WP3 - POWERPACK ESZKÖZTÁR TEVÉKENYSÉGEK

Digitális jólét:
Digitális dilemmák: filozófia gyerekekkel

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: 9–12 év (felső tagozat / alsó tagozat)
A tevékenység formája: Filozófia gyerekekkel (párbeszédalapú vita)
Időtartam: 60–70 perc
Csoportméret: 12–25 tanuló
Transzverzális megközelítés: kritikus gondolkodás, digitális írástudás, etika, szocio-emocionális tanulás, együttműködésen alapuló párbeszéd

2. Tanulási célok

- Kritikus gondolkodás és reflexió fejlesztése a közösségi média használatával és az online interakciókkal kapcsolatban.
- A digitális reziliencia erősítése a kihívások, érzelmek és stratégiák feltárása révén a biztonságos közösségi média használat érdekében.
- Filozófiai viták révén elősegíteni a tiszteletteljes párbeszédet, az empátiát és az együttműködésen alapuló problémamegoldást.

3. Szükséges eszközök

- Szituációs kártyák vagy feladatok a közösségi médiával kapcsolatos dilemmákkal (pl. negatív kommentek, a posztolásra való nyomás, online pletykák)
- Tábla vagy flipchart az ötletek rögzítéséhez
- Papír és filctollak, hogy a diákok leírhassák gondolataikat
- Opcionális: öntapadós cetlik vagy kis jelölők a „szólási sorrend” jelzésére

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 és bevezetés (10 perc)

A pedagógus elmagyarázza, hogy a foglalkozás egy filozófiai párbeszéd: mindenki véleménye fontos és a cél az, hogy együtt alaposan átgondolják a kérdéseket.

Rövid beszélgetés a közösségi médiáról: Mit szeretünk benne? Mi lehet benne nehéz?

2. lépés: Ösztönző kérdés vagy forgatókönyv bemutatása (5–10 perc)

Mutasson be egy szituációs kártyát vagy kérdést, pl. Mit kell tenned, ha valaki gonosz dolgokat ír rólad az interneten? Jó dolog megosztani egy vicces mémet, ami megsérthet valakit?

Kérje meg a diákokat, hogy egy percig gondolkodjanak csendben, majd osszák meg első gondolataikat!

3. lépés: Filozófiai párbeszéd (30 perc)

A diákok körbe ülnek a beszélgetéshez. A pedagógus a következő stratégiák alkalmazásával segíti a beszélgetést:

Bátorítsa a diákokat, hogy indokolják meg véleményüket!

Tegyen fel kiegészítő kérdéseket, pl. Miért gondolod így? vagy Van valaki, aki másképp látja?

Ösztönözze a hallgatást és a tiszteletteljes véleménykülönbséget!

Opcionális: a diákok felváltva beszélhetnek egy zsetonrendszer segítségével, hogy mindenki hozzászólhasson!

4. lépés: Csoportos reflexió és összefoglalás (10–15 perc)

A diákok összefoglalják a legfontosabb pontokat: stratégiák a biztonságos közösségi média használatához, az online negatívumok kezeléséhez és a társaik támogatásához.

A pedagógus megerősíti a gyakorlati tanulságokat: bejelentés, adatvédelmi beállítások, pozitív hozzászólások és érzelmek szabályozása.

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. Megjegyzések és tippek pedagógusoknak

- Tartson fenn biztonságos és tiszteletteljes környezetet; minden véleményt értékelni kell!
- Ösztönözze a gondolkodást, ne csak az egyetértést vagy az ellenkezést!
- Legyen felkészülve arra, hogy érzékeny kérdéseket (online zaklatás vagy kortárs konfliktusok) óvatosan közvetítsen!
- Hangsúlyozza a valós életbeli online tapasztalatokhoz való kapcsolódást!

6. Gondolkodtató kérdések diákoknak

- Hogyan segített a körben való közös gondolkodás abban, hogy különböző perspektívákat lássatok a közösségi médiáról?
- Milyen stratégiákat alkalmazhatsz, hogy ellenálló maradj, ha valami negatív dolog történik online?
- Hogyan tudjátok támogatni azokat a barátaitokat vagy társatokat, akik online kihívásokkal szembesülnek?

7. Ötletek a tevékenység adaptálásához

Könnyebb változat (alsó tagozat / extra támogatás):

- Használjon nagyon egyszerű, konkrét közösségi média szituációkat (pl. Valaki gonosz kommentet ír a fotódra).
- Adjon meg mondatkezdőket, hogy segítsen a tanulóknak kifejezni gondolataikat, pl. Szerintem... mert...,
- A megértés elősegítése érdekében engedélyezze az érzések rajzolását vagy vizuális ábrázolását a beszélgetés előtt!
- Rövidítse le a beszélgetés időtartamát, és korlátozza a hozzászólások számát, hogy fenntartsák a figyelmet.!

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

Közepes változat (felső tagozat / nagyobb önállóság):

- Vezessen be összetettebb helyzeteket, például kortárs nyomást, online pletykákat vagy érzékeny tartalmak megosztását!
- Ösztönözze a gyerekeket, hogy saját tapasztalataikból vett példákkal vagy megfigyelésekkel indokolják gondolataikat!
- A bizalom építése érdekében engedélyezze a kis csoportos beszélgetéseket az egész osztályos párbeszéd előtt!
- Vegyen fel utólagos reflexiós kérdéseket a kritikus gondolkodás elmélyítése érdekében!

Alkalmazkodás a sajátos nevelési igényű diákokhoz:

- Használjon vizuális segédeszközöket vagy képeskártyákat a szituációk és dilemmák illusztrálására!
- Vezessen be egyértelmű sorrendet (jelzők, beszéd sorrend) a részvétel elősegítése érdekében!
- Engedélyezzen alternatív hozzászólási módokat: rajzolás, írás vagy nem verbális ötletek kifejezése!
- Adjon extra időt a gondolkodásra és a válaszadásra!
- Ismételje meg a kérdéseket, ha szükség!
- Stratégiailag csoportosítsa a diákokat úgy, hogy egymást támogassák és segítse a gondolkodásukat!

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 az aktív tanulást, a kritikus gondolkodást és az együttműködésen alapuló párbeszédet:
A diákok a közösségi média dilemmáinak megvitatásával, érvelésével és értékelésével tanulnak.
Elősegíti a digitális rezilienciát, megtanítja a gyerekeket a kockázatok felismerésére, az online viselkedésük átgondolására és a felelősségteljes döntések meghozatalára.
A csapatmunka erősíti a szociális készségeket, az empátiát és a többféle perspektíva figyelembevételének képességét.
A tevékenység filozófiai párbeszédként való bemutatása növeli az elkötelezettséget, a motivációt és a gondolatébresztő reflexiót.
A tanulás összekapcsolása a valós életbeli közösségi média tapasztalatokkal elősegíti a felelősségteljes online viselkedés gyakorlati stratégiáit, és ösztönzi a saját cselekedetek 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 gonosz megjegyzés

Helyzet: Közzéteszel egy képet, ami nagyon tetszik neked. Valaki így kommentálja: „Furán nézel ki. Miért tetted közzé ezt?”

Fontos kérdések:
Mit kell tenned, ha valaki online bánt téged?
A kommentár figyelmen kívül hagyása egyenlő azzal, hogy elfogadod?
Miért mondanak az emberek online olyan dolgokat, amelyeket szemtől szembe nem mondanának?

Gondolkodási fókusz: Érzelmek, tisztelet, bátorság, digitális empátia.

2. KÁRTYA – A tökéletes online élet

Szituáció: Észreveszed, hogy a közösségi médiában mindenki boldogabb, szebb vagy sikeresebbnek tűnik nálad.

Fontos kérdések: Amit online látunk, az valós?
Miért hasonlítják össze magukat másokkal az emberek?
A közösségi média akkor is rossz érzést kelthet bennünk, ha semmi „rossz” nem történik?

Gondolkodási fókusz: Önbecsülés, észlelés, digitális jólét.

3. KÁRTYA – Az ignorált üzenet

Szituáció: Üzenetet küldesz egy barátodnak, ő megnézi, de egész nap nem válaszol.

Fontos kérdések: Milyen érzések keletkeznek bennünk, amikor valaki nem válaszol?
A válasz elmaradása mindig valami rosszat jelent?
Hogyan kerülhetjük el, hogy online elhamarkodott következtetéseket vonjunk le?

Gondolkodási fókusz: Érzelmek, türelem, kommunikáció.

4. KÁRTYA – A csoportos csevegés vicce

Helyzet: Egy csoportos csevegésben néhány osztálytárs viccelődni kezd a rajzodon.

Fontos kérdések: A vicc akkor is vicc marad, ha valaki kényelmetlenül érzi magát miatta?
Mit tehetsz, ha a csoportos csevegés barátságtalan hangulatú?
Hogyan tudod elmondani másoknak, hogy mit érzel?

Gondolkodási fókusz: Tisztelet, érzések kifejezése, kedvesség.

5. KÁRTYA – A baráti kérés

Helyzet: Valaki, akit nem ismersz igazán, baráti megkeresést küld neked.

Fontos kérdések: El kell fogadnod olyan emberek baráti megkeresését, akiket alig ismersz? Miért akarnak egyesek sok online „barátot”? Mi teszi valakit megbízhatóvá az interneten?

Gondolkodási fókusz: Biztonság, határok, döntéshozatal.

6. KÁRTYA – A retusált fotó

Helyzet: Egy barátod közzétesz egy rólad készült fotót, de előzetes megkérdezésed nélkül hozzáad egy buta szűrőt.

Fontos kérdések: Meg kell kérdezni másokat, mielőtt képet posztolunk róluk? Hogyan éreznéd magad, ha a fotón másképp nézel ki? Mi a tisztelet az interneten?

Gondolkodási fókusz: Hozzájárulás, tisztelet, személyes határok.

7. KÁRTYA – Vita a csetablakban

Helyzet: Online játék közben egy másik játékos „haszontalannak” nevez téged.

Fontos kérdések: Miért dühösek az emberek a játékokban? Jobb visszavágni, vagy inkább szünetet tartani?
Hogyan tudjuk a játékokat szórakoztatóvá tenni akkor is, ha mások nem viselkednek kedvesen?

Gondolkodási fókusz: Érzelmi kontroll, rugalmasság, online viselkedés.

8. KÁRTYA – A lájkverseny

Helyzet: A barátod sok lájkot kap egy bejegyzésére, te pedig csak néhányat.

Fontos kérdések: A lájkok mutatják, hogy valaki mennyire értékes?
Miért érdekelnek minket az online számok?
A lájkok megváltoztathatják az önmagunkról alkotott képet?

Gondolkodási fókusz: Önbecsülés, összehasonlítás, digitális jólét

9. KÁRTYA – A törölt komment

Helyzet: Írsz egy kedves kommentet valakinek a bejegyzéséhez, de ő törli.

Fontos kérdések:
Miért törölhet valaki egy kommentet?
Az, hogy törli a szavaidat, azt jelenti, hogy nem kedvel téged?
Hogyan kezelhetjük az online félreértéseket?

Gondolkodási fókusz: Értelmezés, érzelmek, kommunikáció.

10. KÁRTYA – A megosztási hiba

Helyzet: Véletlenül megosztasz egy képet, amelyet csak egy barátodnak szántál.

Fontos kérdések:
Mit kell tenned, ha hibát követsz el az interneten?
Az online bocsánatkérés különbözik-e a személyes bocsánatkéréstől?
Hogyan előzhetjük meg a baleseteket a posztoláskor?

Gondolkodási fókusz: Felelősség, őszinteség, problémamegoldás.

KÖZEPES VÁLTOZAT

11. KÁRTYA – A „vicces” mém

Helyzet: Egy barátod elküld neked egy mémet, amelyben egy osztálytársadat gúnyolják. Mindenki nevet és megosztja.

Fontos kérdések:
Valami akkor is „vicces”, ha ezzel megbántunk valakit?
Felelős vagy, ha megosztasz valamit, amit nem te hoztál létre?
Mi a fontosabb: beilleszkedni vagy azt tenni, ami helyesnek tűnik?

Gondolkodási fókusz: Csoportnyomás, etika, felelősség.

12. KÁRTYA – Az online pletyka

Helyzet: Látod, hogy egy diákról pletyka terjed a közösségi médiában. Nem tudod, hogy igaz-e.

Fontos kérdések:
Szólnod kellene, vagy inkább kimaradnál belőle?
Miért terjednek olyan gyorsan a pletykák az interneten?
A pletyka elhitetése egyenlő-e annak terjedésének elősegítésével?

Gondolkodási fókusz: Igazság, bizalom, következmények.

13. KÁRTYA – A privát üzenet

Szituáció: Valaki privát üzenetet küld neked, amelyben azt írja: „Ha nem válaszolsz, mindenkinek elmondom, hogy goromba vagy.”

Fontos kérdések:
Mi a különbség a nyomás és a barátság között?
Mikor válik egy üzenet manipulációvá?
Kivel beszélhetsz, ha valami kényelmetlen érzést kelt benned az interneten?

Gondolkodási fókusz: Határok, biztonság, érzelmi rugalmasság.

14. KÁRTYA – A posztolás nyomása

Szituáció: A barátaid azt mondják, hogy többet kellene posztolnod, mert különben „lemaradsz”.

Fontos kérdések: Miért éreznek egyesek nyomást, hogy gyakran posztoljanak? Az online jelenléted valami, amit „fenntartani” kell? Ki dönti el, hogy mennyi „elég”?

Gondolkodási fókusz: identitás, autonómia, kortárs befolyás.

15. KÁRTYA – A „tökéletes” szelfi

Helyzet: Egy osztálytársad sokat retusálja a szelfijeit, és téged is erre ösztönöz.

Fontos kérdések: A fotók szerkesztése megváltoztatja azt, ahogyan magunkat látjuk? Őszinte dolog-e egy olyan változatot mutatni magadról, ami nem valós? Miért érzik az emberek, hogy online tökéletesnek kell látszaniuk?

Gondolkodási fókusz: Hiteleség, önkép, társadalmi elvárások.

16. KÁRTYA – A titkos képernyőkép

Helyzet: Valaki képernyőképet készít az üzenetedről, és megosztja anélkül, hogy megkérdezné.

Fontos kérdések: A privát üzenet akkor is privát marad, ha valaki képernyőképet készít róla? Miért osztanak meg az emberek titokban dolgokat? Hogyan védhetjük meg online magánéletünket?

Gondolkodási fókusz: Bizalom, magánélet, következmények.

17. KÁRTYA – A kirekesztett csoport

Helyzet: Rájössz, hogy osztálytársaid csoportos csevegést hoztak létre nélküled.

Fontos kérdések: Az, hogy valakit kizárunk az internetről, ugyanaz, mint a való életben? Miért hoznak létre az emberek privát csoportokat? Hogyan kezelhetjük a kirekesztettség érzését?

Gondolkodási fókusz: Befogadás, érzelmek, társadalmi dinamika.

18. KÁRTYA – A vírusos kihívás

Helyzet: Egy új online kihívás terjed, és mindenki részt vesz benne, még akkor is, ha kockázatosnak tűnik.

Fontos kérdések: Miért csatlakoznak az emberek a trendekhez, még akkor is, ha nem érzik magukat biztonságban? A népszerűség jó ok arra, hogy valamit megtegyünk? Hogyan dönthetjük el, mi biztonságos az interneten?

Gondolkodási fókusz: Kritikus gondolkodás, biztonság, társas nyomás.

19. KÁRTYA – A félreértett üzenet

Helyzet: Egy barátod azt hiszi, hogy a rövid válaszod („oké”) azt jelenti, hogy dühös vagy.

Fontos kérdések: Miért érthetők félre olyan könnyen az üzenetek? Hogyan változtathatja meg a hangnem a szavak jelentését az interneten? Mit tehetünk a félreértések elkerülése érdekében?

Gondolkodási fókusz: Kommunikáció, értelmezés, empátia.

20. KÁRTYA – Nyilvános vs. magán bejegyzés

Helyzet: Szeretnél valamit posztolni, de nem vagy biztos benne, hogy nyilvános vagy privát posztot készíts.

Fontos kérdések: Mi változik, amikor valami nyilvánossá válik az interneten? Ki döntse el, hogy ki láthatja a bejegyzéseidet? Hogyan védhetnek meg a adatvédelmi beállítások?

Gondolkodási fókusz: Digitális írástudás, biztonság, döntéshozatal.

ADAPTÁLT KÁRTYÁK

A durva megjegyzés

Helyzet: Közzéteszel egy képet, ami tetszik neked. Valaki azt írja: „Ez rosszul néz ki!”

Szereplők: Te, a megjegyzést író személy, egy segítőkész barát.

Főbb érzelmek: Szomorúság, zavarodottság, támogatás.

Fontos kérdések: Hogyan érzed magad ettől a megjegyzéstől?
Mit mondhatsz vagy tehetsz, hogy jobban érezd magad?
Ki tud segíteni, ha valaki online nem kedves veled?

Gondolkodási fókusz: Az érzelmek megnevezése, segítségkérés, kedvesség az interneten.

A sértő mém

Szituáció: Egy barátod megmutat egy mémet, amely egy osztálytársadat gúnyolja. A többiek nevetnek.

Szereplők: Te, a barátod, a mémben szereplő osztálytárs.

Főbb érzelmek: aggodalom, empátia, nyomás.

Fontos kérdések: Jó dolog nevetni, ha valaki megsérül?
Mit tehetsz, ha nem tetszik a vicc?
Hogyan lehet jó barát ebben a helyzetben?

Gondolkodási fókusz: Empatia, jó döntések meghozatala, társas nyomás

Az online pletyka

Szituáció: Látsz egy üzenetet, amelyben valami rosszat írnak egy diákról, de nem tudod, hogy igaz-e.

Szereplők: Te, a pletyka tárgyát képező diák, egy megbízható felnőtt.
Főbb érzelmek: bizonytalanság, aggodalom, felelősség.

Fontos kérdések: Hogyan hatnak az emberekre a pletykák?
Mit kell tenned, ha nem vagy biztos abban, hogy valami igaz?
Kivel beszélhetsz, mielőtt bármit is megosztanál?

Gondolkodási fókusz: Igazság, biztonság, gondolkodás a megosztás előtt.

Az ijesztő üzenet

Szituáció: Valaki üzenetet küld neked, amelyben azt írja: „Ha nem válaszolsz, azt mondom, hogy gonosz vagy.”

Szereplők: Te, a küldő, egy megbízható felnőtt.

Főbb érzelmek: félelem, stressz, megkönnyebbülés.

Fontos kérdések: Hogyan érzed magad ettől az üzenettől?
Mikor kell felnőtt segítségét kérned?
Mi a biztonságos válasz?

Gondolkodási fókusz: Határok, biztonság, érzelmek szabályozása.

Kirekesztettség

Szituáció: Osztálytársaid csoportos csevegést indítanak, de téged nem hívnak meg. Később rájössz erre.

Szereplők: Te, az osztálytársak, egy megbízható felnőtt vagy segítőkész barát.
Főbb érzelmek: Szomorúság, zavartság, kirekesztettség érzése.

Fontos kérdések: Milyen érzés, amikor mások csoportot alkotnak nélküled? Mit tehetsz, ha kirekesztettnek érzed magad ? Kivel beszélhetsz, hogy ne érezd magad egyedül?

Gondolkodási fókusz: Az érzelmek megnevezése, támogatás kérése, befogadás.

Egy ismeretlen felkérése

Helyzet: Valaki, akit nem ismersz, baráti megkeresést küld neked.

Szereplők: Te, az ismeretlen személy, egy megbízható felnőtt.

Főbb érzelmek: bizonytalanság, óvatosság, kíváncsiság.

Fontos kérdések: Hogyan érzed magad, amikor egy ismeretlen személy kapcsolatba akar lépni veled? Biztonságos elfogadni egy ismeretlen személyt? Ki segíthet eldönteni, mit tegyél?

Gondolkodási fókusz: Biztonság, döntéshozatal, segítségkérés.

A szerkesztett fotó

Szituáció: Egy barátod egy buta szűrővel ellátott fotót posztol rólad, de előtte nem kért engedélyt.

Szereplők: Te, a barátod, egy segítő barát vagy felnőtt.

Főbb érzelmek: zavar, meglepetés, kényelmetlenség.

Fontos kérdések: Milyen érzés, amikor valaki a beleegyezésed nélkül posztol rólad egy képet? Mit mondhatsz, hogy tudassa velük, hogyan érzel? Miért fontos megkérdezni, mielőtt posztolsz?

Gondolkodási fókusz: Beleegyezés, kommunikáció, tisztelet.

Dühös üzenet játék közben

Helyzet: Online játék közben egy másik játékos azt írja: „Szörnyen játszol.”

Szereplők: Te, a dühös játékos, egy segítőkész barát.

Főbb érzelmek: Fájdalom, frusztráció, stressz.

Fontos kérdések: Hogyan érzed magad a játékokban megjelenő gonosz üzenetek miatt? Mit tehetsz, hogy nyugodt maradj? Ki tud segíteni, ha valaki gonosz veled a játékban?

Gondolkodási fókusz: Érzelmi szabályozás, rugalmasság, biztonságos online viselkedés.

A „lájkolás” miatti aggodalom

Helyzet: Valamit posztolsz, ami tetszik neked, de nagyon kevés lájkot kap.
Szereplők: Te, egy barátod, egy megbízható felnőtt.

Főbb érzelmek: Csalódás, bizonytalanság, zavarodottság.

Fontos kérdések: Hogyan érzed magad, ha a posztod kevesebb lájkot kap, mint másoké? A lájkok mutatják, hogy mennyire vagy fontos? Mit tehetsz, hogy jobban érezd magad a posztoddal kapcsolatban?

Gondolkodási fókusz: Önbecsülés, digitális jólét, pozitív gondolkodás.

A megosztási hiba

Helyzet: Véletlenül rossz személynek küldesz el egy képet.

Szereplők: Te, a kép címzettje, egy megbízható felnőtt.

Főbb érzelmek: aggodalom, zavar, megkönnyebbülés.

Fontos kérdések: Hogyan érzi magát, amikor hibát követ el az interneten? Mit tehet, hogy kijavítsa a hibát? Ki segíthet abban, hogy nyugodt maradjon és megoldja a problémát?

Gondolkodási fókusz: Problémamegoldás, őszinteség, érzelmi támogatás.