Emocijų Valdymas ir Socialiniai Įgūdžiai – Patyčių Internete Prevencija

Tikslas:
Padėti paaugliams atpažinti ir valdyti savo emocijas, kad jie nesiveltų į patyčias internete – nei kaip skriaudėjai, nei kaip aukos. Mokiniai mokysis suprasti, kaip emocijos daro įtaką jų elgesiui internete, ugdys savikontrolę ir gebėjimą empatiškai reaguoti į kitus.

Trukmė ir užsiėmimų skaičius:

45 minutės – 1 užsiėmimas (gali būti padalintas į dvi dalis)

Dalyviai (socialiniai agentai):

- **Mokiniai:** 12–16 metų paaugliai, suskirstyti į mažas grupeles
- **Mokytojas / Moderuotojas:** Veda užsiėmimą, skatina diskusijas ir užtikrina saugią aplinką
- **Tėvai (neprivaloma):** Gali dalyvauti refleksijos veiklose arba tęsti diskusiją namuose

Reikalingos priemonės:

- Klausimynas (skaitmeninis arba popierinis) emociniam sąmoningumui ir reakcijoms įvertinti
- Diskusijų kortelės su realiomis konfliktinėmis situacijomis internete
- Vaidybos priemonės: imituoti telefono ekranai, socialinių tinklų pokalbių pavyzdžiai

Vystymas

Projekto numeris: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Finansuojama Europos Sąjungos. Šioje svetainėje išreikštos nuomonės ir požiūriai atspindi tik autoriaus (-ių) poziciją ir nebūtinai sutampa su Europos Sąjungos ar Ispanijos Švietimo tarptautiškumo agentūros (SEPIE) nuomone. Nei Europos Sąjunga, nei SEPIE nacionalinė agentūra negali būti laikomos atsakingomis už šiuos teiginius.

1. Įžanga – „Kaip mes jaučiamės internete?“ (10 min)

Mokytojas pradeda trumpą diskusiją:

- Kaip paprastai jaučiatės bendraudami internete?
- Ar kada nors jautėtės nusiminę, supykę ar susigėdę dėl bendravimo internete?

Mokiniai užpildo klausimyną apie savo emocines reakcijas įvairiose internetinėse situacijose (pvz., konfliktai komentaruose, kritika, ignoravimas).

Aptariami rezultatai:

- Kokios emocijos pasitaiko dažniausiai?
- Kaip jos veikia mūsų elgesį?

---

2. Grupinė diskusija – „Kaip emocijos lemia patyčias internete?“ (15 min)

Mažos grupės (po 4–5 mokinius) gauna diskusijų korteles su realiomis situacijomis:

- Draugas įkelia gėdingą tavo nuotrauką. Tu jautiesi nusiminęs ir supykęs. Ką darai?
- Kažkas viešai pasišaipo iš tavo komentaro socialiniuose tinkluose. Kaip reaguoji?
- Gauni privačią žinutę su įžeidimais. Kokia tavo pirmoji reakcija?
- Pastebi, kad draugas nuolat rašo žeidžiančius komentarus apie kitus. Ką gali padaryti?

Grupės užduotys:

- Įvardyti emocijas, kurias sukelia šios situacijos.
- Išvardinti galimas reakcijas (supykti ir atsakyti, ignoruoti, pranešti suaugusiajam, pasikalbėti su draugu ir kt.).
- Nuspręsti, kuri reakcija yra tinkamiausia.

Projekto numeris: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Finansuojama Europos Sąjungos. Šioje svetainėje išreikštos nuomonės ir požiūriai atspindi tik autoriaus (-ių) poziciją ir nebūtinai sutampa su Europos Sąjungos ar Ispanijos Švietimo tarptautiškumo agentūros (SEPIE) nuomone. Nei Europos Sąjunga, nei SEPIE nacionalinė agentūra negali būti laikomos atsakingomis už šiuos teiginius.

Mokytojo vaidmuo:

- Moderuokite diskusijas ir skatinkite empatiją (Kaip jaustųsi kitas žmogus?).
- Pabrėžkite emocinį aspektą: Kaip mūsų reakcijos gali paveikti situaciją ilgalaikėje perspektyvoje?

---

3. Vaidybinės situacijos – „Tavo reakcija keičia situacijos baigtį“ (15 min)

Poros arba mažos grupės suvaidina konfliktines situacijas internete, išbandydamos skirtingas reakcijas.

Situacijos:

- Draugas parašo piktą komentarą po tavo nuotrauka. Kaip skirtingos reakcijos pakeistų situaciją?
- Tu pamatai, kaip grupinėje žinutėje iš kažko šaipomasi. Ką galėtum padaryti?
- Supyksti dėl neteisingo komentaro apie tave. Kaip suvaldai emocijas prieš atsakydamas?

Mokytojo vaidmuo:

- Skatinti mokinius suvaidinti tiek neigiamas, tiek teigiamas reakcijas.
- Vesti diskusiją: kurios reakcijos padėjo išspręsti problemą? Kurios ją pablogino?

---

4. Refleksija – „Ką šiandien sužinojome?“ (5 min)

Mokiniai atsako į refleksijos klausimus:

- Ką šiandien supratai apie tai, kaip emocijos veikia elgesį internete?

Projekto numeris: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Finansuojama Europos Sąjungos. Šioje svetainėje išreikštos nuomonės ir požiūriai atspindi tik autoriaus (-ių) poziciją ir nebūtinai sutampa su Europos Sąjungos ar Ispanijos Švietimo tarptautiškumo agentūros (SEPIE) nuomone. Nei Europos Sąjunga, nei SEPIE nacionalinė agentūra negali būti laikomos atsakingomis už šiuos teiginius.

- Ar po šios veiklos kitaip spręsi konfliktus internete?

Mokytojas apibendrina pagrindines įžvalgas:
Emocijų valdymas padeda išvengti impulsyvių ir žalingų veiksmų internete.

Tėvų įsitraukimas:
Namų darbas – su tėvais aptarti vieną iš šiandienos situacijų ir kaip jie ją spręstų.

Projekto numeris: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Finansuojama Europos Sąjungos. Šioje svetainėje išreikštos nuomonės ir požiūriai atspindi tik autoriaus (-ių) poziciją ir nebūtinai sutampa su Europos Sąjungos ar Ispanijos Švietimo tarptautiškumo agentūros (SEPIE) nuomone. Nei Europos Sąjunga, nei SEPIE nacionalinė agentūra negali būti laikomos atsakingomis už šiuos teiginius.