WP3 – POWERPACK ESZKÖZTÁR TEVÉKENYSÉGEK

Digitális jólét: A képernyő mögött

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

1. Általános információk

Jólét dimenziója: Digitális jólét
Célkorosztály: 10–14 év (felső tagozat)
A tevékenység formája: Tapasztalati tanulás dráma és szerepjáték segítségével
Időtartam: 60–75 perc
Csoportméret: 15–30 tanuló
Transzverzális megközelítés: Szociális-érzelmi tanulás, digitális írástudás, etika, nyelv- és művészetoktatás

2. Tanulási célok

- Az online zaklatás különböző formáinak és azok egyénekre gyakorolt érzelmi hatásának felismerése.
- Empátia fejlesztése többféle perspektíva (áldozat, agresszor, szemlélő) feltárása révén színházi előadás segítségével.
- Az asszertív kommunikáció és a problémamegoldó stratégiák gyakorlása digitális kontextusban.

3. Szükséges eszközök

- Nyitott tanterem vagy többcélú tér
- Az online zaklatási helyzetekhez kapcsolódó, kinyomtatott forgatókönyv-kártyák
- Papír és filctollak
- Opcionális: egyszerű kellékek (székek, hátizsákok, kartonból készült telefonok)

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

4. A tevékenység lépései

1. lépés: Bemelegítés (10 perc)
A pedagógus megkéri a diákokat, hogy álljanak körbe, és rövid test- és hangbemelegítést vezet (egyszerű mozdulatok, érzelmeket kifejező arckifejezések, például szomorúság, félelem, harag, öröm). A diákok röviden megbeszélik, hogyan lehet szavak nélkül kifejezni az érzelmeket.

2. lépés: A téma bemutatása (10 perc)
A pedagógus elmagyarázza, mi az online zaklatás, és ehhez korosztálynak megfelelő példákat hoz (gonosz megjegyzések, magán jellegű képek megosztása, kizárás csoportos csevegésekből). Ezt követően rövid csoportos beszélgetés következik: Miben különbözik az online zaklatás a személyes zaklatástól?

3. lépés: Csoportmunka és forgatókönyv készítése (20 perc)
A diákokat kis csoportokra osztják (4–5 diák). Minden csoport kap egy online zaklatási forgatókönyv-kártyát (pl. sértő üzenet egy csoportos csevegésben, megalázó fotó megosztása az interneten). A csoportok egy rövid színdarabot készítenek, amelyben bemutatják:
A helyzetet
Az egyes szereplők érzelmeit
Egy lehetséges pozitív megoldást

4. lépés: Előadás (15–20 perc)
A csoportok előadják a jeleneteiket az osztálynak. Minden előadás után a közönség meghatározza:
Kiket érintett?
Milyen érzelmek voltak jelen?
Mely cselekedetek segítették vagy rontották a helyzetet?

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

5. lépés: Közös értékelés (10 perc)
A pedagógus irányítja a beszélgetést, összekapcsolva a jeleneteket a valós életbeli digitális viselkedéssel és a tiszteletteljes online kommunikációval.

5. Megjegyzések és tippek pedagógusoknak

- A tevékenység megkezdése előtt teremtsen biztonságos és tiszteletteljes osztálytermi környezetet!
- Emlékeztesse a diákokat, hogy ne használjanak valódi neveket vagy személyes élményeket a jelenetekben!
- Figyeljen a diákok érzelmi reakcióira, és szükség esetén nyújtson támogatást!
- Ösztönözze az empátiát és a tiszteletteljes nyelvhasználatot a előadások és a beszélgetések során!
- Irányítsa a reflexiót a pozitív megoldások és a felelősségteljes online viselkedés felé!

6. Gondolkodtató kérdések diákoknak

- Milyen érzés volt eljátszani vagy nézni a cyberzaklatási jeleneteket?
- Szerinted melyik szerep (áldozat, agresszor, szemlélő) rendelkezik a legnagyobb hatalommal az online zaklatás megállításában? Miért?
- Mit tehetnél másképp, ha legközelebb online zaklatást látsz?

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

7. Ötletek a tevékenység adaptálásához

Könnyebb változat (alsó tagozat / extra támogatás):

- Használjon nagyon rövid és egyszerű forgatókönyveket, egyértelmű szerepekkel (áldozat, segítő, felnőtt)!
- Cserélje a párbeszédet gesztusokra, arckifejezésekre vagy állóképekre!
- Játsszák el a jeleneteket az egész osztály, a pedagógus irányításával!
- Fókuszáljon elsősorban az érzelmek felismerésére és a segítségkérésre, ne pedig a konfliktus megoldására!

Közepes változat (felső tagozat / nagyobb önállóság):

- Hagyja, hogy a diákok rövid párbeszédeket alkossanak, és eldöntsék, hogyan alakul a helyzet!
- Mutassa be a szemlélő szerepét és beszéljék meg a különböző választási lehetőségeket!
- Ösztönözze a csoportokat, hogy többféle befejezést is javasoljanak a jelenethez (negatív vs. pozitív)!
- Minden előadás után tegyen fel egyszerű reflexiós kérdéseket!

Alkalmazkodás a sajátos nevelési igényű diákokhoz:

- Kínáljon rugalmas részvételi szerepeket (narrátor, megfigyelő, kellékkezelő)!
- Biztosítson vizuális segédeszközöket, érzelmeket ábrázoló kártyákat vagy írásos forgatókönyveket támogatásként!
- Adjon több időt a felkészülésre és a próbára!
- Gondoskodjon egyértelmű felépítésről, kiszámítható rutinokról és világos utasításokról!

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

8. Hivatkozások (módszertani megközelítés)

A tevékenység ötvözi a drámaalapú tanulást, a szocio-emocionális tanulást és az együttműködésen alapuló munkát:
A diákok szerepjátékok és színházi kifejezésmódok segítségével tanulnak, aktívan feltárva a valós életben előforduló online zaklatási helyzeteket.
Az empátiát és az érzelmi tudatosságot elősegíti azáltal, hogy a diákokat különböző perspektívákba helyezi (áldozat, agresszor, szemlélő).
A csoportmunka erősíti a kommunikációs készségeket, az együttműködést és a közös problémamegoldást.
A dráma tevékenység használata növeli a motivációt, a kreativitást és az elkötelezettséget egy biztonságos és ellenőrzött környezetben.
A tevékenység összekapcsolja a tanulást a diákok digitális életével, ösztönözve a felelősségteljes online viselkedést és a cselekedeteik hatásának átgondolását.

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé.
A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

Közösségi média felületek

PowerPackProject

power.packproject

PowerPackProject

A KONZORCIUM

KOORDINÁTOR

PARTNEREK

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

KÖNNYEBB VÁLTOZAT

1. KÁRTYA – A sértő csoportüzenet

Helyzet: Az osztály csoportos csevegésében valaki gonosz megjegyzést ír egy osztálytársának a külsejéről.

Szereplők: áldozat, agresszor, két szemtanú

Főbb érzelmek: zavar, harag, bizonytalanság, zavartság

Jelen feladat: Mutasd meg, hogyan reagálnak a szereplők, és javasolj egy tiszteletteljes módszert a támadás leállítására!

2. KÁRTYA – Kizárás a csevegésből

Helyzet: Egy csoport külön csevegést hoz létre, hogy rosszat mondjon egy osztálytársról, és kizárja őt a tevékenységekből.

Szereplők: kizárt diák, a csevegés létrehozója, két csevegő tag

Főbb érzelmek: szomorúság, magány, bűnrészesség, erkölcsi kétségek

Jelenet feladat: Mutasd meg, milyen érzés a kizárás, és hogyan avatkozhat be egy szemlélő!

3. KÁRTYA – A gonosz emoji reakció

Helyzet: Egy osztályos csevegésben több osztálytárs gúnyos emojikkal reagál egy diák üzenetére.

Szereplők: az érintett diák, az emoji szerzője, a figyelmes osztálytárs

Főbb érzelmek: szomorúság, zavar, zavartság

Jelenet kihívás: Mutasd meg, hogy egy apró gesztus hogyan tud fájni, és hogy egy osztálytárs hogyan tud támogatást nyújtani!

4. KÁRTYA – Üzenetek figyelmen kívül hagyása

Helyzet: Egy diák a csoportos csevegésben segítséget kér a házi feladathoz, de mindenki szándékosan figyelmen kívül hagyja.

Szereplők: az ignorált diák, két osztálytárs a csevegésben

Főbb érzelmek: magány, frusztráció, bizonytalanság

Jelenet feladat: Mutasd meg, milyen érzés, ha valakit figyelmen kívül hagynak, és hogyan lehetne valaki bevonni őt!

5. KÁRTYA – A pletyka

Helyzet: Valaki egy csevegőszobában kitalált pletykát terjeszt egy osztálytársáról.

Szereplők: az áldozat, a pletyka kiterjesztője, a kételkedő osztálytárs

Főbb érzelmek: félelem, kétely, megbánás

Jelenet feladat: Mutasd meg, hogyan lehet megállítani a pletykát, mielőtt elterjedne!

6. KÁRTYA – A sértő matricák

Helyzet: Egy diák minden alkalommal, amikor részt vesz egy csevegésben, sértő matricát kap.

Szereplők: áldozat, agresszor, megfigyelő

Főbb érzelmek: zavar, bizonytalanság, kényelmetlenség

Jelenet feladat: Mutasd meg, hogyan lehet megkérni őket, hogy hagyják abba, és hogyan tud egy szemlélő támogatást nyújtani!

7. KÁRTYA – A csendes nevetés

Helyzet: Két diák titokban nevet egy osztálytársukon, majd kétértelmű üzenetet küld a csoportnak, hogy rossz érzést keltsen benne.

Szereplők: áldozat, két agresszor

Főbb érzelmek: zavar, szomorúság, bizonytalanság

Jelenet feladat: Mutassa meg, hogyan lehet tisztázni a helyzetet és tiszteletet kérni!

8. KÁRTYA – A törölt üzenet

Helyzet: Egy diák valami sértőt ír, majd gyorsan törli, de az áldozat már látta.

Szereplők: áldozat, az üzenet írója, osztálytárs, aki tanúja volt az eseménynek

Főbb érzelmek: fájdalom, bűntudat, kétség

Jelenet feladat: Mutasd meg, hogyan lehet beszélni a fájdalomról, annak ellenére, hogy az üzenet már nincs ott!

9. KÁRTYA – A kizáró játékmeghívás

Helyzet: Mindenki meghívót kap egy online játékra, kivéve egy diákot, szándékosan.

Szereplők: a kizárt diák, a meghívó készítője, az osztálytárs, aki észreveszi

Főbb érzelmek: szomorúság, elutasítás, empátia

Jelenet kihívás: Mutasd meg, hogyan lehet mindenkit bevonni és beszélni a kirekesztésről!

10. KÁRTYA – A helytelen reakció

Helyzet: Egy diák posztol valamit, amire büszke, de szándékosan „nem tetszik” jelölést kap, hogy megbántsák.

Szereplők: áldozat, agresszor, semleges osztálytárs

Főbb érzelmek: csalódás, bizonytalanság, kétség

Jelenet feladat: Mutasd meg, hogyan kell kezelni a negatív reakciókat, és hogyan kell támogatást kérni!

KÖZEPES VÁLTOZAT

11. KÁRTYA – A megalázó fotó

Helyzet: Egy diák kínos fotóját az ő engedélye nélkül megosztják az interneten.

Szereplők: az áldozat, a fotót készítő személy, a fotót megosztó személy, szemtanú

Főbb érzelmek: megaláztatás, bűntudat, társas nyomás

A jelenet kihívása: Mutasd meg, hogyan terjed a fotó, és hogyan lehet helyrehozni a kárt!

12. KÁRTYA – A hamis fiók

Helyzet: Valaki hamis profilt hoz létre, hogy kigúnyolja osztálytársát, és mémeket tegyen közzé róla.

Szereplők: áldozat, a hamis fiók létrehozója, a fiókot felfedező barát, tanár

Főbb érzelmek: félelem, harag, meglepetés, felelősség

Jelenet feladat: Mutasd meg, hogyan fedezik fel a fiókot, és hogyan lehet bejelenteni!

13. KÁRTYA – Nyomás fotók küldésére

Helyzet: Egy diák ismételt üzeneteket kap, amelyekben magánfotókat kérnek tőle, és fenyegetésekkel élnek, például: „Ha nem küldöd el, mindenkinek elmondom”.

Szereplők: áldozat, agresszor, megbízható barát, felnőtt személy

Főbb érzelmek: szorongás, félelem, manipuláció, támogatás

Jelenet feladat: Mutasd meg, hogyan lehet segítséget kérni és hogyan lehet megszüntetni a nyomást!

14. KÁRTYA – Névtelen hozzászólások

Helyzet: Egy névtelen platformon több diák sértő üzeneteket tesz közzé egy osztálytársáról.

Szereplők: áldozat, két névtelen hozzászóló, osztálytárs, aki cselekedni határoz

Főbb érzelmek: igazságtalanság, tehetetlenség, bűntudat, bátorság

Jelenet feladat: Mutasd meg, hogyan hatnak a kommentek az áldozatra, és hogyan lehet megállítani az anonimitás káros hatását!

15. KÁRTYA – A szerkesztett képernyőkép

Helyzet: Egy diák szerkeszti a képernyőképet, hogy úgy tűnjön, mintha egy osztálytársa sértő dolgot mondott volna.

Szereplők: áldozat, képszerkesztő, a manipulációt felfedező barát, felnőtt

Főbb érzelmek: igazságtalanság, félelem, bűntudat, felelősség

Jelenet feladat: Mutasd meg, hogyan lehet felfedezni a manipulációt és helyreállítani a jó hírnevet!

16. KÁRTYA – A nyilvános szavazás

Helyzet: Valaki létrehoz egy online felmérést, amelyben azt kérdezi: „Ki a legidegesítőbb személy az osztályban?”

Szereplők: áldozat, a felmérés készítője, szavazók, ellenző osztálytárs

Főbb érzelmek: megaláztatás, társadalmi nyomás, bátorság

Jelenet feladat: Mutasd meg, hogyan lehet megállítani a kollektív zaklatást!

17. KÁRTYA – A jelszóval kapcsolatos vicc

Helyzet: Az egyik diák kitalálja egy másik diák jelszavát, bejelentkezik a fiókjába, és vicces üzeneteket ír.

Szereplők: áldozat, agresszor, gyanakvó barát

Főbb érzelmek: árulás, harag, megbánás

Jelenet feladat: Mutasd meg, hogyan lehet helyreállítani a fiókot és felelősséget vállalni!

18. KÁRTYA – Felkapott online kihívás

Helyzet: Egy online kihívás arra ösztönzi az embereket, hogy engedély nélkül rögzítsék osztálytársaikat, és töltsék fel a videókat.

Szereplők: felvett áldozat, felvevő diák, bátorító csoport, kritikus osztálytárs

Főbb érzelmek: nyomás, zavar, erkölcsi dilemma

Jelen gyakorlat: Mutassátok be, hogyan lehet ellenállni a csoportnyomásnak és megvédeni a magánszférát!

19. KÁRTYA – A „csak vicc volt” kifogás

Helyzet: Egy diák kegyetlen mémet posztol egy osztálytársáról, majd azt mondja: „Csak vicc volt”.

Szereplők: áldozat, mémkészítő, két eltérő véleményű osztálytárs.

Főbb érzelmek: fájdalom, zavarodottság, bagatellizálás, empátia

A jelenet kihívása: Megmutatni, hogyan lehet elmagyarázni, hogy egy vicc fájdalmat okozhat, és hogyan lehet jóvátételt kérni!

20. KÁRTYA – Csoportnyomás

Helyzet: Egy csoport ragaszkodik ahhoz, hogy az egyik diák blokkoljon egy másikat, „mert senki sem bírja elviselni”.

Szereplők: nyomás alatt álló diák, csoport, kizárt diák

Főbb érzelmek: kétely, társadalmi nyomás, szomorúság, bátorság

Jelenet feladat: Mutasd meg, hogyan lehet ellenállni a nyomásnak és megvédeni a befogadást!

Adaptált kártyák

A barátságtalan emoji

Helyzet: Az osztály csoportos csevegésében valaki gonosz megjegyzést ír egy osztálytársának a külsejéről.

Szereplők: áldozat, agresszor, két szemtanú

Főbb érzelmek: zavar, harag, bizonytalanság, zavartság

Helyzetgyakorlat: Mutasd meg, hogyan reagálnak a szereplők, és javasolj egy tiszteletteljes módszert a támadás leállítására!

A megosztott rajz

Helyzet: Egy diák rajzát megosztják az osztállyal anélkül, hogy előbb megkérdeznék tőle.

Szereplők: a rajzoló diák, a rajzot megosztó diák, a tanár

Főbb érzelmek: zavar, meglepetés, megértés

Helyzetgyakorlat: Mutasd meg, hogyan kell azt mondani, hogy „Kérlek, előbb kérdezz meg!”, hogyan tud bocsánatot kérni a megosztó, és hogyan segít a tanár a helyzet rendezésében!

Kihagyva a játékból

Helyzet: Egy csoport online játékot indít, és elfelejti meghívni az egyik diákot.

Szereplők: kihagyott diák, csoportvezető, támogató osztálytárs

Főbb érzelmek: magány, csalódás, empátia

Helyzetgyakorlat: Mutasd meg, hogyan fejezi ki az diák az érzéseit, hogyan veszi észre ezt az osztálytársa és hogyan vonja be őt újra a csoportvezető!

Az ijesztő üzenet

Helyzet: Egy diák olyan üzenetet kap, amelyben valami ilyesmi áll: „Többé nem játszhatsz velünk.”

Szereplők: az üzenetet kapó diák, az üzenet küldője, megbízható felnőtt

Főbb érzelmek: félelem, aggodalom, megkönnyebbülés

Jelenet feladat: Mutasd meg, hogyan kéri a tanuló egy felnőtt segítségét, hogyan irányítja a felnőtt a beszélgetést, és hogyan tanulja meg az üzenet küldője a kedves szavak használatát!

Az elveszett üzenet

Helyzet: Egy diák üzenetet küld, hogy csatlakozni szeretne egy tevékenységhez, de senki sem válaszol, mert nem látták az üzenetet.

Szereplők: az üzenetet küldő diák, a csoport vezetője, támogató osztálytárs

Főbb érzelmek: szomorúság, félreértés, megkönnyebbülés

Jelenet feladat: Mutassa meg, hogyan fejezi ki a tanuló az érzéseit, hogyan magyarázza el a vezető a hibát, és hogyan gondoskodnak arról, hogy legközelebb mindenki részt vehessen!

A rossz matrica

Helyzet: Egy diák vicces matricát küld, de egy másik diák azt hiszi, hogy azzal gúnyolódni akartak rajta.

Szereplők: a megsértett diák, a matricát küldő diák, a tanár

Főbb érzelmek: megsértődés, zavarodottság, nyugodt megértés

Jelenet feladat: Mutasd meg, hogyan magyarázza el a diák, hogy érezte magát, hogyan tisztázza a küldő a szándékát, és hogyan segít a tanár nekik kedvesen kommunikálni!

Az elfelejtett válasz

Helyzet: Egy diák online segítséget kér egy osztálytársától a házi feladathoz, de az osztálytárs elfelejti válaszolni.

Szereplők: segítségre váró diák, elfelejtő osztálytárs, felnőtt segítő

Főbb érzelmek: frusztráció, feledékenység, vigasztalás

Jelenet feladat: Mutassa meg, hogyan fejezi ki a tanuló az érzéseit, hogyan kér bocsánatot az osztálytársa, és hogyan segít a felnőtt abban, hogy közösen megoldást találjanak!

A hangos videó

Helyzet: Egy diák hangos videót játszik le egy online csoportos tevékenység során. Egy másik diák megijed vagy túlterheltté válik.

Szereplők: a túlterhelt diák, a videót lejátszó diák, a megnyugtató barát

Főbb érzelmek: megijedés, kényelmetlenség, nyugalom

Jelenet feladat: Mutassa meg, hogyan kéri a túlterhelt diák, hogy halkítsák le a hangot, hogyan érti meg a másik diák, és hogyan segít a barát mindenkinek megnyugodni!

A zavaros hangüzenet

Helyzet: Egy diák egy rövid hangüzenetet kap, amely dühösnek tűnik, de nem biztos benne, hogy neki szánták-e.

Szereplők: a hangüzenetet kapó diák, a hangüzenetet küldő diák, segítő barát

Főbb érzelmek: zavarodottság, aggodalom, megnyugtatás

Jelenet feladat: Mutasd meg, hogyan kérdezheti meg a diák nyugodtan: „Ez nekem szólt?”, hogyan magyarázza el a küldő, és hogyan segít egy barát megérteni a helyzetet!

A téves reakció

Helyzet: Egy diák vidám üzenetet ír az osztály csevegőjébe, de egy másik diák zavart vagy meglepett hangulatjelekkel reagál rá, és az első diák azt hiszi, hogy valamit rosszul csinált.

Szereplők: zavarodott diák, reagáló diák, megnyugtató felnőtt vagy barát

Főbb érzelmek: zavarodottság, aggodalom, megnyugtatás

Helyzetgyakorlat: Mutassa meg, hogyan kérdezi a diák: „Valami rosszat tettem?”, hogyan magyarázza el a másik diák az emojit, és hogyan segít egy felnőtt vagy barát megérteni, hogy a reakciók tévedések vagy félreértések lehetnek!