Kibernetinio patyčių prevencija per emocinį intelektą

Tikslas:
Suteikti mokytojams ir tėvams žinių bei įrankių, padedančių jaunimui atpažinti ir valdyti emocijas, siekiant užkirsti kelią kibernetinėms patyčioms – tiek būnant aukomis, tiek jų vykdytojais.

Laikas ir sesijų skaičius:
2 valandos – 1 seminaras

Tipas / socialiniai dalyviai:

- Ekspertai: psichologai, socialiniai pedagogai, kibernetinio saugumo specialistai
- Mokytojai ir tėvai: aktyviai dalyvaujantys diskusijose ir praktinėse užduotyse

Medžiaga:

- Interaktyvi prezentacija
- Diskusijų klausimai ir realios gyvenimiškos situacijos
- Streso valdymo technikų kortelės
- Rekomenduojamų knygų ir internetinių išteklių sąrašas

Projektas Nr.: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Finansuojamas Europos Sąjungos. Šioje svetainėje išdėstytos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Ispanijos Švietimo internacionalizavimo tarnybos (SEPIE) nuostatas. Nei Europos Sąjunga, nei SEPIE nacionalinė agentūra negali būti laikomi atsakingais už šias nuomones.

Vystymas

1. **Įvadas – „Kibernetinės patyčios: faktai, skaičiai ir pasekmės“ (30 min)**

- Ekspertai pateikia statistinius duomenis apie kibernetines patyčias ir jų poveikį jaunimui.
- Diskusija apie pagrindines kibernetinių patyčių formas (priekabiavimas, asmeninės informacijos atskleidimas – doxxing, šantažas, kibernetinis sekimas).
- Grupinė diskusija: Kodėl vaikai ir paaugliai tampa tiek aukomis, tiek patyčių vykdytojais? Kaip emocijų valdymas gali padėti užkirsti kelią tokioms situacijoms?

---

2. **Grupinė veikla – „Emocijų atpažinimas ir valdymas“ (40 min)**

Grupės užduotis: Dalyviai suskirstomi į mažas grupes ir gauna realias gyvenimiškas situacijas, pavyzdžiui:

- Mokyklos socialinėje platformoje pasirodo įžeidžiantis anoniminis įrašas.
- Vaikas gauna įžeidžiantį komentarą po savo nuotrauka ir svarsto, kaip atsakyti.
- Paauglys slapta filmuoja klasės draugą ir be sutikimo dalijasi vaizdo įrašu.
- Mokytojas pastebi, kad mokinys dažnai atrodo užsidaręs ir susijaudinęs.
- Tėvai sužino, kad jų vaikas elgiasi kaip patyčių vykdytojas internete.

Dalyviai analizuoja situaciją, identifikuoja jose esančias emocijas ir siūlo sprendimus konfliktui sušvelninti.
Ekspertai pateikia įžvalgas apie emocinio intelekto svarbą sprendžiant sudėtingas situacijas.

---

3. **Praktinė užduotis – „Kaip mokyti vaikus valdyti emocijas?“ (40 min)**

Ekspertai pristato veiksmingas emocijų valdymo technikas:

1. **Savi-refleksija –** Prieš reaguojant paklauskite: „Kaip aš jaučiuosi? Ar ši emocija padeda ar kenkia situacijai?“
2. **Streso mažinimo technikos –** kvėpavimo pratimai, fizinė veikla, teigiamas savęs palaikymas.
3. **Alternatyvus mąstymas –** mokyti vaikus matyti situaciją iš skirtingų perspektyvų.

Projektas Nr.: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Finansuojamas Europos Sąjungos. Šioje svetainėje išdėstytos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Ispanijos Švietimo internacionalizavimo tarnybos (SEPIE) nuostatas. Nei Europos Sąjunga, nei SEPIE nacionalinė agentūra negali būti laikomi atsakingais už šias nuomones.

4. **Empatijos ugdymas –** padėti vaikams suprasti, kaip jų veiksmai veikia kitus.
5. **Dėmesingas reagavimas –** mokyti vaikus atpažinti impulsus ir atsakingai reaguoti.

- **Tėvai ir mokytojai gauna rekomendacijas,** kaip šias technikas integruoti į kasdienius bendravimus su vaikais.
- **Dalyviai dalijasi savo patirtimi ir aptaria strategijas,** kurias jau naudoja arba planuoja įgyvendinti.

---

4. Refleksija ir išvados – „Kas toliau?“ (10 min)

- Diskusija: Ką išmokome? Kaip galime padėti vaikams ugdyti emocinį intelektą kasdieniame gyvenime?
- Ekspertai pateikia papildomų išteklių (straipsnių, knygų, vaizdo įrašų).
- Dalyviai sudaro veiksmų planą, kaip stiprinti emocinį sąmoningumą ir valdymą mokykloje bei namuose.

Projektas Nr.: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Finansuojamas Europos Sąjungos. Šioje svetainėje išdėstytos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Ispanijos Švietimo internacionalizavimo tarnybos (SEPIE) nuostatas. Nei Europos Sąjunga, nei SEPIE nacionalinė agentūra negali būti laikomi atsakingais už šias nuomones.