tváre, postoj tela), uzatvárací špendlík

Postup: vytvorte skupiny, prvá skupina žiakov bude predstavovať zlo a druhá skupina dobro (žrebovaním, prípadne iným signálom od vedúceho hry). Obrázky zobrazujúce rôzne výrazy a postoje ľudí pripevníme pomocou uzatváracieho špendlíka každému žiakovi na chrbát tak, aby nevideli, aké obrázky majú pripevnené na oblečení. Žiaci sa pohybujú po miestnosti. Druhá skupina žiakov reaguje slovami, gestami, mimikou, rôznymi emotikonmi a skratkami, podľa vlastného uváženia, na jednotlivé obrázky žiakov z opačnej skupiny. Na záver pomôžeme žiakom zložiť papiere, ktoré si prezrú a môžeme k nim následne viesť diskusiu.

Reflexia:

to, čo uverejňujeme na internete sa dostáva k množstvu ľudí, ktorí môžu rôznym spôsobom reagovať na naše fotografie (či už sú vhodné, alebo nevhodné). Je dôležité, aby sme prv, než nejakú fotografiu uverejníme na sociálnej sieti, porozmýšľali, či je vhodné ju uverejniť.

- Čo ti v prvom momente napadlo, keď si si prečítal komentáre?
- Ktorú správu si si prečítal ako prvú, pozitívnu či negatívnu? Povedz nám ju...
- Aké sú tvoje pocity z toho, čo máš na papieri? Čo hovoríš na fotografiu?
- Chce sa niekto podeliť o svoj názor a odpovede s ostatnými?

Usmernenie:

- daná aktivita je kvôli náročnosti vhodná pre starších žiakov pracujúcich v skupinkách.
- Žiaci pracujú s fotografiami, kde sú zobrazené negatívne prejavy u ľudí.
- Aktivita je dynamická, žiaci sa pohybujú po priestore a pantomimicky zobrazujú prejav, ktorý má momentálne druhý na chrbte prišpendlený.
- Po ukončení aktivity nasleduje priestor na diskusiu, kde žiaci môžu vyjadriť svoje pocity, emócie z toho, čo im bolo ukázané.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

Zoznamka

Vek: 14+

Cieľ: podporovať želateľné správanie sa v oblasti nadväzovania online vzťahov (napr. prostredníctvom chatu, na zoznamke, pokeci a pod.) prostredníctvom riešenia modelových situácií

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: stoličky v kruhu, vopred pripravené modelové situácie

Postup: vedúci hry si vopred pripraví do kruhu stoličky a prinesie si pripravené modelové situácie, ktoré súvisia s nadväzovaním online vzťahov (napr. prostredníctvom četu, na zoznamke a pod.). Následne prečíta modelový príbeh a otázky, na ktoré majú žiaci odpovedať. So žiakmi ďalej vedie diskusiu.

Modelové situácie:

Musíme sa stretnúť!

Nikola má 15 rokov a už dlhšie si píše na zoznamke so Samuelom. Píšu si spolu asi mesiac, o všetkom možnom, a Nikola sa teší na každú jeho novú správu. Rozumejú si od hudobného vkusu až po názory na školu. Ešte sa nestretli, ale Samuel o tom už viackrát hovoril. A potom jedného dňa už nenapísal. Z ničoho nič. Nechápala to. Asi po týždni sa ozval zas. Vraj o ich vzťahu rozmýšľal a rozhodol sa, že sa musia stretnúť, lebo inak to nemá ďalej zmysel. Nikola ho nechce stratiť. Má ho rada. Samo má už 18 rokov a navrhol stretnutie neskoro večer pri podchode na konci sídliska. Nevie, čo má robiť. Má tam ísť?

Myslíš to vážne?

Ema si s Petrom už dlho píše cez čet. Aj jej kamošky sa spoznali so svojimi priateľmi takto. Ema má pocit, že jej Peter rozumie a píše jej, že ju ľúbi. Aj ona má podobný pocit. Vo všetkom si rozumejú. Peter ju chápe a v ničom neodsudzuje. Všetko vyzeralo perfektne až do chvíle, kým jej najlepšia kamoška Natália ukázala komunikáciu s chalanom, do ktorého je zalúbená a chcela by sa s ním stretnúť. Tým chlapcom bol jej Peter!. Rovnako ako pred tým jej, aj teraz Natálii napísal, že ju ľúbi a s nikým v živote si ešte takto nerozumel. AKO JE TO MOŽNÉ? Myslel lásku k Eme vážne? Čo má teraz robiť?

(Ne)reálny svet?

Nina má 15 rokov a pred mesiacom sa zaregistrovala na jednej zoznamke. Dala si tam aj svoju fotografiu. Takú obyčajnú. Urobila si selfie, kým čakala na autobus. Niektorí ľudia neváhajú a stiahnu si odkiaľsi z internetu peknú fotku, a v skutočnosti sa za tým skrýva niekto celkom iný. Nemá to rada. Nina tomu nerozumie. Chcu sa teda zoznámiť? Nechcu? Nina si už dlhšie píše s Maťom. Vždy jej odpíše správu plnú smajlíkov. Majú sa vždy o čom baviť a ich konverzácia nikdy neviazne. Už by ho veľmi chcela spoznať aj osobne. Má pocit, že ho už dlho pozná. Viackrát mu naznačila, že piatky po škole má vždy voľno a nikto nie je doma. Mohli by ísť k nim domov. Ale on sa vôbec nechytá. Nevie, či to stretnutie nechce, alebo v čom je problém.

Reflexia:

- je zoznámenie cez internet vždy bezpečné? Mala by Nikola ísť na stretnutie so Samuelom? Prečo áno? Prečo nie?
- Sú na zoznamke ľudia naozaj takí, ako píšú? Ako má Ema reagovať na zistenie, že Peter si rovnako píše aj s jej kamarátkou Natáliou?
- Urobila Nina nejakú chybu? Prečo sa Maťo nechce s Ninou stretnúť? Čo by mala Nina robiť ďalej? Čo by nemala spraviť? Prečo?

Usmernenie:

- alternatívnym spôsobom vedenia aktivity je tiež rozdeliť žiakov do troch skupín. V skupinách si žiaci prečítajú pripravené príbehy a v spoločnej diskusii hľadajú adekvátne riešenia. Tie potom prezentujú pred celou triedou.
- Dajte žiakom dostatok priestoru na vyjadrenie sa k modelovým situáciám.
- Zdôraznite, že zoznámenie sa cez internet má svoje pozitíva, ale aj riziká. Nemusí zákonite predstavovať negatívny spôsob pre nadviazanie nových vzťahov. Je však dôležité poznať riziká a byť obozretný.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

A KO RIEŠIŤ SEXTING

Vek: 14+

Cieľ: podporovať želané správanie v oblasti nadväzovania online vzťahov (napr. prostredníctvom chatu, na zoznamke, pokeci a pod.), prostredníctvom riešenia modelových situácií, spolupracovať so skupinou, rozvíjať kritické myslenie u žiakov, rozvíjať komunikačné schopnosti

Trvanie: 30 – 45 minút, prípadne niekoľko stretnutí

Pomôcky: príbehy z prílohy Ako riešiť sexting

Postup: vedúci hry v úvode oboznámi žiakov so sextingom (vid' www.cyber.pf.ukf.sk, www.e-bezpeci.cz, publikácia Hollá, K. 2016. Sexting a kyberšikana. Bratislava : Iris a pod.).

Aktivita 1 – metóda rozboru situácie

Vedúci hry žiakom predstaví fiktívny príbeh:

Eva a Klára sú žiačky 8. ročníka na základnej škole. Posledné dva týždne majú medzi sebou napäté vzťahy, pretože obidvom sa páči Tomáš zo susednej triedy. Eva a Klára spolu začali čoraz viac súperiť a hádali sa každý deň. Tomáš svoje city však viac prejavoval Kláre, dokonca ju aj pozval do kina. Táto skutočnosť sa však Eve nepáčila a chcela si získať

Tomáša na svoju stranu, preto ju napadlo, že mu v jeden večer napíše. Ich vzájomné písanie začalo nevinne, no po pár dňoch si Eva myslela, že sa Tomášovi páči a poslala mu svoju fotografiu v spodnej bielizni. Tomáša táto fotografia zaskočila a poslal ju Kláre, aby mu povedala, čo si o tom myslí. Klára sa však veľmi nahnevala na Evu a fotografiu rozposlala ďalej do triednej skupiny, aby sa pomstila Eve. Fotografia sa začala rýchlo šíriť po celej škole a Eva sa viac a viac uzatvárala sama do seba. Každý deň plakala a odmietala chodiť do školy.

Žiaci v prvom kroku v skupinách pracujú s prideleným príbehom prostredníctvom metódy rozboru situácie. V priebehu 10 minút majú čas na preštudovanie situácie v príbehu. Následne riešia – analyzujú situáciu na základe otázok: *Čo je problémom? Aké najpodstatnejšie znaky problému sú v príbehu popísané? Čo vyplýva z celkovej situácie? Ako by daný problém žiaci riešili? Aký je záver z rozboru situácie?*

Reflexia:

Po stanovenom čase je vhodné viesť diskusiu s celou skupinou a hľadať vhodné argumenty riešenia fiktívnej situácie:

- Čo sa v príbehu udialo?
- Aké najpodstatnejšie znaky problému ste v príbehu identifikovali? Prečo došlo k problému? Čo z neho vyplynulo pre všetkých zúčastnených?
- Je možné situácii predísť? Ako?
- Ako je možné problém riešiť? Kde možno hľadať pomoc? Na koho sa obrátiť pri podobnej situácii?

Aktivita 2 – metóda rozboru konfliktnej situácie

Karolína, žiačka deviatej triedy ukradla mobilný telefón svojej spolužiačke Eme. Nabúrала sa jej do galérie a rozposlala všetky Emine osobné fotky svojim kamarátom. Veľmi veľa fotiek v galérii obsahovalo fotografie, na ktorých bola Ema s jej priateľom v plavkách na pláži, alebo boli sporo oblečení. Do šírenia fotografií sa zapojilo vyše 30 žiakov.

Úlohou žiakov je v priebehu 15 minút v skupinách *analyzovať* príčiny problému (*Prečo sa to asi stalo?*), *analyzovať* konflikt (*V čom spočíval hlavný konflikt? Čo z príbehu považujeme za konflikt?*), *navrhovať* riešenia (*Ako by sa problém/konflikt dal vyriešiť?*), *zhodnotiť* navrhnuté riešenia a ich dôsledky (*Čo by sa mohlo stať, ak by bolo zrealizované dané riešenie?*) a *zhrnúť* vyvozené závery.

Reflexia:

- kto s kým prišiel do konfliktu? Kto alebo čo spôsobil(-o) konflikt?

- Aký dôsledok/dopad mal konflikt na osoby z príbehu?
- Je možné konflikt vyriešiť? Ako? Prečo?

Aktivita 3 – metóda postupného zoznamovania sa s prípadom

Lenka stretla chlapca, ktorý žil vo vzdialenosti 200 kilometrov od jej domu. Vymenili si kontakty a začali si pravidelne písať. Po niekoľkých mesiacoch navrhol chlapec Lenke, aby mu poslala fotografie, aby si ju „sprítomnil“, oživil v pamäti. Lenka mu ich poslala a on poslal jej. Po čase ju vyzval, aby si poslali niekoľko fotografií, na ktorých sa odfotia do polpása vyzlečení. Lenka najskôr nevedela, ako má reagovať, pretože to bola jej prvá ponuka s týmto charakterom. Nakoniec na to prikývla a neskôr poslala fotku.

...Čo sa ale stalo potom?

Lenka síce fotku chlapcovi poslala, ale on sa odmlčal a svoju fotku jej neposlal. Celý deň nad tým premýšľala, až si uvedomila, že urobila hlúposť.

...pokračovanie príbehu

Sadla si teda za počítač a mail s fotografiou vymazala. O dva dni jej však chlapec napísal, dožadoval sa ďalších fotografií a vyhrážal sa, že ak tak nespraví, pošle jej priateľom na sociálnej sieti túto jednu fotografiu. Lenka to oznámila rodičom a tí sa obrátili na políciu, ktorá sa začala prípadom zaoberať.

Vedúci hry žiakom po častiach predostrie príbeh s podnetmi, ktorými ich nabáda k analyzovaniu situácie zamyslením sa nad pokračovaním príbehu, možných riešeniach a pod. Vedúci hry postupne odкрýva ďalšie časti príbehu a žiaci opäť analyzujú situáciu, prehodnocujú prvotné riešenia a pod.

Ukážka realizácie aktivity:

„Lenka stretla chlapca, ktorý žil vo vzdialenosti 2000 kilometrov od jej domu. Vymenili si kontakty a začali si pravidelne písať. Po niekoľkých mesiacoch navrhol chlapec Lenke, aby mu poslala fotografie, aby si ju „sprítomnil“, oživil v pamäti. Lenka mu ich poslala a on poslal jej. Po čase ju vyzval, aby si poslali niekoľko fotografií, na ktorých sa odfotia do polpása vyzlečení. Lenka najskôr nevedela, ako má reagovať, pretože to bola jej prvá ponuka s týmto charakterom...“ Žiaci v rámci spoločnej diskusie analyzujú situáciu, tvoria hypotézy, premýšľajú o probléme a pod.

...

„Nakoniec na to prikývla a neskôr poslala fotku.“... „Čo sa ale stalo potom?“ – žiaci v rámci diskusie pokračujú v analýze príbehu, prehodnocujú, ako by mohol príbeh skončiť alebo premýšľajú nad tým, čo sa bude diať ďalej. Možno sa žiakov opýtať, či sa

podľa nich bude príbeh niešť v pozitívnom alebo negatívnom smere, či z príbehu Lenka vyjde ako obeť, alebo obeťou bude chlapec.

...

„ Lenka síce fotku chlapcovi poslala, ale on sa odmlčal a svoju fotku jej neposlal. Celý deň nad tým premýšľala, až si uvedomila, že urobila hlúposť.“ Žiakov vedieme k uvažovaniu či Lenka naozaj urobila chybu, keď neznámemu chlapcovi poslala svoju fotografiu. **Bolo by správne, ak by svoju osobnú fotku poslala niekomu, koho osobne pozná alebo tiež by to nebolo správne? Prečo áno? Prečo nie?**

...

„ Sadla si teda za počítač a mail s fotografiou vymazala. O dva dni jej však chlapec napísal, dožadoval sa ďalších fotografií a vyhrážal sa, že ak tak nespraví, pošle jej priateľom na sociálnej sieti túto jednu fotografiu. Lenka to oznámila rodičom a tí sa obrátili na políciu, ktorá sa začala prípadom zaoberať. “ V rámci záverečnej časti príbehu žiaci tvoria svoje nápady, čo by sa mohlo diať ďalej, ako by sa daný problém mohol úplne vyriešiť a pod.

Aktivita 4 – metóda kritických incidentov

15-ročná Žaneta sa rozhodla vyskúšať, ako funguje sociálna sieť GIFYO. Žaneta sa zaregistrovala a stala sa aktívnou používateľkou. Jedného dňa stretla Michela, ktorý Žanete poslal odkaz na svoj facebookový profil. Michel sa začal rozprávať so Žanetou, začali si vymieňať čoraz odvážnejšie fotky a jedného dňa mu Žaneta poslala svoju vlastnú fotografiu hore bez, na ktorej bola Žanetina tvár jasne a zreteľne.

Michel začal písať Žanete a žiadať ďalšie fotografie. Žaneta to však odmietla. Michel povedal Žanete, že navštívil jej účet na Facebooku a získal kontakty na jej priateľov a rodičov s tým, že ak mu nepošle iné intímne materiály, zverejní jej fotografie na erotických portáloch a informuje jej priateľov o ich existencii. Žaneta mu neverila, a tak Michel zverejnil prvé 3 fotografie na verejnom úložisku fotografií, zatiaľ s obmedzeným prístupom (verejnosť nemala prístup k fotogalérii, fotografie si mohli pozrieť iba Michel a Žaneta). Vydieranie pokračovalo čoraz intenzívnejšie.

Zdroj: <http://www.sexting.cz/>, online (skrátaná verzia), reálny príbeh

V úvode je vhodné, ak vedúci hry sa žiakov opýta, či vedia definovať slovo „incident“, prípadne, čo sa im s týmto slovom viaže (*incident* – pojem označujúci nejakú neštandardnú alebo nepríjemnú udalosť, prípad, príhodu). Následne v krokoch realizuje so žiakmi aktivitu, a to spôsobom:

- *prezentácia incidentu* – stručné odprezentovanie situácie, napr. 15-ročná Žaneta sa zaregistrovala na jednu sociálnu sieť, na ktorej sa zoznámila s mladíkom menom Michel. Začali si spolu písať a čoraz viac k sebe mali blízko. Posielali si svoje fotografie a Žaneta mu začala plne dôverovať. Jedného dňa však ale Žaneta mladíkovi poslala fotografiu „hore bez“ a Michel túto fotku zneužil. Začal Žanetu vydierať, aby mu poslala ďalšie fotky, inak fotografiu pošle jej priateľom a blízkym. Michel slovo dodržal a začal zverejňovať Žanetiny fotky. Zo začiatku zverejňoval fotografie tak, aby to videli iba oni dvaja a mohol tým Žanetu vydierať.
- *Získavanie potrebných informácií k vyriešeniu incidentu* – po prezentácii incidentu je vhodné nechať žiakom priestor na otázky k incidentu (20 – 25 minút, podľa potreby). Žiaci sa môžu pýtať v rámci frontálnej formy alebo aj individuálne, kedy si vypracujú otázky, ktoré chcú z incidentu zistiť (napr. Ako dlho si spolu písali? Zdôverila sa niekomu Žaneta o svojom probléme?...).
- *Definovanie problému* – žiaci sa učia nájsť a určiť v situácii 1 hlavný problém. Problém môžu rozširovať, robiť rôzne hypotézy a pod. (napr. hlavný problém – zneužitie Žanetiny fotografie a pod.).
- *Riešenie incidentu* – žiaci riešia incident viacerými formami (napr. zápis dôležitých javov, brainstorming – pojmová mapa o danom prípade a pod.). Dôležité je, aby žiaci vedeli odôvodniť svoje návrhy riešenia.
- *Posúdenie a zovšeobecnenie* – diskutovanie o vhodnosti riešenia, aké dôsledky by mohlo mať, ako by sa dalo celému incidentu predísť (prevencia) a navádzanie žiakov na uvedomenie si rizík sextingu.

Usmernenia:

- jednotlivé aktivity možno realizovať skupinovo, alebo hromadne. Príbeh možno žiakom rozdať (viď príloha), alebo premietnuť na interaktívnej tabuli (v závislosti od voľby vedúceho hry).
- Uvedené situácie možno využiť aj pri mladších žiakoch (12-, 13-ročných, ale sú vhodné aj pre stredoškolákov).
- V prípade tvorby riešenia incidentu (aktivita 4) prostredníctvom pojmovej mapy odporúčame vystaviť pojmové mapy na viditeľné miesto, napr. na nástenku v triede.

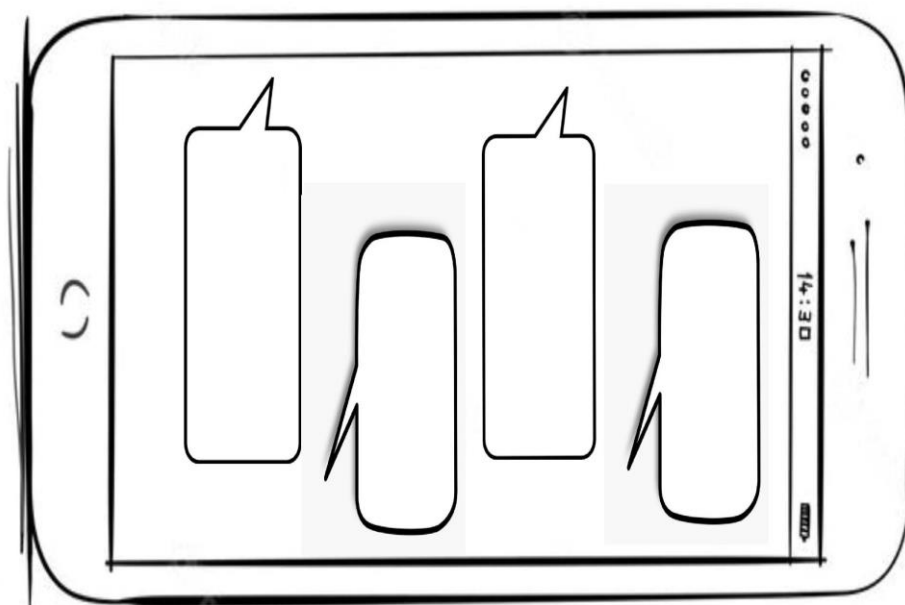
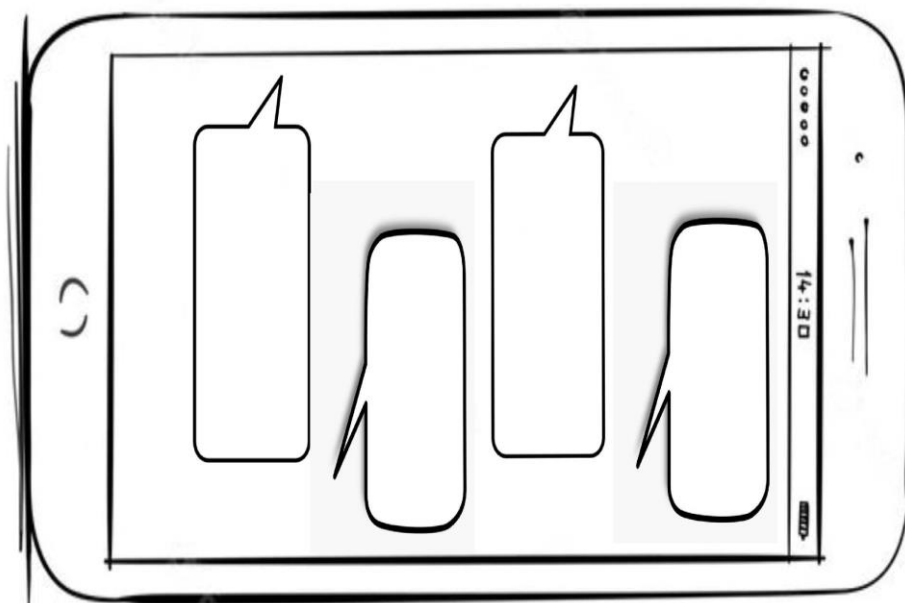
Zdroj: upravené podľa GREŠNEROVÁ, N. (2023). Prevencia sextingu prostredníctvom zvládacích stratégií a stratégií socializácie. Študentská vedecká a odborná činnosť. Nitra :

Katedra pedagogiky. Školiteľ: K. Hollá. Fiktívne príbehy v aktivitách 1 – 3 sú autorským dielom, reálny príbeh v aktivite č. 4 je upravený podľa <http://www.sexting.cz/>.

3.2 Pracovný materiál k aktivitám

PRÍLOHA Message

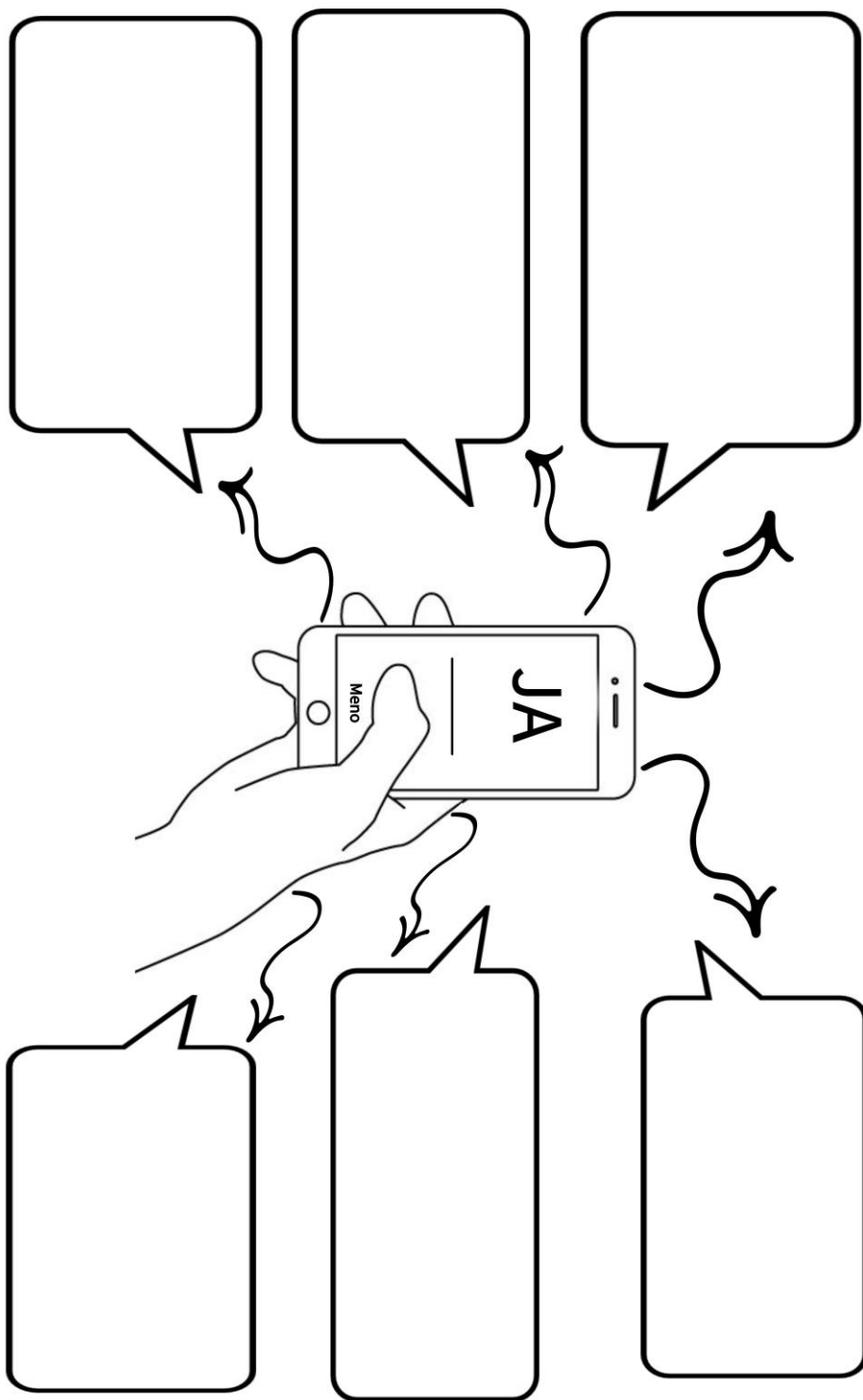
© metodika C.Y.B.E.R.



PRÍLOHA Okno sociálnej siete

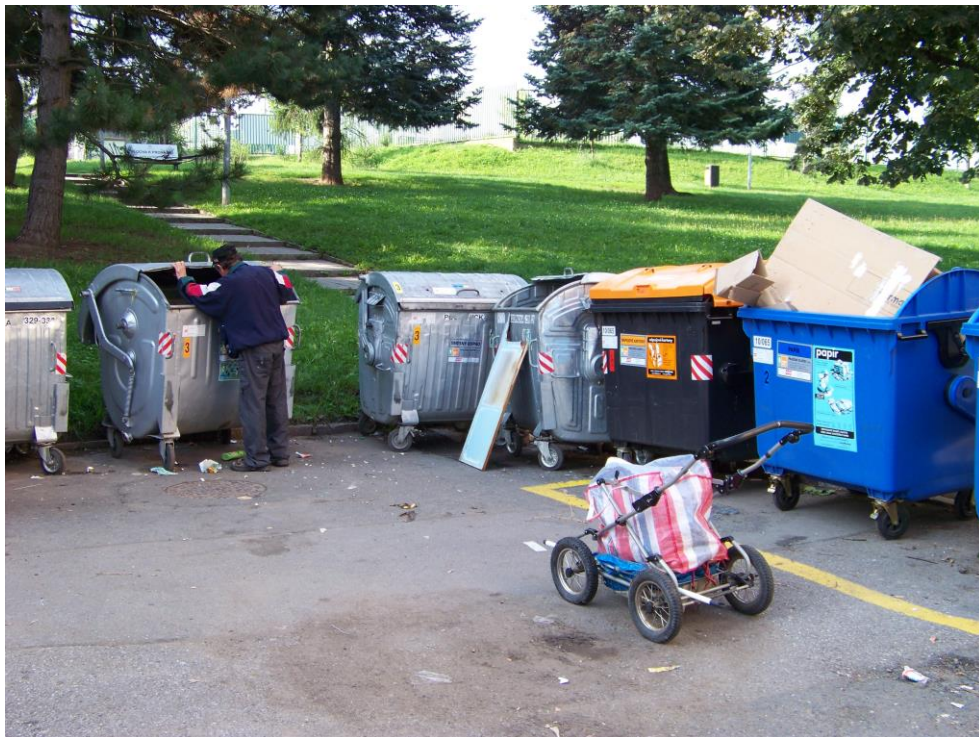
© metodika C.Y.B.E.R.

A template for a social media window. In the center is a computer monitor. The screen of the monitor contains a profile layout with a circular placeholder labeled 'FOTO' at the top, a name placeholder 'MENO' in the middle, and two text input fields: 'o sebe' on the left and 'čo o mne píšu' on the right. Below the text fields are three small circles representing a loading or status indicator. Surrounding the monitor are eight empty speech bubbles: three on the left, two on the right, and three at the bottom, all pointing towards the central monitor.



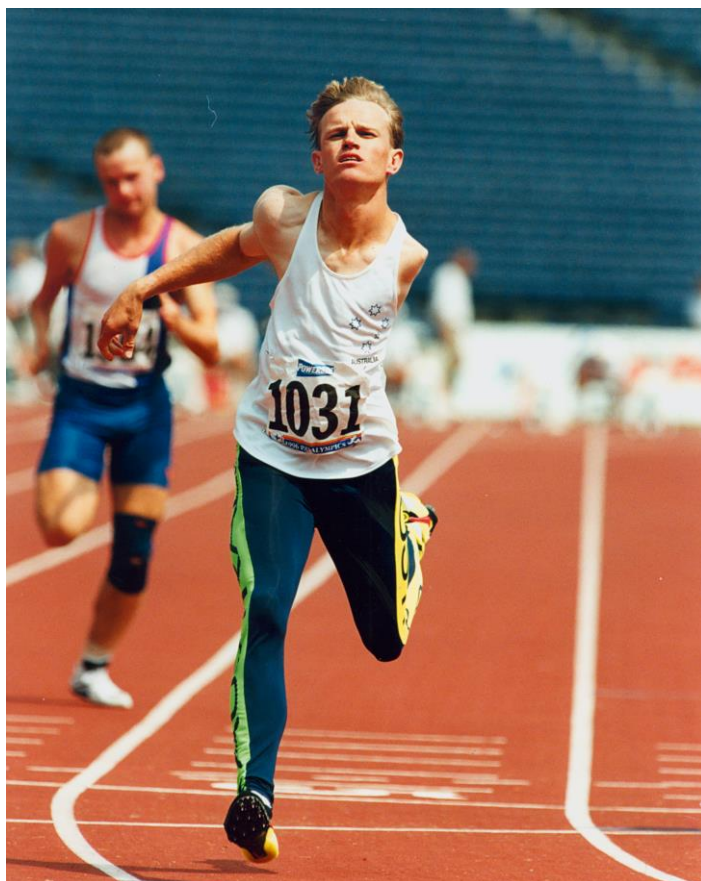
PRÍLOHA PREDISUDKY

Zdroj: Creative commons, voľne dostupné obrázky















Kartičky:



učiteľ

mama

otec

**starí
rodičia**

riaditeľ

šéf

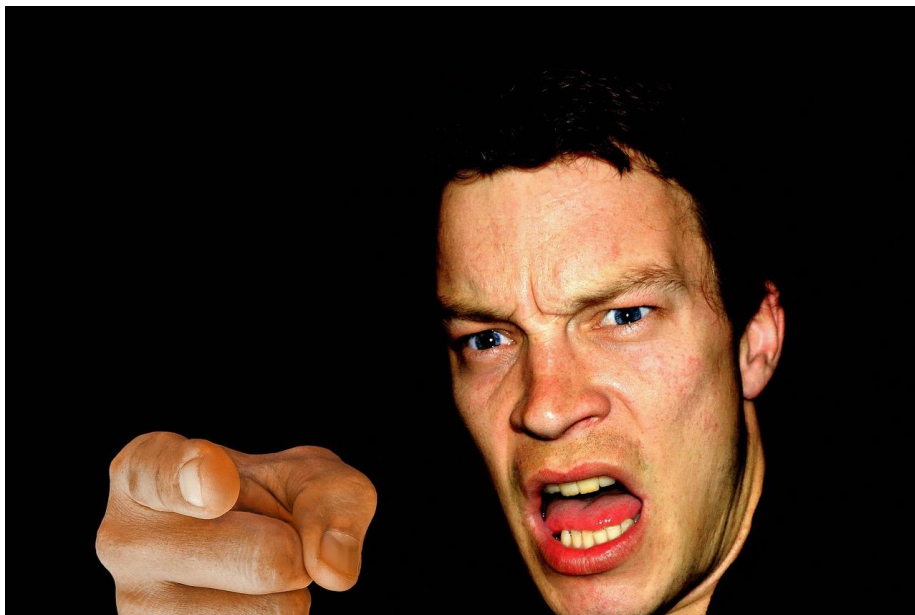
PRÍLOHA EMIL A EMÍLIA

© metodika C.Y.B.E.R., zdroj obrázka: creative commons



PRÍLOHA **FEEDBACK**

Zdroj: *Creative commons, voľne dostupné obrázky*











PRÍLOHA Ako riešiť sexting

Zdroj: Grešnerová, N. (2023). Prevencia sextingu prostredníctvom zvládacích stratégií a stratégií socializácie. Nitra : Katedra pedagogiky. Školiteľ: K. Hollá. reálny príbeh v aktivite č. 4 je upravený podľa <http://www.sexting.cz/>.



Eva a Klára sú žiačky 8. ročníka na základnej škole. Posledné dva týždne majú medzi sebou napäté vzťahy, pretože obidvom sa páči Tomáš zo susednej triedy. Eva a Klára spolu začali čoraz viac súperiť a hádali sa každý deň. Tomáš svoje city však viac prejavoval Kláre, dokonca ju aj pozval do kina. Táto skutočnosť sa však Eve nepáčila a chcela si získať Tomáša na svoju stranu, preto ju napadlo, že mu v jeden večer napíše. Ich vzájomné písanie začalo nevinne, no po pár dňoch si Eva myslela, že sa Tomášovi páči a poslala mu svoju fotografiu v spodnej bielizni. Tomáša táto fotografia zaskočila a poslal ju Kláre, aby mu povedala, čo si o tom myslí. Klára sa však veľmi nahnevala na Evu a fotografiu rozposlala ďalej do triednej skupiny, aby sa pomstila Eve. Fotografia sa začala rýchlosťou svetla šíriť po celej škole a Eva sa viac a viac uzatvárala sama do seba. Každý deň plakala a odmietala chodiť do školy.

Karolína, žiačka deviatej triedy ukradla mobilný telefón svojej spolužiačke Eme. Nabúrila sa jej do galérie a rozposlala všetky Emine osobné fotky svojim kamarátom. Veľmi veľa fotiek v galérii obsahovalo polonahé fotografie, na ktorých bola Ema s jej priateľom. Do šírenia fotografií sa zapojilo vyše 30 žiakov.

15-ročná Žaneta sa rozhodla vyskúšať, ako funguje sociálna sieť GIFYO. Žaneta sa zaregistrovala a stala sa aktívnou používateľkou. Jedného dňa stretla Michela, ktorý Žanete poslal aj odkaz na svoj facebookový profil. Michel sa začal rozprávať so Žanetou, začali si vymieňať čoraz odvážnejšie fotky a jedného dňa mu Žaneta poslala svoju vlastnú fotografiu hore bez, na ktorej bola Žanetina tvár jasne a zreteľne.

Michel začal písať Žanete pre ďalšie fotografie. Žaneta to však odmietla. Michel povedal Žanete, že navštívil jej účet na Facebooku a získal kontakty na jej priateľov a rodičov s tým, že ak mu nepošle iné intímne materiály, zverejní jej fotografie na erotických portáloch a informuje jej priateľov o ich existencii. Žaneta mu neverila, a tak Michel zverejnil prvé 3 fotografie na verejnom úložisku fotografií, zatiaľ s obmedzeným prístupom (verejnosť nemala prístup k fotogalérii, fotografie si mohli pozrieť iba Michel a Žaneta). Vydieranie pokračovalo čoraz intenzívnejšie.

Použitá literatúra:

- ADIGWE, I., WALT, T. (2020). Parental mediation of online media activities of children Nigeria : A parent-child approach. *Computers in Human Behavior Reports*. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100041>.
- EISENBERG, N., FABES, R. A., & SPINRAD, T. L. (2006). Prosocial Development. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (pp. 646–718). John Wiley & Sons, Inc. <https://psycnet.apa.org/record/2006-08776-011>.
- GREENE, J. O., BURLESON, B. R. (2003). *Handbook of communication and social interaction skills*. Psychology Press, 2003. ISBN 1-4106-0713-5.
- GREŠNEROVÁ, N. (2023). *Prevenencia sextingu prostredníctvom zvládacích stratégií a stratégií socializácie*. Študentská vedecká a odborná činnosť. Nitra : Katedra pedagogiky. Školiteľ: K. Hollá.
- KESSLER, M. (2021). Investigating connections between teacher identity and pedagogy in a content-based classroom. *System* v. 100. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.system.2021.102551>.
- KRÁĽOVÁ, Z. (2019). Divadlo fórum krok za krokom: metodická príručka pre učiteľov. Dostupné na: <https://komenskehoinstitut.sk/wp-content/uploads/2019/03/Zuzana-Kr%C3%A1%C4%BEOv%C3%A1-Divadlo-f%C3%B3rum-krok-za-krokom.pdf>.
- KRATOCHVÍLOVÁ, E. (2010). *Pedagogika voľného času*. Bratislava : Veda. ISBN 9788080823306.
- KURINCOVÁ, V. (2001). Kooperácia rodiny a školy. In: PORUBSKÁ, G., SEIDLER, P., KURINCOVÁ, V. *Diferenciácia, integrácia a kooperácia v edukačnom prostredí*. Nitra : PF UKF. ISBN 80-8050-415-6.
- KURINCOVÁ, V., TURZÁK, T. (2021). Distance learning and online teacher-parent cooperation: teaching practice during covid-19 pandemic lockdown. In: *Conference: 13th International Conference on Education and New Learning Technologies*. Doi: 10.21125/edulearn.2021.0355.
- OLIVAR, R.O. (1992). *Etická výchova*. Bratislava : Orbis Pictus Istropolitana. 1992. 80-7158-001-5.
- PETLÁK, E. KOMORA, J. (2003). *Vyučovanie v otázkach a odpovediach*. Bratislava : Iris, ISBN 8089018483.
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. (2009). *Pedagogický slovník*. Praha : Portál, 2009. 395 s. ISBN 978-80-7367-647-6.

- SCHWARTZ, S.H. (1977). Normative influences on altruism. *Advances in Experimental Social Psychology*, Volume 10, Elsevier (1977), Pages 221-279.
- SVOBODOVÁ, E. (2012). *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*. Raabe : 2012. ISBN 978-8087-553-64-0.
- ŠMAHEL, D., ŠMAHELOVÁ, M. (2019). Člověk a digitální komunikace. In: Výrost, J. – Slaměník, I. – Sollárová E. 2019. Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace. Praha : Grada Publishing, as, 2019. ISBN: 978-80-247-5775-9, s. 569-578.
- VÝROST, J. et al. (2019). *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. Praha : Grada Publishing, as, 2019. ISBN: 978-80-247-5775-9.
- YANG, Y. F., KUO, N. CH. (2020). New teaching strategies from student teachers' pedagogical conceptual change in CALL. *System*, v. 90. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102218>.
- ZELINA, M. (2011). *Stratégie a metódy rozvoja osobnosti dieťaťa*. Bratislava : Iris. ISBN 9788089256600.
- ZELINA, M. (2010). *Teórie výchovy alebo Hľadanie dobra*. Bratislava : SPN – Mladé letá. ISBN 9788010018840.

Internetové zdroje:

- <https://archiv.mpc-edu.sk/sk/aktivity-pre-deti-a-ziakov-s-problemami-v-oblasti-spravania-sa-na-porozumenie-vlastnych-emocii-a>
- <https://www.kybersikanovanie.sk/index.php/aktivity/12-povedz-nie>
- www.bezpecnenanete.eset.com
- <http://www.pppknm.sk/>
- <https://www.furbify.sk/blog/dobre-rady/kybersikana-ked-nepriatel-ciha-v-notebooku-a-mobile>
- <http://www.sexting.cz/>

E

EMÓCIE

4 ROZVOJ EMOCIONALIZÁCIE AKO PREVENCIA KYBERAGRESIE

Motto:

„Veci alebo ľudia nie sú príčinou našich úzkostí. Príčinou sú interpretácie, ktoré si sami o týchto veciach a ľuďoch vytvárame, a vety, ktoré si pri rôznych udalostiach nášho života hovoríme v duchu...“ (Auger, L. 1998).

Pojem emočná inteligencia (ďalej len EQ) prvýkrát použili v roku 1990 autori Salovey a Mayer (1997, in Shapiro, L. E., 1998) na popis emocionálnych vlastností človeka potrebných pre dosiahnutie úspechu. V súčasnosti vieme o týchto vlastnostiach viac. Vysokú emocionálnu inteligenciu tvoria vlastnosti ako (Goleman, 1999):

- dokázať sa vcítiť,
- byť spokojný so sebou samým,
- dokázať byť nesebecký a starostlivý o druhých,
- byť spontánny a veriť v správnosť svojho rozhodnutia,
- riadiť sa citom,
- dokázať sprostredkovať zmysel,
- byť spoločenský,
- priateľskosť,
- vedieť chápať a vyjadriť pocity,
- vedieť regulovať nálady,
- dokázať konať nezávisle,
- vedieť sa prispôbiť,
- mať pod kontrolou svoju obľúbenosť,
- schopnosť riešiť medziludské problémy,
- byť vytrvalý,
- láskavosť,
- úcta a rešpekt.

Pojem EQ neskôr rozšíril Goleman (1999) vo svojej slávnej knihe Emočná inteligencia (posledné slovenské vydanie 2017). Tej pomohlo, že vyšla na titulke časopisu Times a svojho času ju preslávil aj Bill Clinton. Vo viacerých odborných textoch sa zdôrazňuje, že emocionálna inteligencia je súčasťou sociálnej inteligencie. Po roku 2003 Goleman svoju prvotnú koncepciu EQ prepracoval do piatich škál sýtených ďalšími komponentmi (in Kaliská, L. Nábělková, E., 2015):

- sebauvedomenie (emocionálne sebauvedomenie, sebahodnotenie, sebadôvera),
- sebamanažment (sebakontrola, dôveryhodnosť, svedomitosť, prispôsobivosť, inovácia),
- sebamotivácia (orientácia na úspech, oddanosť, iniciatíva, optimizmus),
- empatia (orientácia na služby, rozvoj druhých, udržiavanie variability),
- sociálna uvedomelosť (vodcovstvo, komunikácia, vplyv, zvládanie konfliktov, vytváranie väzieb, spolupráca a tímové schopnosti).

Súčasný psychologický testy a dotazníky vychádzajúce z teórie EQ dokážu účinne zachytiť rizikové deti a dospievajúcich v oblastiach ako životná spokojnosť, depresia, šťastie, zvládanie stresu v práci či maladaptívne copingové stratégie záťažových životných udalostí.

V edukačných vedách sa o. i. zdôrazňuje to, ako sa emócie podieľajú na motivácii, a to nielen pri učení v škole a pre školu. Ako uvádza Kuruc (2017, s. 7) „...vnútornú motiváciu charakterizuje vysoký záujem o aktivitu, hlboké ponorenie do aktivity, ťažšia vyrušiteľnosť, silnejšie emocionálne zaangažovanie v aktivite a s ním spojená výraznejšia perzistencia (dlhodobosť) podžitia informácie v pamäti...“. Emócie sa výrazne podieľajú na sebaregulácii v učení a správaní. Dospievajúci s vysokou EQ sú viac asertívni, opatrnejší a lepšie zvládali stresové situácie (Birknerová, Z., 2011). Systém rozvoja emocionálnej stránky (EQ ako zručnosť) cez diskurz emocionálnej inteligencie osobnosti u nás rozpracovali Zelina (1996), Gajdošová, Herenyiová (2002), Zelinová (2007) a ďalší.

Osobitou kapitolou skúmania je vzťah emócií, emocionálnych zručností a inteligencie a prevencie návykového/rizikového správania (angl. *Behavioral Addiction*). Niektoré teórie vzniku závislosti uvádzajú problémy v emocionálnej oblasti ako dôležitý spúšťač alebo príčinu látkovej alebo nelátkovej závislosti.

Zelina (1996) uvádza tri základné stratégie prevencie:

- informačné (inde aj kognitivistické) – zvýšenie informovania o rizikách a dôsledkoch,
- **emocionálne stratégie** – zamerané na rozvoj empatie, regulácie správania, regulácie emócií, sebaopoznanie, schopnosť prekonávať úzkosť,
- sociálne stratégie – zamerané na rozvoj sociálnych zručností, asertivity, schopností odolávať tlaku skupiny a pod.

Bohužiaľ, na našich základných a stredných školách prevládajú doposiaľ najmä informačné stratégie, hoci je všeobecne známe, že sú samy o sebe najmenej účinné. Emocionálne stratégie sú náročnejšie na aplikáciu (o. i. sa vyžaduje aj osobná otvorenosť), vyžadujú si tréning a vzdelanie pedagóga alebo odborného zamestnanca. Využívajú ich najmä školskí psychológovia a liečební pedagógovia. Vo výchove a prevencii sa využívajú najmä stratégie emocionalizácie vychádzajúce z filozofie Rogersa. Ten vo výchove zdôrazňoval najmä rozvoj schopností:

- kongruencie – autenticity, úprimnosti, otvorenosti,
- akceptácie – úplne prijatie človeka, pozitívny postoj a vzťah k človeku,
- empatie – vcítenie sa do človeka, presné porozumenie jeho citom.

V rámci prevencie kyberagresie zdôrazňujú Mavrovelli a Petrides (2008) rozvíjať v školskom prostredí:

- adaptabilitu vlastného prežívania (vedieť sa prispôbiť) – súvisí s prispôbovaním sa novým ľuďom a situáciám. Napríklad ide o schopnosť prekonávať situáciu typu *„na začiatku nového školského roka si ťažko zvykám na iných“*.
- Poznanie emocionálneho temperamentu seba a druhých – súvisí so seba percepciou dieťaťa vzhľadom na prežívané emócie a ich intenzitu. *„Som veľmi šťastné dieťa“*.
- Schopnosť vedieť vyjadriť emócie v rôznych kontextoch – súvisí so seba percepciou dieťaťa vo vzťahu k tomu, ako dokáže prejaviť vlastné emócie. *„Nie je pre mňa problém ukázať ako sa cítim“*.
- Schopnosť vnímať a rozumieť emóciám – súvisí s tým, ako dokáže dieťa porozumieť vlastným emóciám a emóciám druhých ľudí. *„Je pre mňa jednoduché rozumieť vlastným citom“*.
- Reguláciu emócií – zahŕňa seba percepciu dieťaťa vo vzťahu k tomu, ako dokáže efektívne regulovať vlastné emócie pri elektronickej komunikácii, obťažovaní a iných situáciách v kyberpriestore. Cieľom je ovládanie vlastného hnevu.
- Reguláciu impulzivity – súvisí so seba percepciou dieťaťa vzhľadom na to, ako efektívne dokáže ovládať seba a svoje impulzy. *„Keď niečo chcem, dokážem to odložiť, dokážem nereagovať impulzívne“*.
- Interpersonálne vzťahy – súvisia s vnímaním kvality vzťahov s rovesníkmi. Do akej miery sa dieťa/žiak zaujíma o problémy svojich kamarátov.

- Sebaúctu – súvisí so seba perceptionsiou vlastnej hodnoty. Táto oblasť hovorí o tom, ako som spokojný s tým ako vyzerám a čo dokážem.
- Sebamotiváciu – súvisí s vnímaním a uvedomovaním si vlastných pohnútok a motivácie. V škole sa snažím stále zlepšovať.

Situácie, ktoré možno modelovať v prevencii kyberagresie a kyberšikanovania s dôrazom na rozvoj emócií:

- rozpoznať rizikovú komunikáciu a rizikové situácie v kyberpriestore a vedieť reagovať. Vedieť kedy požiadať o pomoc.
- Ovládať a regulovať emócie pri kyberagresii, kyberšikanovaní, obťažovaní a iných útokoch.
- Vedieť vyjadriť názor a kritiku bez urážok a agresívnej komunikácie, sarkazmu a verbálneho násillia. Uplatňovať asertívnu komunikáciu v online priestore.
- Regulovať svoj čas na elektronických zariadeniach a rozvíjať sebakontrolu.
- Vedieť rozpoznať a vyhýbať sa škodlivému obsahu na internete.
- Vedieť vyjadrovať svoje pocity v sociálnej komunikácii, aj na sociálnych sieťach, a to nielen v súvislosti s kyberagresiou a kyberšikanovaním, ale aj s ostatnými životnými situáciami.
- Vedieť rozoznať a chápať potenciálne dôsledky kyberagresie a kyberšikanovania, ako sú depresia, úzkosť, samota a podobne.
- Dokázať riešiť konflikty slušným a zdravým spôsobom.

V praxi sa súčasné deti a dospelávajúci môžu stretnúť s rôznymi podobami kyberagresie až kyberšikanovania, ktoré sú sprevádzané rôznymi emóciami v rôznej intenzite. Tie by mali byť predmetom diskusií a cvičení:

- niekto šíri o mne falošnú, zámerne zraňujúcu (oblečenie, výzor, schopnosť) alebo utajovanú informáciu prostredníctvom sociálnych médií, e-mailov alebo textových správ;
- zneužívanie alebo vydieranie prostredníctvom internetu;
- niekto zverejní fotky, obrázky alebo videá bez súhlasu druhého;
- neustále posielanie nevyžiadaných alebo nevhodných správ;
- hanlivé komentáre na fórach na adresu spolužiaka alebo spolužiačky;
- odmietanie zapojiť spolužiaka do hier, četov, skupín;

- odmietanie alebo ponížovanie niekoho iného on-line (v triednych skupinách na Viber, WhatsApp alebo Messenger);
- zneužívanie informácií alebo fotografií niekoho iného;
- vytváranie falošných profilov a falošných profilov súvisiacich s druhou osobou;
- zneužívanie technológií na sledovanie spolužiaka, spolužiačky;
- vytváranie webových stránok na ublíženie niekomu inému.

Emocionálnu rovnováhu môžu pedagogickí a odborní zamestnanci škôl podporiť tým, že budú so žiakmi a žiačkami diskutovať o ich skúsenostiach s kyberagresiou, kybergroomingom a kyberšikanovaním, a čo robiť v konkrétnych situáciách. Vo všeobecnosti sa odporúča do vyučovacích hodín začleňovať mini-kurzy (workshopy, cvičenia), ktoré učia edukantov ako byť empatickí a obozretní pri využívaní sociálnych médií a internetu. Počas triednických hodín je potrebné diskutovať a vymedziť „triedne dohody“ o správaní v sociálnych skupinách, kde sú spolužiaci. Žiaci by mali byť informovaní o jasných pravidlách a postihoch v prípade kyberšikanovania. Každý žiak by mal poznať spôsob ako bezpečne oznámiť šikanovanie a čo sa bude diať.

Jedným z programov, ktorý sa dlhodobo uplatňuje v školskej prevencii, je program *Cesta k emocionálnej zrelosti* (Matula, Š., Slovíková, M., 2005). Je to jeden z mála príkladov pre 12- až 15-ročných dospievajúcich, v ktorom dominujú aktivity na rozvoj emocionálnych zručností. Ďalšie programy, ktoré využívajú rozvoj emocionálnej dimenzie osobnosti sú *Preventívny program eliminácie impulzivity žiakov základnej školy* (Mrúzová, A., 2015). Program má sociálno-tréningový charakter. Cieľom je podporiť procesy sebazpoznávania, sebavýchovy, kultivovať sociálne správanie žiakov s impulzívnymi prejavmi v školskej triede. Zameriava sa na rozvoj sociálnych, emocionálnych a kognitívnych zručností s dôrazom na redukciu a elimináciu impulzívneho konania. Program pozostáva z 12 stretnutí a je určený žiakom 7. ročníka. Úspešne sa v Čechách a na Slovensku roky používal *Expoprogram* (Labáth, V., Smik, J., 1991). Je postavený na humanistickej koncepcii spomínaného Rogersa a zameriava sa na nácvik sociálnej percepcie, interpersonálnej senzitivity, emočného sebvýjadrenia, rôznych foriem verbálnej a neverbálnej komunikácie, kooperatívneho správania, podpory samostatnosti, sebareflexie a riešenia interpersonálnych konfliktov. V programe sú zahrnuté cvičenia na asertivitu, reguláciu vlastného správania, negatívne prežívanie, konflikty, toleranciu, kontakt s inými kultúrami, sociálnu adaptáciu a socializáciu.

Kyberagresia je jedna z mnohých podôb agresie, ktorá je spojená s emočným svetom všetkých aktérov (vrátane divákov šikanovania, ktorých angličtina výstižne označuje ako bystanders). Súčasné výskumy preukázali, že kybernetické obete aj páchatelia kyberagresie a kyberšikanovania trpia emocionálnymi problémami, najmä symptómami úzkosti a depresie (Skilbred-Fjeld, S. et al., 2020). Okrem toho páchatelia kyberšikanovania aj kybernetické obete majú oslabené zdravie a psychosomatické symptómy (Kowalski, R. M., Limber, S. P., 2013). Kyberšikanovanie výrazne zvyšuje riziko sebapoškodenia (Schneider, S. K. et al., 2012). Súčasný výskum poukazuje na to, že účasť na kyberšikanovaní je širšie prepojená na reguláciu emócií počas dospievania (Gianesini, G., Brighi, A., 2015). Regulácia emócií je sociálno-emocionálna zručnosť, ktorá je potrebná pre úspech v sociálnych vzťahoch (Gross, J. J., John, O. P., 2003), je dôležitou zložkou sociálnej kompetencie (Eisenberg, N., Fabes, R. A., 1992) a psychického well-beingu (Quoidbach et al., 2010) a regulácia agresívnych emócií (Robertson et al., 2012). Pretrvávanie negatívnych emócií a budovanie maladaptívnych stratégií v emocionálnej (seba)regulácii výrazne zväčšuje riziko, že mladý človek sa stane agresorom alebo obeťou v kyberpriestore (viď Vranjes, I. et al., 2018). Okrem toho, vzťah medzi stratégiami regulácie emócií a dynamikou kyberšikanovania môže vytvoriť začarovaný kruh – autori Den Hamer & Konijn (2016) ho nazvali *model cyklického procesu*. Ak kyberviktimizovaní mladí ľudia použijú maladaptívne stratégie regulácie emócií na vyrovnanie sa s negatívnymi emóciami po kyberšikanovaní, toto neprispôsobivé zvládanie zvyšuje pravdepodobnosť ich následného kyberšikanovania (ibid.). Za rizikové deti v tejto oblasti môžeme považovať deti, ktoré vyrastajú v dysfunkčnej rodine s nízkou „emocionálnou komunikáciou“. Tieto deti neskôr počas mladosti nie sú schopné presne porozumieť a reagovať na rôzne emocionálne situácie, s ktorými sa stretávajú počas obdobia adolescencie (obdobie „búrky a tlaku“). Tieto deti neboli podporované a učenie verbalizovať a prejavovať svoje pocity adaptívnym spôsobom, málo sa naučia porozumieť a ovládať svoje vlastné emócie (Rutherford, H. J. et al., 2015). Aj v období dospievania je funkčná rodina silným protektívnym faktorom ovplyvňujúcim mechanizmus regulácie emócií u mladých ľudí. Maďarskí výskumníci Arató et al. (2021) skúmali priame a nepriame vplyvy na vznik kyberšikanovania. Rodinná súdržnosť a vnímaná podpora priateľov (rovesníkov) sa preukázali ako najsilnejšie nepriame vplyvy na vznik kyberšikanovania. Podľa maďarských výskumníkov sú nízka rodinná súdržnosť, problémy s ovládaním impulzívneho správania a problémy v chápaní emócií hlavné rizikové faktory pre oboch – páchatel'ov aj obete kyberšikanovania.

Lonigro et al. (2014) navrhuje v školskej poradenskej praxi využívať najmä programy na zvládanie hnevu a negatívnych emócií. Tie majú najmä krátkodobý efekt v znížení výskytu kyberšikanovania. Štúdia španielskych vedcov (Mendéz, I. et al., 2019) odporúča vytvárať na školách také programy, ktoré obsahujú aktivity na rozvoj emocionálnej regulácie, rozvoj na seba-orientovaných osobnostných kompetencií, stimulovania sociálne žiaduceho a prosociálneho správania, vytvárania a posilňovania rovesníckych aktivít. Škola zároveň musí robiť opatrenia na zmierňovanie etno-kultúrneho šikanovania, ale aj kyberagresie a kyberšikanovania (v súčasnosti najmä vysmievanie sa rómskym alebo ukrajinským žiakom). Zvyšovať účinnosť možno cez zapojenie rodiny do programov prevencie, aktívnej kontroly a zlepšovania bezpečnosti a klímy na školách. Na úrovni sekundárnej prevencie odporúča Hollá (2017) vytvárať a podporovať skupiny s prosociálnym programom. Môže ísť o záujmové útvary, krúžky, mládežnícke organizácie, ktoré mladým ľuďom ponúkajú možnosť sebarealizácie, prospešne sa zaradiť a zažiť pocit úspechu. Tieto zoskupenia poskytujú mladým ľuďom možnosť zažiť pocit spolupatričnosti, dosiahnuť vedomie vlastnej hodnoty, vlastného významu. Zároveň dostávajú emocionálnu podporu od rovesníkov.

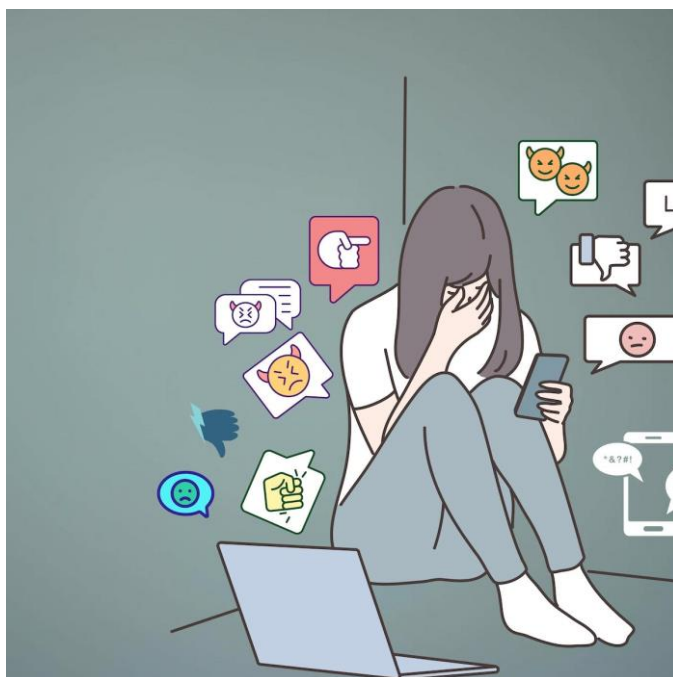
Z hľadiska metód a stratégií je vhodné využívať (modifikované podľa Zelina, M., 1996):

- rozhovory na tému prežívania – skupinové rozhovory, kde sa zaradia aj témy obťažovania, sociálnych sietí, kyberšikanovania, body shamingu (kyberprostredie je však sekundárne, dôležitá je akcentácia a fokusovanie na city, prežívanie, túžby, motiváciu, sklamanie, radosť, strach, úzkosť, medziľudské vzťahy);
- zisťovanie a následná práca s triednou klímou a sociálnymi vzťahmi v triede (pozri Zelina, M., 1996);
- umelecké vyjadrenie citových vzťahov a empatie (aktivity ako hudobné, dramatické aktivity, výtvarné aktivity, tvorivé písanie, modelovanie na témy ako príbehy kyberšikanovania zo života, situačné problémové situácie z triedneho života, obrázky z kyberpriestoru na dotvorenie a spojené s diskusiou);

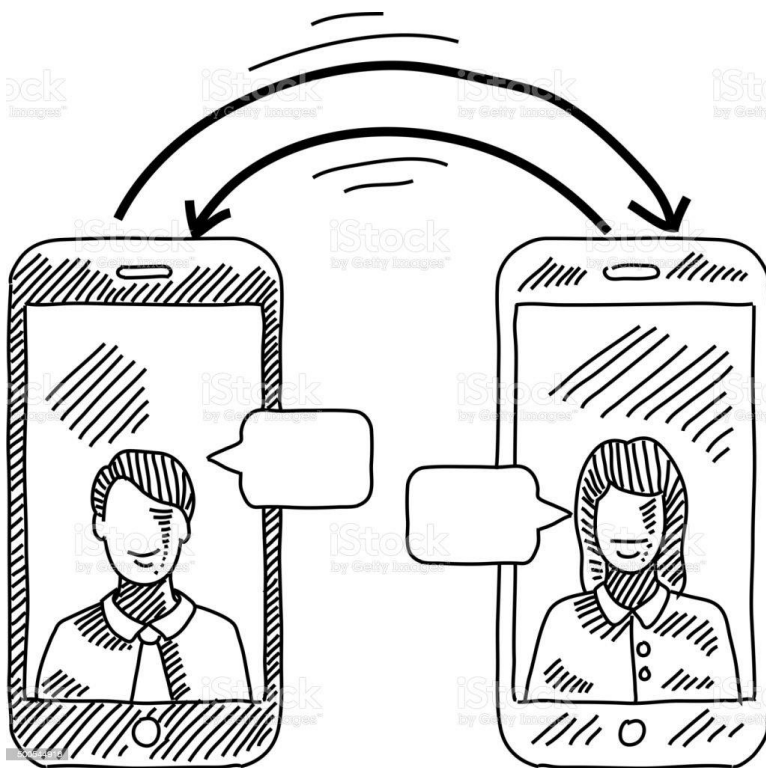
Obr.6 Příklady podnetových obrázků k tvorivým aktivitám



Zdroj: <https://www.dreamstime.com/>



Zdroj: <https://theconversation.com/>



Zdroj: <https://www.istockphoto.com/>

- viacero variácií metódy panáčikov a emoji (v publikácii uvádzame námety na viacero aktivít, kde sa prepájajú negatívne aj pozitívne výroky, situácie a emotikony);
- interakčné cvičenia a situačné aktivizujúce cvičenia (sú to aktivity založené na prehľadnej, riešiteľnej, primeranej a vhodnej problémovej situácii, využívajú sa modelové situácie, vychádzajúce z reálnych udalostí, ktoré treba vyriešiť, úlohy majú viac riešení a často vyžadujú komplexný prístup);
- metóda citovej autoregulácie (robenie si prehľadov svojich citov, denné výpisky svojho prežívania, ktoré môžeme nasmerovať na interakciu cez mobil a sociálne siete a reálne situácie, viac Capponi, Novák, 1992).

Pri uvedených metódach môžeme pracovať s príbehmi žiakov, príbehmi kyberšikanovania, obťažovania, modernými formami kyberostrakizácie a kyberagresie. Odporúčané zdroje medializovaných príbehov:

- <https://www.sikana.sk/>

- Hipš, J. 2020. Páste, bitky a šikana na našich školách. Skutočné príbehy (<https://blog.sme.sk/hips/spolocnost/paste-bitky-a-sikana-na-nasich-skolach-skutocne-pribehy>)
- <https://inepribehy.noveskolstvo.sk/index.html#page-top>
- <https://www.kybersikanovanie.sk/index.php/slovník/8-tragicke-pripady-zo-sveta>
- <https://cyberbullying.org/stories>
- The truth behind 6 disturbing cyberbullying cases that turned into suicide stories (<https://www.wtps.org>)
- <https://www.cybersmile.org/blog/lucies-cyberbullying-story>
- Emma's Story: Cyberbullied by a Best Friend
<https://www.youtube.com/watch?v=qA1Tjjgdz8>
- Ashleigh's cyberbullying story
<https://www.youtube.com/watch?v=FY7jNQnDytc>

Zanedbávanie emocionálneho prežívania u detí a mládeže môže viesť k neurotizácii osobnosti, vzniku duševnej poruchy alebo poruchy správania. Je preto dôležité, aby škola v rámci výchovného programu a prevencie zahŕňala aktivity na túto oblasť s prepojením na online svet, v ktorom sa možno až spolovice súčasný život detí a mládeže nachádza a vyvíja.

V programe prevencie C.Y.B.E.R. je oblasti emocionalizácie vyhradené osobitné miesto a rozvoj tejto domény je nenahraditeľný.

4.1 Aktivity na rozvoj emocionalizácie

SMAJLÍKY, KDE SA LEN POZRIEŠ

Vek: 9+

Cieľ: identifikovať význam jednotlivých smajlíkov a správne ich používať

Trvanie: 25 – 40 minút

Pomôcky: pero, kartičky/obrázky jednotlivých smajlíkov (pracovný list Smajlíci, kde sa len pozrieš), príloha Mobil

Postup: v prvej časti žiakom postupne ukazujeme obrázky jednotlivých smajlíkov a ich úlohou je povedať, čo smajlík znamená a kedy sa používa. Potom vyberieme napr. päť smajlíkov a dáme im k nim napísať krátke správy do mobilov (príloha Mobil). Napísané správy dáme do košíka alebo misky a zamiešame. Následne si niekto zo žiakov vyberie jednu správu a prečíta ju. Vysvetlí ako ju pochopil a aký pocit v ňom vyvolal daný smajlík a či sa ním zmenil význam správy.

Obmena aktivity:

žiaci môžu skúsiť napísať správy len pomocou smajlíkov. Na jednu stranu napíšu „smajlíkovú“ správu a na druhú stranu ju napíšu slovne, čo jednotlivými piktogramami chceli vyjadriť. Aj tieto napísané správy môžeme pozbierať do košíka. Postupne si žiaci znovu vyťahujú správy. Pokúšajú sa dešifrovať, čo sa skrýva za jednotlivými symbolmi. Potom to porovnáme s autorovým významom správy.

Možno si pomôcť vetami, ktoré sme zachytili v rámci sociálnych sietí žiakov:

„Ja na žiadny výlet, kde si budem dávať prilbu a budem vypadáť jak debil, nepôjdem“

„Máš nohavice ako Matúš – ako debil!“

„Dúfam, že si šťastný, ty XXXX!“

„Akože, o čo ide tým učiteľom, WTF?!“

„Teba nikto nevolal!“

„Zajtra je diktát, kto ide k doktorke?“

„Ach, jaj.“

„To si musel dlho rozmýšľať...“

Reflexia:

- podarilo sa ti správne identifikovať emóciu (smajlíka) ku správe? Akého smajlíka by si určil(-a) danej správe?
- Bolo náročné dešifrovať správy len na základe emotikonov (smajlíkov)?
- Prečo je v živote dôležitá komunikácia tvárou v tvár? Aké sú jej výhody v porovnaní s komunikáciou prostredníctvom sms správ, ale správ v čete?

Usmernenie:

- na základe tejto aktivity sa snažíme viesť žiakov k tomu, aby pri používaní smajlíkov boli opatrní, lebo každý si ich význam môže vysvetliť inak. Môžu tak predísť zbytočným nedorozumeniam a trápny situáciám.
- Mali by sme žiakov viesť k tomu, že v živote je dôležitejšia komunikácia tvárou v tvár, kedy vnímame nielen obsah komunikovanej správy, ale aj tón hlasu, výraz tváre a neverbálnu komunikáciu.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

Z A ČO SA DNES HNEVÁM?

Vek:9+

Cieľ: regulovať negatívne emócie, zvyšovať citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných

Trvanie: 20 minút

Pomôcky: staré noviny, starý papier

Postup: posadíme sa s žiakmi do kruhu a rozprávajte sa spolu o tom, čo vás niekedy nahnevá a vie rozzúriť do nepříčetnosti. Pridajte k rozprávaniu o hneve aj fyzickú aktivitu – celou silou zhúžvite noviny do gulôčky a odhodte ju do stredu kruhu. Urobte postupne spoločne veľkú kopu odhodného hnevu. Žiakom môže pomôcť hovoriť o ich hneve, keď začne vedúci hry svojím.

Reflexia:

- čo možno ešte robiť, keď sme nahnevaní okrem zhúžvania novín?
- Čo všetko používaš na bezpečné vyjadrenie hnevu?
- Kedy ťa hnev prejde?
- Ako je možné vyjadriť niekomu, kto sa hnevá, že mu rozumieme?
- Čo naopak vôbec nefunguje?

Usmernenie:

- aktivita pomáha žiakom odbúrať napätie, hnev z neúspechu. Možno ju využiť preto aj individuálne pri veľkej frustrácii žiaka z neúspechu. Pri nespokojnosti zo svojej práce a odmietaní pokračovať, možno takto krčiť a zahadzovať nevydarenú úlohu. Žiakom to pomáha v motivácii na opätovné vypracovanie úlohy.
- K otázkam „čo funguje pri hneve a čo nefunguje?“ – vyzvite žiakov, aby uviedli príklady (napr. nefunguje „upokoj sa, veď sa nič nestalo“, pomáha „rozumiem, to

ť a naozaj muselo veľmi hnevať“). Ak žiaci nevedia dostatočne vyjadriť svoje myšlienky, pomôžte si nedokončenými vetami:

„Ešte viac ma nahnevá, keď ...“

„Môj hnev prestane, keď ...“

„Keď som vytočený, dokáže ma upokojiť len ...“

- Aktivitu možno podporiť krátkou rozpravou o tom, z čoho sa vie žiak tešiť, prípadne čo mu naposledy urobilo veľkú radosť.

Zdroj: upravené podľa www.kybersikanovanie.sk

SLOVÁ, KTORÉ MA VEDIA POTEŠIŤ A KTORÉ MA ZRAŇUJÚ

Vek: 9+

Cieľ: vyjadriť svoje emócie, pocity, myšlienky; vybrať a vysvetliť správne slová; formovať návyk pri ovládaní svojich emócií

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: farbičky, papiere, perá

Postup: požiadame žiakov, aby sa presunuli do lavíc a prichystali si farbičky. Žiakom rozdáme prichystané papiere s nasledovnou inštrukciou: na jednu stranu papiera si nakreslíme usmiatu tvár – usmiateho smajlíka a okolo napíšeme slová, ktoré radi počúvame, ktoré nás potešia.

Na druhú stranu nakreslíme zamračenú tvár – zamračeného smajlíka a napíšeme slová, ktoré sa nám nepáčia, ktoré neradi počúvame a sme z nich smutní. Po splnení aktivity vyzveme žiakov, ktorí by sa chceli podeliť so svojimi slovami. Najviac vyskytované slová na usmiatej tvári:

- si dobrý,
- teším sa s tebou,
- robíš mi radosť,
- si milá,
- si šikovný,
- takto sa mi to páči,
- nepokaz to,
- nevadí na budúce to bude lepšie.

Na zamračenej tvári sa môžu vyskytovať slová:

- ty si ale hlúpy!
- Nerob to!

- Ošúp zemiaky!
- Uprac to!
- Nič nevieš, nedokážeš!

Reflexia:

po ukončení tejto aktivity si možno sadnúť do komunitného kruhu a vyzveme žiakov, aby vyjadrili svoje pocity pri plnení tejto aktivity.

- Bola táto aktivita náročná?
- Ktoré slová sa ti písali ľahšie na usmiatu a ktoré na zamračenú tvár?
- Čo by si chcel(-a) urobiť (zmeniť), aby na zamračenej tvári bolo čo najmenej slov?

Usmernenie:

- žiaci postupne vyjadrujú svoje pocity pri písaní slov. Pri usmiatej tvári niektorí môžu mať problém napísať slová, ktoré radi počujú, ktoré by ich potešili. Naopak na smutnú tvár mávajú žiaci dostatok slov.
- Pri hodnotení tejto aktivity vedúci hry žiakom vysvetlí, že každý z nás je jedinečná bytosť, ale musí na sebe pracovať, aby dobré vlastnosti svojej osobnosti rozvíjal a naopak zlé vlastnosti potláčal.

Zdroj: upravené podľa TITKOVÁ, J. (2015). Program prevencie šikanovania – Osvedčená skúsenosť odbornej praxe. Bratislava : MPC. Dostupné na https://mpc.edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/16_oso_titkova_jarmila_-_program_prevecie_sikanovania.pdf

Č O VYJADRUJE HUDBA?

Vek: 9+

Ciel: rozlíšiť rôzne druhy emócií pomocou hudby, podporiť prežívanie pozitívnych emócií

Trvanie: 20 – 30 minút

Pomôcky: hudobné ukážky, PC s reproduktormi

Postup: so žiakmi vedieme úvodný rozhovor o tom, kde všade môžeme počuť hudbu (na koncerte, v rozprávkach, ale aj v obchode, niekedy aj u lekára, v autobuse, na kúpalisku).

Kladieme otázky:

- *prečo si ľudia púšťajú hudbu?*
- *Existujú miesta, kde sa hudba nehodí? Prečo?*
- *Existujú miesta, kde hudba hrá stále alebo často? Prečo?*

- *Prečo majú ľudia radi hudbu? Prečo vymysleli hudbu?*

Pripravené máme tri hudobné ukážky:

1. ***Smutná, melancholická*** ukážka, napr. Peter Iljič Čajkovskij – Chorá bábika 6, Edward Elgar – Nimrod (pohrebná pieseň) - <https://www.youtube.com/watch?v=Cn9oXU8k5qE>
2. ***Veselá, radostná*** hudobná ukážka, napr. Jacques Offenbach – Kankán z operety Orfeus v podsvetí7, George Frederic Handel – Príchod Kráľovnej zo Sáby/The Arrival Of The Queen Of Sheba - <https://www.youtube.com/watch?v=-TGKJ9MgCOQ>
Gioachino Rossini - Predohra William Tell/ The William Tell Overture - <https://www.youtube.com/watch?v=YIbYCOiETx0>
3. ***Dramatická a dynamická*** hudobná ukážka, napr. Nikolaj Rimskij-Korsakov – Let čmeliaka - https://www.youtube.com/watch?v=xXHd-ZLN_ew
Dmitry Kabalevsky – suita The Comedians: <https://www.youtube.com/watch?v=llhmP4ZP44M&t=96s>
Tipy na vyhl'adávanie piesní: <https://dynamicmusicroom.com/classical-music-to-teach-emotion/>

Žiakom povieme, že im pustíme tri rôzne hudobné ukážky. Na ukážky majú reagovať pohybom alebo tancom podľa toho, ako hudbu cítia. Z každej ukážky pustíme maximálne jednu minútu.

Reflexia:

- ktorá ukážka sa Ti páčila a prečo?
- Čo si cítil(-a) pri počúvaní prvej skladby?
- Ako nás hudba „nútila“ sa pohybovať?
- Boli naše pohyby pri prvej, druhej a tretej skladbe v niečom iné? V čom?

Usmernenie:

- žiakov vedíme k uvedomeniu si, že podľa nášho emocionálneho rozpoloženia preferujeme výber hudby – pri prežívaní radosti je to dynamická hudba, naopak, pri prežívaní smútku je to melancholická hudba. Následne sa žiakov môžeme pýtať, ako inak okrem hudby vieme vyjadriť svoje emócie? (pohybom, tancom, dramatizáciou, spevom a pod.).

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

SMAJLÍCI NA ŠKÁLE

Vek: 10+

Ciel': pomenovať a kategorizovať emócie, ktoré v nás vyvolávajú situácie na internete a zdôrazniť subjektivitu intenzity zážitku

Trvanie: 30 – 45 minút

Pomôcky: písacie potreby, fixky, nálepky emotikonov, pracovný list Škála emócií

Postup: každý žiak dostane papieriky. (Počet papierikov je na voľbe vedúceho hry). Na každý jeden napíše nejakú situáciu, zážitok alebo udalosť, ktorá ich kamarátov môže na internete potešiť alebo nahnevať/vydesiť/ohroziť (označíme symbolom plus a mínus). Následne sú žiaci rozdelení na menšie skupiny. Každá skupina dostane pracovný list a nálepky emotikonov a rovnaký počet náhodných papierikov, na ktoré žiaci predtým písali. Úlohou skupín je roztriediť papieriky na škále podľa toho, ktorý zážitok by im spravil najväčšiu radosť, ktorý menšiu radosť alebo naopak, zážitok, ktorý by ich urobil smutnými.

Reflexia:

- z akých zážitkov na internete môžu byť ľudia smutní, nešťastí, nahnevaní?
- Z akých zážitkov sa ľudia tešia na internete?
- Čo zaradili jednotlivé skupiny najviac naľavo a napravo na škále (najhorší, najlepší zážitok na internete)?
- Ktoré zážitky poznáte z vlastných skúseností? Ktoré sa stali vašim kamarátom?
- Mali ste na internete viac dobrých alebo zlých zážitkov?
- Čo sa dá spraviť s tým, aby mali ľudia na internete viac dobrých zážitkov? Ako k tomu môžeme prispieť?

Zdroj: upravené podľa kybersikanovanie.sk

REŤAZOVÉ LISTY ŠŤASTIA

Vek: 10+

Ciel': vyjadriť emócie po prečítaní reťazového listu a zaujať postoj k takýmto správam

Trvanie: 15 – 20 minút

Pomôcky: texty – známe reťazové reakcie

Postup: posadíme sa so žiakmi do kruhu. Prvému žiakovi povieme nahlas správu, ktorá mu prinesie buď šťastie alebo nešťastie. Začnime vždy vetou: „Ak nepošleš túto správu

d'alej,“ a pokračujeme podľa fantázie „*dostaneš z matematiky päťku*“. Žiak, ak správne verí a pocíti strach, pošle ju ďalej v nezmenenej forme.

Obmena aktivity pre starších žiakov:

starších žiakov rozdelíme do skupín po 3 – 4 členoch a každej skupine rozdáme niekoľko prípadov známych reťazových reakcií zo sociálnych sietí. Necháme im čas, aby sa v skupine pokúsili roztriediť reťazové správy podľa obsahu. Vedúci hry môže jednotlivé skupiny korigovať a upozorňovať, čo si majú v obsahu správy všímať – apel na strach, apel na pomoc, apel na emócie – ľútosť. Následne v skupinách porovnáme rozdelenie reťazových správ a vedieme riadenú diskusiu otázkami:

- dostal niekto z vás už niektorú z reťazových správ?
- Uvedomil(-a) si si, aké emócie vyvolala správa, ktorú si dostal(-a)? Riadil(-a) si sa inštrukciami – pokynmi? Prečo áno? Prečo nie?
- Čo by sme mali spraviť so správami, ktorých zámerom je vyvolať strach a obavy? Prečo?
- Kedy by si sa zapojil do preposlania reťazovej správy? Prečo?

Reflexia:

- ktorej zo správ by si sa najviac bál(-a), a prečo?
- Ako by si sa zachoval(-a) doma, ak by si dostal(-a) takúto správu? Povedal(-a) by si o tom rodičom/kamarátom, alebo by si to vyriešil(-a) sám/sama?
- Požiadal(-a) by si niekoho o pomoc?
- Vyhľadal(-a) by si pomoc na internete?
- Čo by sme mali spraviť s takouto správou?

Usmernenie:

- aktivita je prepojená s kognitívizáciou a rozvíjaním kritického myslenia, takže okrem identifikovania emócií, ktoré v nás vyvolávajú reťazové správy a vytvárania správnych postojov k reťazovým správam, môžeme uvedenú aktivitu prepojiť aj s aktivitami z 1 kľúčovej oblasti metodickéj príručky.
- Počas aktivity rozoberáme so žiakmi prečo a kedy uvedené správy posielajú ďalej. Či sa stretli so správou, ktorá v nich vyvolala strach a poslali ju ďalej z obavy, že by sa splnil obsah správy, keby tak neurobia. A kto sa z triedy našiel taký, kto podobné správy dostal, ale neposlal ich ďalej a nič sa nestalo. Je dôležité upozorniť žiakov na emócie, ktoré reťazové správy vyvolávajú.
- Za dôležité považujeme:

- vysvetliť princíp šírenia reťazových správ tým, že apel na emócie (strach, úzkosť, ľútosť) núti ľudí preposielať reťazové správy, ale len málokedy reťazové správy vznikajú s reálnym zámerom pomôcť (apel na ľútosť a pomoc) alebo reálnym zámerom ohroziť (skôr ide o vyvolanie strachu, úzkosti, ale nie o reálnu hrozbu),
 - nezľahčovať strach, tak v prípade aktivity realizovanej pre odporúčanú vekovú kategóriu, ani pre starších žiakov, ale otvorene komunikovať o reálnych nástrahách (nielen) v online prostredí, ako sa pred nimi chrániť, koho kontaktovať, kde vyhľadať pomoc. Uvedená aktivita si preto vyžaduje zorientovanosť pedagogického a odborného zamestnanca v problematike;
 - venovať pozornosť pocitom viny, ktoré reťazové správy vyvolávajú svojim obsahom a tým, že žiak reťazovú správu nepoše ďalej sa nestáva zodpovedným za prípadné dôsledky.
- Aktivita určená pre starších žiakov si vyžaduje prípravu vedúceho hry – vytlačenie niekoľkých reťazových správ, ktoré kolujú na internete.

Zdroj: upravené podľa GREGUSOVÁ, M. – DROBNÝ, M. (2013). *Deti v sieti*. 1. vydanie. eSlovensko, 2013. s. 76.

P OCITOVÉ ŠARÁDY

Vek: 10+

Cieľ: vyjadriť pocity pantomímou

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: príloha Nálady

Postup: žiakov posadíme do kruhu a každý z nich si vyberie papier, na ktorom je napísaný pocit alebo nálada. Úlohou žiakov je túto emóciu/náladu zahrať bez akýchkoľvek slov. Spočiatku vedúci hry vyvolá žiaka, ktorý hru začne a potom poradie určujú žiaci. Aktivita potrvá dovtedy, kým každý žiak nezahrá svoju náladu.

Reflexia:

- bolo pre teba náročné vyjadriť emóciu? V čom?
- Ako si sa cítil pri znázorňovaní emócie?
- V akých situáciách sa cítime: ... ? (vedúci hry doplní konkrétne pocity)

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

A TOMOVKA VO VIBERI

Vek: 11+

Cieľ: uvedomiť si možné dopady zraniteľnej komunikácie na sociálnych sieťach, zdôvodniť správny postoj a názor

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: papiera, perá, príloha Správy v bublinách

Postup: vedúci hry povie úvod o Viberi/WhatsApp/Telegram – na čo slúžia, kedy sú pre žiakov dobrými sluhami (napr. domáce úlohy) a kedy môžu ublížiť. Diskutujeme ako ich používajú (s kým, kedy). Vedúci si pripraví výroky – správy v bublinách (pozitívne aj negatívne správy) rozstrihané na papierikoch. Môžu prispieť aj žiaci s nápadmi.

Výroky:

- *Ďakujem milí spolužiaci, že ste mi neposlali úlohy!*
- *Ten Jonatán strašne smrdí!*
- *Kto sa bude rozprávať s ním, toho dobre zmlátim!*
- *Dnes to bol super výlet!*
- *Všetci sa hráte s Miškou a jej kamoškami a so mnou nikto.*
- *Aké otázky boli na písomke na geografii?*
- *Kto mi ukradol môj nový peračník z Ameriky?*
- *Načo posielaš chudácke videá, keď to nikoho nezaujíma?*
- *To čo máš na sebe stále oblečené?*
- *Vyzeráš divne, mal(-a) by si sa ísť dať ostrihať... .*
- *Ja som dostala I-Phone a ty len vankúš!*

Vylosujeme výrok, prečítame ho a žiaci v skupinkách vymyslia cca 3 dopady (dôsledky – pozitívne aj negatívne) uvedeného výroku na jednotlivca alebo skupinu.

Riadená diskusia:

- ktorý výrok môže byť zraňujúci pre autora – odosielateľa výroku?
- Ktorý výrok môže byť zraňujúci pre prijímateľa?
- Aký emoji by sa mohol použiť namiesto odpovede? Čo ním vyjadrujeme?

Reflexia:

- kedy by sme mali nereagovať na správu vôbec?
- Kedy je potrebné správu ukázať rodičovi alebo triednej učiteľke?

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

E MOJI

Vek: 11+

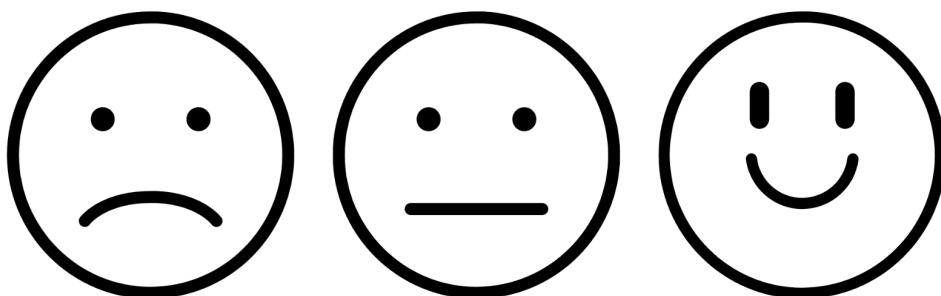
Cieľ: vyjadriť svoje aktuálne emócie, nehanbiť sa za svoje pocity

Trvanie: 15 minút

Pomôcky: kartičky s emoji smajlíkmi podľa prílohy

Postup: vedúci hry si pripraví kartičky, na ktorých sú zvýraznené emócie. Na kartičkách môžu byť rôzne emócie, aby sa tak žiaci učili spoznávať stále nové. Mali by vedieť rozlíšiť napríklad spokojnosť, nadšenie, priateľskosť, slušnosť, zmätenosť, únavu, ustráchanosť, nervozitu, zamyslenie, mrzutosť, nudu, zahanbenosť, zvedavosť, hrdosť, pýchu a podobne. V tomto prípade vedúci hry použije ako pomôcky emoji smajlík z facebooku, aby žiaci pochopili o čo sa jedná a zároveň sa dostali aj do online prostredia. Vedúci hry ukáže kartičku a vyvolaný žiak sa ju pokúsi napodobniť. Ostatní hádajú akú emóciu žiak znázorňuje.

Obmena aktivity: vedúci hry ukáže žiakom tri emoji smajlíky. Každý vyjadruje iný pocit. Môže to byť radosť, smútok a neutrálna nálada.



Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

Vedúci hry v triede rozmiestni tváre. Žiaci sa pokúsia vyjadriť svoju aktuálnu náladu. Postavia sa pred tú tvár, ktorá sa stotožňuje s jeho náladou. Úlohou žiakov je vyjadriť svoje pocity a odôvodniť, prečo sa tak cítia.

Usmernenie:

- uvedenou aktivitou vedieme žiakov k vyjadrovaniu emócií. Vychádzajúc z teoretických východísk a koncepcií tvorivo-humanistickej výchovy, rozvoja sociálno-emocionálnych zručností považujeme za dôležité viesť žiakov ku komunikovaniu toho, čo momentálne prežívajú.
- Vedúci hry môže uvedenou aktivitou zistiť aktuálne naladenie žiakov, ale aj navodzovať rôzne situácie (reálne, fiktívne) a viesť žiakov k vyjadreniu emócií,

ktoré v nich situácie vyvolali. Žiakov sa nepýtame na dôvody smutnej nálady, pokiaľ vedúci hry nevie korigovať emócie žiakov a pracovať v rámci smútkového poradenstva. Môže dať podnet ostatným žiakom, aby si všímali svojho spolužiaka, ktorý je smutný a snažili sa mu momentálne naladenie zlepšiť. Dôležité je, aby vedúci hry bol prítomný a vedel tak korigovať prípadné snahy ostatných žiakov o zlepšenie emocionálneho nastavenia žiaka/žiacov.

Zdroj: upravené podľa <https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/5878/hry-na-rozvoj-empatie>

PRENIKNI DO KRUHU

Vek: 11+

Cieľ: rozvíjať empatiu a pocit spolupatričnosti, iniciovať spoluprácu

Trvanie: 30 – 40 minút

Pomôcky: papier a perá pre pozorovateľov, hodinky alebo stopky

Postup: rozdelíme žiakov na podskupiny po 6 – 8 členoch. Následne požiadajte každú skupinku, aby si spomedzi seba vybrali jedného „pozorovateľa“ a jedného „outsidera“. Vyzveme ostatných členov skupinky, aby utvorili taký tesný kruh, ako je to len možné. Ich úlohou je stáť tesne vedľa seba tak, aby sa ramenami dotýkali a vytvorili čo najmenej miesta. Úlohou outsidera je dostať sa dovnútra kruhu, kým ostatní sa mu v tom snažia zabrániť. Pozorovateľ zároveň meria čas a robí si poznámky o stratégiách, ktoré pri hre používajú tak outsider, ako aj účastníci v kruhu.

Či sa outsiderovi podarilo do kruhu preniknúť, alebo nie, po 2 – 3 minútach sa včlení do kruhu. Novým outsiderom sa stáva iný člen skupiny. Aktivita sa skončí až po tom, keď si všetci v skupinke (ktorí mali o to záujem), vyskúšali pozíciu outsidera.

Reflexia:

Otázky pre hráčov – outsiderov:

- Ako si sa cítil, keď si bol outsiderom?
- Cítia sa tí, ktorým sa podarilo napokon do kruhu preniknúť inak, ako tí, ktorí to šťastie nemali?
- Aké stratégie pre vstup do kruhu si zvažoval(-a)?
- Ako sa správala skupina?
- Pomohol ti niekto z kruhu?
- Čo napokon fungovalo?
- Ako sa cítiš teraz?

Otázky pre skupiny:

- Ako ste sa cítili, keď ste boli súčasťou kruhu, skupiny?
- Čo ste si mysleli o tom, kto bol vylúčený?
- Aké ste z toho mali pocity?
- Ako sa vám darilo plniť/porušiť inštrukciu?
- Ako sa cítite teraz?

Otázky pre pozorovateľov:

- Aké taktiky používali outsideri?
- Aké taktiky používali ľudia tvoriaci kruh, aby ostatným zabránili sa doň dostať?

Obmena aktivity: osvedčuje sa dať pozorovateľom konkrétne inštrukcie, aby si všímali predovšetkým:

- čo si hráči v kruhu hovoria medzi sebou alebo čo vravia outsiderovi.
- Čo hráči v kruhu robia, aby zabránili outsiderovi preniknúť dnu.
- Čo vraví outsider.
- Čo robí outsider.

Usmernenie:

- aktivita vyžaduje nemalú fyzickú námahu od všetkých hráčov. Pokiaľ nie sú vzťahy v danej skupine narušené, nemalo by v zásade dochádzať k agresívnemu správaniu. Pred uskutočnením samotného vyhodnotenia sa odporúča nechať hráčom možnosť vyjadriť sa neformálne k tomu, čo sa práve udialo.
- Ak máte dostatočný počet hráčov na vytvorenie viacerých kruhov, vyzvite ich na začiatku, aby sa každý z kruhov označil nejakým menom. To posilní pocit skupinovej spolupatričnosti. Aktivitu potom môžete obmeniť tak, že do každého kruhu bude outsider vždy prichádzať z inej skupiny. Na záver sa ale vždy vráti späť k svojej domovskej skupine, či sa mu už podarilo preniknúť do daného kruhu, alebo nie, to tiež môže prehlbiť u outsidera pocit osamelosti.
- Navrhnite, aby účastníci pouvažovali nad tým, kedy môžu svojím správaním niekoho nechtiac vyčleňovať zo skupiny bez toho, že by si to uvedomovali, napr. sú zástupcovia celej miestnej komunity zaangažovaní v miestnych kluboch, spoločnostiach alebo organizáciách? A keby chceli, mohli by sa všetci rovnako zapojiť? Čo im bráni? Čo by ich podporilo, aby sa pridali? Rozhodnite, aké kroky by ste mali prijať na zaistenie otvorených dverí pre každého.

Zdroj: BULLARDOVÁ, S. (2007). *Cesta k tolerancii*. Bratislava : Kalligram. 177 s.

RADOSŤ A SMÚTOK NA TELE

Vek: 11+

Cieľ: komunikovať svoje pozitívne i negatívne emócie, regulovať a zvládať emócie

Trvanie: 30 – 40 minút

Pomôcky: flipchartové papiere, samolepiace lístky, písacie potreby, pracovný list Postavy

Postup: žiakom rozdáme samolepiace papiere, na ktoré si zapíšu zážitky a udalosti, ktoré ich vo virtuálnom priestore potešili, alebo naopak nahnevali a zostali z nich smutní. Aby ich bolo čo najviac, pokojne si môžu vymyslieť aj udalosti, pozitívne aj negatívne, ktoré by ich potešili alebo nahnevali v budúcnosti. Zároveň nakreslia na každý lístok aj ľudskú postavu a vyznačia tú časť tela, ktorej sa prežívanie z prežitého zážitku dotýka: telo – telesné prejavy, srdce – pocity a emócie, hlava – myšlienky.

Každý žiak si vylosuje jednu udalosť. Žiaci si buď na papier nakreslia jednoduchú postavu, alebo dostanú pracovný list postavy. Hore na papier zakreslia či ide, podľa nich, o pozitívnu alebo negatívnu emóciu. Do rohu môžu zapísať znak plus, dva znaky alebo tri znaky plus alebo mínus podľa intenzity emocionálneho dopadu. Do kresby postavy zakreslia miesto, kde by túto emóciu pociťovali (napr. mravčenie v prstoch, husia koža, búšenie srdca, zatočenie hlavy, nevoľnosť, úzkosť v žalúdku, vyschnutie v krku, onemenie, vyletieť z kože od radosti...). Potom to prezentujeme v kruhu. Najprv si vypočujeme udalosť a potom emocionálny dopad.

Reflexia:

- ktoré zážitky ťa najviac zaujali a prečo?
- S ktorými prejavmi emócií si najviac súhlasil(-a)?
- Ktoré situácie v tebe vyvolali odlišné emócie a telesné prejavy? Prečo?
- Z akých zážitkov na internete môžu byť ľudia veľmi nešťastní? Ako sa im brániť?

Obmena aktivity: žiaci zapisujú situácie na papierik. Vedúci hry potom prečíta vylosovanú situáciu a žiaci zakresľujú na papier znaky a príznaky na tele. Po zakreslení je diskusia.

Usmernenie:

- žiaci majú veľmi často zlé skúsenosti, čo sa týka prijímania informácií z internetu a potom následne negatívneho prežívania udalostí, pretože sa dostávajú aj k stránkam, ktoré sú im neprístupné, nevhodné. V značnej miere je to úloha a povinnosť rodičov, aby korigovali čas, ktorý trávia žiaci na internete a hlavne, aby mali prehľad o stránkach, ktoré navštevujú.

Zdroj: upravené podľa GELDARD D., GELDARD. K. (2008). *Dětská psychoterapie a poradenství*. Praha : Portál, 2008. 328 s.

SMSKA

Vek: 12+

Ciele: vyjadriť obavy, ľútosť, hanbu, napätie, nevôľu a hľadať možnosti ako prípadné neohl'aduplné konanie napraviť, či inak vyčistiť vzťahy od napätia

Trvanie: do 50 minút

Pomôcky: dostatok menších papierov pre každého, ceruzka

Postup: začneme so žiakmi debatu na tému, či majú strach, alebo sa hanbia niekedy niekomu niečo povedať. Niekedy k nám niekto nie je ohľaduplný a nás sa to dotkne a nevieme, ako mu to povedať. Niekedy nás niekto poteší a my sa hanbíme mu dať najavo radosť a potešenie. Žiaci sa zamyslia a vybaví si takú situáciu zo svojho života. Ponúkneme, že dotyčnému môžu napísať SMS. Každý napíše krátky odkaz tomu, komu by chcel niečo odkázať a nemá na to odvahu či príležitosť. SMS-iek môže každý napísať viac – rodičom, súrodencom, kamarátom, spolužiakom a pod., necháme preto dosť času. So žiakmi sa vopred dohodneme, ako sa SMS-kami po aktivite naložíme – zostanú u nás, pred zrakmi všetkých ich roztrháme na kúsočky do koša či inak zaistíme skutočnú anonymitu aj po aktivite atď. SMS-ky potom vyberieme a vedúci hry anonymne číta jednu po druhej. Pýtame sa žiakov, aké pocity asi pisateľ prežíval, ako by reagoval príjemca a aké by mohla mať SMS-ka dôsledky.

Reflexia:

- už si niekedy podobnú SMS-ku poslal(-a) alebo dostal(-a)?
- Čo mi táto aktivita priniesla?
- O čom som v tejto súvislosti doteraz neuvažoval(-a)?
- Čo som si uvedomil(-a) až teraz?
- Čo som sa dozvedel(-a) nové?"

Zdroj: upravené podľa HERMOCHOVÁ, S. (2007). Teambuilding. Praha : Grada, 116 s.

AKO BY SI SA CÍTIL KEBY...

Vek: 12+

Ciel': rozvíjať empatiu a akceptáciu

Trvanie: 30 – 45 minút

Pomôcky: pero, papier

Postup: so žiakmi začneme aktivitu krátkym rozhovorom o tom, či už si niekedy položili otázku, *čo by bolo keby sa v živote niečo stalo?* V tejto aktivite si budú predstavovať určitú situáciu, ktorú zadáme z pohľadu niekoho iného. Môžu to byť aj témy zložitejších životných situácií. Svoje myšlienky žiaci následne zaznamenajú na papier. Po zadaní témy im dáme priestor na premýšľanie a písanie. Priebežne kontrolujeme ako im to ide a či im stačí čas, ktorý sme nastavili.

Ako by sa cítil človek, keby:

- ... ho zradil kamarát?
- ... sa ocitol vo väzení?
- ... cestou z bankomatu stratí všetky peniaze?
- ... ho rodičia vyhodili z domu?
- ... nemá rodičov?
- ... stratil prácu pretože prišiel tretíkrát neskoro do práce?
- ... ho kolektív spolužiakov ignoruje?

Situácie v kyberpriestore:

- ... spolužiak v triednej skupine napíše o mne tajomstvo, ktoré som povedal iba jemu?
- ... ho natočili ako sedí na záchode a zverejnili to na instagrame?
- ... mu ukradli mobil a posielali vulgárne správy všetkým jeho kontaktom?
- ... mu neodpovedala spolužiačka na pozvanie na rande?
- ... na triednej skupine mu nik nechce poslať domáce úlohy?

Reflexia:

- stretli ste sa v živote s podobnými situáciami?
- Ako by ste sa cítili, keby ste niektorú situáciu zažili?
- Čo vám robilo problém pri aktivite? Čo vám bolo nepríjemné, nad čím ste museli dlhšie premýšľať?

Usmernenie:

- Prostredníctvom aktivity vedíme žiakov k vyjadrovaniu emócií z jednotlivých situácií, s ktorými sa reálne stretli, prípadne aké by mohli u nich vyvolať fiktívne situácie. Učíme ich vyjadrovať emócie, nielen tie pozitívne, ale predovšetkým negatívne. Dôležitou súčasťou v tejto aktivite je klásť dôraz na rozvoj empatie – vcítienia sa do prežívania druhého. Vhodné je aktivitu doplniť otázkami zameranými na poskytnutie pomoci (môžeme ostať v afektívnej/emocionálnej rovine – vypočutím a podporením obete, vyjadrením nesúhlasu s tým, čo sa obeti

stalo, vyjadrením nesúhlasu s realizáciou útoku), ale aj vyhľadanie pomoci (konatívna oblasť – kde a u koho vyhľadať pomoc).

- V závislosti od skupiny a skupinovej dynamiky je možné aktivitu vykonávať aj dlhší čas a situácie zahrať prostredníctvom hrania rolí s dôrazom na nácvik afektívnych a konatívnych postojov (vyjadrenia empatie obeti, vyhľadania pomoci, vhodného upozornenia na problém a pod.).

Zdroj upravené podľa LENCZ, L. – KRÍŽOVÁ, O. (2004). *Metodický materiál k predmetu Etická výchova*. Metodicko-pedagogické centrum v Prešove. 3. vyd. Dostupné na: <http://www.sosprk.sk/dokumenty/vychovne-poradenstvo/triednicke-hodiny-namety/eticka-vyhova-metodicky-material.pdf>

J A A MOBIL

Vek: 12+

Cieľ: sebareflexia vlastného fungovania a prežívania na mobilnom telefóne

Trvanie: 30 – 40 minút

Pomôcky: papiere s pripraveným dotazníkom a perá (príloha)

Postup: vedúci hry rozdá žiakom dotazníky, ktorých zámerom je viesť deti k sebareflexii ohľadne fungovania a prežívania vzťahov a komunikácie na mobilnom telefóne. Žiaci si nájdu miesto, kde nerušene vyplnia dotazník. Uvedieme tému diskusie: *život s mobilným telefónom*. Následne v diskusii prezentujú svoje doplnené vety.

Reflexia:

- aké pocity prežívaš, keď môžeš robiť obľúbenú činnosť na mobile?
- Aké pocity prežívaš, keď nemôžeš robiť obľúbenú činnosť na mobile?

Usmernenie:

- môžeme použiť aj článok z novín „*Dieťa môže na telefóne tráviť veľa času z nudy. Rozhovor s psychologičkou*“ a diskutovať o ňom.
- Odpovede z dotazníka môžu slúžiť pomáhajúcim profesiám – pedagogickým a odborným zamestnancom k diagnostikovaniu jednotlivca a skupiny v oblasti ich online socializácie prostredníctvom mobilných technológií a z toho vyplývajúceho správania, vzťahov v online, ale aj offline prostredí.

Zdroj: <https://www.readmio.com/blog-sk/psychologicka-dieta-moze-na-telefone-travit-vela-casu-z-nudy-spravny-vek-na-kupu-smartfonu-neexistuje-rozhovor>

© metodika C.Y.B.E.R.

D OBRÁ RADA DO ŽIVOTA

Vek: 13+

Cieľ: rozvíjať empatiu, ohľaduplnosť, akceptáciu, iniciovať spoluprácu, vhodným spôsobom komunikovať zásady žiaduceho správania na internete, zdôvodniť výber zásad/rád

Trvanie: 50 minút

Pomôcky: papier, ceruzka, príloha

Postup: vyzveme žiakov, aby si predstavili, že môžu dať na základe svojich skúseností novorodencovi nejakú radu do života, a to tak, aby sa:

- vyvaroval chýb, omylov,
- aby rada mala pozitívny vplyv,
- aby mu pomohla v ťažkých situáciách,
- aby mu ukázala, čo robiť a čo nie, ako sa má a nemá správať.

Ale to všetko má byť na internete, sociálnych médiách a vo virtuálnom priestore. Vyzveme žiakov, aby si spomenuli na tie rady, ktoré samy dostali a uviedli tie, ktoré sa im osvedčili. Rada môže mať formu listu – pozri príloha, či len zoznamu rád a odporúčaní do života.

Reflexia:

- súhlasíte s radou, ktorú povedal(-a): ... ? Prečo áno? Prečo nie?
- Akú radu ste dostali? Od koho?
- Čo mi aktivita priniesla?
- O čom som doteraz neuvažoval?
- Čo som si až teraz uvedomil?

Usmernenie:

- žiaci môžu pracovať samostatne alebo v skupinkách. Nasleduje spoločné čítanie a debata.
- Tie rady, ktoré sa týkajú ohľaduplného správania k druhým vyzdvihneme – upozorníme na ne.

Zdroj: upravené podľa HERMOCHOVÁ, S. (2007). Teambuilding. Praha : Grada, 116 s.

P REŽI TO S NÍM

Vek: 14+

Cieľ: prehľbiť a rozvíjať vzájomnú empatiu a spolupatričnosť

Trvanie: 20 minút

Pomôcky: mobilný telefón

Postup: vedúci hry požiada všetkých žiakov, aby si do svojich rúk vzali mobilné telefóny a napísali do nich, čo môže kyberagresor odoslať svojej obeti, keď jej chce ublížiť, prípadne, ak boli obeťami kyberšikanovania, čo im od agresora najviac ublížilo. Ich ďalšou úlohou bude vcítiť sa do obete, ktorá dostala správu, ktorú práve napísali.

Reflexia:

- ako by ste sa cítili, keby táto správa prišla práve do vašej e-mailovej schránky?
- Ako by ste sa zachovali?
- Povedali by ste o tom niekomu?
- Prečo je potrebné o tom hovoriť? Čo sa môže stať, keď nepoviem nikomu to, čo sa mi stalo, alebo čo som pozoroval u druhých? Ako sa v takom prípade môže cítiť obeť? Ako by som sa cítil(-a), keby som obeťou? Prišla vám niekomu už podobná správa? Čo ste potom robili?
- Ako sa cíti ten, kto to realizuje? Prečo to realizuje?
- Môžem kyberagresora, – aktéra útokov v online priestore – nepriamo podporiť v jeho správaní? Aký to môže mať pre mňa dôsledok?

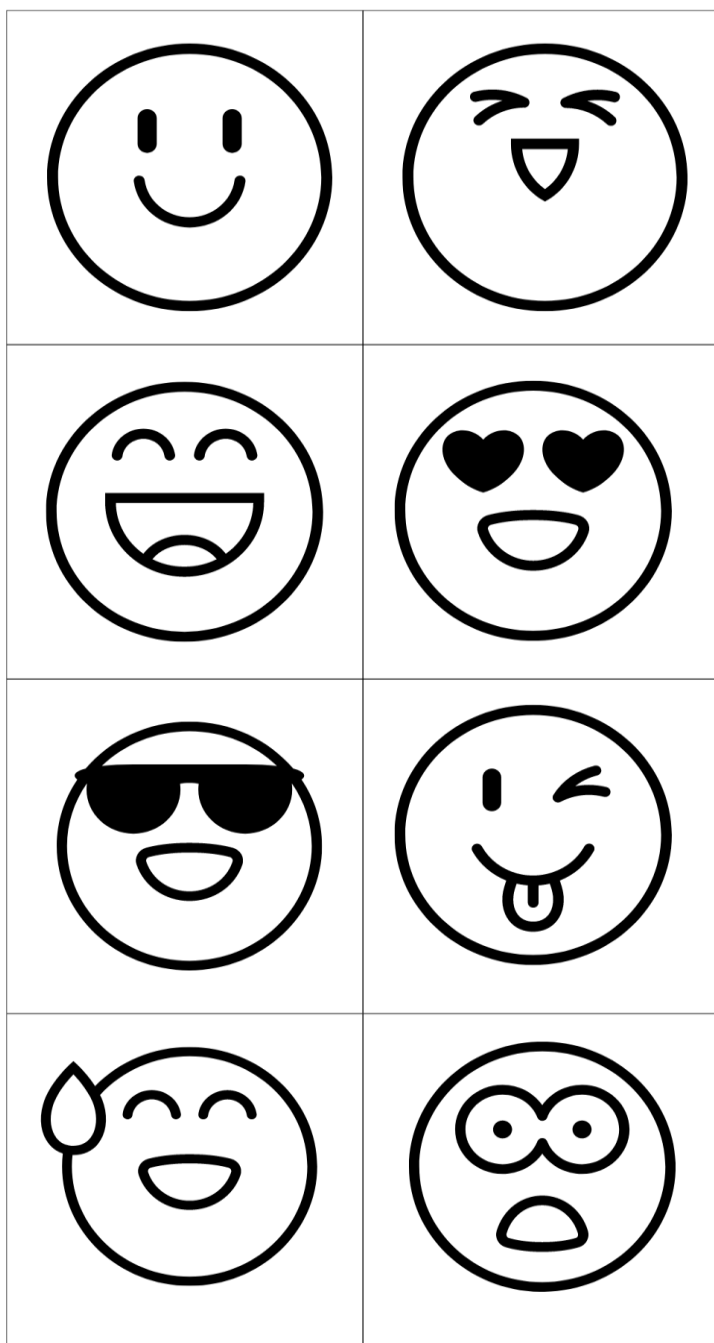
Usmernenie:

- žiaci text v mobile píšú do poznámok. Dbáme na to, aby mali vypnuté dáta a pripojenie na wifi, aby sme predišli tomu, že uvedený text niekomu pošlú.
- Odporúčame realizovať aktivitu v triedach a skupinách, v ktorých nedošlo – nedochádza k ubližovaniu a šikanovaniu.
- Aktivitu môžeme ďalej rozvíjať tak, že žiaci navrhnu nový nápad ako môžu obetiam pomôcť zdôveriť sa, ako je napr. skrinka dôvery a pod.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

4.2 Pracovný materiál k aktivitám

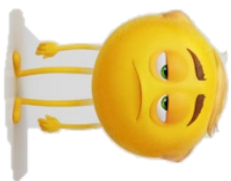
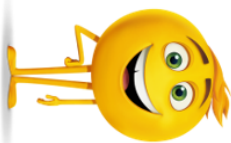
PRÍLOHA Smajlíci, kde sa len pozrieš
© metodika C.Y.B.E.R.



PRÍLOHA **Mobil**
© metodika C.Y.B.E.R.



PRÍLOHA Škála emócií
© metodika C.Y.B.E.R.





smútok	nádej	urazenosť	hanba
samota	radosť	žiarlivosť	údiv
dôvera	prekvapenie	pýcha	triumf
ľútosť	depresia	úľava	elán
priateľstvo	podvádzanie	bieda	vzrušenie



Ten Jonatán strašne smrdí!

Dnes to bol super výlet!

**Všetci sa hráte s Miškou a jej
kamoškami a so mnou nikto.**

**Kto mi ukradol môj nový peračník
z Ameriky?**

**Kto sa bude rozprávať s ním,
toho dobre zmlátim!**

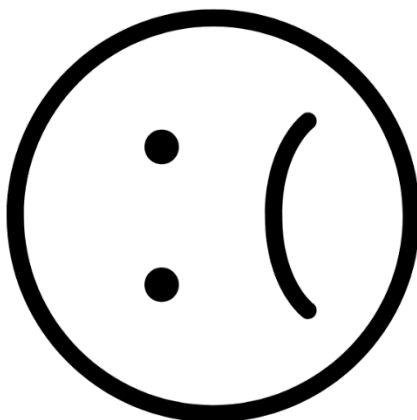
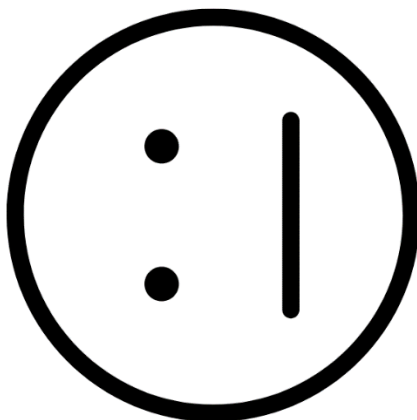
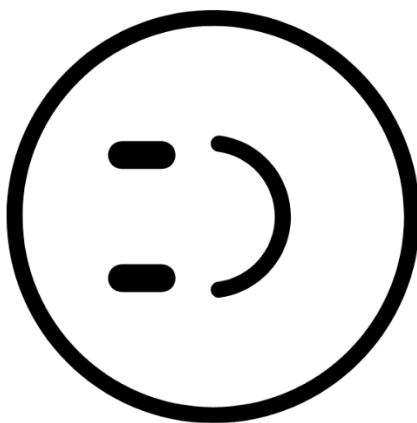
**Aké otázky boli na písomke
na geografii?**

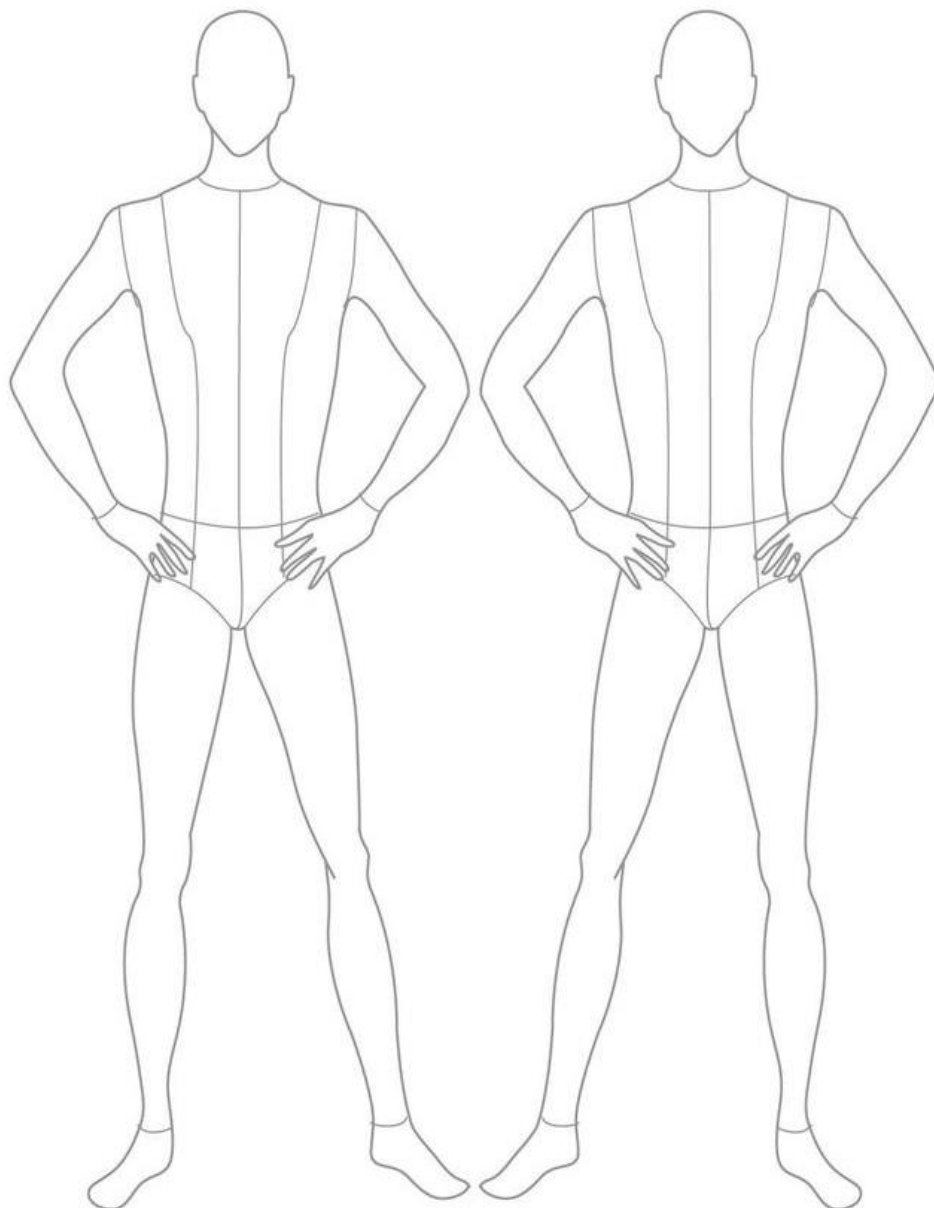
To čo máš na sebe stále oblečené?

Vyzeráš divne, mal(-a) by si sa ísť dať
ostrihať...

Načo posielaš chudácke videá, keď to
nikoho nezaujíma?

Ja som dostal(-a) I-Phone a ty len
vankúš!







Keď sa ráno prebudím, najčastejšie pozriem na mobile:

.....

Než zaspím je môj mobil:

.....

Páči sa mi, keď môžem na mobile:

.....

Nemám rád(-a) ľudí, ktorí na mobile:

.....

Dôverujem ľuďom, ktorí na mobile:

.....

Mám pocit šťastia, keď pípne mobil a:

.....

Moji rodičia sa boja, že ja a mobil:

.....

Bojím sa pozrieť do mobilu, keď:

.....

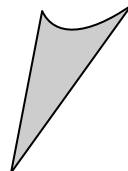
Je smutné, keď mi niekto napíše, že:

.....

Môj mobil mi berie:

.....

Bez telefónu by som vydržal(-a):





<https://www.readmio.com/blog-sk/psychologicka-dieta-moze-na-telefone-travit-vela-casu-z-nudy-spravny-vek-na-kupu-smartfonu-neexistuje-rozhovor>

Otázka: Ak sa rodičia rozhodnú svojmu dieťaťu mobil kúpiť, aký je podľa vás maximálny čas, ktorý by s ním dieťa malo tráviť?

Dôležitejšia ako otázka, koľko času na telefóne dieťa trávi je otázka, ako ho trávi. Existuje mnoho dobrých aplikácií, ktoré môžu priniesť aj niečo navyiac (napríklad dobre známe Duolingo pre výučbu jazykov). Za čias rôznych covidových uzáver, ktoré sme všetci zažili, bol telefón skvelým spôsobom, ako sa spojiť s druhými, a tak aspoň čiastočne doplniť sociálny kontakt medzi deťmi, ktorý je pre nich veľmi kľúčový.

Nárast času na smartfónoch ale vedie k tomu, že si dieťa na tento typ „zábavy“ navykne a tým náročnejšie je od smartfónu sa odtrhnúť. Určitý balans je preto nutný. Dieťa môže na telefóne tráviť veľa času z nudy. Preto je dobré ponúknuť mu nejakú náhradnú aktivitu.

Pre ilustráciu môžem ponúknuť moju nedávnu skúsenosť z prvého ročníka osemročného gymnázia, kde študenti uvádzali, že majú na telefóne nastavený denný limit 1-1,5 hodiny a práde im vyhovujúci. Niektorí dokonca spomenuli, že pokiaľ by tento limit nemali, trávili by tam zbytočne veľa času a mali by problém telefón odložiť. Všetko je o dohode s rodičom. Z ďalších časových údajov by som ešte spomenula nevhodnosť používania telefónu približne hodinu a pol pred spaním. Displeje totiž vyžarujú tzv. modré svetlo a prispievajú k problémom so zaspávaním a kvalitou spánku.



List novému človeku!

Hej, človečík, JA

.....
Ti dávam tieto rady do života!

Radšej sa na internete vyhýbaj

.....
Nie je dôležité, aby si

.....
Je dôležité, aby si

.....
Vždy počítaj s tým, že na internete

.....
Netráp sa tým, že v triednej skupine

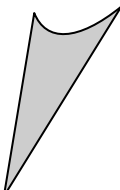
.....
Netráp sa tým, keď

.....
Nikdy nesmieš na internete

.....
Vždy maj na pamäti, že

.....
Je zlé, keď

.....
Je dobré, keď



Použitá literatura:

- ARATÓ, N. et al. (2021). Risk and Protective Factors in Cyberbullying: the Role of Family, Social Support and Emotion Regulation. *International Journal of Bullying Prevention*. 1 – 14. Dostupné na: <https://link.springer.com/article/10.1007/s42380-021-00097-4>.
- AUGER L. (1998). Strach, obavy a jejich překonávání. Praha : Portál.
- BIRKNEROVÁ, Z. (2011). Social and Emotional Intelligence in School Environment. *Asian Social Science*. 7(10), 241–248. DOI:10.5539/ass.v7n10p241.
- BULLARDOVÁ, S. (2007). Cesta k tolerancii. Bratislava : Kalligram. 177 s.
- CAPPONI, V., NOVÁK, T. (1992). *Asertívně do života*. Praha : Svoboda. 141 s.
- DEN HAMER, A. H., KONIJN, E. A. (2016). Can emotion regulation serve as a tool in combating cyberbullying? *Personality and Individual Differences*, 102(11), 1 – 6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.033>.
- EISENBERG, N., FABES, R. A. (1992). Emotion, regulation, and the development of social competence. In M. S. Clark (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology: Emotion and Social Behavior* (pp. 119–150). Sage Publications Inc. Dostupné na: <https://psycnet.apa.org/record/1992-98260-005>.
- GAJDOŠOVÁ, E., HERÉNYIOVÁ, G. (2002). *Škola rozvíjania emocionálnej inteligencie žiakov*. Príroda.
- GELDARD D., GELDARD, K. (2008). *Dětská psychoterapie a poradenství*. Praha : Portál, 2008. 328 s.
- GANESINI, G., BRIGHI, A. (2015). Cyberbullying in the era of digital relationships: the unique role of resilience and emotion regulation on adolescents' adjustment. *Sociological Studies of Children and Youth*, 19, 1–46. <https://doi.org/10.1108/S1537-466120150000019020>.
- GOLEMAN, D. (1999). *Emotional Intelligence*. Bantam Press, 354 s.
- GOLEMAN, D. (2017). *Emocionálna inteligencia*. Citadella, 432 s.
- GREGUSSOVÁ, M., DROBNÝ, M. (2013). *Deti v sieti*. 1. vydanie. eSlovensko, 2013. s. 76.
- GROSS, J. J., JOHN, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. 10.1037/0022-3514.85.2.348.
- HERMOCHOVÁ, S. (2007). *Teambuilding*. Praha : Grada, 116 s.
- HOLLÁ, K. et al. (2017). *Prevencia kyberagresie a kyberšikanovania*. Nitra : UKF.

- KALISKÁ, L. NABELKOVA, E. (2015). *Psychometrické vlastnosti a slovenské normy Dotazníkov črtovej emocionálnej inteligencie pre deti, adolescentov a dospelých*. Dostupné na: http://psychometriclab.com/adminsdata/files/Kaliska-Nabelkova_monograph.pdf.
- KOWALSKI, R. M., LIMBER, S. P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53(1), 13 – 20. 10.1016/j.jadohealth.2012.09.018.
- KURUC, M. (2017). *Príručka pre používanie dotazníka SRQ-PROSOCIAL v pedagogickej praxi*. Bratislava : UK.
- LABÁTH, V., SMIK, J. (1991). *Expoprogram: intervenčný program pre skupinovú prácu s deťmi a mládežou*. Psychodiagnostika.
- LENCZ, L., KRÍŽOVÁ, O. (2004). *Metodický materiál k predmetu Etická výchova*. Metodicko-pedagogické centrum v Prešove. 3. vyd.
- Dostupné na: <http://www.sosprk.sk/dokumenty/vychovne-poradenstvo/triednicke-hodiny-namety/eticka-vyhova-metodicky-material.pdf>.
- MAVROVELLI, S., PETRIDES, K.V. (2008). Investigation of the Construct of Trait Emotional intelligence in Children. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. Dostupné na: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-008-0696-6>.
- MATULA, Š., SLOVÍKOVÁ, M. (2005). *Preventívny program CESTA k emocionálnej zrelosti*. Bratislava: VÚDPaP. Dostupné z: https://www.komposyt.sk/preodbornikov/psychologicka-cinnost/preview-file/5_raabe_pp-cesta-201.pdf.
- MÉNDEZ, I., et al. (2019). Emotional Intelligence, Bullying, and Cyberbullying in Adolescents. *International Journal of environmental research and public health*, 16(23), 4837. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234837>.
- MRÚZOVÁ, A. (2015). Zoznam preventívnych programov pre základné školy, ktoré môžu realizovať pedagogickí zamestnanci pod gesciou CPPPaP.
- ROBERTON T. et al. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17, 72 – 82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>.
- RUTHERFORD, H. J. et al. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1 – 14. DOI: 10.1016/j.dr.2014.12.008.
- SKILBRED-FJELD, S. et al. (2020). Cyberbullying involvement and mental health problems among late adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(1), Article 5. <https://doi.org/10.5817/CP2020-1-5>.

SHAPIRO, L. E, (1998). Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek. Çeviren: Ümran Kartal, İstanbul : Varlık Yayınları, 238 – 248. Dostupné na: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egeefd/issue/4916/67287>.

SCHNEIDER, S. K., et al. (2012). Cyberbullying, school bullying and psychological distress: a regional census of high school students. *American Journal of Public Health*, 102, 171 – 177. DOI: 10.2105/AJPH.2011.300308.

TITKOVÁ, J. (2015). Program prevencie šikanovania - Osvedčená skúsenosť odbornej praxe. Bratislava : MPC. Dostupné na https://mpc.edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/16_oso_titkova_jarmila_-_program_prevecie_sikanovania.pdf.

VRANJES, I. et al. (2018). Patterns of cybervictimization and emotion regulation in adolescents and adults. *Aggressive Behavior*, 44(6), 647–657. <https://doi.org/10.1002/ab.21790>.

QUOIDBACH, J., et al. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences* (2010), <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048>.

ZELINA, M. (1996). *Stratégie a metódy rozvoja osobnosti dieťaťa*. Bratislava : IRIS, s. 230. ISBN 80- 967013-4-7.

ZELINOVÁ, M. (2007). *Hry pro rozvoj emocí a komunikace. Koncepce a model tvořivě humanistické výchovy*. Praha : Portál. 139 s. ISBN 978-80-7367-197-6.

Internetové zdroje:

www.kybersikanovanie.sk

<https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/5878/hry-na-rozvoj-empatie>

<https://www.youtube.com/watch?v=Cn9oXU8k5qE>

<https://www.youtube.com/watch?v=-TGKJ9MgCOQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=YIbYCOiETx0>

https://www.youtube.com/watch?v=xXHd-ZLN_ew

The Comedians: Pantomime - YouTube

<https://www.readmio.com/blog-sk/psychologicka-dieta-moze-na-telefone-travit-vela-casu-z-nudy-spravny-vek-na-kupu-smartfonu-neexistuje-rozhovor>

R

REZILIENCIA - ODOLNOST

5 ROZVOJ REZILIENCIE AKO PREVENCIA KYBERAGRESIE

Je všeobecne známe, že náročné situácie majú nepriaznivý vplyv na vývin dieťaťa. Ukázalo sa však, že niektorým deťom sa podarí napriek ťažkým životným zážitkom (napr. ochorenie, smrť jedného rodiča, chudoba, vojna) vyrásť v silných a odolných dospelých. Faktor, ktorý stojí v pozadí takeéhoto zvládania zložitých životných udalostí sa nazýva reziliencia (Křivohlavý, J., 2004). Rezilienciu môžeme definovať ako „*univerzálnu schopnosť, ktorá umožňuje deťom alebo mládeži predísť, minimalizovať, či prekonať poškodzujúce dôsledky nepriazne, či protivenstva*“ (Šolcová, I. 2009, s. 53). Jedná sa teda o individuálnu charakteristiku, ktorá pomáha žiakovi pozitívnym spôsobom zvládať a adaptovať sa na ťažké situácie, prekážky a utrpenie (Wald, J. et al., 2006). Medzi tieto prekážky patria krízy, prírodné katastrofy, ale i stres, neprimerané nároky a požiadavky či náhle zmeny v jeho živote (Fisher, D. et al., 2019). Žiaci s vysokou schopnosťou reziliencie sa po náročnej situácii rýchlejšie vzchopia, dokážu optimálne fungovať a hľadať efektívne riešenia vzniknutých problémov. Pojem reziliencia nahradil pôvodný pojem odolnosť a prináša navyše dynamický kontext tohto konštruktu. V minulosti bola reziliencia chápaná ako relatívne stály osobnostný rys. Novšie teórie ju však považujú za dynamickú vlastnosť, ktorá sa dá rozvíjať (Tarba, S. Y. et al., 2019). Masten a Obradović (2006) rozlišujú tri fázy vývoja, ktorými prešiel výskum reziliencie:

- fázu deskriptívnu, u ktorej sa identifikovali znaky pozitívnej adaptácie u detí a dospievajúcich vystavených nepriaznivým podmienkam,
- fázu dynamickú, kde sa pozornosť sústredila na procesy a regulačné systémy, ktoré nesú zodpovednosť za úspešný vývin dieťaťa, napriek nepriazni, ktorej je vystavené,
- fázu podpory reziliencie u ohrozených detí a dospievajúcich prevenciou, intervenciou a inými opatreniami.

Reziliencia je odborníkmi vnímaná ako jedna z najdôležitejších schopností pri prevencii, zvládaní a riešení kyberagresie a kyberšikanovania. Existujú dve hlavné podmienky reziliencie (Luthar, S. et al., 2000). Prvou je **negatívny stresor**, resp. vystavenie hrozbe, ktorý vzniku reziliencie predchádza. Druhou podmienkou je následná **pozitívna adaptácia**, vytvárajúca sa ako adaptácia na danú hrozbu. Reziliencia úzko súvisí s celkovou kvalitou života, pretože sa podieľa na udržiavaní psychického a fyzického zdravia. Ide o súbor protektívnych faktorov, ktoré pomáhajú účastníkom kyberagresie a kyberšikanovania prekonávať prekážky, ktoré vychádzajú z jednotlivých rizík. Reziliencia

teda môže a mala by byť posilňovaná vnútornými a vonkajšími protektívnymi faktormi. Medzi tieto faktory zaraďuje Novotný (2014) intrapersonálne a interpersonálne premenné, medzi ktoré patria:

1. **Hardiness (psychická nezdolnosť):** osobnostný rys, ktorý umožňuje žiakovi vydržať významnú nepriazeň osudu. Tento rys v sebe obsahuje tri dimenzie – schopnosť vidieť v ťažkostiach výzvu alebo príležitosť, oddanosť a angažovanosť vo vykonávanej činnosti a schopnosť kontroly a riadenia svojho života a svojich reakcií (Kebza, V., Šolcová, I., 2008).
2. **Sense of Coherence (zmysel pre súdržnosť):** je tvorený troma zložkami – zrozumiteľnosť, zvládateľnosť a zmysluplnosť. Žiaci s vysokým zmyslom pre súdržnosť si uvedomujú svoje zdroje, ktoré sú v prípade potreby schopní využiť (Kebza, V., Šolcová, I., 2008).
3. **Self-efficacy (vedomie vlastnej účinnosti):** Bandura (1994) popisuje štyri zdroje vedomia vlastnej činnosti. Prvým je vlastná skúsenosť so zvládnutím výzvy, ktorá buduje silnú dôveru vo vlastné schopnosti a dôveru v opätovné dosiahnutie úspechu v budúcnosti. Druhým je sprostredkovaná skúsenosť, ktorú dieťa nadobudne pozorovaním jemu podobného dieťaťa, ktoré s podobnými schopnosťami vďaka pretrvávajúcemu úsiliu dosiahlo úspech. Dieťa tým nadobudne dojem, že aj ono samo má potrebné schopnosti pre dosiahnutie úspechu. Tretím zdrojom je sociálne povzbudenie, ktoré predstavuje pozitívne verbálne afirmácie o schopnostiach dieťaťa a podporuje tak snahu a šancu na úspech. Posledný zdroj sa viaže na zdravie dieťaťa a správnu interpretáciu jeho somatických a emočných stavov.

K iným pohľadom na klasifikáciu faktorov, ktoré prispievajú k vysokej či nízkej schopnosti reziliencie zaraďujeme aj:

1. **osobnostné faktory** – črty a vlastnosti ako extravergia či ústretovosť, sebaúčinnosť, sebaúcta prispievajú k zvýšenej schopnosti reziliencie. Podľa autorov Joseph a Linley (2006) kognitívna flexibilita, sociálne schopnosti, pozitívne sebapoňatie, emocionálna regulácia, optimizmus, spiritualita, viera, nádej, vynaliezavosť či prispôsobivosť sú s rezilienciou veľmi úzko prepojené.
2. **Demografické faktory** – vek, pohlavie, rasa, etnicita a ďalšie populačné charakteristiky súvisia s odolnosťou. Niektoré faktory, ktoré zvyšujú odolnosť,

môžu byť špecifické pre určité obdobie života a iné môžu fungovať počas celej existencie človeka.

3. **Biologické faktory** – nedávne zistenia dokázali, že traumatické zážitky v ranom detstve môžu ovplyvniť vývin štruktúry mozgu, jeho funkcie a neurobiologické systémy (Curtis, W., J., Nelson, C., A., 2003). Tieto zmeny v mozgu môžu podstatne zhoršiť alebo znížiť zraniteľnosť voči budúcej psychopatológii. Tieto biologické procesy ovplyvňujú schopnosť zmierniť negatívne emócie, a tým zvyšovať odolnosť voči nepriazni osudu (Cicchetti, D., Curtis, W., J., 2006).
4. **Environmentálno-systémové faktory** – na mikro-environmentálnej úrovni sociálna podpora, vrátane vzťahov s rodinou a rovesníkmi, koreluje s rezilienciou. Bezpečné pripútanie k matke, stabilita rodiny, dobré kompetencie rodičov sú spojené s menším počtom problémov so správaním a lepšou psychickou pohodou u detí. Na makrosystémovej úrovni pôsobia komunitné faktory, ako napr. dobrá klíma školy, komunitné služby, šport a umelecké krúžky, kultúrne faktory, spiritualita a viera prispievajú k zvýšenej odolnosti (Luthar, S. et al., 2000).

Z uvedených faktorov je zrejmé, že čím väčšie je riziko spôsobené nepriaznivými životnými okolnosťami, tým vyšší je negatívny výsledok jeho pôsobenia. Opačne pôsobia práve spomínané protektívne, resp. ochranné faktory. Schopnosť vyrovnávania sa s náročnými udalosťami sa hodnotí podľa rôznych kritérií. Najčastejšie sa stretávame s pojmami ako: kladné stránky, zdroje sily (psychický, sociálny a iný kapitál), ochranné faktory a ochranné procesy (Křivohlavý, J., 2010). Keď vieme, ktoré faktory spôsobujú zvýšenú schopnosť reziliencie, dokážeme pomenovať a vytvoriť najvhodnejšie stratégie na jej posilňovanie. Autori Masten a Reed (2002, In Křivohlavý, J. 2010, s. 170) uvádzajú nasledovné **stratégie posilňovania reziliencie u detí**:

1. **stratégie zamerané na riziko a tlmenie stresorov:**

- prevencia a znižovanie pravdepodobnosti výskytu nízkej pôrodnej váhy dieťaťa alebo predčasného pôrodu (napr. prenatálna starostlivosť),
- zlepšovanie rodičovskej starostlivosti a cieľavedomé zvyšovanie rodičovských kompetencií,
- prevencia zneužívania a zanedbávania dieťaťa,
- znižovanie rizika užívania návykových látok pomocou preventívnych programov,
- zlepšovanie sociálnej politiky a systematická pomoc ľuďom v ohrození,
- znižovanie kriminality a prejavov násilia.

2. Zlepšovanie kladných stránok (aktív) u detí:

- zaistenie osobného tútora (učiteľa) pre dieťa,
- organizovanie záujmových krúžkov a klubov pre deti, rodičov a rodiny,
- budovanie rekreačných stredísk.

3. Budovanie efektívnych systémov adaptácie:

- budovanie osobnej zdatnosti dôsledným využívaním systému stupňovaného úspechu,
- výcvik efektívnych stratégií zvládania,
- posilňovanie vzťahovej väzby a pozitívnych vzťahov v rodine,
- vytváranie pomocných rovesníckych skupín a zaškoľovanie mentorov (napr. „buddy program“, „peer skupiny“),
- povzbudzovanie kamarátskych vzťahov medzi deťmi, podpora prosociálneho správania v školskom aj mimoškolskom prostredí,
- podpora kultúrnych tradícií, pri ktorých sa deti stretávajú s dospelými i seniormi.

Reziliencia by sa mala stať všeobecne uznávaným konštruktom edukačnej praxe a jej posilňovanie by malo byť jedným z najdôležitejších pilierov pri prevencii kyberagresie a kyberšikanovania ako i ďalších sociálno-patologických javov v školskom prostredí.

Do preventívnych aktivít môžeme zaradiť aj aktivity na podporu reziliencie. Na podporu reziliencie možno využiť terapeutické karty (s predpokladom absolvovania kurzu práce s terapeutickými kartami). Vo vzťahu k problematike kyberagresie sú vhodné karty *Podporte sa* (obsahujú sebaopodporné presvedčenia, ktoré môžu deťom a mladým ľuďom pomôcť zvládnuť náročné situácie, s ktorými sa stretávajú aj vo virtuálnom svete) a *Zmeňte uhol pohľadu* (vedieme ich ku kognitívnej zmene paradigmy – všímame si, aké vlastné významy vkladajú do svojich životných udalostí, s akými projekciami zápasia, podporujeme ich nachádzať nové významy a riešenia problémových situácií v reálnom živote).

V nasledovnej časti ponúkame súbor aktivít zameraných na posilňovanie reziliencie žiakov.

5.1 Aktivity na rozvoj reziliencie

NEKONFLIKTNÍ HERCI

Vek: 9+

Cieľ: rozvíjať schopnosť reziliencie, nachádzať vhodné riešenia konfliktných a záťažových situácií a vytvárať vlastné návrhy odrážajúce pozitívne skúsenosti

Trvanie: 60 minút

Pomôcky: kartičky s obrázkami podľa prílohy Nekonfliktní herci

Postup: na začiatku vysvetlíme žiakom, že sa spoločne zahráme na hercov v divadle. Avšak ich úloha bude náročnejšia. Skutoční herci majú svoje texty. Oni však dostanú k dispozícii len obrázky, z ktorých musia dej vyčítať a sami si ho vytvoriť. Budú pracovať v skupinách. Každý postavu na obrázku je priradený iný symbol. Jednotlivé symboly (každý obrázok obsahuje jeden symbol vo viacerých farebných variantoch, napr. rôznofarebné hviezdičky) si postupne vytiahnu z vrecúška. Podľa toho budú vedieť, ktorú postavu (situáciu) budú hrať. Podľa vylosovaných symbolov sa následne rozdelia do skupín. Každá skupina dostane obrázok, na ktorom bude znázornená situácia, v ktorej sa postavy hádajú (majú konflikt) alebo obrázok, ktorý predstavuje nejakú nepríjemnú či záťažovú situáciu. (V prípade, že táto aktivita je pre žiakov náročná, v úvode ich vedúci hry môže oboznámiť so situáciami na obrázkoch, aby ich následne vedeli sami zahrať). Úlohou žiakov je danú situáciu z obrázkov zahrať. Ak sa na obrázku nachádza konflikt, tak je potrebné zahrať aj jeho riešenie. Pred prevedením situácie im vysvetlíme, že niekedy sa nejaké situácie javia ako konfliktné a nezládnuteľné, no nemusí to tak byť. Po každom prevedení nasleduje rozhovor, kde žiaci najskôr ukážu, aký obrázok znázorňovali a prezentujú aj to, ako sa snažili situáciu vyriešiť. Ostatní môžu s riešením súhlasiť alebo nesúhlasiť. Následne vyjadrujú pocity z toho, ako sa pri hraní danej situácie cítili. V závere vedieme rozhovor o tom, čo mali niektoré scény spoločné a rozdielne. Rozhovor smeruje k tomu, aby si žiaci uvedomili, že niektoré konfliktné situácie sa dajú ľahko zvládnuť, a že niektoré sa navonok môžu javiť ako negatívne, ale v skutočnosti vôbec nemusia byť konfliktné.

Reflexia:

- zdala sa ti niekedy nejaká situácia iná než v skutočnosti bola?
- Reagovali ste niekedy podráždene, aj keď ste na to nemali skutočný dôvod?
- Čo spôsobuje, že sa nám javia veci inak ako ostatným?
- Čo sa stane, ak sa dokážeme na situácie pozrieť s odstupom a nadhľadom?

Usmernenie:

- v prípade, že je táto aktivita pre žiakov náročná, v úvode ich vedúci hry môže oboznámiť so situáciami na obrázkoch, aby ich následne vedeli sami zahrať.

Zdroj: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/FedorkoV4/subor/hry.pdf>

PRAVDA A LOŽ

Vek: 9+

Cieľ: spoznať prejavy klamstva a vďaka tomu sa vyhýbať negatívnym skúsenostiam, klásť vhodné otázky na zistenie pravdy a po identifikácii klamstva vhodne reagovať a nenechať sa vyviesť z miery

Trvanie: 10 – 15 minút jeden rozprávač

Pomôcky: papier, pero

Postup: každý žiak si vymyslí a prípadne i zapíše dva krátke príbehy. Jeden z príbehov má byť pravdivý. Druhý príbeh sa má podobáť prvému, ale musia v ňom byť zmenené aspoň tri podstatné veci tak, že budú nepravdivé. Dôležité je, aby nikto z ostatných hráčov nevedel, ktorá z dvoch verzií je pravdivá (napríklad nebol prítomný, keď sa daná situácia diala alebo o nej už nepočul). Na začiatku vedúci hry vyberie, kto bude prvý rozprávač. Ten povie, bez prerušovania, v ľubovoľnom poradí oba svoje príbehy – pravdivý i pozmenený. Následne sa ho ostatní môžu pýtať otázky. Tieto otázky by mali byť položené tak, akoby oba príbehy boli pravdivé. Príklady otázok:

- *“V prvom príbehu, keď si sa pichol na kaktuse, tak ako si si potom vytiahol trň?”*
- *“Ako presne vyzeral ten kaktus?”*
- *“Čo si si pomyslel, keď...”*

Po zodpovedaní otázok si všetci zapíšu a následne zverejnia svoje tipy ohľadne toho, ktorý príbeh bol pravdivý a ktorý nepravdivý. Rozprávač im prezradí, kto tipoval správne. Nasleduje ďalší hráč, ktorý preberá rolu rozprávača. Takto sa pokračuje ďalej, až kým sa všetci nevystriedajú. Následne vedieme so žiakmi diskusiu zameranú na to, aby sa zamysleli nad tým, čo si všímali a na základe čoho sa rozhodovali. Aktivita zároveň pomáha učiť sa zostať pokojní aj keď sme pod veľkým tlakom zo strany svojho okolia.

Reflexia:

- bolo náročné sa rozhodnúť, ktorý príbeh je skutočný a ktorý naopak vymyslený?
- Čo spôsobilo, že niekedy sme klamstvo odhalili rýchlo a niekedy vôbec?
- Čo ti pomohlo rozhodnúť, ktorý príbeh je pravdivý?
- Boli tieto stratégie vždy efektívne?
- Ako sa máme zachovať, keď máme podozrenie, že nám niekto klame?

Usmernenie:

- je dôležité, aby žiaci pred aktivitou poznali základné formy neverbálnej komunikácie a prejavy klamstva. Vedúci hry môže s nimi prebrať znaky ako tón hlasu, očný kontakt, gestika, mimika, postoj, pohyby celého tela a pod.

Zdroj: upravené podľa <https://www.otvorenahra.sk/pravda-a-loz/>

D OKONČI PRÍBEH

Vek: 9+

Cieľ: správne reagovať na rôzne nástrahy na internete, rozvíjať a zvyšovať rezilienciu pri negatívnych zážitkoch odohrávajúcich sa v online priestore

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: námety príbehov a situácií

Postup: na úvod aktivity prečítame žiakom príbeh s názvom „Vieš, kto je skutočne na druhej strane?“:

„Lilly (14 rokov) je fanúšičkou YouTube-hviezdy "Sexy Julia" a v jej štýle si aj ona založí profil na Facebooku. Cíti sa neistá, určite nikdy nechce byť ako jej mama a už vôbec nie ako jej staršia sestra. Ale ako sa chce prezentovať, to ešte nevie. V škole ju učitelia neustále kritizujú a jej kamarátov zaujímajú iba knižky. Jej najlepšia kamarátka sa v poslednom čase správa detinsky a Lilly sa cíti byť od nej oveľa staršia. Profil „Sexy Julie“ na Facebooku sa jej veľmi páči. Takto by chcela, aby ju videli druhí. Jej pozornosť upúta Phil, ktorý označil "páči sa mi to" niektoré z jej príspevkov. Začali si vymieňať súkromné správy a rozprávajú sa o veľa veciach. Zdalo sa, že jej veľmi dobre rozumie a dáva jej tipy, ako by mohla svoj štýl ešte vylepšiť. Phil má už 16 rokov a má skvelý profil. Založili si na WhatsApp súkromnú skupinu a ich "rozhovory" sú stále milšie. Phil sa zaujíma o jej pocity, hlavne o tie, o ktoré sa nechce podeliť s rodičmi. Lilly by svojho priateľa chcela spoznať aj v skutočnom svete, nemá však odvahu sa ho na to opýtať. Adresu mu dala už dávno a rozprávali sa, samozrejme, aj o jej škole, spolužiakoch a najmä o učiteľoch. Keď mu raz Lilly oznámi, že prvý týždeň prázdnin nie sú jej rodičia doma a ona vôbec nevie, čo vtedy podnikne, ponúkne jej Phil, že ju navštívi. Vraj má pre ňu veľké prekvapenie. Jeho hlas už pozná z niekoľkých nahrávok, čo jej poslal. Lilly sa na prvé stretnutie teší a je veľmi rozrušená. Na druhý deň prázdnin Lilly vstane skôr, aby sa prichystala. Je trochu nervózna, pretože jej mama pracuje dnes z domu, nie vo firme, ako pôvodne zamýšľala. Ale možno to aj tak bude pekné, najskôr sa trochu spoznať. O desiatej sa ozve zvonček. Keď Lilly otvorí dvere, uvidí ako prvé veľkú kyticu červených ruží. Za nimi sa vynorí tvár Hansa-Petera (35). Prizná sa jej, že zle klikol a omylom si zmenil vek.

Potom, keď ju už spoznal lepšie, nemal odvahu jej to vysvetliť a medzičasom bol už do nej taký zalúbený, že ju chcel rozhodne spoznať naživo. Lilly vôbec nevie, čo na to povedať. Vtom sa v pozadí objaví jej mama a žiada od Hansa-Petera vysvetlenie. Ohromená Lilly pozerá, ako sa z jej rozprávkového princa stal odrazu "starý muž", ktorý ju chcel len využiť. Je veľmi sklamaná, časť jej sveta sa zrútila. Jej mama podá trestné oznámenie".

Doplňujúca aktivita: vedúci hry žiakom prečíta fiktívny začiatok rozhovoru na internete. Ich úlohou bude dotvoriť druhú časť, teda odpoveď k tomuto rozhovoru. Ako by odpovedali, ak by im písal cudzí muž/žena. Námety rozhovorov :

1. Čau. Ako sa máš? Nechceš hodiť reč?
2. Volám sa Jozef. Pozeral som tvoj profil a fotky. Dobre vyzeráš. Nepíšeš, koľko máš rokov, ja chodím na gympeľ. Ty?
3. Aké máš záujmy? Mňa baví plávanie, rád chytám bronz. A ty?
4. Na profile máš iba fotky tváre, nemáš iné? Zaujímam sa aj o fotenie, fotím tak trochu profi, ak by si chcela, môžem ťa nafotiť.
5. Chceš vidieť moje fotky? Ak chceš, pošlem, síce nerád to robím, ale pripadáš mi v pohode, sympatická.
6. Fakt sa mi páčiš. Nechceš skočiť von, napríklad na čaj?
7. Neviem, ako na tom budem koncom týždňa, nedáš mi číslo? Ozvem sa ti.
8. Jéj, tak to sme obaja z Košíc? Kde bývaš, mohol by som ťa prísť počkať, mám auto, nemusela by si ísť pešo. A vidíš, žiaden alkohol, som predsa šofér.

Na záver si odpovede spoločne prečítajú a hodnotia, čo je správne a čo naopak nie.

Reflexia: po prečítaní tohto príbehu vedieme rozhovor, v ktorom žiaci vyjadrujú svoj názor, navrhujú riešenia, ako sa mala Lilly zachovať, či urobila správne, keď si písala s neznámym mužom.

- Písali ste si aj vy niekedy s niekým, koho ste nepoznali?
- Zachovala sa Lilly správne, keď komunikovala na internete s cudzím mužom?
- Aké riziká hrozia v takýchto prípadoch?
- Čo sa mohlo stať, v prípade, že by doma nebola jej mama?
- Je vhodné zdieľať informácie o sebe s neznámymi ľuďmi?
- Ak by ste šli na schôdzku „na slepo“, aké bezpečnostné opatrenia by ste vykonali?

Usmernenie:

- pri tejto hre je veľmi dôležité, ako vedúci dokáže reflektovať názory a skúsenosti žiakov. Je potrebné poznať nástrahy a nebezpečenstvá, ktoré na nich číhajú v kyberpriestore a stratégie a kroky, ako im predchádzať.

Zdroj:<https://docplayer.cz/31230965-Co-je-kybersikanovanie-je-umyselne-opakujuce-sanepriatelске-spravanie-ktoreho-cielom-je-ublizit-obeti-za.html>

SOM – VIEM – MÁM

Vek: 9+

Ciel': zvládať negatívne narážky, udržať agresivitu pod kontrolou, vybudovať si schopnosť reziliencie a zdravé sebavedomie, zaujať správny postoj v negatívnych situáciách

Trvanie: 30 – 40 minút

Pomôcky: príloha Nechaj ich odletieť, výkres formátu A5, pero, lepiaca páska

Postup: jednou z dôležitých podmienok reziliencie je vedieť rozpoznávať negatívne emócie, správne ich spracovať a vyrovnať sa s nimi. Vedúci hry poprosí žiakov, aby si sadli do kruhu. Budú sa rozprávať o zvládaní agresivity. Na začiatku si definujú pojem agresivita, čo vtedy prežívajú a čo cítia. Vedúci hry vedie rozhovor s deťmi pomocou nasledujúcich otázok:

- čo ma dnes nahnevalo?
- Ako som reagoval?
- Ako chcem reagovať najbližšie?
- Znovu si predstavujem tú situáciu a nacvičujem reakcie, ktoré som si zapísal v predchádzajúcom bode.

Po rozhovore ich poprosí, aby si odložili stoličky a doniesli si perá. Rozdá papiere s nakreslenými balónmi (príloha Nechaj ich odletieť). Vyzve ich, aby do balónov zapísali negatívne emócie, ktoré cítili alebo cítia. Potom si majú predstavovať, ako tieto emócie odlietajú preč – rovnako ako balóny. Keď dokončia, nalepia si na chrbát výkresy veľkosti A5, na ktorých bude napísaný začiatok troch viet:

- Som ...
- Viem ...
- Mám ...

Rozídu sa po miestnosti. Pritom si vzájomne dopĺňajú začiatky viet na kartičkách pozitívnymi poznámkami, ktoré sa skutočne hodia k danému žiakovi. Keď sú všetky vety doplnené, hra končí. Všetci si prečítajú, čo pekné im ostatní napísali, a ohodnotia túto aktivitu.

Reflexia:

- pomohlo ti predstaviť si negatívne emócie ako balóny?

- Bolo príjemné si predstavovať, ako odlietajú preč?
- Cítili ste pri tom úľavu?
- Bolo pre teba ľahké vymyslieť a napísať niečo pekné o ostatných?
- Ako ste sa cítili, keď ste čítali pozitívne výpovede o sebe?

Usmernenie:

- vedúci kontroluje žiakov, aby negatívne emócie zapisovali slušne a spoločensky prijateľne. Je dôležité sa uistiť, že žiaci využívajú priestor na vyjadrenie svojho názoru pozitívne a nikoho neurážajú ani nezraňujú.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

A J HNEV MÁ SVOJE MIESTO

Vek: 9+

Cieľ: rozvíjať schopnosť empatie a reziliencie; pochopiť, že na druhej strane počítača je niekto, komu môžu, hoci aj nevedome, ublížiť, spracovať „hnevlivé“ odpovede tak, aby neubližovali druhým ľuďom prostredníctvom správ, emailov alebo komentárov

Trvanie: 25 minút

Pomôcky: papier, pero, príloha Moje emócie a možnosti ich zvládania

Postup: na začiatku povieme žiakom nasledovnú inštrukciu: *„Predstav si, že niekto pridal fotku z dovolenky, na ktorú by si chcel ísť a teba to veľmi nahnevalo. Máš chuť mu napísať škaredý komentár, ktorý daného človeka zosmiešni, aby sa cítil zle a nemal z dovolenky radosť. Napríklad: „máš otrasné nohavice alebo nechcel by som mať okuliare ako ty, pokazilo by mi to len fotku a podobne.“ Teraz napíš pár viet o tom, ako by si svoj hnev a závisť dokázal ovládnuť. Potom nakresli obrázok, ako by podľa teba vyzeral ublížený človek po škaredom komentári a ako by vyzeral daný človek, keby svoj hnev ovládneš pomocou viet, ktoré si napísal. Zamysli sa, či ti chvíľkový hnev stojí za ubližovanie druhému.“* Oblasť internetu je veľmi citlivá zóna, kde veľa detí trpí, ale bojí sa o tom rozprávať. Vedúci hry následne pustí video zamerané na deti, ktoré si prešli kyberšikanovaním. Vo videu budú príbehy detí, ktoré sa z kyberšikany dostali, ale aj tie, ktoré nemali toľko šťastia. Po vzhliadnutí videa bude viesť otvorený rozhovor o tom, čo ich hnevá na internete a či niekedy neustrážili svoj hnev a použili agresívny typ komunikácie. Následne rozdá papiere (príloha Moje emócie a možnosti ich zvládania), na ktorom sú znázornené oblaky a dáždnik. Ich úlohou je do oblakov napísať negatívne emócie, alebo situácie, ktoré ich nahnevali. Do dáždnika potom zaznačia, aké stratégie by im pomohli hnev a negatívne emócie prekonať (napr. prechádzka, film, kniha a pod.).

Reflexia:

- uved'te príklady negatívnych emócií, ktoré ste zaznačili do pracovného listu?
- Ktoré stratégie vám pomáhajú s danými emóciami sa vyrovnávať?
- Dajú sa tieto stratégie použiť na všetky negatívne emócie?
- Prečo každému pomáhajú iné stratégie?
- Pomohlo vám počuť, čo pomáha ostatným? Skúsite to nabudúce spraviť ako oni?

Usmernenie:

- oblasť internetu je veľmi citlivá zóna, kde veľa detí trpí, ale bojí sa o tom rozprávať. V rámci tejto aktivity je dôležité žiakov viesť k tomu, aby dokázali o týchto negatívnych skúsenostiach nahlas hovoriť.

Zdroj: upravené podľa KOMPAS, Sociálna a emocionálna gramotnosť pre slovenské školy, Metodika pre 3. a 4. ročník základných škôl, s. 120

SOCIÁLNE SIETE

Vek: 9+

Cieľ: zlepšiť digitálne zručnosti a zvýšiť povedomie žiakov o bezpečnom a zodpovednom používaní sociálnych sietí; identifikovať, ktoré sociálne siete sú nebezpečné a vyrovnávať sa s negatívnymi pocitmi vyplývajúcimi z používania sociálnych sietí

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: kartičky s názvami sociálnych sietí

Popis: vopred si pripravíme kartičky s názvami sociálnych sietí. Žiaci sa rozdelia do skupín (musí byť párny počet skupín) a každá skupina si vylosuje jednu sociálnu sieť. Vedúci hry stanoví, ktoré skupiny žiakov budú argumentovať za a proti vybraným sociálnym sieťam. Potom vyzve jednotlivé skupiny, aby si pripravili argumenty: čím je typická daná sociálna sieť, aké sú jej nastavenia bezpečia, čo umožňuje daná sociálna sieť, v čom je lepšia ako sociálna sieť druhej skupiny, aké sú riziká a nevýhody sociálnej siete druhej skupiny. Túto aktivitu je možné realizovať aj ako súťaž, ktorá skupina dokáže vytvoriť viac argumentov za a proti danej sociálnej sieti.

Reflexia: po skončení aktivity vzájomne diskutujú o pozitívach a negatívach jednotlivých sociálnych sietí:

- poznal(-a) si všetky sociálne siete?
- Mal(-a) si nejakú negatívnu skúsenosť s používaním sociálnych sietí?
- Súhlasíš so všetkými argumentami, ktoré tu dnes odznali?

- Ako je možné zabezpečiť bezpečné používanie sociálnych sietí?

Usmernenie:

- podmienkou realizácie je, aby vedúci hry poznal sociálne siete uvedené na kartičkách. Túto aktivitu je možné realizovať aj ako súťaž, v ktorej ide o to, ktorá skupina dokáže vytvoriť viac argumentov za a proti danej sociálnej sieti.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

A KO SA SPRÁVAŤ NA INTERNETE?

Vek: 9+

Cieľ: zvýšiť povedomie o rizikách online komunikácie; posilniť zodpovedné správanie v online priestore

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: papiere, flipchartové papiere, písacie potreby, fixky

Popis: na začiatku stručne žiakov uvedieme do témy nasledovnou inštrukciou: *„Na internete komunikujeme s ľuďmi odlišne, už len preto, že sa na človeka nepozieráme tvárou v tvár, ale len cez displej, kde vidíme len jeho meno či fotografiu. To, že pred sebou fyzicky nemáme človeka z mäsa a kostí, a teda nevidíme jeho reakcie a výraz tváre, uvoľňuje naše zábrany. Človek sa tak ľahko odviaže a neraz napíše aj to, čo by sa inému do očí nikdy neodvážil povedať. Táto strata zábran má svoje prínosy aj riziká. Celý tento jav si pre našu potrebu pomenujeme slovom Džin. Objaví sa náhle a dokáže človeka veľmi ovplyvniť.“* Po takomto úvode vedieme krátku diskusiu o tom, či sa už stretli s týmto problémom, s jeho rizikami ale aj výhodami. Potom sa rozdelia do skupín po štyroch a pracujú na nasledovných úlohách:

- Na spodný okraj papiera si 5 – 10 cm od okraju nakreslia rovnú čiaru po celej dĺžke papiera, kde potom na konci napíšu záverečnú úlohu (č. 3)
- Nakreslia Džina ako rozprávkovú postavu/ hrdinu/ živú postavu.
- Pripisujú tejto postave vlastnosti a charakteristiky. Poskytne im aj pomocné otázky, ale bude vyžadovať viac ako len odpovede na ne:
 1. Akú má Džin moc? Čo s ľuďmi robí? Ako pôsobí na ľudí? (pozitíva, negatíva)
 2. Kedy je jeho moc najsilnejšia a kedy najslabšia? Dokážeme ho ovplyvniť, aby nám menej škodil a viac slúžil? Ak áno, tak ako? Čo je na to nevyhnutné?

Jednotlivé skupiny prezentujú svoje kresby Džina a názory, resp. výsledky skupinovej práce. Na záver môžu zhrnúť odporúčania a vyhodnotiť, ako správne postupovať na internete v tejto problematike.

Reflexia:

- aké je možné nedať sa ovplyvniť stratou zábran, ktorú môžeme na internete pociťovať?
- Aké vlastnosti ste priradili postave Džina? Vnímate ho skôr negatívne či pozitívne?
- Aké odporúčania by ste dali neskúseným užívateľom internetu?

Usmernenie:

- je vhodné, ak počas aktivity zaznie pojem „empatia“ a vedúci hry tento pojem dostatočne vysvetlí. Ide o schopnosť vcítiť sa do pocitov druhej osoby, aj v prípade, že ju nevidíme, či dokonca ani nepoznáme.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

R

IŠO MÁ PROBLÉM

Vek: 10+

Cieľ: vedieť hľadať a nachádzať efektívne riešenie konfliktu alebo záťažovej situácie

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: lístky s modelovými situáciami, krabica so šatkami, oblečením...

Postup: na začiatok motivujeme žiakov príbehom o Rišovi, ktorému sa v kyberpriestore stalo niekoľko nepríjemných situácií. Následne ich rozdelíme do dvojíc. Každá dvojica dostane papierik s modelovou situáciou, ktorú následne dramatizáciou predvedie. Žiaci napodobnia zistenie vzniknutého problému a jeho následné riešenie. Pri dramatizácii sa môžu prezliecť do kostýmov. Situácie na papieriku môže znieť napríklad takto:

- Nieкто zneužil moju fotku a zosmiešnil ma.
- Prečítal/a som si negatívny komentár ku svojej fotke.
- Kamaráti ma odstránili zo skupiny vytvorenej na sociálnej sieti.
- Omylom som poslal/a správu niekomu komu nepatrila.
- Napísal som „hejt“ na spolužiakov príspevok a teraz ma to mrzí.

Je potrebné zahrat' moment zistenia problému (hnev, smútok, utešovanie,...), následne predviesť riešenia problému (rozhovor žiaka s rodičmi/učiteľom – čo by povedal/urobil dospelý). Po odohraní všetkých modelových situácií môže aktivita pokračovať diskusiou na danú tému.

Reflexia:

- ako ste sa cítili pri stvárňovaní vybranej situácie?

- Čo vám pomohlo prekonať negatívne pocity?
- Dokázali by ste podobne reagovať aj v prípade, že by sa daná situácia stala v skutočnosti vám?
- Je ľahké zachovať „chladnú hlavu“ a správať sa v danej chvíli racionálne?

Usmernenie:

- počas aktivity je vedúci žiakom kedykoľvek k dispozícii a v prípade potreby ich nasmeruje.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

KYBERŠIKANOVANIE (BRÁNIŠ, BRÁNIM, BRÁNIME)

Vek: 10+

Ciel': vedieť riešiť, interpretovať problémy a prekážky a zvyšovať schopnosť reziliencie a empatie. Aktivizovať a motivovať k pomoci druhým, rozvíjať schopnosť aktívne brániť seba a ostatných

Trvanie: 60 minút

Pomôcky: 2 flipchartové papiere a papier A4 pre každú skupinu, post-it väčších rozmerov, fixky, papieriky s označením postáv – rodič, učiteľ, riaditeľ, aktér/agresor, obeť, prizerajúci a pod.

Postup: žiakov rozdelte do 4 – 5 skupín podľa počtu, minimálne však na 4 skupiny. Každá skupina dostane jeden papier formátu A4 a farebné fixky. Následne im vysvetlíme metódu brainstormingu – úlohou je hromadiť nápady žiakov. Dôležité je neposudzovať ich, či sú dobré alebo zlé a zapísať všetky. Vedúci hry zadá úlohu žiakom: *„Predstavte si, že ste žiakmi v triede, v ktorej sa zistilo kyberšikanovanie.“* Skupiny si vylosujú jeden papierik predstavujúci rolu účastníka kyberšikanovania: obeť, ubližujúci, svedkovia ubližovania, učiteľ, rodič. Inštruujeme ich, aby uvažovali nad týmito otázkami:

- ako sa cíti daná postava?
- Čo je potrebné, aby urobil(-a) pre dobré a efektívne riešenie kyberšikanovania?
- Čo/kto ti v tom môže pomôcť?

Napr. majú napísať čo najviac nápadov pre obeť kyberšikanovania – ako sa cíti, čo by mohla spraviť, ako by sa mohla brániť, na koho sa obrátiť, čo jej pomôže, čo by pomohlo zastaviť kyberšikanovanie. Pre skupinu „agresor“ zase napísať, ako sa asi cíti, keď ubližuje, čo by mal urobiť, aby to odčinil, čo by bolo potrebné spraviť s páchatel'om kyberšikanovania, aby sa už podobná situácia neopakovala. Ostatné skupiny pracujú podobne. Povzbudzujeme žiakov, aby písali spontánne akékoľvek nápady. Po

odprezentovaní pri každej časti chvíľu diskutujeme najmä o tom, čo postava potrebuje urobiť a čo jej v tom pomôže.

Usmernenie:

- skupinový brainstorming na citlivé témy, ako je kyberšikanovanie, môže viesť ku skrytým či otvoreným agresívnym diskusiám. Vedúci hry preto počas žiackeho brainstormingu chodí po triede a načúva debate v skupinách, aby sa predišlo neúctivým alebo agresívnym diskusiám žiakov.

Zdroj: Aktivita k Príručke digitálnej bezpečnosti, dostupné na internete: <https://bezpecnenanete.eset.com/sk/wp-content/uploads/2021/10/Aktivita-k-Prirucke-digitalnej-bezpecnosti-pre-ucitelov.pdf>

Č O JE REZILENCIA?

Vek: 11+

Cieľ: pochopiť, čo je odolnosť, resp. reziliencia (porovnaním penovej, pingpongovej a gumenej loptičky); napraviť nesprávne predstavy o tomto pojme

Trvanie: 15 minút

Pomôcky: penová, gumená a pingpongová loptička (alternatíva – obrázok 4)

Postup: žiaci môžu spočiatku vnímať odolnosť ako tvrdosť či dokonca nepreniknuteľnosť, ale v skutočnosti ide o schopnosť vyrovnáť sa so strachom a negativitou. Zadáme žiakom úlohu, pri ktorej sa musia rozhodnúť, ktorá lopta (penová, gumená a pingpongová) je podľa nich tá najodolnejšia a vedieť vysvetliť prečo. Vyberie jedného žiaka, ktorý popíše vlastnosti jednotlivých loptičiek. Každý si ich môže chytiť a skúsiť jemne stisnúť. Ak nemáme k dispozícii podobné loptičky, môžeme si pomôcť obrázkom (obrázok 4). Žiaci budú pracovať vo dvojiciach cca 1 minútu, diskutujú a zapisujú si svoje názory. Následne sa o ne podelia s celou triedou. Pravdepodobne sa vyskytnú takéto tvrdenia: „Gumená lopta je najodolnejšia, pretože odráža útok späť. Pingpongová loptička nie je veľmi odolná, pretože sa nedá opraviť, ak sa rozbije. Penová lopta nie je veľmi odolná, pretože sa môže roztrhnúť a pod.“. Následne ich požiadame, aby sa pokúsili vysvetliť, čo pre nich znamená byť odolný.

Reflexia: v prípade potreby objasníme, že odolnosť nie je len schopnosť ohýbať sa a odrážať útoky, ale najmä schopnosť sa adaptovať a následne zotaviť po náročnej situácii. Vedeť diskusiu s použitím nasledovných otázok:

- je gumená lopta pružná alebo len pevná?
- Čo sa stane s pingpongovou loptičkou, ak v nej dôjde prasknutiu?

- Ktorá lopta sa dokáže zotaviť najviac?
- Ktorá lopta sa najviac podobá ľudskému konaniu?

Usmernenie: žiaci môžu spočiatku vnímať odolnosť ako tvrdosť či dokonca nepreniknuteľnosť, ale v skutočnosti ide o schopnosť vyrovnávať sa so strachom a negatívnosťou, preto je dôležité tento pojem dostatočne vysvetliť.

Zdroj: <https://www.childnet.com/resources/digital-resilience>



Obrázok 7 Ktorá lopta je najodolnejšia?

A KO SA CÍTIME, KEĎ SME „ONLINE“?

Vek: 11+

Cieľ: uvedomiť si emócie a pocity, ktoré možno v kyberpriestore zažívať

Trvanie: 20 minút

Pomôcky: príloha Ako sa cítim, keď sme „online“, farebné fixky

Postup: pripomenieme žiakom, čo znamená slovo „reziliencia“. Ide o schopnosť zotaviť sa z neúspechu a zlých skúseností. Pri tejto aktivite sa budeme zaoberať „digitálnou rezilienciou“. Vysvetlíme im, že kedykoľvek sú online, môže to byť ako odrazená lopta – niekedy je to super zábava, ale niekedy si môžu spôsobiť bolesť. Rovnako ju však môžu, hoci aj nevedome, spôsobiť druhým ľuďom. Rozdáme papiere (príloha Ako sa cítim, keď sme „online“) a farebné fixky. Za úlohu budú mať predstaviť si pocity a emócie, ktoré prežívajú osoby vo fiktívnych situáciách. Ku každej emócii prislúcha jedna farba.

Reflexia:

- myslíte si, že ľudia prežívajú v online priestore viac pozitívnych alebo negatívnych skúseností?
- Aké veci a zážitky v kyberpriestore spôsobujú, že sa ľudia cítia šťastní/smutní/znepokojení/nahnevaní?
- Ktoré emócie ste priradili a prečo?
- Sú veci a situácie, ktoré nemajú v kyberpriestore žiadny dopad na ľudí?
- Čo je pozitívne na tom byť „online“?
- Čo robiť pri opakovaných negatívnych emóciách?
- Čo by ste poradili človeku, ktorý práve prežíva v kyberpriestore negatívnu skúsenosť?
- Je vhodné opustiť kyberpriestor vo chvíli, keď nám spôsobuje negatívne emócie?

Usmernenie:

- pripomenieme žiakom, že v niektorých situáciách je možné cítiť viacero emócií a každú je potrebné priradiť ku konkrétnej farbe.
- Je tu tiež priestor pridať ďalšie emócie, ktoré nie sú zaradené v tabuľke.

Zdroj: <https://www.childnet.com/resources/digital-resilience>

KUFRÍK DIGITÁLNEJ ODOLNOSTI

Vek: 11+

Cieľ: naučiť sa premýšľať o spôsoboch, ako sa stať digitálne odolnými a nachádzať metódy, ktoré by mohli pomôcť

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: príloha Kufrík digitálnej reziliencie, obrázky, písacie a kresliace potreby

Postup: vysvetlíme žiakom cieľ aktivity a postup. Ich úlohou bude vymyslieť čo najväčší počet nápadov, ako je možné zvyšovať „digitálnu rezilienciu“ užívateľov internetu. Budú mať za stanovený čas za cieľ vytvoriť 30 nápadov a vložiť ich do „kufríka digitálnej odolnosti“ (obrázok 5). Aktivita je navrhnutá tak, aby žiakov bavila a podporovala tvorivosť pri spoločnej práci. Pracujú vo dvojiciach. Následne sa nápady prezentujú pred celou triedou. Následne im rozdáme papier (príloha), v ktorom je prázdny kufrík, ktorý majú jednotlivci naplniť tými najlepšimi nápadmi. Každý sám si vytvorí vlastný kufrík digitálnej odolnosti, ktorý si potom môže umiestniť na viditeľné miesto a pozrieť sa naň vždy, keď to bude považovať za potrebné.

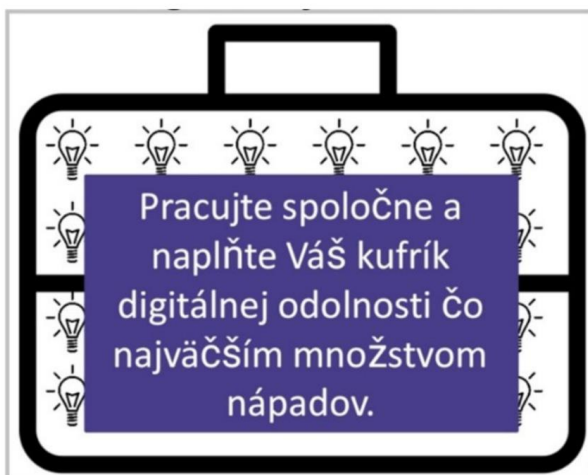
Reflexia: po skončení aktivity vedie vedúci hry s deťmi diskusiu (obrázok 6):

- Bolo pre vás jednoduché naplniť váš „kufrík“?

- Po tom, čo ste počuli nápady ostatných, je niečo, čo by ste doň doplnili?
- Sú všetky odporúčania rovnako efektívne? Môžu fungovať u všetkých?
- Ako je možné, že každý z vás si zaznačil do kufríka iné nápady?

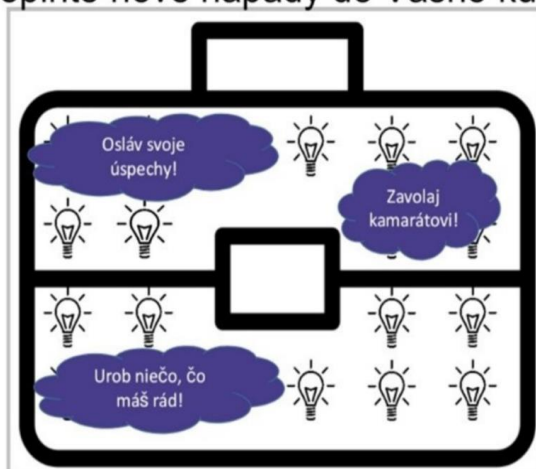
Usmernenie: ak žiaci nie sú schopní vymyslieť v časovom limite dostatočný počet nápadov, je možné časový limit zrušiť a dopriať im na vypracovanie úlohy viac času.

Zdroj: <https://www.childnet.com/resources/digital-resilience>



Obrázok 8 Kufrík digitálnej reziliencie - zadanie

Podajte s s Vašimi nápadi
Doplňte nové nápady do Vášho kufríka



Obrázok 9 Kufrík digitálnej reziliencie – diskusia

SUPERHRDINOVIA DIGITÁLNEJ ODOLNOSTI (REZILIENCIE)

Vek: 11+

Cieľ: zamyslieť sa nad zručnosťami, stratégiami a vlastnosťami ľudí, ktorí prejavujú digitálnu odolnosť, porovnať s vlastnými stratégiami odolnosti

Trvanie: 20 minút

Pomôcky: obrázok (obrázok 7), kresliace a písacie potreby, papier A4

Postup: vyzveme žiakov, aby premýšľali nad známou osobnosťou alebo človekom, ktorý prejavuje známky digitálnej reziliencie. Mali by si predstaviť, aké má táto osoba vlastnosti, ako sa správa, čím sa vyznačuje. Kohokoľvek si žiak vyberie, mal by byť schopný vysvetliť, ako a prečo je človek superhrdinom digitálnej odolnosti. Ak žiak nedokáže nájsť vhodného kandidáta na superhrdinu, môže si vytvoriť vlastného. Vymyslí mu meno, ideálne vlastnosti a zručnosti. Následne si žiaci spisujú svoje nápady. Potom im rozdáme čistý papier, na ktorý majú tohto superhrdinu nakresliť. Ak nechcú kresliť, môžu papier využiť napr. na napísanie príbehu či komiksu o danom človeku. Povzbudzujeme žiakov, aby premýšľali nad svojím vlastným spôsobom, ako osláviť svojho superhrdinu, napr. prostredníctvom kresby, básne, karikatúry a pod. (obrázok 7). Žiaci pracujú samostatne. Na konci aktivity prezentujú svoje výtvary pred triedou a umiestňujú ich na nástenku.

Reflexia: po prezentácii vedieme diskusiu s využitím nasledovných otázok:

- Poznáte nejakú známu osobnosť, ktorá sa prejavuje silnou digitálnou odolnosťou?
- Súhlasíte všetci s prezentovanými návrhmi?
- Aké vlastnosti by mal mať digitálne odolný človek?
- Ako je možné si budovať digitálnu odolnosť/rezilienciu?

Usmernenie: je vhodné dopredu si pripraviť príklady, kedy známi i menej známi ľudia preukázali digitálnu odolnosť a predstaviť ich žiakom.

Zdroj: <https://www.childnet.com/resources/digital-resilience>



Obrázok 10 Superhrdinovia digitálnej odolnosti

A KO NA TO?

Vek: 11+

Cieľ: rozvíjať tímovú spoluprácu a schopnosť pracovať v skupine; precvičovať a navrhovať rôzne možnosti riešenia náročných situácií a overiť ich v praxi

Trvanie: 60 minút

Pomôcky: papier, ceruzky, perá

Postup: žiakom povieme nasledovnú inštrukciu: „Predstavte si, že ste členmi dvoch športových tímov, basketbalistov a futbalistov. Trénujete v jednej telocvični, kde sa striedate podľa rozpisu. Pri prepisovaní sa však stala chyba a oba tímy prišli do telocvične v rovnakom čase. Pokúste sa túto situáciu riešiť týmito spôsobmi.“ Na začiatku hry sa trieda rozdelí do troch náhodne zložených skupín. Skupina A sa pokúsi riešiť konflikt prizvaním authority. Skupina B sa pokúsi riešiť konflikt zameraním sa na boj a výhru a skupina C sa pokúsi riešiť konflikt dohodou. Je potrebné zabezpečiť dostatok priestoru na to, aby mohli jednotlivé skupiny nerušene pracovať nad zadaním. Na konci hry musí každá skupina napísať na papier výsledok a všetci členovia skupiny ho podpíšu. Potom sa opäť zide celá trieda a jednotlivé skupiny opisujú ako dospeli k výsledku. V každej skupine by mal byť jeden alebo viacerí pozorovatelia, ktorí si budú na základe inštrukcií podrobne všímať proces riešenia konfliktu vo svojej skupine. V záverečnej diskusii pomôžu pozorovatelia zrekonštruovať priebeh hry. Pri tejto hre sú pozorovatelia veľmi

nápomocní. Všímajú si, nakoľko sa skupina drží zadania, ako sa rozdelili pozície v skupine, či je tam vodca, navrhovateľ riešení, niekto, kto považuje väčšinu riešení za nepoužiteľnú a brzdí svojím správaním proces a pod.

Reflexia: na záver by sa mali žiaci zamyslieť nad výhodami a nevýhodami jednotlivých spôsobov riešenia konfliktu v tomto konkrétnom prípade, nájsť iné príklady riešenia konfliktov.

- *Ktorý spôsob riešenia sa vám zdal byť najefektívnejší a prečo?*
- *Prečo každému vyhovuje iný spôsob riešenia? Čím je to spôsobené?*
- *Ako ste sa niektorí cítili v úlohe pozorovateľov? Bolo náročné do situácie nezasahovať?*
- *Ukázali sa niektoré riešenia ako nevhodné?*

Usmernenie:

- je pravdepodobné, že žiaci sa počas tejto aktivity „rozohnia“, dokonca môžu používať nevhodný slovník. Vedúci hry kontroluje ich správanie a rozprávanie a vhodne ich usmerňuje.

Zdroj: upravené podľa KOMUNIKACIA_A_RIESENIE_KONFLIKTOV.doc (live.com)

NAUČ SVOJU STARKÚ POUŽÍVAŤ FACEBOOK

Vek: 11+

Cieľ: zlepšiť zručnosti a zvýšiť povedomie o bezpečnom a zodpovednom používaní sociálnych sietí, vedieť sa zodpovedne správať v online priestore a generálne sa zbližovať s príbuznými

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: papiere a písacie pomôcky na poznámky, výkres A3/A2 (tol'ko kusov, koľko skupín bude vytvorených), fixky, pastelky, zvýrazňovače, prístup k internetu (počítačová učebňa alebo povolené používanie smartfónov žiakmi počas trvania aktivity)

Postup: pred aktivitou sa oboznámime so sociálnymi sieťami Facebook, Snapchat, Instagram. Na úvod môžeme zhrnúť niektoré z rizík používania Facebooku, ktoré súvisia s nedbanlivým nastavením súkromia a spravovania zoznamu priateľov, príspevkov, označovania menoviek a pod. Môžeme tiež nájsť medializovaný príklad zneužitia profilu sociálnej siete, z dôvodu jeho nezodpovedného používania, alebo pripraví vlastný príklad z jeho/jej okolia. Zadáme žiakom nasledovnú inštrukciu: *„Predstavte si, že vaša stará mama odchádza do dôchodku. Keďže jej bude smutno za kolegami a známymi, chcela by si, napriek predošlému nezáujmu o sociálne siete, založiť profil a byť so všetkými v kontakte.*

Rovnako sa teší, že bude v kontakte s rodinou. Nebude sa cítiť tak osamelo a môže sa venovať tomu, čo ju baví – politike a zaujímavostiam zo sveta. Je v tom úplný nováčik a vy ju potrebujete vybaviť jednoduchým návodom. Pre ňu a jej podobných nováčikov pripravte zoznam 15 najdôležitejších pravidiel pri nastavení nového profilu a jeho ďalšom používaní. Nechcete predsa, aby sa vaša starká dostala do problémov, keďže je očividné, že v niektorých veciach sa skrátka nevyzná tak dobre ako vy.“ Po tejto inštrukcii vyzveme žiakov, aby v skupinách diskutovali o tom, aké riziká predstavuje používanie sociálnej siete a na čo si treba dávať pozor. Upozorníme ich na to, aby nezabudli, že im sa možno niektoré veci v používaní sociálnych médií zdajú byť samozrejmé, lebo sú skúsení, ale teraz je ich úlohou niečo naučiť úplného začiatočníka. Preto sa teraz v mysli potrebujú vrátiť niekoľko krokov späť k tým najzákladnejším pravidlám. Požiadame ich, aby diskutovali a zapisovali si v skupine riziká a pravidlá, ako ich „ošetriť“. Skupiny cca 15 minút diskutujú a spisujú dôležité body, aby mohli následne zvažovať ich dôležitosť. Na tejto hodine bude povolené používať pri príprave smartfóny. Popritom facilitujeme prácu v skupinách. Následne skupiny vypracujú návod na použitie so zohľadnením postupnosti i dôležitosti krokov na výkres A3/A2. Nasleduje prezentovanie prác pred triedou a reflexia aktivity:

Reflexia:

- bolo pre teba náročné vžiť sa do roly úplne neskúseného používateľa internetu?
- Myslíš si, že sa ti podarilo zachytiť všetky odporúčania a pravidlá?
- Uvedomili ste si riziká, aké vyplývajú s používania sociálnych sietí?
- Zažili ste nejakú negatívnu skúsenosť s používaním sociálnych sietí?

Usmernenie:

- pred aktivitou sa oboznámime so sociálnymi sieťami Facebook, Snapchat, Instagram. Na úvod môžeme zhrnúť niektoré z rizík používania Facebooku, ktoré súvisia s nebanlivým nastavením súkromia a spravovania zoznamu priateľov, príspevkov, označovania menoviek a pod. Môžeme tiež nájsť medializovaný príklad zneužitia profilu sociálnej siete, z dôvodu jeho nezodpovedného používania, alebo pripraviť vlastný príklad z nášho okolia.

Zdroj: www.bezpecnenanete.sk

HORE A DOLE

Vek: 11+

Ciel': rozvíjať sebapoznávanie a poznávanie iných, rozvíjať zručnosti zvládania závažných životných udalostí

Trvanie: 45 – 90 minút, podľa počtu žiakov.

Pomôcky: čistý papier A4 pre samostatnú prácu, papier formátu A4 pre spoločnú prácu v skupinkách, písacie potreby, farbičky, fixky.

Postup: úlohou žiakov bude nakresliť na hárok balón a kotvu. Je potrebné ich ubezpečiť, že hárk sa nebudú na konci aktivity odovzdávať a každý môže sám zvážiť, čo bude prezentovať pred ostatnými v malej skupinke. Účastníkov následne rozdelíme rozpočítaním na podskupiny s počtom 4 – 5 členov. Podľa zadanej inštrukcie si majú predstaviť vážnu a ťažkú situáciu zo svojho reálneho života, závažnú životnú udalosť (strata blízkeho, rozchod, choroba, existenčná núdza). O tejto situácii sa nemajú s nikým rozprávať. Použijú ju ako východisko a napíšu do balóna päť vecí, ktoré im pomohli, padli im dobre, postavili ich na nohy – povzniesli ako balón. Do kotvy napíšu päť vecí, ktoré ich zarmútili, dostali na kolená, ktoré neočakávali, veľmi im uškodili – stiahli ako kotva ku dnu. Žiakom je potrebné nechať priestor na individuálnu prácu. Keď všetci dokončia prácu začnú pracovať v malých skupinách na spoločný papier, ktorý dostali v úvode a našli päť spoločných kotiev a päť spoločných balónov. Na záver si zvolia hovorcu, ktorý potom spoločnú prácu prezentuje. Najskôr sa postupne prezentujú všetky skupinové balóny. Potom začne iná skupina ako tá, ktorá prezentovala balóny, prezentovať kotvy. Postupne sa vystriedajú všetky skupiny.

Reflexia: po prezentáciách nasleduje diskusia a spoločná reflexia s použitím nasledovných otázok:

- Bolo pre vás jednoduché predstaviť si nejakú závažnú životnú udalosť?
- Dokázali ste ľahko prísť na päť vecí, ktoré vám pomohli a zároveň na päť vecí, ktoré vám naopak uškodili, resp. vás stiahli dole?
- Ako ste sa cítili počas skupinovej práce? Bolo pre vás náročnejšie pracovať individuálne?
- Pomohlo vám počuť príklady, ktoré uviedli členovia skupiny? Doplnili by ste dodatočne niečo do svojich balónov?

Usmernenie:

- táto sebapoznávacia technika má pre účastníkov veľakrát silne emotívny rozmer. Práca v malých podskupinách pre žiakov predstavuje určité bezpečie tým, že

nemusia ostatným detailne predstaviť svoj konkrétny príbeh, môžu ostať v anonymite.

Zdroj: www.archiv.mpc-edu.sk

O BRÁNIM KAMARÁTA/KAMARÁTKU

Vek: 11+

Cieľ: rozvíjať schopnosť efektívne riešiť záťažové situácie a problémy každodenného života

Trvanie: 30 – 40 minút

Pomôcky: papiere, písacie potreby

Postup: žiakov rozdelíme do štyroch 5-členných skupín a každej skupine predstavíme jednu z nasledovných situácií, ktoré sa im môžu stať v bežnom živote:

- Vášmu spolužiakovi ubližuje každý deň tá istá skupina chlapcov z vyššieho ročníka, strkajú do neho, berú mu tašku, hádžu veci na zem, čo urobíte?
- Nieкто z vašich spolužiakov vyfotil spolužiačku a poslal fotku aj s textom LÚBIM ŤA niekoľkým chlapcom zo školy, teraz sa jej smejú a ukazujú na ňu prstom, čo urobíte?
- Jeden z vašich spolužiakov pravidelne berie desiatu spolužiačke, ktorá sa to bojí povedať pani učiteľke, čo urobíte?
- Zistíte, že niektorí vaši spolužiaci si tajne založili skupinu na sociálnej sieti a tam vás verejne ohováraajú, príspevky posielajú aj iným žiakom zo školy, čo urobíte?

Úlohou každej skupiny je napísať na danú tému niekoľko nápadov, ako by mohli pomôcť svojmu spolužiakovi, ako by sa zachovali v podobnej situácii a ako by sa ju pokúsili vyriešiť. Na záver každá skupina prezentuje svoje riešenia a vyberieme z nich ten najefektívnejší spôsob.

Reflexia: po prezentovaní nápadov nasleduje reflexia s využitím nasledovných otázok:

- Dokázali ste sa vcítiť do podobných situácií, hoci ste ich nikdy nezažili?
- Myslíte si, že tieto situácie sú bežné? Zažíva ich veľa detí?
- Boli ste spokojní so všetkými riešeniami, ktoré tu dnes odzneli?
- Je niečo, čo by ste chcel doplniť? Mali ste vy alebo nieкто z vášho okolia podobnú skúsenosť? Ako ste danú situáciu riešili?
- Existuje riešenie na každú situáciu?
- Zdali sa vám niektoré riešenia nevhodné? Mohli situáciu ešte vyostriť/skomplikovať? Napadá vás nejaká iná, vhodnejšia, alternatíva?

Usmernenie:

- všetky kroky a riešenia je potrebné dôkladne prediskutovať, aby sa žiaci v budúcnosti nedopustili v podobných situáciách agresivity alebo ublíženia na zdraví, keď chcú obrániť svojho kamaráta, pretože pomsta tu môže zohrávať veľkú úlohu, ale nič nevyrieši.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

ZÁKLADNÉ TYPY SPRÁVANIA V ZÁŤAŽOVÝCH SITUÁCIÁCH

Vek: 12+

Cieľ: dokázať pomenovať možné spôsoby riešenia záťažovej situácie a navrhnúť kooperatívny spôsob jej riešenia.

Trvanie: cca 45 minút

Pomôcky: papier, pero, tabuľka s modelovým správaním

Postup: oboznámime žiakov s dvomi základnými modelmi správania človeka v ohrození, ktoré v nás zostali od praveku až do dnes. Sú to útek a útok. Požiadame ich, aby sa rozdelili do dvoj, alebo trojčlenných skupín. Každá skupina si vyberie záťažovú situáciu, ktorú má v zinscenovať tak, aby zahrli únikový aj útočný model podľa priloženej tabuľky.

Príklad konfliktnej situácie:

- Fero spoluziak Jano si bez dovolenia požičal Ferove obľúbené pero, ktoré dostal k narodeninám.
- Fero spoluziak Jano stratil Ferove CD, ktoré mu nedávno požičal.
- Fero a Jano sú kamaráti. Jano prišiel na stretnutie s Ferom o hodinu neskôr, ako sa dohodli.
- Fero a Jano sú spoluziaci. Keď pil Jano vodu nad Ferom, nechtiac ho obľal.
- Fero a Jano sú spoluziaci. Jano na telesnej roztrhol Ferovi jeho nové tričko.

Prvá skupina zahrá „**Útek**“: Predstierame, že je všetko v poriadku, že sa nič nedeje, odídeme. Záležitosť zamlčíme. Plačeme, mlčíme, máme pocity viny. Presvedčíme sami seba, že to, čo sme chceli, nie je až také dôležité (múdrejší ustúpi). Hnev smerujeme do seba. Sťažujeme sa na druhého, ohovárame ho. Smejeme sa, akoby sa nič nestalo. Žartujeme, obrátíme celý konflikt na vtip. Ustúpime a tvrdíme, že je to v poriadku (aj keď nie je). Druhá skupina zahrá „**Útok**“: Udrieme druhého, ublížime mu tam, kde má slabé miesta. Verejne ho ponížime. Vyhrážame sa mu, vydierame ho. Zavoláme si posilu, aby sme podporili dôležitosť toho, o čo bojujeme. Hnev smerujeme bez zábran na druhého.

Nahlas mu vynadáme, aby všetci počuli, kto je v práve. Kričíme, akoby sa išiel svet zrútiť. Berieme všetko smrteľne vážne. Neustúpime, za žiadnych okolností, pritvrdzujeme, ešte aj keď druhá strana ustupuje. Skupiny na konci zhodnotia predvedené výkony a diskutujú, či naozaj znázorňujú daný typ správania.

Reflexia: na konci nasleduje vyhodnotenie a reflexia s využitím nasledovných otázok:

- ktorý typ správania uprednostňujete v bežnom živote vy?
- S ktorým sa najviac stretávate?
- Ktorý je podľa vás správnejší?

Usmernenie:

- žiaci pravdepodobne sami prídu na tretiu alternatívu – *asertívne správanie*. Asertívny spôsob je považovaný za najlepší a najzdravší typ správania v záťažových a konfliktných situáciách. Je to autentické správanie, ktorým uplatňujeme svoje práva tak, aby sme neohrozili či nenarušili osobné práva druhého človeka. Asertívne sa správajúci človek vie otvorene komunikovať, jasne definuje o čo mu ide, čo si myslí a čo prežíva. Má pozitívny prístup k druhým ľuďom a primerané sebavedomie. Druhú stranu považuje za korektnú a nemá iný záujem, než konfliktnú situáciu kladne vyriešiť. Rešpektuje druhých, vie počúvať. Dokáže si priznať chybu a na základe argumentov vie zmeniť svoj názor. Nemá problém požiadať o láskavosť, ani ju poskytnúť.
- Pri „útoke“ postupuje v medziach normy a slušnosti. Agresiu ovládame v rámci možností v únosnej miere. Vyhýbame sa prehnaným fyzickým atakom a expresívnym urážkam.

Zdroj: https://komenskehoinstitut.sk/wp-content/uploads/2021/01/inspiracie-pre-rozvoj-osobnosti-ziakov_FINAL-2.pdf

<https://eduworld.sk/cd/beata-tancsakova/8623/naucte-deti-zdrave-strategie-zvladania-problemov-copingove-strategie>

M APA ROZHODNUTÍ

Vek: 12+

Cieľ: uvedomiť si, že zážitok zo simulovaných situácií vedie k schopnostiach rozhodovať sa, reagovať a zaujať postoj v reálnom živote. Rozvíjať samostatnosť, zodpovednosť za seba i za druhých. Rozmýšľať a efektívne konať v rôznych i zložitých životných situáciách. Aktívne pôsobiť v občianskom živote a zaujímať sa o veci verejné, vytvoriť morálne hodnoty a princípy a podľa nich zaujať postoj.

Trvanie: 60 – 90 minút

Pomôcky: flipchart, fixky, papierové kartičky s pripravenými otázkami (situácie sú formulované tak, aby sa na nich dalo odpovedať áno alebo nie)

Postup: pred aktivitou si pripravíme kartičky s otázkami (min. 20). V miestnosti viditeľne umiestnime flipchart, na ktorý budú žiaci spoločne zakresľovať mapu svojich rozhodnutí. Na úvod je potrebné zdôrazniť, že naše rozhodnutia by mali byť rovnaké ako naše reakcie v reálnom živote.

- Žiaci náhodne vyberú otázku, ktorú zapíšu na flipchart, krátko diskutujú o jej riešení a nakoniec hlasujú za jedno alebo druhé riešenie.
- Aby sa navzájom neovplyvňovali, na dohodnutú výzvu, hlasujú zdvihnutím kartičky ÁNO alebo NIE.
- Svoje rozhodnutie zakreslia do mapy. Podľa toho, kto sa rozhodol áno a kto nie, sa trieda rozdelí na dve skupiny.
- V druhom kole už bude každá časť riešiť ďalšiu náhodne vylosovanú otázku samostatne. Postupne sa niektorí účastníci so svojimi rozhodnutiami odpoja od hlavnej skupiny a zostanú na ceste sami.
- V hre sa pokračuje dovtedy, kým sa mapa rozhodnutí nerozvetví úplne, to znamená každý hráč skončí na ceste sám. Prípadne kým sa nevyčerpajú otázky, alebo kým je dostatočnú chuť rozprávať sa, diskutovať a prijímať rozhodnutia.

Príklady situácií a otázok:

- *Pri nastúpení do autobusu MHD zistíš, že nemáš lístok. Vystúpiš?*
- *V obchode ti omylom dajú zľavu alebo ti vrátia väčší výdavok ako majú. Zistíš, že sa pomýlili. Vrátiš im peniaze?*
- *V meste vidíš chlapca kresliť alebo sprejovať na budovu. Ozveš sa?*
- *Na internete ti napísal cudzí muž (žena). Tvoji rodičia by sa veľmi báli a možno by ti zakázali používať počítač. Povieš im o tom?*
- *Na zastávke si k tebe prisadne špinavý a zapáchajúci človek. Začne sa ťa pýtať na školu a kamarátov, zjavne sa nemá s kým porozprávať. Odsadneš si?*
- *Na chodbe v škole si videl, ako tvoj najlepší kamarát strčil do spolužiaka a ten spadol a ublížil si. Tvoj kamarát hneď ušiel a zranený spolužiak nevidel, kto mu ublížil. Učitelia hľadajú vinníka. Oznámiš svojho najlepšieho kamaráta?*
- *V tvojej triede si píšete na triednom chate. Raz tam niekto hrubo a neslušne povie niečo o jednom spolužiakovi. Ukážeš tento chat učiteľovi?*

- *Si na školskom dvore cez prestávku a vidíš, ako starší spolužiaci zobrali desiatu inému spolužiakovi. Ten zostal hladný a smutný. Tebe povedia, aby si sa do toho nestaral. Ozveš sa a pôjdeš to oznámiť učiteľovi?*
- *Si na záchode v škole, a počuješ ako sa tvoje staršie spolužiačky vysmievajú druhej spolužiačke za jej vzhľad/oblečenie/známky.... Robia sa z nej srandu. Zastaneš sa spolužiačky?*
- *Niektó v tvojej triede má na teba drzé hlasné poznámky, veľmi ti to vadí, čo ty na to? Ignoruješ to?*
- *Tvoj priateľ má veľký zmysel pre humor. Niekedy však jeho vtipy spočívajú v tom, že si z ostatných nevhodne robí žarty. Poukáže na fyzický chybu alebo vyhladá na človeku niečo zvláštne alebo odlišné a urobí nevlúdny komentár. Cítiš sa nepríjemne, keď to tvoj priateľ. Smeješ sa s ním?*

Výsledkom aktivity je mapa rozhodnutí. Ukazuje nám, že v podobných situáciách sa každý rozhoduje sám za seba a každý má svoje vlastné svedomie a hodnotový rebríček, aj keď sa snažíme o spoločné dobro.

Reflexia:

- v zhodnotení aktivity žiaci predstavia svoje dôvody rozhodnutí - čo si v aktivite uvedomili, či sa a čím sa zmenili ich postoje, ktoré situácie už zažili (boli ich svedkami, počuli o nich) a ako by ich riešili už po skúsenostiach z tejto aktivity.

Usmernenie: otázky na kartičkách je vhodné aktualizovať vzhľadom na konkrétnu triedu, skúseností žiakov či momentálne riešenú situáciu.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

PRIJATIE VS. HNEV= STÁLE TÁ ISTÁ OSOBA

Vek: 13+

Ciel: rozvíjať schopnosť ovládať svoje impulzy, negatívne či dokonca agresívne reakcie a schopnosť pozrieť sa na konfliktnú situáciu očami niekoho iného.

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: stoličky, príloha Návrik hlbokého dýchania

Postup: stoličky v triede usporiadame do kruhu. Žiaci si na ne sadnú a zatvoria si oči. Povieme im nasledovnú inštrukciu: „Porozmýšľajte nad tým, kto vám v poslednej dobe leží v žalúdku, mali ste s ním nejakú nehodu/konflikt. V mysli choďte za tou osobou a povedzte jej, čo vás nahnevalo, čo cítite. Následne si skúste spomenúť, čo ste s tou osobou zažili, čo sa vám na nej páči, prečo ju máte radi a znovu podíďte k tej istej osobe. Pozrite sa na ňu,

usmejte sa a povedzte jej niečo pekné. Napríklad, že má dnes pekné oblečenie/čo máte na nej radi/ spoločný zážitok...“. Žiaci si potom otvoria oči a nasleduje diskusia. Rozprávame sa o tom, čo pri aktivite prežívali, aké mali pocity. Hovoria a premýšľajú, čo pre nich bolo náročnejšie – pozrieť sa danej osobe do očí a povedať, čo ich hnevá alebo jej povedať jej niečo pozitívne. Následne im rozdáme papier, na ktorom je znázornená dúha (Nácvik hlbokého dýchania). Ide o upokojujúcu a relaxačnú techniku riadeného dýchania. Vysvetlí im postup a žiaci si skúšajú samostatne dýchať.

Reflexia:

- zverejnil(-a) si niekedy z hnevu na internete niečo, čo si následne ľutoval(-a)?
- Ako by si teraz reagoval(-a)?

Usmernenie:

- žiaci by mali pochopiť, že neexistuje univerzálna pravda, ale, že jednu situáciu prežívajú rôzni ľudia inak. Treba si uvedomovať subjektívne hľadisko každého konfliktu.
- Taktiež je vhodné žiakov upozorniť, že ak ku niekomu prechovávajú hnev, zaťažuje ich to a komplikuje to najmä ich život. Preto je dôležité odpustiť a pohnúť sa ďalej.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

O **NLINE INTERAKCIE**

Vek: 13+

Cieľ: vytvoriť odolnosť voči následkom kyberšikanovania a naučiť sa primerane reagovať

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: Niekoľko vytlačených online komentárov – od pozitívnych, negatívnych až po urážajúce a také, ktoré obsahujú vyhrážky. Papieriky označené ako **IGNOROVAŤ**, **POĎAKOVAŤ**, **ZABLOKOVAŤ**, **NAHLÁSIŤ**.

Postup: žiakov posadíme pred vytlačené papieriky (tlačidlá) a postupne im ukazujeme rôzne komentáre zo sociálnych sietí a súkromné správy. Žiaci reagujú na tieto interakcie stlačením tlačidiel: ignorovať - podľa a vysvetlia, prečo takto reagovali.

Usmernenie:

- pri nebezpečných interakciách, ktoré sa týkajú vyhrážok a šikanovania, prípadne sa vyskytujú zo strany človeka, ktorého žiak v reálnom živote pozná, komunikujeme aj o krokoch, ktoré môže žiak podniknúť v reálnom živote

a zastaviť takéto konanie ihneď na začiatku – netreba sa báť zveriť sa so svojim problémom rodičom, učiteľom alebo v obzvlášť nebezpečných vyhrážkach aj polícii.

Zdroj: © metodika C.Y.B.E.R.

D

VERE

Vek: 13+

Cieľ: posilňovať rezilienciu voči negatívnym skúsenostiam zažitým v kyberpriestore aj v reálnom živote

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: papier A4, písacie potreby

Postup: žiakom dáme inštrukciu: *„Skúste si spomenúť, kedy vám naposledy niečo nevyšlo, tak ako ste si predstavovali. Alebo sa vráťte k udalosti, keď vás niekto zradil či odmietol. V tomto momente sa vám jedny dvere zatvorili. Teraz premýšľajte o tom, čo potom nasledovalo. Aké dvere sa vám otvorili? Prišla vám do života nejaká nová šanca alebo nový priateľ? Zapíšte si tieto skúsenosti na papier.“*

Následne žiakom rozdáme papiere A4, kde majú napísať:

Dvere, ktoré sa predomnou zatvorili boli... .

Dvere, ktoré sa predomnou otvorili boli... .

Žiaci vpisujú čo najväčšie množstvo nápadov. Vybrané spomienky potom prezentujú pred celou triedou.

Reflexia:

- Čo predchádzalo zatvoreniu dverí?
- Čo ti pomohlo otvoriť nové dvere?
- Ako dlho ti trvalo, kým si si uvedomil(-a), že sa ti otvorili nové dvere?
- Bolo ťažké si uvedomiť, že druhé dvere sú už otvorené?
- Čo ti zabránilo vidieť nové otvorené dvere?
- Čo ti môže nabudúce pomôcť v tom, aby si si tieto nové dvere všimol/všimla skôr?
- Aké následky malo zatvorenie dverí? Pretrvávali tieto následky dlho?
- Priniesla ti táto skúsenosť aj niečo pozitívne?
- Aké silné stránky a zdroje si pri tejto aktivite použil(-a)?
- Čo pre teba momentálne predstavujú zatvorené dvere? Zmenil sa nejaký tvoj pohľad?

- Ktorí ľudia ti pomohli, keď sa ti zatvorili jedny dvere? Ako konkrétne ti pomohli?

Usmernenie:

- Uvedená aktivita je vhodná na individuálnu, ale aj skupinovú prácu so žiackymi kolektívom.
- Žiakov vedieme k pochopeniu, že život sa neustále mení a vyvíja. „*Jediná stála vec je nestálosť*“, znie slávny citát starovekého gréckeho filozofa Herakleita. To znamená, že z času na čas veci jednoducho prestanú existovať. Strata kamaráta, ukončenie vzťahu, presťahovanie sa alebo zmena školy sú príklady zmien, ktoré zažíva mnoho detí. Každému sa môže zrútiť veľký plán, alebo ho niekto odmietne. Metaforou týchto situácií sú zatvárajúce sa dvere. Avšak koniec jedného je vždy začiatok niečoho nového. Dôležité je počas aktivity viesť žiakov k tomu, že majú vždy dve možnosti. Môžu sa stále vracieť k tomu, čo už nie je (dvere, ktoré sú zatvorené), alebo si začnú všímať nové cesty, ktoré sa pred nimi otvárajú. Čiže napriek nepriazni osudu dokážu zostať optimistickí a otvorení novým možnostiam a výzvam. Ide o zaujatie priaznivého pohľadu do budúcnosti.

Zdroj: <https://PositivePsychologyProgram.com>

HODNOTY NA POSILNENIE REZILIENCIE

Vek: 13+

Cieľ: aktívne sa vyrovnávať so záťažovými situáciami znovu-napojením na svoje osobné hodnoty, manažovať stres uvedomovaním si vlastných hodnôt

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: papier A4, písacie potreby, pomôcky na koláž (časopisy, noviny, lepidlo, nožnice, výkres A4), príloha Zoznam hodnôt

Postup: z hľadiska možných mechanizmov môže byť napojenie na osobné hodnoty spôsobom, ako žiakov motivovať k aktívnemu riešeniu náročných životných udalostí. Niekedy nám tieto udalosti sťažujú žiť v súlade s našimi hodnotami. Ak sme však poháňaní hodnotami ako sú napr. „láska“ či „dôvera“, dokážeme nájsť silu aktívne sa vysporiadať so stresujúcou životnou udalosťou a pokračovať v živote v súlade s týmito hodnotami. Žiakom vysvetlíme cieľ aktivity, ktorá im má pomôcť zvládnuť záťažovú situáciu tým, že sa napoja na svoje hodnoty, teda na to, čo je pre nich v živote dôležité. Každému účastníkovi rozdáme papier, na ktorý si bude postupne zapisovať jednotlivé kroky. Môžeme rozdať aj zoznam hodnôt (Zoznam hodnôt). Ďalej vysvetlíme postup: „*Predstavte si, že práve prežívate nejakú náročnú situáciu. Máte problémy v rodine, dostali*

ste zlú známku či vám dokonca hrozí, že z nejakého predmetu prepadnete. Na papier stručne popíšte stresovú udalosť a dôvody, prečo vám stojí za to vytrvať a nejakým spôsobom túto situáciu zvládnuť. Napríklad sa pokúsite zlepšiť si známku a na ďalšej hodine sa prihlásite, pretože si nechcete pokaziť priemer. Snažte sa vymyslieť čo najviac dôvodov. Hodnoty sú veci, ktoré považujete v živote za dôležité. Napr. láska, starostlivosť, dôvera, česťnosť, pomoc druhým, autonómia, úspech, ocenenie alebo finančná nezávislosť. Myslite na dôvody, ktoré ste uviedli v predchádzajúcom kroku. Napr. ak ste uviedli, že sa chcete dostať na dobrú strednú školu, je vašou hodnotou úspech či finančná nezávislosť. Nájsť prislúchajúcu hodnotu ku každému dôvodu nie je to najdôležitejšie. Dôležitejšie je, či daná hodnota dáva zmysel vám osobne. K jednému dôvodu môže prislúchať aj viacero hodnôt a naopak. Najťažšie v živote je zostať v kontakte so svojimi hodnotami aj v prípade, že čelíme dlhodobému stresu alebo problémom. Stres totiž dokáže pohltiť našu pozornosť natoľko, že stratíme prehľad o tom, čo je skutočne dôležité. Avšak hodnoty sú ako svetlo, ktoré nám poslúži v ťažkých časoch a ukazuje nám, prečo sa oplatí prevziať zodpovednosť, ísť ďalej a bojovať. Pokúste sa tieto hodnoty stvárniť vizuálne.“ Vhodné je využiť napr. techniku koláže. Žiaci si môžu hodnoty vystrihnúť a vytvoriť z nich vizualizáciu.

Obmena aktivity pre mladších žiakov:

Vedúci hry rozpovie fiktívnu situáciu z online prostredia, s ktorou bola postava príbehu konfrontovaná. Úlohou žiakov je najprv individuálne, následne vo dvojiciach, alebo v skupinách, spísať rady pre postavu – či a čo je v živote dôležitejšie ako situácia, ktorej bola postava vystavená.

Reflexia:

- Bolo pre teba jednoduché predstaviť si náročnú situáciu?
- Prežil(-a) si náročnú situáciu v poslednom období? Chceš o nej porozprávať?
- Je ľahké rýchlo nájsť riešenia, ako sa s ťažkou situáciou vyrovnáť?
- Podarilo sa ti vymyslieť množstvo dôvodov, prečo sa oplatí nevzdať sa a riešiť vzniknutý problém?
- Bolo náročné ku dôvodom priradiť konkrétne hodnoty?
- S ktorými dôvodmi ste mali problém a prečo?

Usmernenie:

- žiaci môžu mať problém identifikovať svoju náročnú situáciu. Odporúčame naviesť žiakov otázkami, prípadne príkladmi. Ak ani uvedené nepomôže, vedúci hry pomôže konkrétnym žiakom identifikovať ich náročné situácie.

Predpokladom je, že žiakov pozná natoľko, aby jednotlivcom pomohol identifikovať náročnú situáciu.

- Pri tejto aktivite je dôležité sledovať dynamiku triedy a kontrolovať emocionálne rozpoloženie jednotlivcov. Aktivitu nezaraďujeme v prípade, ak sa v triede/skupine nachádza žiak traumatizovaný, ktorý udalosť (jav) nemá ešte dostatočne spracovanú a spomienka naň ho môže nanovo traumatizovať.
- Žiaci môžu mať zo začiatku problém priradiť ku dôvodom správne hodnoty, preto je vhodné ich viesť a nenásilne navigovať ku správne mu výberu.
- Žiakov nevyzývame k rozprávaniu náročných situácií, pokiaľ sami nechcú. Odporúčame túto otázku použiť v prípade, že pedagogický a odborný zamestnanec vie podať krízovú intervenciu alebo smútkové poradenstvo. V opačnom prípade nekladíme otázku: „prežil(-a) si nejakú náročnú situáciu v poslednom období? Chceš o nej porozprávať?“.

Zdroj: <https://PositivePsychologyProgram.com>

P LÁN ODOLNOSTI

Vek: 14+

Cieľ: zostaviť osobný plán na základe vlastných zdrojov (teda to, čo v minulosti pomohlo vysporiadať sa so záťažovými situáciami)

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: príloha Plán odolnosti v dvoch kópiách pre každého žiaka

Postup: rozdáme žiakom pracovný list (Plán odolnosti) a vysvetlíme: *„Odolnosť, resp. resiliencia je schopnosť vyrovnať sa s rôznymi nástrahami života a pokračovať ďalej vytrvalejší a silnejší ako predtým. Odolní ľudia prechádzajú životom s využitím osobných zdrojov, vrátane sociálnej podpory, stratégií zvládania a múdrosti. Táto aktivita vám pomôže čerpať z vašich osobných zdrojov a vytvoriť si vlastný plán odolnosti, ktorý môžete opätovne využívať a čeliť budúcim výzvam. V prvom kroku popíšte svoje minulé zdroje odolnosti. Spomeňte si na ľudí, ktorí vám pomohli a podržali vás. Následne napíšte, aké stratégie ste použili na vyrovnanie sa s negatívnymi myšlienkami. Možno ste si pozreli nejakú komédiu, prečítali si knihu, išli na prechádzku, športovali a pod. Teraz napíšte múdrosť, resp. informáciu, ktorá vám pomohla. Možno ste si spomenuli na nejaký citát, alebo príbeh, ktorý ste počuli či čítali. A nakoniec napíšte, aké správanie ste použili pri snahe o nájdenie riešenia. Napríklad ste niekoho požiadali o pomoc, vyhľadali potrebné informácie na internete, otvorene vyjadrili svoj názor a pod. Pozrite si teraz to, čo ste si spísali.*

Vytvorte na základe minulých skúseností a efektívnych stratégií svoj plán odolnosti. Zapište ho na čistý pracovný list (Plán odolnosti).“

Necháme žiakom dostatok času, aby vyplnili svoj plán odolnosti.

Reflexia:

- ako si spokojný so svojim plánom odolnosti?
- Ako ste sa pri jeho tvorbe cítili?
- Aké zdroje ti pomohli najviac a ktoré najmenej?
- Je niečo, čo by si chcel(-a) pridať do svojho zoznamu?

Usmernenie:

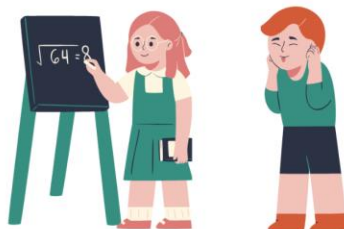
- uvedenú aktivitu možno realizovať aj so stredoškólákmi, ale aj s mladšími žiakmi. V prípade mladších žiakov odporúčame klásť otázky, pričom si odpovede žiaci hneď zapisujú.

Zdroj: upravené podľa <https://PositivePsychologyProgram.com>

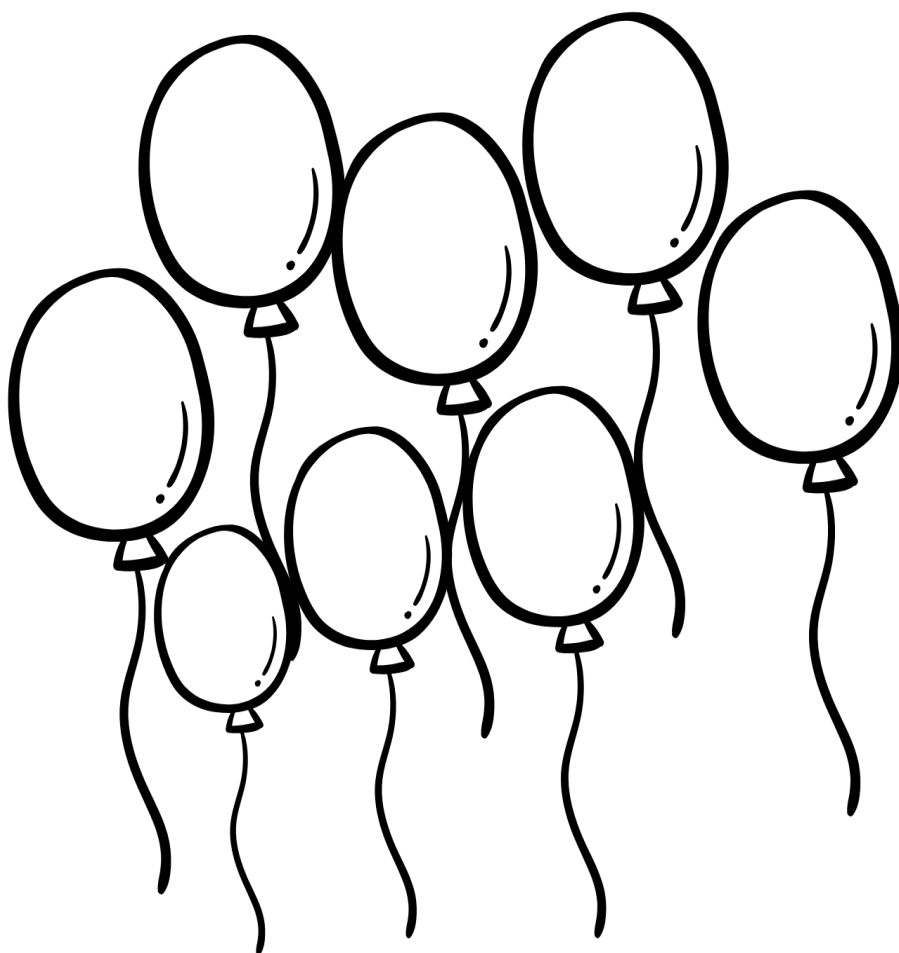
5.2 Pracovný materiál k aktivitám

PRÍLOHA Nekonfliktní herci (situácie)

© metodika C.Y.B.E.R.



✂ Mávaš niekedy smutné či úzkostné myšlienky alebo pocity? Napíš ich do vnútra balónov a predstavuj si, ako pomaly odlietajú.





Naše pocity sú ako oblaky. Niektoré sú tmavé a chladné a niektoré sú jemnučké ako vata. Stále sa menia, strácajú sa a znova sa objavujú. Vypíš do oblakov pocity, ktoré prežívaš. Do dáždника skús zaznačiť, čo ti pomáha sa s týmito pocitmi vyrovnávať.



PRÍLOHA Ako sa cítime, keď sme „online“

© metodika C.Y.B.E.R.



Vyfarbite zážitky prežité v „online“ priestore tak, aby ukazovali rôzne emócie, ktoré môžu tieto zážitky vyvolávať. Pamätajte, že jeden príspevok alebo skúsenosť môže spôsobiť viac ako jednu emóciu. V jednom okienku teda môžete použiť viac ako jednu farbu.

Červená	Nahnevaný
Oranžová	Ustráchaný
Žltá	Šťastný
Modrá	Smutný
Zelená	Neovplyvnený

Dostal pozitívne komentáre k svojej fotke od kamaráta.	Niektu napísal vtip pod jeho fotku.	Dostal negatívne komentáre.
Kamarát dal „like“ na jeden z jeho vtipov.	Pozerá zábavné video.	Nedostal žiadny „like“ na fotku ani po 20 minútach.
Číta inšpiratívne citáty.	Vidí, ako niekoho kyberšikanujú.	Zdieľa niečo, čo by obvykle nezdieľal.
Zistil, že má menej „followerov“ než jeho kamaráti.	Vidí, ako niekto zdieľa, že sa cíti smutný.	Vidí na sociálnej sieti vtip o niekom zo školy.
Prvýkrát virtuálne bije kamaráta počas online PC hry.	Zmenil si „profilovku“ za smiešnu fotku samého seba.	Nie je mu povolené zúčastniť sa online hry, ale jeho kamarátom áno.
Niektu mu zrušil priateľstvo alebo si ho zablokoval.	Dostal novú žiadosť o priateľstvo.	Musí odísť zo skupinového chatu kvôli večeri.
Priateľ mu poslal správu s textom: „Prečo si mi ešte nedal „like“ na moju novú „profilovku“?	Niečo, čo sa mu páčilo, označili ostatní ako nudné.	Úplne uveril niečomu, čo čítal online, ale nakoniec sa ukázalo, že sa jedná o výmysel.



Vytvorte si vlastný kufrík digitálnej reziliencie. Vyberte z najlepších nápadov a doplňte vlastné. Vami vytvorený kufrík si potom uložte na dobre viditeľné miesto a pozrite sa naň, vždy keď to budete potrebovať.





Polož svoj prst na biely bod. Ťahaj ho v smere šípky a zhlboka sa nadýchni. Na konci farebného pruhu sa zastav. Dotkni sa ďalšieho bieleho bodu na druhej strane dúhy a pokračuj po ďalšom farebnom pruhu. Pritom vydýchni. Postupuj podľa obrázku niekoľkokrát.



- ✂
1. pohodlný život (prosperujúci život);
 2. vzrušujúci život (aktívny život);
 3. pocit, že človek niečoho dosiahol (trvalý príspevok);
 4. svet v mieri (bez vojen a konfliktov);
 5. rovnosť (bratstvo, rovnaké šance pre každého);
 6. istota pre rodinu (staráť sa o svojich milovaných);
 7. sloboda (nezávislosť, sloboda rozhodovania);
 8. šťastie (spokojnosť);
 9. vnútorná harmónia (súlad so sebou samým);
 10. zrelá láska (duchovno-sexuálna dôvernosť);
 11. národná istota (istota pred útokmi);
 12. príjemnosť (príjemný, slasti plný život);
 13. spasenie (k večnému životu);
 14. sebaúcta (rešpekt sebe samému);
 15. spoločenské uznanie (rešpekt, obdiv);
 16. pravé priateľstvo (úzke kamarátstvo);
 17. múdrosť (hlboké porozumenie životu).

Doplň svoje vlastné hodnoty:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

PRÍLOHA Plán odolnosti

© metodika C.Y.B.E.R.



Sociálna podpora ľudia, ktorí ti pomohli, rôzne organizácie, spolky a pod.	Stratégie čo ti pomohlo vyrovnať sa s negatívnymi pocitmi a myšlienkami
Múdrost' aká myšlienka alebo informácia ti dala nádej a dôveru, že všetko sa deje z nejakého dôvodu a má svoje riešenie	Správanie čo si urobil(-a), aby si problém vyriešil(-a)

Použitá literatura:

- BANDURA, A. (1994). Social cognitive theory of mass communication. In J. Bryant & D. Zillmann (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (pp. 61–90). Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Dostupné na: <https://psycnet.apa.org/record/1994-97177-004>.
- CICCHETTI, D., CURTIS, W. J. (2006). The developing brain and neural plasticity: implications for normality, psychopathology, and resilience. In: Cicchetti, D., Cohen, D., editors. *Developmental psychopathology. Vol 2: Developmental Neuroscience. 2nd ed.* New York (NY): Wiley & Sons, Ltd; 2006. s. 1 – 64.
- CURTIS, W. J., NELSON, C. A. (2003). Toward building a better brain: neurobehavioral outcomes, mechanisms, and processes of environmental enrichment. In: Luthar SS, editor. *Resilience And Vulnerability: Adaptation In The Context Of Childhood Adversities*. New York (NY): Cambridge University Press; 2003. s 463 – 488.
- FISHER, D. et al. (2019). The importance of definitional and temporal issues in the study of resilience. *Applied Psychology*, 68, s. 583–620. <https://doi.org/10.1111/apps.12162>.
- KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. (2008). Hlavní koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie*, 52(1), 1-19.
- JOSEPH, S., LINLEY, P. A. (2006). Growth following adversity: theoretical perspective and implications for clinical practice. *Clin Psychol Rev.* 2006;26(8), s. 1041–1053.
- KOHOUTEK, R. (2008). *Dějiny psychologie pro pedagogy*. Brno : Masarykova univerzita, 120 s., MU Pedagogická fakulta, Katedra psychologie. ISBN 978-80-210-4540-8.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2010). *Pozitivní psychologie*. Praha : Portál. ISBN 978-80-7367-726-8.
- LUTHAR, S. et al. (2007). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, Vol. 71, s. 543 – 562. doi: 10.1111/1467-8624.00164.
- MASTEN, A., S., OBRADOVIČ, J. (2006) Competence and resilience in development. In: Lester, Masten, McEwen (Eds.). (2006) Resilience in children. *Annals of the New York Academy of Sciences*, Vol. 1094, s.13-27. <https://doi.org/10.1177/2156759X0801200213>.
- NOVOTNÝ, J. S. (2014). Resilience versus "resilientní jedinec": Co vlastně zkoumáme? *Psychologie a její kontexty*, 5(1), s. 3 – 14.
- SLEZÁČKOVÁ, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha : Grada. ISBN 978-80-247-3507-8.
- ŠOLCOVÁ, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha : Grada. ISBN 978-80-247-2947-3.

SZOBIOVÁ, E. (Ed.). (2013). *Životný štýl, tvorivosť a reziliencia adolescentov*. Bratislava : Univerzita Komenského v Bratislave, 187 s. ISBN 978-80-223-3504-01.

TARBA, S., Y. et al. (2019). Resilience in Organizations: An Editorial. *Applied Psychology*, Vol. 68, Issue 4, s. 579 – 582. <https://doi.org/10.1111/apps.12223>.

WALD J. et al. (2006) *Literature review of concepts: psychological resiliency*. Toronto (ON) : Defence R&D Canada. Dostupné na: <https://apps.dtic.mil/sti/pdfs/ADA472961.pdf>.

Internetové zdroje:

<https://PositivePsychologyProgram.com>

<https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/FedorkoV4/subor/hry.pdf>

<https://www.otvorenahra.sk/pravda-a-loz/>

<https://docplayer.cz/31230965-Co-je-kybersikanovanie-je-umyselne-opakujuce-sanepriatelske-spravenie-ktoreho-cielom-je-ublizit-obeti-za.html>

https://komenskehoinstitut.sk/wp-content/uploads/2021/01/inspiracie-pre-rozvoj-osobnosti-ziakov_FINAL-2.pdf

<https://eduworld.sk/cd/beata-tancsakova/8623/naucte-deti-zdrave-strategie-zvladania-problemov-copingove-strategie>

www.archiv.mpc-edu.sk

www.bezpecnenanete.sk

<https://docplayer.cz/31230965-Co-je-kybersikanovanie-je-umyselne-opakujuce-sanepriatelske-spravenie-ktoreho-cielom-je-ublizit-obeti-za.html>

<https://www.childnet.com/resources/digital-resilience>

ZÁVER

Internet umožňuje rýchly prístup k informáciám, je zdrojom rozvoja kreativity, vzdelávania a zábavy. Digitálne zariadenia s prístupom na internet možno vnímať ako prostriedok podpory kognitívneho a sociálneho vývinu jednotlivca. Avšak ako protipól vystupuje celý rad hrozieb a nebezpečenstiev, ako dôsledok nenaplnených túžob, povahových črt a ďalších endogénnych a exogénnych agensov, ktoré pôsobia na jednotlivca a skupinu. Pandémia, ktorá zasiahla celý svet, preniesla značnú časť života na istý čas do online priestoru. V dôsledku toho markantne u dospelých vzrástli prejavy kyberagresie. Dospelí sa v online prostredí stretávali s rôznymi útokmi, ako zosmiešňovanie, online vylúčenie, vypínanie kamier, zvuku, nahrávanie a dehonestovanie žiackych odpovedí počas dištančného vzdelávania. Považujeme ale za nutné skonštatovať, že nie je každý dospelý kyberviktimizovaný, ako každý nie je aktérom kyberagresie. Na základe výskumov sa preukázalo, že dospelí sú s kyberagresiou konfrontovaní najčastejšie ako prizerajúci sa. V tejto pozícii si mnohokrát neuvedomujú možné dôsledky svojho (ne-)konania (tzv. kokpit efekt). Zodpovednosťou dospelých, zvlášť rodičov, učiteľov, vychovávateľov a ostatných odborných zamestnancov škôl a školských zariadení, je vzdelávať dospelých o dôsledkoch správania, prehliadania a neposkytnutia pomoci, ako aj o spôsoboch riešenia záťažových situácií, s ktorými sa stretávajú v online prostredí a pod. Navrhovanými aktivitami a činnosťami v rámci metodiky C.Y.B.E.R. sa snažíme u dospelých podporovať citlivosť a ohľaduplnosť voči ostatným, viesť ich k tolerancii, k úcte voči druhým, učiť ich poskytovať pozitívnu spätnú väzbu, odhaľovať a chápať vlastné emócie, a zvyšovať senzitivitu voči problémovej a záťažovej situácii.

Uvedomujeme si, že prevencia a eliminácia kyberagresie by sa mala dotýkať viacerých zainteresovaných strán – rodiny, školy, školských zariadení, neziskových a občianskych združení, cirkvi a pod. Len tak bude realizácia prevencie a eliminácie online rizík účinná. Metodika C.Y.B.E.R. má za cieľ *aktivizovať dospelého k rozvoju kognitívnych funkcií, sebaopätia a sebaúcty, behaviorálnych funkcií, emocionalizácie a reziliencie* ako prevencie kyberagresie. Budeme radi, ak sa s nami podelíte o svoje skúsenosti z realizácie preventívnych stratégií na: **www.cyber.pf.ukf.sk**.

Názov:	C.Y.B.E.R. metodická príručka k prevencii kyberagresie
Autor:	doc. PaedDr. Katarína Hollá, PhD. doc. PhDr. Petra Jedličková, PhD. doc. PaedDr. Erik Žovinec, PhD. PaedDr. Zuzana Babulicová, PhD. PaedDr. Vladimíra Poláčková, PhD. PaedDr. Barbora Sender, PhD. PaedDr. Tomáš Turzák, PhD.
Recenzenti:	prof. Mgr. Kamil Kopecký, PhD. doc. PhDr. Mário Dulovics, PhD. doc. PaedDr. Jana Hanuliaková, PhD.
Cover design:	PaedDr. Barbora Sender, PhD., PaedDr. Tomáš Turzák, PhD.
Motív na obálke:	PaedDr. Barbora Sender, PhD.
Technická úprava:	Mgr. Andrea Čisťáková
Vydanie:	prvé
Rok:	2023
Rozsah:	323 s.
Vydavateľ:	UKF v Nitre
Tlač:	DMC, s.r.o.
Náklad:	600 ks

Všetky práva vyhradené. Toto dielo ani žiadnu jeho časť nemožno reprodukovat' bez súhlasu majiteľov práv.

ISBN 978-80-558-2022-4
EAN 9788055820224