



# **DIGITÁLNE DOBRO**

**PRAKTICKÉ AKTIVITY K PREVENCIÍ KYBERŠIKANOVANIA**

---

# **DIGITÁLNE DOBRO**

**ISBN: 978 - 80 - 974548 - 1 - 4**

---

**© digiQ 2023**

---

---

# Obsah

O projekte	4
Ako používať túto príručku	6
Kyberšikanovanie	7
Rešpektujúca komunikácia	29
Nenávistné prejavy	47
Online hry	57
Mediálna gramotnosť	67
O autoroch	79

---

# O projekte

V texte používame mužský rod a generické maskulínium ako zastupujúce všetky rody. V súčasnosti nevieme v slovenskom jazyku nájsť korektnejšiu terminológiu zahŕňajúcu variabilitu rodov a identít.

Práve ste otvorili Digitálne dobro, vzdelávací materiál, ktorý vznikol veľmi prirodzene. Už niekoľko rokov v našom občianskom združení, Digitálna inteligencia - digiQ, vytvárame podmienky pre rovesnícke vzdelávanie. Mladí vzdelávajú mladých v rámci rozvojového dobrovoľníckeho programu #digiPEERS. Jedným zo spôsobov, ako vzdelávajú, je vedenie workshopov rovesníckymi lektormi. Obsah aj formu týchto aktivít si pripravujú sami, pod vedením svojich mentorov. A ide im to výborne, ako aj samotné workshopy na školách a aj mimo nich.

## Čím je táto príručka jedinečná?

Vytvorili ju mladí ľudia, prevažne stredoškoláci, v spolupráci s odborníkmi na jednotlivé témy.

V prvej fáze sme zostavili tím odborných garantov, teda ľudí s niekoľkoročnými skúsenosťami s prevenciou a neformálnym vzdelávaním.

Následne pracovali na vytvorení vzdelávacích materiálov ku každej téme s odborným garantom vždy dvaja rovesnícki lektori. Každý krok a každý pracovný list sme zvažovali tak, aby to bolo zaujímavé pre mladých účastníkov a zároveň smerovalo k vopred stanovenému vzdelávaciemu cieľu.

Potom sme naše diela testovali priamo na školách v rôznych mestách na Slovensku. Takto sme zistili, čo bolo nastavené správne a čo bolo prípadne potrebné ešte zmeniť a upraviť.

## Aké témy považujeme za dôležité?

Vybrali sme témy, ktoré pomáhajú predchádzať rizikám ubližovania v online prostredí. Žiaľ, tento jav je pre deti a mladých ľudí stále aktuálnou hrozbou. V piatich tematických oblastiach upozorňujeme na situácie, ktoré môžu nastať a ako rôzne sa dajú riešiť. Čo vás teda čaká?

- Prevencia kyberšikanovania
- Rešpektujúca komunikácia
- Prevencia nenávistných prejavov
- Toxicita v online hrách
- Mediálna gramotnosť

Tieto témy sú navzájom úzko prepojené. Aby sme sa mohli cítiť v online svete bezpečne a správať zodpovedne, nestačí nám len vedieť perfektne overovať informácie, alebo vedieť citovať ústavu. Je dôležité poznať svoje práva, ale aj povinnosti, uvedomovať si dopad svojho konania na psychické a fyzické zdravie iných ľudí, poznať spôsoby, ako sa dá v rizikových situáciách brániť a s kým problém riešiť. A správať sa k sebe láskavo a s rešpektom aj v online prostredí.

Vnímame potrebu pracovať s mladými ľuďmi systematicky, najmä, čo sa týka takýchto citlivých tém. Aj preto sme tento vzdelávací materiál zostavili s ohľadom na rôzne vekové skupiny mladých ľudí a ich priame zapojenie sa do vzdelávania.

Ponúkame informácie, osvojenie si zručností a upozorňujeme na hodnoty, ktoré vedú k zodpovednému digitálnemu občianstvu.

**Digitálne dobro: praktické aktivity k prevencii kyberšikanovania, metodická príručka (nielen) pre rovesnícke vzdelávanie vznikla vďaka projektu "Prevencia (kyber)šikanovania cez rovesnícke vzdelávanie", realizovaného s finančnou podporou predsedu vlády Slovenskej republiky.**

# Ako používať túto príručku

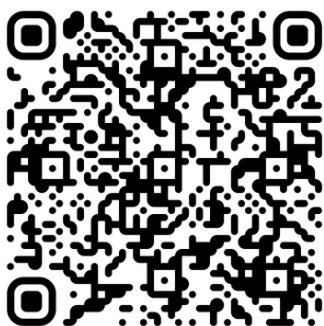
**1. Úvod:** do každej témy vás uvedie jej odborný garant.

**2. Metodický list:** podľa neho sa môžete na workshop starostlivo pripraviť:

- vybrať si vhodnú cieľovú skupinu
- zistiť, čo vlastne chcete touto aktivitou dosiahnuť, teda aký je jej vzdelávací cieľ
- pripraviť si materiál na workshop
- stiahnuť si prezentáciu, ktorá na vás pri niektorých témach čaká na stránke [www.digiPEERS.sk](http://www.digiPEERS.sk) (použite QR kód, alebo odkaz)
- podrobne sa podľa scenára pripraviť na jednotlivé aktivity, dozviete sa aj to, koľko času (približne) by mali trvať
- všetky workshopy sme testovali, preto tu k jednotlivým aktivitám nájdete odporúčania k ešte lepšej príprave
- informačné zdroje: zistíte si o svojej téme ešte viac, určite vám to na workshope pomôže

**3. Pracovné listy:** K niektorým aktivitám máte možnosť využiť aj vopred pripravené pracovné listy. Sú tu pre vás, neváhajte si ich prefotiť. To, ako ich využijete, nájdete vždy v príslušnej aktivite, alebo priamo na pracovnom liste.

**4. Poster k téme:** odchádzate z workshopu a chcete, aby si mladí účastníci zapamätali čo najviac? Nechajte im tam poster s konkrétnymi odkazmi ku každej téme. Takto sa im vždy vybaví, o čom ste sa s nimi rozprávali. Poster si vďaka priloženému QR kódu môžete stiahnuť priamo z našej stránky.



Príručka je zostavená tak, aby ste si jej jednotlivé časti mohli buď prefotiť a používať ich na workshopoch, alebo stiahnuť zo stránky [www.digipeers.sk](http://www.digipeers.sk). Kód naľavo vás presmeruje priamo na stránku s materiálmi, stačí ho naskenovať. Zároveň je to dielo našich mladých dobrovoľníkov, preto ich, prosím, využívajte zodpovedne: akékoľvek šírenie príručky, alebo jej častí je dovolené len s uvedením autora a zdroja. Všetky pracovné listy a postery musia obsahovať logo digiQ.

# Kyberšikanovanie



Kyberšikanovanie môžeme definovať ako zámerné, nepriateľské správanie jednotlivcom alebo skupinou, ktoré má za cieľ ublížiť iným a na tento účel sa zneužívajú informačno-komunikačné technológie ako napr. telefón, tablet, PC, internet a sociálne siete. Často sa vyskytuje s inými formami šikanovania a deje sa medzi rovesníkmi, ktorí sa nevyhnutne nemusia poznať. Patria do jednej vekovej alebo socio-demografickej skupiny.

Medzi základné charakteristiky kyberšikanovania patria:



1. Nerovnováha medzi tým, kto útočí a cieľom útoku. Často má agresor pocit, že má moc nad tým, komu chce ubližovať. Nerovnosť môže byť fyzická, psychologická, sociálna, technologická a ten, kto ubližuje má pocit, že ju vie využiť v svoj prospech.
2. Ten čo útočí, chce ublížiť. Úmysel ublížiť je zásadným znakom (kyber)šikanovania.
3. Pokiaľ v prípadoch šikanovania musí ísť o opakované, systematické a zámerné ubližovanie, už aj jednorazový akt kyberšikanovania môže mať nedozerateľný negatívny dopad na cieľ ubližovania. Ponižujúci alebo urážajúci post alebo komentár sa môžu šíriť bez vedomia obete neustále. Aj keď nakoniec dôjde k vymazaniu príspevku, nie je zaručené, že neexistuje uložený súbor niekoho v počítači alebo telefóne a môže začať ten istý príspevok šíriť opäť.



Kyberšikanovanie môže byť uznané ako trestný čin nebezpečného elektronického obťažovania (§ 360b Trestného zákona). Zanecháva digitálnu stopu. Tvoria ju informácie, ktoré zanechávame v online priestore vedome svojou činnosťou online, či zdieľaním polohy online cez GPS, ale aj nevedome. IP adresa, ktorá je uložená v databáze poskytovateľa internetového pripojenia alebo na serveroch prevádzkovateľa online služby, ktorú sme navštívili, tiež tvorí pasívnu digitálnu stopu.

Odborníci poukazujú na to, že veľká časť tých, ktorí ubližujú, zažili niečo podobné sami. To však nemusí byť jediný dôvod, prečo niekto (kyber)šikanuje. Ubližujúce konanie môže byť ventilom pre potláčanú agresivitu, agresor môže byť svedok/obeť domáceho násillia. Často ide o snahu o uznanie a niekam patriť, niekedy ako následok nedostatku pozornosti doma; demonštráciu moci (v rámci kolektívu, prípadne môže takéto správanie zrkadliť zážitky z rodinného prostredia, kde rodičia používajú moc nezdravo, väčšinou spolu s násillím); strach zo zlyhania alebo z toho, že sa agresor sám môže stať obeťou); limitované možnosti trávenia voľného času; alebo zmeny v kolektíve (noví spolužiaci, nové zloženie triedy).

Kyberšikanovanie môže zanechať psychosomatické ťažkosti a zdravotné problémy, preto je dôležité nebagatelizovať také konanie a konať. Porozprávať sa s tým, komu je ubližované, s dôveryhodným dospelým, hľadať riešenia v kolektíve. Ak šikanovanie je chorobou kolektívu, tak kyberšikanovanie je chorobou celej spoločnosti, ktorá však má k dispozícii nástroje, ako kyberšikanovanie zastaviť. Nahlásením, blokovaním, no najmä vyjadrením spolupatričnosti voči tomu, komu je ubližované.

Každý z nás je iný. Každý vníma veci odlišne a má iné hranice. Čo je pre niekoho sranda, nemusí byť sranda pre toho druhého. Naučme sa pýtať seba samého, ako vplýva to, čo robím, hovorím alebo zdieľam, na druhých. Odpoveď na otázku, či je moje správanie pre toho druhého ok alebo nie, spočíva v empatii. Schopnosti vcítiť sa pocitov druhých a následne na základe toho upraviť svoje správanie.

Andrea Cox, Mgr.





## Anotácia

Ublížovanie prostredníctvom informačno-komunikačných technológií je uľahčované anonymitou internetu a dostupnosťou technológií. Často sa však vyskytuje v spojení s inými formami šikanovania a najmä medzi rovesníkmi, aj keď nie nevyhnutne medzi známymi. Online odráža náš život offline, preto je dôležité zasiahnuť a poskytnúť podporu vtedy, keď sme svedkami kyberšikanovania. Nebuďme mlčiaca väčšina a naučme sa, ako pomôcť. Workshop zameraný na prevenciu kyberšikanovania dáva stratégie pomoci.

## Názov workshopu

### Láskavosť v online svete

(alebo čo robiť, keď sa stretnem s kyberšikanovaním)

## Odkaz, ktorý zaznie

Ozvi sa. (adresát: prizerajúci)  
Nie si v tom sám. (adresát: cieľ útokov)  
Tuším, že aj ty máš nejaké trápenie.  
(adresát: ten, kto útočí)



## Cieľová skupina

5. - 7. ročník ZŠ. Počet: 25

## Ciele workshopu

Povzbudiť prihladajúcich, aby zakročili a vybavili ich súborom nástrojov, ako podporiť toho, komu sa ubližuje, a aby ich vedel používať bezpečne

## Dĺžka trvania

90 minút. V prípade, že máme k dispozícii len 45 minút, navrhujeme diskusiu pri semafore a praktické aktivity Pracovný list (vyplňujeme spoločne) a Memečka (taktiež spoločne)

## Materiál a príprava

- Nastrihané vysvetlené pojmy,
- pracovné listy,
- papierová páska alebo lepiaca guma,
- nálepky s pozitívnymi reakciami,
- plagáty: semafor, memečka.





### Časový scenár

- Úvod, predstavenie, (2 min.)
- Úvodná aktivita (10 min.)
- Diskusia - zarámčovanie problematiky (5 min.)
- Praktická aktivita: pridelovanie pojmov (15 min.)
- Diskusia - semafor (10 min.)
- Zhrnutie (3 min.)
- Praktická aktivita: Pracovný list (20 min.)
- Praktická aktivita: Memečka (20 min.)
- Zhrnutie (5 min.)



### Priebeh a popis aktivít

- **Úvod:** Predstavenie sa (meno, mesto, škola, hobby, digiPEERS; 1 min)
- **Aktivita:**

**Intro:** Kreslenie (10 min)

**Ciel:** uvedomenie si, ako rýchlo môžeme narušiť dôverné a pevné vzťahy len nerešpektujúcim správaním

**Zadanie lektora:** Rozdáme papiere na kreslenie a zadáme inštrukcie: nakresli svojho kamaráta/súrodenca/niekoho z rodiny, koho máš rád, koho si vážiš. Pomenuj svoju postavičku. Nakresli všetky detaily, ktoré sú pre neho dôležité. Sústreďte sa na toho človeka. Keď všetci nakreslia postavu, papier skrčíme do guľičky. Potom sa ho snažíme vyrovať.

### Reflexia:

- Podarilo sa vám vyrovať papier tak, aby bol ako predtým?
- Vidíte nejaké stopy po skrčení?
- Ako ste sa cítili, keď ste ho krčili?
- Ako sa cítite teraz, keď sa pozeráte na obrázok vášho kamaráta, ktorý nesie jasné stopy po nepeknom zaobchádzaní?





### Aktivita 1: Čo to je? (20 min)

**Ciel':** zmapovať prehľad účastníkov, ozrejmiť základné pojmy v téme

**Zadanie lektora:** odpovedajte na 4 otázky:

- o Čo je to šikanovanie?
- o Čo je to kybernetický priestor?
- o Čo je to kyberšikanovanie?

### Čo všetko môže byť kyberšikanovaním? (5 min)

Nasleduje vysvetlenie pojmov: definícia kyberšikanovania, kto sú aktéri, digitálna stopa, definícia trestného činu nebezpečného elektronického prenasledovania (kyberšikanovania) prg. 360b Tr. zákona)

**Priebeh aktivity:** Žiaci v dvojiciach pridelujú správne definície k pojmom.

**Odporúčanie:** Definície vytlačte a nastrihajte vopred.

### Aktivita 2: Plagát Semafor (10 min.)

**Ciel':** vysvetliť, ako postupovať v prípade zistenia kyberšikanovania

**Priebeh aktivity:** práca s plagátom, vysvetlenie, čo jednotlivé farby znamenajú

### Zhrnutie 1. hodiny (4 min.)



### Aktivita 3: Pracovný list Semafor (20 min.)

**Ciel':** pomenovať a zhrnúť charakteristiky kyberšikanovania

**Priebeh aktivity:** Rozdelíme žiakov do 4 alebo 8 skupín. Rozdáme pracovný list, žiaci pracujú v skupine 10 minút.

**Reflexia:** Následne prezentujú svoje vypracované zadania, každá skupina len jednu otázku. Ak máme 8 skupín, dopĺňa vypracovanie len jedna skupina poverená lektorom, ak 4 skupiny, dopĺňanie môžeme spraviť hromadne.



#### Aktivita 4: Memečka (20 min.)

**Ciel':** vedieť sa rozhodnúť, ako s rešpektom a podporou zareagujem na hejt online

**Priebeh aktivity:** Na tabuľu dočasne pripevníme plagát s memečkami, žiakom rozdáme pozitívne reakcie a požiadame ich, aby vybrali to, s čím sa najviac stotožňujú, ako by chceli reagovať, keď dostanú ubližujúci komentár alebo správu. Nálepku nalepia na plagát, ostatné nálepky si ponechajú pre seba. Plagát zostáva v triede ako návod na prevenciu kyberšikanovania.

- **Záver:** Zhrnutie toho, čo sme robili, spomenieme odkazy, ktoré mali zaznieť a linku [www.viacakonick.gov.sk](http://www.viacakonick.gov.sk).

**Poznámka:** Vhodnou aktivitou na úvod môže byť aj oboznamovanie sa, aké sociálne siete žiaci používajú.

Medzi pracovnými listami nájdete reakcie na hejt, odporúčame ich vytlačiť na lepiace štítky (A4, 8x3 štítkov). Ak ich budete tlačiť na papier, môžete ich na plagáty lepiť papierovou lepiacou páskou, nastrihanou na malé kúsky.

**Alternatívna aktivita: Let balónom** (45 minút)



**Veková kategória:** 10+ rokov

**Metódy použité na aktivitu:** skupinová práca, rolová hra, diskusia, reflexia

#### Ciele aktivity:

- rozpoznať znaky vylúčenia zo skupiny (jedna z metód (kyber)šikanovania)
- všímať si vplyv vylúčenia na účastníkov aktivity
- všímať si správanie sa ostatných (aj seba) pri riešení problémov
- všímať si rôzne uhly pohľadu na riešenie krízovej situácie
- analyzovať vlastné pohnútky a myšlienkové pochody pri plnení určitej úlohy
- všímať si manipuláciu pri dosahovaní zadanej úlohy
- zaujímať sa o citové prežívanie vylúčených zo skupiny

#### Materiál:

- čisté papiere a perá/fixky;
- samolepiace etikety;
- časovač na odpočet času (najlepšie taký, ktorí bude viditeľný všetkým);
- Dixit karty/Karty alebo materiál, ktorý pomôže účastníkom vyjadriť svoje pocity a emócie pri reflexii.



### Príprava pred aktivitou:

Pre lektora je veľmi potrebné, aby si prešiel zoznam a popis známych influencerov, ktorých mladí ľudia sledujú (aby mal prehľad). Pre lepší priebeh aktivity je dobré mať buď vytlačené alebo napísané na papieri mená (popr. fotky) influencerov, ktorých si účastníci vybrali

### Pribeh aktivity:

- **Uvedenie účastníkov do témy influencerov otázkami + vytvorenie definície:**

- Čo sa vám zobrazí (osoba, obrázok, slovo) v hlave, keď vám poviem slovo "influencer"?
- Čo takýto influencer robí?
- Ak niekoho sledujete, kto to je?
- Čomu sa títo influenceri venujú?
- Čo pre vás títo influenceri znamenajú?



Diskusia môže byť príliš zapálená, najmä pri nižších ročníkoch ZŠ. Je dôležité rozprávať sa, z čoho pramenia slová „influencer“, „youtuber“, „streamer“. Následne vyzveme účastníkov, aby sme si spoločne vytvorili definíciu influencera.

Influenceri sú ľudia, ktorí si vybudovali reputáciu prezentovaním svojich znalostí, skúseností alebo záujmov v konkrétnej téme. Pravidelne publikujú príspevky na svojich sociálnych sieťach, a tým si získavajú veľké množstvo fanúšikov angažovaných v danej problematike, ktorí sa nechávajú ovplyvniť ich názormi.

Influencer je osoba, ktorá má vplyv na svojich sledovateľov na sociálnych médiách, blogoch a iných online platformách. Títo jednotlivci sú často spojení s určitými témami alebo oblasťami záujmu, ako napríklad móda, kráska, fitness, cestovanie, stravovanie, alebo technológia. Ich posty, videá, fotografie a príbehy môžu ovplyvniť názory, chovanie a nákupovacie rozhodnutia ich sledovateľov. Influenceri môžu zarábať prostredníctvom spolupráce s rôznymi značkami, ktoré im platia za propagáciu svojich produktov alebo služieb. Vzhľadom na rastúcu popularitu influencer marketingu, influenceri sa stali dôležitými pre digitálne marketingové kampane a môžu byť považovaní za moderné celebrity.



- **Rozdelenie a práca v skupinách**



Účastníkov rozdelíme do skupín po cca 4 až 5 osôb a zadáme úlohu: *“Vyberte si 3 pre vás najobľúbenejších influencerov a v krátkosti ho predstavte. Kto to je, čo robí, prečo ho sledujete, kúpili ste si jeho merch alebo niečo na základe odporúčania?”*

Necháme im na túto úlohu 10 minút, pričom odpovede si majú zapisovať na papier. Keď majú účastníci úlohu hotovú, musia sa zhodnúť na jednom mene a jednom členovi ich skupiny, ktorý pôjde jedného z týchto influencerov stvárňovať.

Pokiaľ vedíme workshop v kruhu, tak vytvoríme z týchto „influencerov“ v strede menší kruh. Pokiaľ vedíme workshop v klasickom rozložení triedy (s lavicami), posadíme „influencerov“ pred tabuľu. Meno „influencera“ napíšeme na samolepiacu etiketu, ktorú si účastník nalepí na viditeľné miesto.

- **Priebeh samotnej aktivity**

Účastníkov, ktorých skupiny vyslali stvárňovať influencerov, vyzveme aby si predstavili - kto sú (koho stvárňujú) a popísali sa - čo robia (čomu sa influencer venuje).

Po predstavovaní sa uvedieme účastníkov do diania:

*“Vy, ako influenceri, ste sa rozhodli spoločne ísť na festival, kde ste ako známe osoby dostali možnosť sa zúčastniť letu teplovzdušným balónom. Nachádzate sa teraz v koši teplovzdušného balóna. Tak ako si užívate nádherný výhľad na krajinu tak a sledujte ako sa práve vznášate nad veľkým jazerom, všimnete si, že zrazu balón začne rýchlo klesať. Váš balón je preťažený a je reálne riziko, že za chvíľu spadne jazera. Máte ale šancu túto situáciu vyriešiť, no musíte obetovať jedného z vás. Máte na to presne 5 minút, inak všetci spadnete. Keďže ste celebrity, v balóne je umiestnený odposluch a všetko, o čom sa rozprávate, ako sa dohadujete, ako bojujete za seba alebo proti iným, je možné počúvať na streame.”*

Hneď ako dokončíme tento úvod, tak pripomenieme účastníkom, že majú vystupovať v menách týchto influencerov, ktorých si vybrali. Zadaním je obetovať jedného influencera v prospech ostatných. Majú na to 5 minút. Zapnite časovač, ktorý bude viditeľný každému. Divákov, nezapojených účastníkov poprosíme, aby sledovali situáciu a dianie v balóne a všímali si riešenia, na ktorými skupinka „influencerov“ príde.





**Pozorovanie pre lektora:** Čím sa presviedča - klasickým či agresívnym spôsobom - znižovaním hodnoty druhých - výhražkami - vzbudzovaním záujmu alebo súcitu?

Počas aktivity sledujeme, či skupina prichádza k výsledku. Môže sa stať, že skupina sa rozhodne nikoho nevyhodiť (budeme na to reagovať v reflexii). Taktiež môže nastať situácia, keď sa niektorý účastník rozhodne sám „skočiť“, len v záujme toho, aby bolo splnené zadanie pod časovým tlakom.

Po ukončení časovača vyzveme účastníkov aby si naspäť sadli na svoje miesta, poďakujeme im a prejdeme diskusii a reflexii tejto aktivity.

#### • Rozbor aktivity, diskusia a reflexia

Po aktivite otvoríme diskusiu, v ktorej sa zaoberáme dôvodom, prečo žiaci volili spôsob argumentácie taký, aký vyplynul z pozorovania. Na akých hodnotách bol výber založený a aké pocity pri tom prežívali. Základná otázka by mala byť: *Aké je to vylúčiť iného človeka?*



I. otázky pre „influencerov“:

- Ako ste spokojní s výsledkom?
- Ako ste postupovali pri hľadaní riešenia?
- Ako ste sa cítili, keď ste sa ocitli v pozícii influencera, ktorý mal byť vyhodený (vylúčený) z balóna?
- Ako ste sa cítili, keď ste sa ocitli v pozícii influencera, ktorý ostáva v balóne?
- Na základe čoho ste sa rozhodovali?
- Aký spôsob argumentácie ste volili pri obhajobe svojej postavy?
- Aké to bolo vylúčiť iného človeka?
- Čo sme touto aktivitou simulovali, respektíve snažili sa stvárniť?

II. otázky pre divákov:

- Ako ste sa cítili, keď váš „influencer“ mal byť vyhodený (vylúčený) z balóna?
- Ako ste sa cítili, keď váš „influencer“ mal zostať v balóne?
- Mali ste pocit, že by ste mu chceli pomôcť?
- Ako ste sa cítili počas argumentácie ostatných?
- Čo si z tejto aktivity odnášate? Čo ste si uvedomili?





## Gesto

Ak máte k dispozícii viac ako 90 minút, odporúčame nasledujúcu aktivitu:

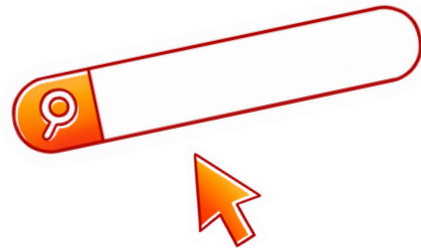
**Ciel':** Uvedomiť si, že gestá dávajú v komunikácii taký význam ako celé slová alebo vety. Z nepochopenej gestikulácie môže druhá strana vnímať konflikt.

**Veková kategória:** II.stupeň ZŠ, SŠ.

**Čas:** bez obmedzenia.

**Pokyny:** Pripravte si na papieriky tieto vety:

1. Som hladný, daj mi jesť.
2. Prosím ťa, odrež mi chlieb.
3. Všetkých vás mám rád!
4. Bud'te potichu, potrebujem ísť tam za roh.
5. Pozri sa do knihy na stranu 25.
6. Prisahám, že som nič nepovedal.
7. Vojak mal uši ako slon a smrdel.



Vety je možné obmeniť. Dôležité je, aby sa dali zahrať len pomocou gest a gestikulácie. Každú vetu napíšme na jeden papierik. Rozdelíme študentov do 3 – 5 členných skupín. Každéj skupine dáme jednu alebo dve vety. Každá skupina si pripraví „divadelný pantomimický výstup“, ktorý potom zahrá ostatným skupinám. Skupina si vyberie herca a ostatní ho inštruujú, v akom poradí má aké gestá zahrať, aby druhá skupina pochopila celú vetu. Pri „gesto“ predstavení žiaci zo skupín podľa giest, ktoré herec zobrazuje, hádajú slová, ktoré tvoria celú vetu. Herec nesmie rozprávať, môže maximálne používať zvuky a kývať hlavou, či ostatní uhádli jednotlivé slová.

**Reflexia:** diskutujte: Ktoré gestá boli použité namiesto slov? Ktoré gestá by mohli byť zrozumiteľnejšie? Kedy najčastejšie využívame gestá a gestikuláciu? Aké sú gestá a gestikulácia, ktoré môžu oznamovať blížiaci sa konflikt? Aký typ by nepochopená gestikulácia mohla vyvolať?







**Ďalšie informácie/zdroje:**

- Praktický manuál prevencie a riešenia šikanovania pre učiteľov, Peter Humay, Komenského inštitút, 2022
- [https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/3\\_ops\\_mochnacka\\_iveta\\_-\\_hravo\\_riesime\\_konfliktne\\_situacie.pdf](https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/3_ops_mochnacka_iveta_-_hravo_riesime_konfliktne_situacie.pdf)
- [http://www.pppknm.sk/data/pdf/materialy/poruchy\\_spravania/sikanovanie/o\\_sikanovani.pdf](http://www.pppknm.sk/data/pdf/materialy/poruchy_spravania/sikanovanie/o_sikanovani.pdf)
- [https://is.muni.cz/th/kcfg9/DIPLOMOVA\\_PRACA.pdf](https://is.muni.cz/th/kcfg9/DIPLOMOVA_PRACA.pdf)





- **Čo je to šikanovanie?**

Podľa Smernice č. 36/2018 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach sa šikanovaním rozumie

- a) správanie žiaka, ktorého úmyslom je ublíženie, ohrozenie alebo zastrašovanie iného žiaka alebo
- b) úmyselný spravidla opakovaný útok voči žiakovi alebo skupine žiakov, ktorí sa z rôznych dôvodov nevedia alebo nemôžu účinne brániť.

- **Čo je to kybernetický priestor?**

Definícia podľa § 3 zákona o kybernetickej bezpečnosti č.69/2018 sa kybernetickým priestorom rozumie globálny dynamický otvorený systém sietí a informačných systémov, ktorý tvoria aktivované prvky kybernetického priestoru, osoby vykonávajúce aktivity v tomto systéme a vzťahy a interakcie medzi nimi

- **Čo je to kyberšikanovanie?**

Kyberšikanovaním je priama forma šikanovania, pri ktorej ide o zneužitie informačno-komunikačných technológií (najmä telefónu, tabletu, internetu a sociálnych sietí) na úmyselné ohrozenie, ublíženie alebo zastrašovanie, pričom sa často vyskytuje v spojení s inými formami šikanovania.

- **Čo všetko môže byť kyberšikanovaním?**

- Urážky a nadávky v komentároch, v diskusiách, pod fotografiami, na nástenke na sociálnych sieťach
- Obťažovanie, zastrašovanie, vyhrážky a vydieranie – opakované obťažovanie prezváňaním, nechcenými správami, anonymnými telefonátmi, posielanie vírusov,
- Zverejnenie trápnych, intímnych alebo upravených fotografií, či videí
- Šírenie osobných alebo nepravdivých informácií o obeti
- Vylúčenie zo skupiny
- Krádež identity, vytváranie falošných a posmešných profilov
- Nabúranie sa do profilu (a následná komunikácia "v mene obete")
- Vyhrážanie sa ublížením alebo podporovanie sebaublížovania
- Kybernetické prenasledovanie





## **Kyberšikanovanie**

priama forma šikanovania, pri ktorej ide o zneužitie informačno-komunikačných technológií (napr. telefónu, tabletu, PC, internetu a sociálnych sietí) na úmyselné ohrozenie, ublíženie alebo zastrašovanie, pričom sa často vyskytuje v spojení s inými formami šikanovania.



## **Agresor**

je iniciátorom kyberšikanovania. Nemá dostatok morálneho cítenia a empatie. Často má schopnosť manipulovať s druhými ľuďmi.



## **Obet'**

môže ňou byť ktokoľvek. Je to niekto, koho si agresor vytipuje ako ľahký cieľ.



## **Prihliadajúci**

Ten, kto sa stane svedkom obťažovania online alebo kyberšikanovania, spozná, o čo ide, ale rozhodne sa nezasahovať.



## **Zástanca**

svedok obťažovania online alebo kyberšikanovania, ktorý sa verejne alebo súkromne zastane obete útoku, prípadne sa pokúsi incident zastaviť alebo ho nahlási.



### **Pasívna digitálna stopa**

tvoria ju informácie, ktoré zanechávate v online priestore nevedome a ktoré nie sú priamo viditeľné. Napríklad typ zariadenia, ktorý používate, ako laptop či smartfón. Ale aj IP adresa, ktorá je uložená v databáze poskytovateľa internetového pripoj



### **Aktívna digitálna stopa**

tvoria ju všetky informácie, ktoré zverejníte na internete vedome. Názory a záujmy na sociálnych sieťach, fotografie na Instagrame, adresy, informácie o vašej rodine, čo ste vyhľadávali, aké videá pozerali, akú hudbu počúvali, ktoré správy čítali, alebo napríklad aj fyzický pohyb osôb monitorovaný technológiami ako GPS.



### **Trestný čin nebezpečného elektronického prenasledovania**

(1) Kto úmyselne prostredníctvom elektronickej komunikačnej služby, počítačového systému alebo počítačovej siete podstatným spôsobom zhorší kvalitu života iného tým, že

a) ho dlhodobo ponížuje, zastrašuje, neoprávnene koná v jeho mene alebo dlhodobo inak obťažuje, alebo

b) neoprávnene zverejní alebo sprístupní tretej osobe obrazový, zvukový alebo obrazovo-zvukový záznam jeho prejavu osobnej povahy získaný s jeho súhlasom, spôsobilý značnou mierou ohroziť jeho vážnosť alebo privodiť mu inú vážnu ujmu na právach,

potrestá sa odňatím slobody až na tri roky.

(2)

Odňatím slobody na jeden rok až štyri roky sa páchatel' potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1

a) na chránenej osobe, alebo

b) z osobitného motívu.

Vypracovali:

## Pracovný list

Napíšte svoje názory do jednotlivých rámečkov. Toto nie je test ani kontrola toho, či ste dávali pozor počas hodiny. Viac ako memorovanie nás zaujíma váš postoj alebo skúsenosť.

**Kto sa môže stať cieľom kyberšikanovania?**

**Čo všetko môže byť kyberšikanovanie? Uved'te aspoň 3 príklady. Buďte čo najkonkrétnejší.**

**Aké sú dôvody kyberšikanovania?**

**Čo môže spraviť prihladajúci? Uved'te aspoň 3 príklady.**



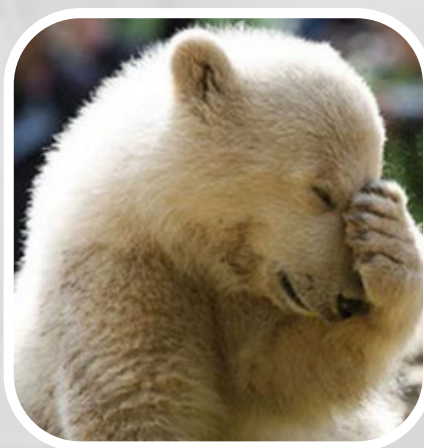
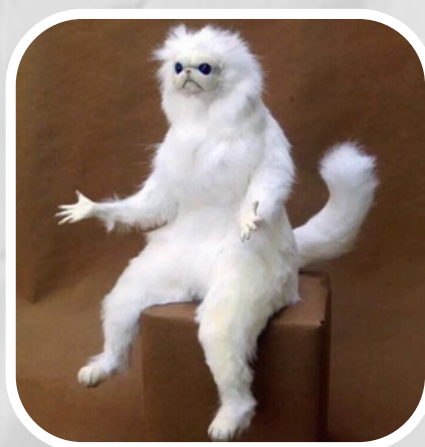
# Odpovede na ubližujúce správy

Ty, alebo tebe blízka osoba postne príspevok a objaví sa tam nasledujúci komentár:

Fuj, zdochni... 🤢 \*#!\$\*

Ako zareaguješ? Napadne ti, že ako reakciu dáš vtipné memečko, ktorým zastavíš hejt. Ktorá z reakcií sa ti najviac hodí?

Vyber si jedno memečko a vhodný text.



digiPEERS  
by digiQ

Kooperativa  
nadacia

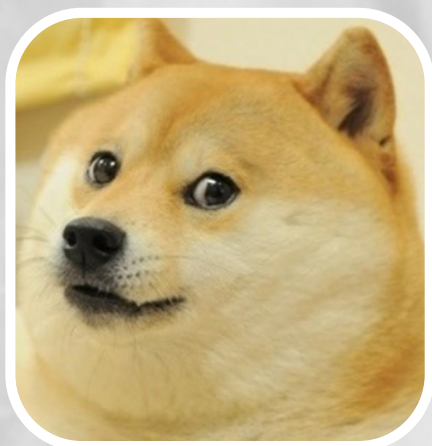
# Odpovede na ubližujúce správy

Ty, alebo tebe blízka osoba postne príspevok a objaví sa tam nasledujúci komentár:

Fuj, zdochni... 🤢 \*#!\$\*

Ako zareaguješ? Napadne ti, že ako reakciu dáš vtipné memečko, ktorým zastavíš hejt. Ktorá z reakcií sa ti najviac hodí?

Vyber si jedno memečko a vhodný text.



digiPEERS  
by digiQ

Kooperativa  
nadacia

# Odpovede na ubližujúce správy

Ty, alebo tebe blízka osoba postne príspevok a objaví sa tam nasledujúci komentár:

Fuj, zdochni... 🤢 \*#!\$\*

Ako zareaguješ? Napadne ti, že ako reakciu dáš vtipné memečko, ktorým zastavíš hejt. Ktorá z reakcií sa ti najviac hodí?

Vyber si jedno memečko a vhodný text.



digiPEERS  
by digiQ

Kooperativa  
nadacia



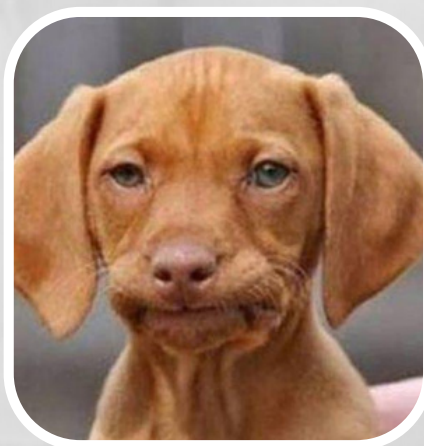
# Odpovede na ubližujúce správy

Ty, alebo tebe blízka osoba postne príspevok a objaví sa tam nasledujúci komentár:

Fuj, zdochni... 🤢 \*#!\$\*

Ako zareaguješ? Napadne ti, že ako reakciu dáš vtipné memečko, ktorým zastavíš hejt. Ktorá z reakcií sa ti najviac hodí?

Vyber si jedno memečko a vhodný text.



digiPEERS  
by digiQ

Kooperativa  
nadacia

Je také slovenské  
príslovie: "Zlosť rozum  
zaslepuje."

Čo ľudia nespravajú  
pre pozornosť...

To ma malo uraziť?

Hmm 😊 😐

Naozaj?

Od nervov pomáha sladké.

Hráš Roblox alebo  
Fortnite?

Chápem, že niektorí  
ľudia sa uvoľnia, keď  
nadávajú. Nechceš  
skúsiť radšej meditáciu?

Veľmi sa nudíš?

Čo konkrétne  
ťa trápi?

Máš niekoho, komu  
sa môžeš dôveriť?



Na čo je to dobré?

Zbohom, mier  
pre celý svet.

Mne pomáha keď  
poriadne dýcham a  
počítam pomaličky  
do desať.

Aká je írečtina tá  
slovenčina, že?

Posielam veľa lásky.

Myslím, že by si sa najprv  
mohol predstaviť.

Cením si tvoju pozornosť.

Karma je zdarma,  
pozor na to čo píšeš.

Nechceš sa o tom  
porozprávať osobne?

Vysmievaš sa zo  
mňa, ale ty ani  
nemáš pfp.

Raz online,  
navždy online.

Je mi ľúto, že máš  
deň plný zlosti.

O digitálnej stope vieš?

Keď ťa baví písať,  
skús napísať knihu.

Nemám veľmi náladu  
ťa teraz riešiť.

Je to tvoj názor, ja som  
so sebou spokojný.

Fuuuuuha, môžem  
byť tvoj kamarát, ak  
žiadnych nemáš.

Vonku je pekné počasie,  
nechceš sa radšej prejsť?

Kľudní ľudia žijú dlhšie.

Ó, a čo keby si mi  
to povedal osobne?

Dáme videohovor?

No vidíš.

Môžeme sa porozprávať,  
ale nemusíš byť drzý.

Díki za názor, ale  
teraz nemám čas.

Tvoj názor ma  
veľmi netrápi.

Ďakujem, ale ani zadarmo.

Ok beriem a prajem  
pekný zvyšok dňa.

Radšej odlož  
telefón a urob niečo  
prospešné pre seba.

Cítiš sa lepšie keď si  
vybíjaš zlosť na iných?

Viem, že si sa veľmi  
snažil uraziť ma.

Fuu, toľko nahromadenej  
zlosti, s tým sa zle žije, čo?

Poznáme sa?

Ja tiež nemám dobrý  
deň, ale neurážam  
na internete.

Dvakrát meraj a raz rež  
(najprv si rozmysli, čo  
napíšeš a potom píš).

Nádych, výdych, nechcem,  
aby ťa chytil infarkt online.



# Ako zastaviť (kyber)šikanovanie

Ublížovanie prostredníctvom informačno-komunikačných technológií je uľahčované anonymitou internetu a dostupnosťou technológií. Často sa však vyskytuje v spojení s inými formami šikanovania a najmä medzi rovesníkmi, aj keď nie nevyhnutne medzi známymi. Online odráža náš život offline, preto je dôležité zasiahnuť a poskytnúť podporu vtedy, keď sme svedkami kyberšikanovania. Nebuďme mlčiaca väčšina a naučme sa, ako pomôcť.

## STOP

Povedz, čo sa ti nepáči.  
Je dôležité dať druhému  
vedieť, že dané správanie  
ti nie je príjemné.



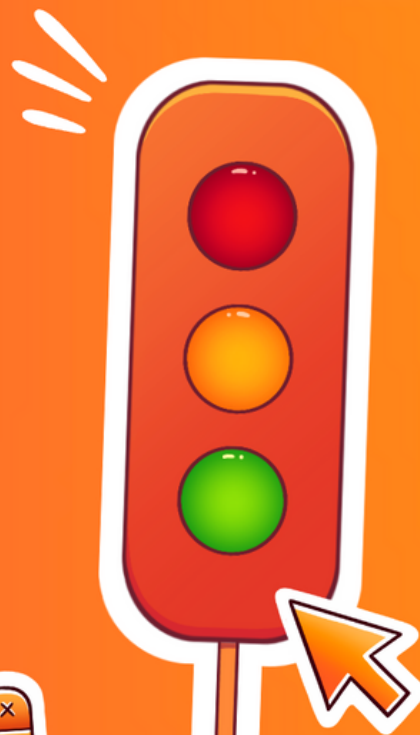
## POROZMÝŠĽAJ

Kto ti môže pomôcť, aké je  
ideálne riešenie konfliktu.  
Skús porozmýšľať, kto ti  
v poslednej dobe pomohol.



## KONAJ

Porozprávaj sa o tom, čo sa deje,  
s dospelým, ktorému dôveruješ.  
Rodič, učiteľ, tréner, lektor v krúžku  
alebo na [www.viacakonick.gov.sk](http://www.viacakonick.gov.sk)



digiPEERS  
by digiQ

Kooperativa  
nadacia

# Rešpektujúca komunikácia



Láskavosť, záujem o druhých, priestor na vyjadrenie svojho názoru ale aj osobné hranice vo vzťahoch a uvedomenie si vlastnej hodnoty. Toto a ešte viac sa skrýva pod názvom témy Rešpektujúca komunikácia. Vďaka nej sa snažíme otvoriť priestor pre zdieľanie svojich názorov, vnímanie potrieb iných ľudí a schopnosť pomenovať tie vlastné.

Vplyvom anonymity a „bezkontaktného“ prístupu pri internetových konverzáciách sa stále vo väčšom meradle stretávame so znižovaním citlivosti voči iným, hrubosťou a nerešpektovaním hodnôt, vedúcim k narušeným vzťahom, až polarizácii spoločnosti. Môžeme sa s tým stretnúť nielen na sociálnych sieťach a fórach, ale aj v reálnom živote, a to čoraz častejšie.

Tam, kde rešpekt vo vzťahoch chýba, často prichádzajú viac či menej otvorené konflikty, sklon k podceňovaniu sa, čo môže viesť k poruchám duševného zdravia rôzneho druhu; od úzkosti, cez depresie po narcistické a agresívne správanie.



Rešpektujúcu komunikáciu sme sa rozhodli do našich vzdelávacích tém zaradiť ako preventívny prístup pri predchádzaní takým negatívnym javom, ako je ubližovanie až nenávisť v online priestore a kyberšikanovanie. Našou snahou je prostredníctvom aktivít a diskusie poukázať na množstvo situácií a momentov, kedy sa vďaka nej stávame lepšími ľuďmi a zároveň máme prirodzený vplyv na druhých. Súčasťou je hľadanie a pomenovanie konkrétnych prípadov, skupín a prostredia a spoločné nachádzanie riešení, ako sa to dá riešiť inak.

Hoci je táto príručka určená pre deti a mladých ľudí, rešpekt je hodnota určená každému jednému členovi spoločnosti. Otvárame túto tému s mladými ľuďmi preto, aby sme aj takto pomohli formovať ich vzťah k iným.

Kyberšikanovanie je jav, ktorého podstatou je nedostatok rešpektu voči sebe a iným s vážnym a dlhodobým dopadom na psychiku. Je potrebné o tom hovoriť a dávať to do súvislostí jasne a zrozumiteľne.

Možno sa to na prvý pohľad zdá priveľmi všeobecné a neuchopiteľné. Na základe mnohých rozhovorov s mladými ľuďmi však jasne vnímam ich volanie po tom, aby boli braní vážne. No často sa stretávam aj s tým, že vlastne nevedia, čo konkrétne tým myslia a sami sa správajú nerešpektujúco. Toto je dôvod, prečo považujem za dôležité o tom hovoriť, hoci sa to mnohým ľuďom môže zdať samozrejmé. Bez rešpektu je nám nanič aj kritické myslenie. Čo z toho, že vieme perfektne pracovať s informáciami a nevieme sa navzájom vnímať ako ľudia? Len rešpekt voči iným nám pomôže „pukať“ tie pomyselné spoločenské bubliny, do ktorých sa pred sebou navzájom uzatvárame. Hľadáme to, čo nás spája, nie rozdeľuje. Nebojujme proti, postavme sa za.

Rešpektujúca komunikácia nie je zručnosť ale životný štýl. Nedá sa len naučiť, treba sa pre ňu rozhodnúť. Nenamášľame si, že sa mladí ľudia vďaka týmto aktivitám úplne zmenia. Naším cieľom je zanechať v nich pocit, že sa to dá a že to takto funguje lepšie.

Lucia Macaláková, Mgr.



### Anotácia

Rešpekt v komunikácii nám pomáha predísť zbytočným hádkam v online aj offline svete. Učí nás vidieť za konfliktom živého človeka, nielen jeho názor, ktorý sa nám nie vždy musí páčiť. Workshop „Rešpektujúca komunikácia a ja“ ponúka aktivity na zamyslenie sa nad dopadom ubližujúcich komentárov na naše vzťahy, ale aj na nás samých. Obsahuje aj niekoľko jednoduchých návodov, ako sa naučiť rešpektovať iných a zároveň nenechať ubližovať sebe.

### Názov workshopu

### Rešpektujúca komunikácia a ja

### Odkaz, ktorý zaznie

Skôr, ako niečo vyslovíš, zastav sa a premýšľaj nad tým, či to niekomu neublíži.

### Cieľová skupina

1. cieľová skupina: 7. až 9. ročník ZŠ
2. cieľová skupina: 1. až 5. ročník SŠ



### Ciele workshopu

Pri prvej cieľovej skupine si určujeme ciele: Naučiť sa základné pojmy a frázy v rešpektujúcej komunikácii – rešpekt a asertivita, zoznámiť účastníkov so základnými nástrojmi k rešpektujúcej komunikácii online a offline.

Pri druhej cieľovej skupine si určujeme ciele: Priniesť vedomosti o problematike RK a jej využití, uvedomiť si dôležitosť rešpektujúcej komunikácie pri predchádzaní zbytočným konfliktom a nedorozumeniam.

### Dĺžka trvania

ideálne minimálne 90 min. Pokiaľ máte k dispozícii len 45 minút, venujte sa intenzívnejšie prvým dvom aktivitám a nástrojom z prezentácie.

### Materiál a príprava

- Prezentácia k téme (podľa šablóny digiPEERS),
- papiere na kreslenie pre účastníkov,
- perá a fixky,
- post-it (sticky notes, lepiace papieriky),
- pracovné listy,
- poster k téme,
- materiál na reflexiu (panák, karty, pracovné listy... podľa uváženia lektora).



### Časový scenár



- Úvod - predstavenie seba, digiQ, digiPEERS (5 min.)
- Intro - ako využívate internet? Čo považujete na nete za prínosné a dobré a čo naopak je negatívne a/alebo hnevá vás to? (5 min.)
- Aktivity - kreslenie a diskusia.
- Nakresli človeka, ktorého rešpektuješ a pokrč (10 min.)
- Vlastnosti ideálneho rešpektujúceho človeka (10 min.)
- Reflexia - čo nám bráni v tom, aby sme boli takýmto ideálnym rešpektujúcim človekom (10 min), ako môžete tieto prekážky prekonať? (10 min.)
- Nerešpektujúca komunikácia na internete (20 min.)
- Odporúčania/nástroje na rešpektujúci prístup + diskusia (15 min). Hovoríme aj o spätnej väzbe: ako vyjadriť konštruktívnu kritiku.
- Aktivity - modelové situácie a ich riešenia.
- Aktivity s pracovnými listami.
- Reflexia a záver (10 min.)

### Priebeh a popis aktivít



- **Úvod** (5 min) - v úvode predstavujeme seba, program. Na začiatku nehovoríme, akej téme sa budeme venovať.
- **Aktivity:**

**Intro:** Ako využívame internet? (5 min)

K tejto aktivite môžeme využiť prezentáciu, kde máme pripravené logá jednotlivých sociálnych sietí, ale môžeme ich len hovoriť. Po preklikávaní jednotlivých log (Instagram, Tiktok, Snapchat, YouTube a ostatné) dávame účastníkom zadanie: Postaví sa ten, kto aspoň raz za týždeň otvorí túto sociálnu sieť. Môžeme použiť doplnujúce otázky:

- Čo najčastejšie sledujete?
- Čo sa vám na tejto sociálnej sieti nepáči?
- Čo by ste tam zmenili?



Na základe ich odpovedí vieme odhadnúť, čo považujú za negatívne. Určite sa tam objaví aj nenávisť a ubližujúce prejavy. V prípade, že máte len 45 minút, vynechajte doplnujúce otázky, inak vám to zaberie väčšinu času.





### Aktivita 1: Nakresli človeka, ktorého rešpektuješ (10 min)

**Ciel':** poukázať na to, že ak niekomu ublížime hoci aj slovom, náš vzťah to môže nenávratne poškodiť.

**Zadanie od lektora:** predstav si človeka, ktorého rešpektuješ, ktorému dôveruješ, je pre teba veľmi dôležitý, pretože vieš, že za ním môžeš ísť takmer vždy, keď máš nejaký problém a on ťa pochopí. Upresní, že to môže byť súrodenec, kamarát, rodič, príbuzný, učiteľ, tréner, jednoducho ktokoľvek, kto je preňho takýmto rešpektovaným vzorom, dôveryhodným človekom.

Následne si každý účastník zoberie jeden papier a lektor pokračuje v zadaní: teraz toho človeka nakresli na tento papier. Na túto časť aktivity vyhradíme max 5 minút.

Lektor následne vyzve účastníkov, aby papier, na ktorom majú nakreslenú postavu, pokrčili najviac, ako sa dá. Sleduje reakcie účastníkov: sú tam nejakí, ktorí váhajú, či pokrčiť papier? Zatvárali sa prekvapene až nesúhlasne?

Lektor krátku chvíľu čaká a potom vyzve účastníkov, aby sa papier snažili narovnať do pôvodnej podoby.

#### Reflexia a otázky účastníkom:

- o Čo si myslíte, že bolo cieľom tejto aktivity?
- o Ako ste sa cítili, keď ste krčili papier s vašou osobou?



### Aktivita 2: Vlastnosti ideálneho rešpektujúceho človeka (10 min)

**Ciel':** pomenovať vlastnosti ľudí, ktorým prejavujeme rešpekt a vedieť si vybrať, ktoré sú pre nás tie správne

**Zadanie lektora:** aké tri vlastnosti má človek, ktorého ste nakreslili (môžu byť dobré aj zlé)?

Následne vyzveme účastníkov, aby vybrali jednu z týchto vlastností, ktorú zdieľajú a lektor ich postupne zapisuje na tabuľu.

Ktoré z týchto vlastností by podľa vás mal mať ideálny rešpektujúci človek? Rôznymi farbami označujeme jednotlivé vlastnosti:

- o tie, na ktorých sa skupina dohodne, že sú potrebné
- o tie, ktoré takýto človek nepotrebuje
- o tie, na ktorých sa skupina nevie dohodnúť jednoznačne



Pri rozhodovaní o vhodnosti vlastností môžeme ako metódu výberu zvoliť hlasovanie. Počas výberu vedieme diskusiu o tom, ktoré vlastnosti považujeme za dôležité, aby sme k človeku cítili rešpekt a ktoré s tým nemusia nijako súvisieť. Na konci aktivity zhrnieme vlastnosti, ktoré účastníci vybrali ako potrebné.

### Aktivita 3: Čo nám osobne bráni, aby sme boli pre iných rešpektujúcim človekom? (15 min)

**Ciel':** vedieť pomenovať svoje vnútorné zábrany a využívať vlastné zdroje na ich prekonávanie, teda prichádzať na vlastné možnosti, ako tieto prekážky/zábrany prekonať.

**Zadanie lektora:** Keď sa zamyslíte nad tým, že by ste mali byť ideálnym rešpektujúcim človekom:

- aké prekážky, alebo zábrany v sebe cítite, vnímate, ktoré by vám mohli brániť v tom, prejavovať rešpekt ostatným? Čo vám tieto prekážky pomáha/môže pomôcť prekonať?

Ako pomôcku využijeme vypísané vlastnosti na tabuli.

Postupujeme na základe dynamiky skupiny:

- ak máme menej aktívnu a komunikatívnu skupinu, rozdelíme ju na menšie skupiny, na zadanie pracujú spolu a po uplynutí určeného času prezentujú výstupy zo skupiny. Na tento model si vyhradíme viac času (aspoň 7 minút).
- pri aktívnej skupine necháme plynúť diskusiu v rámci kruhu, v celej skupine a spoločne prichádzať na prekážky, aj následne riešenia situácií.
- oboje, aj pomenované prekážky a ich riešenia, zapisujeme na tabuľu, v prípade práce v skupinách ich lepíme na viditeľné miesto a následne zhrnieme.





### Aktivita 4 : (Ne)rešpektujúca komunikácia na internete (20 min)

**Ciel':** pomenovať rizikové situácie v online prostredí a hľadať riešenia

#### **Príprava pred aktivitou:**

Výstupy zo skupín budeme prezentovať pomocou "lepíkov" - bolo by dobré si tieto lepíky pripraviť a taktiež nájsť priestor alebo plochu v triede, kde by tieto lepíky mohli účastníci nalepiť.

Taktiež na prípravu výstupov budú mať účastníci dopredu určený čas - dôležité je, aby tento čas neprekročili a aktivita nám ovplyvnila celý priebeh workshopu - odporúčame vysvietiť (pokiaľ máme k dispozícii dataprojektor a internet) video odpočítavajúce zostávajúci čas (<https://www.youtube.com/watch?v=Pm2BvdiZUXA>).

**Priebeh aktivity:** Rozdelíme si účastníkov do skupín po maximálne 4 až 5 ľudí - môžeme použiť rôzne metódy.

**Zadanie od lektora:** Keď ich máme rozdelených do skupín, podáme im papiere (také, ktoré sa dajú nalepovať - lepíky) a zadáme im tieto otázky:

- V akých priestoroch sa na internete pohybuje? (sociálne siete, online hry, internetové fóra, chaty, atď)
- Aký typ (ne)rešpektu sa v týchto online priestoroch nachádza?
- Voči komu je namierený? Prečo?
- Ako tomu môžeme zabrániť, ak môžeme?
- .. priestor na doplnenie podľa vlastného výberu otázok ..

Skupiny majú za úlohu sformulovať odpovede (každú zvlášť) na papiere, ktoré následne budú prezentovať. Necháme im na to približne 10 minút (čas je možné prispôbiť počtu otázok) - tu môžete využiť video s odpočtom z prípravy na aktivitu.

**Tip:** Skupiny môžeme priebežne kontrolovať, či nepotrebujú asistenciu lektora/lektorky a pokiaľ si všimneme, že viacero skupín skončilo skôr, môžeme časovač stopnúť a posunúť sa vpred. Rovnako, pokiaľ skupiny potrebujú viac času, môžeme ho pridať. (Aktívne sledovanie práce skupín.)



Po uplynutí stanoveného času vyzveme skupiny aby si zvolili osobu, ktorá tieto výstupy pôjde prezentovať. Prezentácia prebieha tak, že vybraná osoba pristúpi pred plochu, kde výstupy skupiny nalepí a prečíta ich, popr. doplní ich vysvetlenie. Následne môžeme vyzvať účastníkov k diskusii o výstupoch.



### Aktivita 5: Nástroje rešpektujúcej komunikácie (15 minút)

**Ciel:** zhrnúť nástroje, vďaka ktorým môže byť naša komunikácia rešpektujúcejšia a my vnímavejší voči potrebám iných ľudí, ale aj tým vlastným.

**Potreby:** online/offline prezentácie (na stiahnutie).

S účastníkmi môžeme diskutovať na základe uvádzania príkladov z praxe a návratu k diskutovaným aktivitám počas workshopu.

**Záver:** Reflexia workshopu (10 min).

Na tabuľu napíšeme, alebo v prezentácii zobrazíme slide s otázkami, účastníci odpovedajú na papier, ktorý sme im predtým rozдали, alebo ho mali už pri sebe. Po 5 minútach ich vyzveme k zdieľaniu, ale zdôrazníme dobrovoľnosť zapojenia sa.

#### Otázky:

Čo je to rešpektujúca komunikácia – podľa teba?

- Napíš tri veci vo svojom živote, ktoré sa vďaka nej môžu zlepšiť:
- Napíš tri veci, ktoré sa vďaka nej môžu zlepšiť na internete/sociálnych sieťach:
- Napíš aspoň jednu vec z tohto workshopu, ktorú vyskúšaš v praxi

Workshop ukončíme odkazom a poďakujeme sa za vnímanie, čas a zapájanie sa.

Pre nasledujúce aktivity, najmä z hľadiska nedostatku času – odporúčame:

- zameniť s aktivitou č. 4 – (Ne)rešpektujúca komunikácia na internete, alebo
- použiť v prípade väčších časových možností, prípadne menšej a aktívnej, dynamickej skupiny.



### Aktivita 6 (pracovný list): Vyrieš to!/Zahraj to! (aktivita s pracovným listom)

**Ciel':** prehĺbiť vzťah k rešpektujúcej komunikácii prostredníctvom zážitkových aktivít

**Potreby:** pracovné listy k workshopu – pre jednotlivé skupiny minimálne jeden

**Zadanie od lektora:** Predstavte si, že ste súčasťou tejto situácie. Ako by ste ju vyriešili bez konfliktu, s rešpektom?

- Napíšte riešenie na papier.
- Pripravte si scénu, zahrajte uvedenú situáciu a potom zahrajte aj model s využitím rešpektujúcej komunikácie.

Skupiny max štyroch účastníkov dostanú na papieri situáciu ktorú budú mať zahrať, ale zároveň vymyslieť aj alternatívny koniec, kde využijú rešpektujúcu komunikáciu.

#### Reflexia:

- Ako ste sa cítili?
- Zažili ste podobnú situáciu?
- Čo je potrebné si uvedomiť, aby sme to vedeli takto riešiť?
- Ako sa môže zmeniť vzťah/atmosféra po rozličných riešeniach tejto situácie?



**Záver:** ak je na to dostatok času, spíšte prínosy rešpektujúcej komunikácie v týchto situáciách – ako pozitívne sa môže zmeniť daná situácia a vzťahy jej účastníkov.

**Alternatívne aktivity** (práca v skupinách):



### Rešpektujúca komunikácia a predsudky

**Ciel':** poukázať na konkrétne situácie a hľadať riešenia s využitím vlastných vnútorných zdrojov

**Priebeh:** lektor rozdelí účastníkov do skupín po maximálne štyroch členoch





---



### Zadanie lektora:

- vymenuj aspoň tri rôzne cieľové skupiny, do ktorých sa v online aj offline debatách ľudia najčastejšie navádzajú
- napíš aspoň dva dôvody, prečo si ty myslíš, že to tak je
- napíš aspoň jedno riešenie ako toto zmeniť k lepšiemu

Cieľové skupiny si môžu vyberať z vopred pripravených možností následne hľadať na nete alebo si spomínať v rámci svojej pracovnej skupiny na situácie, kde sa stretli s hejtom voči nim alebo prejavom diskriminácie, potom spoločne napíšu, ako sa to dá riešiť – ideálne prevenciou). Nasleduje zdieľanie a diskusia v skupine.

**Záver:** jednotlivé prípady a riešenia spisujeme na tabuľu/do počítača a následne zosumarizujeme ako súbor riešení alebo opatrení, ktoré môžu využiť v praxi.



### Odporúčania

#### K forme:

- pri prezentácii používajte grafickú predlohu DigiQ a DigiPEERS (pre účastníkov programu digiPEERS)
- vopred si pripravte pracovné listy a materiál podľa počtu žiakov
- zistite si materiálne vybavenie priestorov, kde bude workshop prebiehať (tabuľa/interaktívna tabuľa, dataprojektor, wi-fi, rozostavenie lavíc, aby ste sa vedeli vopred rozhodnúť ako pracovať
- plán workshopu si pripravte a popíšte sami, aby ste si boli istí svojimi vlastnými slovami, náväznosťou aktivít. Táto príručka je akýmsi odrazovým mostíkom. Čím dlhšie sa budete tejto téme venovať, tým viac budete schopní prispôbovať aktivity workshopu a účastníkom, ako aj pripravovať si vlastné. Deti a mladí ľudia na vašich workshopoch sú totiž najlepším informačným zdrojom pre vaše aktivity.
- pokiaľ je to možné, školte vo dvojiciach, striedajte sa pri vedení aktivít a doplňujúcich otázkach





## Rešpektujúca komunikácia

### K obsahu:

- zoznámte sa s témou, využite ponúkané zdroje informácií, napriek tomu, že sa to zdá byť jednoduchou témou, môžu vás zaskočiť rôzne otázky z konkrétnych situácií, s ktorými sa účastníci stretávajú.
- pripravte si prezentáciu so základnými pojmami, prípadne otázkami na jednotlivých slidoch, pre účastníkov je efektívnejšie to aj vidieť, napríklad pri zadávaní úloh si ich takto lepšie zapamätajú, prípadne môžu zadanie vidieť pred sebou a držať sa ho
- sami si vyskúšajte aktivity, ktoré svojim účastníkom ponúkate, minimálne tie z pracovných listov, ľahšie sa vám bude zadávať aktivita a aj následná diskusia bude z vašej strany viac autentická
- pripravte si pár jednoduchých ice-breakerov a energizerov, budú sa hodiť, keď bude skupina menej komunikatívna, prípadne budete na prvej alebo poslednej vyučovacej hodine. zamerajte sa radšej na tie, ktoré sú menej náročné na priestor, predpokladajme, že budeme v školskej triede.

### K reflexii:



Zamerajte sa na ich vlastné zdroje, to znamená:

- Ako sú oni schopní reagovať v konkrétnych situáciách?
- Čo by povedali, keby...?
- Čo by očakávali/potrebovali počuť, keby boli na druhej strane?
- Ak sa už s podobnou situáciou stretli, čo im pomohlo to zvládnuť?
- Ak sa stali cieľom ubližujúcej až nenávisťnej komunikácie, čo im následne pomohlo sa s tým vyrovnáť? (je úplne v poriadku, ak povedia, že nič, že sa s tým vyrovnáť nevedia, vtedy treba odporúčať vyhľadanie odbornej pomoci - psychológa a pod.)

Môže sa stať, že touto témou, alebo diskusiou sa dotknete "citlivej struny" u niekoho z účastníkov. Nemusíte o tom ani vedieť. Preto je potrebné nechať si na koniec workshupu vždy čas na zdieľanie informácií o možnosti navštíviť odborníka, venujte tomu pokojne jeden slide v prezentácii.



## Rešpektujúca komunikácia

### Ďalšie informácie/zdroje

Pracovný list: **Modelové situácie zo života**. S pracovným listom môžeme pracovať dvojakým spôsobom:

- rozdeliť ľudí do skupín a rozdať im jednotlivé situácie so zadaním: ako by ste danú situáciu vyriešili s rešpektom?
- rozdeliť účastníkov so skupín a rozdať im jednotlivé situácie so zadaním: nacvište si scénu s dvoma koncami, prvý bude taký, ako máte v texte a druhá bude zakončenie s využitím rešpektujúcej komunikácie.

Použijeme podľa vlastného uváženie, časovej dotácie a nastavenia účastníkov

Videá s vysokoškolským pedagógom Martinom Kurucom:

Rešpektujúca komunikácia 1: [https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch\\_permalink&v=202258911367925](https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=202258911367925)

Rešpektujúca komunikácia 2: [https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch\\_permalink&v=704456310432569](https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=704456310432569)

Príručka Nenásilná komunikácia v prostredí inkluzívnej školy podľa Marshalla Rosenberga, PaedDr. Mgr. et Mgr. Viktor Križo, PhD., Mgr. Jana Randa, 2021, 2022

Inklucentrum – Centrum inkluzívneho vzdelávania ISBN 978-80-974158-5-3

Link: <https://inklucentrum.sk/wp-content/uploads/2021/11/Bulletin-Nenasilna-komunikacia.pdf>





**Prípad č. 1: Spätná väzba**

Tvoja kamarát uverejnil na Instagrame video, kde spieva - no ten spev nie je najlepší. Pod videom sa začali objavovať komentáre s negatívnym hodnotením, a ty vieš, že mu to ublíži. No na druhú stranu sa nemôžeš tváriť, že spieva dobre. Ako mu dáš spätnú väzbu na pridané video s rešpektom?

---

**Prípad č. 2: Spätná väzba**

Predstav si, že si porotca v spevákkej show. Na pódium príde súťažiaci, ktorému kamaráti, či rodina povedali, že vie úžasne spievať - on im teda uveril a nakoniec sa prihlásil a je tu. Zaspieval, no kto má aspoň trochu dobrý sluch tak počuje, že to znelo zle. Ty ho máš ako porotca teraz ohodnotiť a klamať mu nechceš, no taktiež mu nechceš ublížiť. Čo mu povieš?

---

**Prípad č. 3: Mám iný názor, čo s tým?**

Sleduješ instagramový page svojej obľúbenej blogerky, ako každý iný deň. Dnes práve pridala pár fotiek s oblečením, ktoré ale nebolo značkové. Všimneš si niekoľko zhadzujúcich komentárov pod príspevkom, ktoré reagujú na to, že je nechutné to, že blogerka pridala fotky s neznačkovým oblečením. Ty s tým nesúhlasíš a chceš vyjadriť svoj názor a zastať sa svojej obľúbenej blogerky - ako zareaguješ?

---

**Prípad č. 4: Mám iný názor, čo s tým?**

Máš dve kamarátky - jedna preferuje značkové oblečenie a druhá zase neznačkové. Obidve majú svoj štýl a obliekajú sa pekne, no každá preferuje iné. Minule sa na svojom obliekaní pochytili - vyčítali si, že neznačkové oblečenie nosia len chudobní a značkové len zazobaní (nechutne bohatí). Bola to veľká hádka a teraz sa spolu nerozprávajú.

Ty ich chceš udobriť - zavolala si si ich k sebe a teraz je na tebe, aby si konala. Čo im povieš?

---

**Prípad č. 5: Môj kamarát**

Tvoj kamarát ti už niekoľko týždňov rozpráva o svojich problémoch, ktoré ale nijako nechce riešiť, len o tom hovorí. Je to tvoja blízka osoba a máš ho veľmi rád, ale po všetkých tých rozhovoroch už potrebuješ oddych. Už to proste ďalej nevládzeš počúvať. Ako mu to povieš s rešpektom, teda tak, aby si sa ho nedotkol, neublížil mu, ale zároveň citlivo dal najavo, že potrebuješ pauzu a priestor pre seba?

**Prípad č. 6 : Generačný dialóg – mladí sú nevďační a neslušní**

Starší pán pridal príspevok na Facebook, ktorý sa týkal vzdelávania. Vysvetľoval v ňom, aké to v jeho mladosti bolo náročné a opisoval, ako si žiaci nikdy nedovolili učiteľom odporovať – narážal tým na dnešnú mládež, ktorá vraj nemá žiadne zábrany, žiadnu úctu a žiaden rešpekt. Tebe sa to nepáči a nesúhlasíš s tým, keďže si súčasťou tejto “dnešnej mládeže” a takto sa tvoji rovesníci nesprávajú. Preto ho chceš uviesť na správnu mieru, čo mu napíšeš?

**Prípad č. 7 : Generačný dialóg – mladí sú nevďační a neslušní**

Si spolu so spolužiakmi na školskom výlete a cestujete v autobuse mestskej hromadnej dopravy. Do autobusu nastúpila staršia pani. Žiaci, ktorí autobusom cestovali na výlet, mali vedľa seba na sedačke položenú tašku. Väčšina z nich taktiež mala v ušiach slúchadlá a pozerali sa von oknom a nevnímali dianie v autobuse. Ty si tiež mal tašku vedľa seba. Ako staršia pani ťažko prechádzala autobusom a rozčuľovala sa, že si ju nikto nevšimol, tak si začala hundrať, akí sú mladí ľudia hrozni. Ako prechádzala okolo teba, ty si si tašku zobral a položil na kolená, aby si mohla sadnúť. Sadla si a stále nahlas komentovala a rozčuľovala sa ďalej. Tebe sa jej názor nepáči a chceš ju uviesť na správnu mieru a pripomenúť jej, že keby sa pekne opýtala, určite by ju tvoji spolužiaci pustil si sadnúť. Ako jej to povieš s rešpektom?

**Prípad č. 8 : Komunikácia s učiteľom**

Si aktívny mladý študent, ktorý má veľa mimoškolských aktivít, veľa cestuje a venuje sa vzdelávaniu tak ako v škole, rovnako aj v mimoškolskom prostredí. No napriek tomu, že sa snažíš, tak vymeškávaš veľa hodín v škole, čo vedie k tomu, že si musíš nejaké písomky dopisovať.

Si po dva a pol týždni v škole a potrebuješ si dohodnúť termíny dopísania týchto písomiek. Zaklopeš jednej zo svojich učiteliek na dvere, ktorá ti rázne otvorí a bez pozdravenia hovorí “Počúvam!” Ty sa jej pekne pozdravíš a vysvetlíš jej o čo ide a prečo si za ňou prišiel. Už pri prvých vetách vidíš ako v nej stúpa hnev a v tebe začína tiež. Keďže si zvolil milý prístup, trvá ti trochu dlhšie kým sa dostaneš k veci. Učiteľka ťa zrazu preruší: “Budeš taký láskavý a už mi konečne povieš o čo ti ide a čo odo mňa chceš?” Teba to prekvapí, no stále sa držíš. Keď si jej teda konečne vysvetlil, o čo ti ide a prečo si za ňou prišiel, jej reakcia vôbec nie je milá a v odpovedi ťa veľmi uráža aj napriek tomu, že na to nemá dôvod. Vysvetľuje ti, že je absolútne neprijateľné, že vymeškávaš školu kvôli hlúpostiam a neverí ti, že sa dá vzdelávať niekde inde, keď nie si v škole. Ty si už tiež nahnevaný, no stále sa držíš. Chceš jej vysvetliť, že jej správanie voči tebe sa ti zdá prehnané a že si zaslúžiš jednanie s rešpektom. Ako jej to povieš?

**Prípad č. 9: Žiak dostal horšie známky a rodičia sa na neho hnevajú a kritizujú ho**

Peter mal vždy vynikajúce známky, no tento polrok sa mu prestáva dariť. Jeho rodičia sú veľmi prísni a vždy od neho očakávajú perfektné výsledky. Keď Peter dostal svoje známky za 1. polrok, zistil, že sa mu darilo horšie ako predtým. Jeho rodičia boli veľmi nahnevaní a kritizovali ho za jeho zlyhanie. Hovorili mu, že je lenivý a nechce sa mu učiť, a že si nemôžu dovoliť platiť za jeho vzdelanie, ak nebudú vidieť lepšie výsledky.

Peter sa cítil zraniteľný a bezmocný. Myslel si, že svojich rodičov zklamal, a nevedel, ako sa má brániť pred ich kritikou. Ako by si Petrovým rodičom vysvetlil, že známky nedefinujú osobu a je možné, že ich syn si môže niečím prechádzať alebo sa môže kvôli nim cítiť pod tlakom?

**Prípad č. 10: Projekt s novou spolužiačkou**

Bol to klasický deň v škole na biológii. Prišla pani učiteľka. Keď sa Adam dozvedel, že bude musieť spolu s novou spolužiačkou, Katarínou, pracovať na projekte, bol zvedavý, aká je. No keď sa prvýkrát stretli, Katarína bola odmeraná a chladná, a Adam mal pocit, že na neho zazerá. Keď sa začali učiť, Adam zistil, že Katarína je veľmi kritická a neprajná k jeho nápadom a názorom. Adam sa cítil pod tlakom a nevedel, ako sa má s takouto osobou vysporiadať. Ako by si pomohol Adamovi vysporiadať sa s Katarínou?

**Prípad č. 11: Šikana v triede**

Jano bol vždy jedným z najvyšších chlapcov v triede a mal mierne kučeravé vlasy, ktoré si nechával trochu dlhšie. Jeho spolužiaci sa mu často smiali a robili si z neho srandu kvôli jeho vzhľadu. Často ho nazývali neslušnými prezývkami a podobne. Jano sa cítil ponížovaný a zraňovaný, no nevedel, ako reagovať. Postupne si uvedomil, že musí mať sebavedomie a byť schopný brániť sa proti šikanovaniu a neúctivému správaniu. Rozhodol sa preto hovoriť so svojimi spolužiakmi otvorene a rešpektujúco, a vyjadrovať, ako sa cíti, keď sa naňho takto správajú. Ako by si na Janovom mieste otvoril rešpektujúcu konverzáciu s jeho spolužiakmi tak, aby im dal najavo to, že to čo robia je zraňujúce?

**Prípad č. 12: Konflikt s najlepším kamarátom**

Jurko a Miško sú najlepší kamaráti už od detstva, ale v poslednej dobe sa často hádajú. Počas prestávky sa Jurko sťažuje ostatným kamarátom, že Miško je arogantný egoista a nikdy ho nepočúva. Ostatní ho podporujú a pridávajú sa do rozhovoru. Keď sa Miško dozvie, čo Jurko hovoril o ňom, veľmi sa naštvie a začne ho kritizovať a urážať v spoločnej triednej skupine. Jurko sa cíti zranený a nevie, ako má na to reagovať. Ako by si poradil Jurkovi reagovať na túto situáciu a pomohol mu vyjadriť sa v spoločnej skupine voči urážkam od Miška?

**Prípad č. 13: Školský výlet**

Dnes na triednickej hodine sa žiaci rozprávajú o tom, ako budú tráviť nadchádzajúci víkend. Väčšina študentov chce ísť na výlet - na vyhladkovú vežu. Ale Sára má strach z výšok a radšej by sa zúčastnila nejakej inej aktivity. Keď to povie nahlas, ostatní sa začnú smiať a hovoriť, že je slaboch a bojí sa každého tieňa. Jej spolužiačke Kataríne je Sára ľúto, ale nevie, ako by mala na to zareagovať. Skús sa vcítiť do oboch dievčat a pomôž sa jej vyjadriť k spolužiakom s použitím rešpektujúcej komunikácie.

**Prípad č. 14: Hodnotenie od učiteľa**

Je streda - deň kedy máte chémiu. Takto pred týždňom ste písali test a ty si sa nad učebnicou trápil niekoľko hodín a máš veľký stres z hodnotenia. Tvoj kamarát, Jakub, na druhú stranu sa na test až tak nepripravoval a cíti sa veľmi v pohode, aj keby podľa teba nemal. Teraz prišiel ten okamih - učiteľ rozdáva oznámkované písomky. Dostal si od učiteľa nižšie hodnotenie, ako si očakával, a nechápeš, prečo. Máš pocit, že ti učiteľ nevenoval dostatočnú pozornosť a nespravodlivo ťa hodnotí. Tvoj kamarát, Jakub, ktorý nepracoval toľko ako ty, dostal čistú 1 a mal písomku bez chyby, zatiaľ čo ty máš 3. Cítiš sa frustrovaný a máš pocit, že učiteľ je na tebe zasadený a nehodnotí spravodlivo tvoju odvedenú prácu. Si veľmi nahnevaný a chceš sa po hodine postaviť tvárou v tvár učiteľovi a presvedčiť ho, že si zaslúžiš lepšie ohodnotenie - čo mu povieš?

**Prípad č. 15: Nový súrodenec**

Lucia je najstaršia dcéra v rodine a práve sa jej narodil súrodenec. Je to úžasný moment a každý sa teší na okamih, keď príde Luckin novorodený brat s maminou domov. Prešlo pár dní a Lucia si všíma, že je jej venovanej oveľa menej pozornosti - menej lásky od rodičov. Cíti sa byť zanedbaná a nevie ako to povedať rodičom tak, aby ich nezranila, keďže vie, že staranie sa o novorodeniatko je náročné. Jej rodičia si na ňu ledva nájdu čas a to prehľbuje v Lucii pocit osamelosti, ktorý prechádza do hnevu. Ako by si pomohol Lucii otvoriť takúto konverzáciu a vyjadriť jej emócie rodičom?

**Prípad č. 16: Študent z Japonska**

Martin sa stretol so študentom z Japonska, ktorého meno je Samuru. Samuru sa práve presťahoval na Slovensko a začal chodiť do Martinovej školy. Hoci bol Martin zvedavý na nového spolužiaka a na japonskú kultúru, zdalo sa mu nesmierne obtiažné vychádzať s ním. Samuru totiž striktne dodržiaval japonské zvyky a kultúrne normy, ktoré boli pre Martina úplne nové a nezvyčajné. Napríklad, keď Martin ponúkol Samurovi žuvačku, ten ju odmietol s nevôľou, pretože v japonskej kultúre je nevhodné žuvať pred inými ľuďmi. Martin sa cítil nieisto a nervózne, pretože sa neustále obával, že urobí niečo zle. Ako by si pomohol komunikovať Martinovi tieto problémy tak, aby to Samuro pochopil?

**Prípad č. 17: Pomoc od učiteľa**

Peter sa už dlhšie snaží pochopiť matematiku, ale stále má s ňou problémy. Čítal učebnice, pozeral videá a snažil sa riešiť úlohy, ale stále sa mu nedarí. Cíti sa zúfalý a nevie, ako ďalej. Jedného dňa sa rozhodne, že sa obráti na učiteľa o pomoc. Po hodine sa stretne so svojimi spolužiakmi a oni sa ho začnú vypytovať, prečo bol u učiteľa a či sa mu nedarí riešiť úlohy. Peter sa cíti trápne a nespoko odpovie, že sa chcel len poradiť, pretože sa mu zdá, že to stále nevie dostatočne dobre. Spolužiaci sa mu vysmievajú a pýtajú sa, či to ešte nevie ani po toľkých lekciami. Peter sa cíti zahanbene a zraniteľne. Teraz nevie, či má pokračovať v žiadaní si o pomoc, aby prekonal svoje ťažkosti s matematikou, alebo sa stiahne a pokúsi sa to zvládnuť sám, aby ho ostatní neoznačovali ako slabocha alebo zbabeleca. Musí sa rozhodnúť, ako postupovať v takejto situácii. On sa rozhodol vydať sa smerom zvládnutia matematiky bez pomoci učiteľa, pretože nechcel byť označovaný za zbabelca a nemožného slabocha. Predstav si, že si prizierajúca sa osoba, ktorá chce zasiahnuť. Ako by si zasiahol s využitím rešpektujúcej komunikácie?

**Prípad č. 18: Otvorená diskusia počas hodiny v triede**

Martin sa zúčastňuje diskusie v triede a chce predstaviť svoj názor na danú tému, no zakaždým, keď sa snaží niečo povedať, jeden z jeho spolužiakov ho preruší a odvedie pozornosť ostatných na seba. Martin sa cíti frustrovaný a nedocenený, pretože mu nedávajú dostatočnú pozornosť na to, aby sa mohol vyjadriť. Martin by rád zareagoval a zobral si slovo a chcel by to spraviť slušne. Ako by si mu to radil spraviť?

**Prípad č. 19: Spolužiaci Peter a Marek**

Marek a Peter sú spolužiaci na strednej škole. Marek je zaniietený futbalový fanúšik a rád o tom hovorí s kamarátmi aj v triede. Peter je však viac zameraný na hudbu a futbal ho veľmi nezaujíma. Jedného dňa sa Marek začal rozprávať o zápase, ktorý sa konal minulý víkend a zdôrazňoval, ako dôležitý bol tento zápas pre jeho obľúbený tím. Peter sa Marekovým rozprávaním nevenoval pozornosť a začal si hrať na telefóne. Marek to videl a prišlo mu to veľmi nezdvorilé, pretože on vždy počúva Petra keď rozpráva o hudbe a hudobnom priemysle. Ako by si poradil Marekovi vyriešiť túto situáciu?

**Prípad č. 20: Katarína a Lucia na obede**

Katarína je veľmi zdvorilá žiačka a v škole a snaží sa byť priateľská voči všetkým spolužiakom, zatiaľ čo Lucia je tichá a rezervovaná. Počas jednej prestávky Katarína a Lucia sedeli vedľa seba v školskej jedálni. Katarína sa snažila s Luciou rozprávať a opýtať sa jej, ako sa má a čo sa u nej deje. Lucia jej však neodpovedala a sústredila sa na to, čo má na tanieri. Katarína sa pokúsila znova s Luciou rozprávať, tentoraz sa však Lucia zdvihla a povedala: "Prepáč mi, že ti to hovorím, ale tvoja snaha byť každému priateľská mi príde falošná a vypočítavá. Ja osobne nechcem mať nič s niekým, kto si myslí, že musí byť kamarátom so všetkými. Prosím, neotravuj ma a neobťažuj ma s tvojimi priateľskými rečičkami." Katarína sa cítila dotknutá a zranená Luciinými slovami. Aj keď sa snažila byť príjemná a priateľská, cítila sa, ako keby ju niekto napadol. Zistila, že Lucia ju nerešpektuje a jej slová ju urážajú. Príde ti Luciina odpoveď v poriadku? Pokiaľ nie - ako by si ju pozmenil? Pokiaľ áno - prečo?



# Rešpektujúca komunikácia

Rešpekt v komunikácii nám pomáha predísť zbytočným hádkam v online aj offline svete. Učí nás vidieť za konfliktom živého človeka, nielen jeho názor, ktorý sa nám nie vždy musí páčiť. Rešpektujúca komunikácia nie je len zručnosť, je to naše rozhodnutie, náš životný štýl, ktorý nám umožní vytvárať lepšie online aj offline prostredie okolo nás.

**Aj človek, ktorému chýba rešpekt, pravdepodobne potrebuje niečo v sebe vyriešiť:** nechaj ho hovoriť, môžeš sa dozvedieť, čo ho trápi.

**Pozoruj svoje reakcie:** Aké pocity vo mne táto situácia vyvoláva? Čo je za tým? Čo ma na tom hnevá?

**Nádych - výdych.** Vytvor si priestor na upokojenie sa: Nenechaj sa ovplyvniť momentálnym pocitom.

**Občas jednoducho nereaguj:** najmä, ak je to online. Zmeň činnosť a usporiadaj si myšlienky

**Zastaň sa človeka, ktorému niekto ubližuje:** práve vtedy potrebuje vedieť, že má u niekoho podporu.

**Hovor nie:** jasne daj ľuďom najavo, kam ich už nenecháš zájsť

# Nenávistné prejavy



Príchodom a rozširovaním používania sociálnych sietí po prelome tisícročia sa tento priestor stal nielen platformou na zdieľanie svojich názorov a životných udalostí, ale aj na šírenie nenávistných a ubližujúcich prejavov.

Ak hovoríme o nenávistných prejavoch, myslíme tým také prejavy, ktoré podnecujú, podporujú, alebo šíria násilie, nenávisť alebo diskrimináciu voči iným ľuďom, alebo skupinám ľudí. Hovoríme tiež o prejavoch, ktoré iných znevažujú na základe rasy, farby pleti, jazyka, náboženstva, zdravotného postihnutia, pohlavia, rodovej identity či sexuálnej orientácie. Na internete sa však objavujú aj takzvané ubližujúce prejavy. Tie síce nie sú striktné zakázané zákonom, avšak taktiež škodia a ubližujú iným ľuďom.

Na sociálnych sieťach sa stretávajú ľudia rôznych vekových, sociálnych, regionálnych a názorových skupín. Rozmanitosť názorov sa často nepretavuje do kultivovanej diskusie, ale do zhluku nenávistných a ubližujúcich prejavov. Tejto situácii nepomohli ani krízy, ktorými si ako spoločnosť v posledných rokoch prechádzame.



Už počas prvej vlny pandémie v roku 2020 sa spoločnosť rozdelila na dva tábory, nenávistné prejavy začali narastať a ich terčom sa stávali aj skupiny ľudí, voči ktorým nenávistné prejavy dovtedy neboli nikdy tvorené. Boli nimi napríklad pendleri, seniori, či ľudia, ktorí sa dali alebo nedali zaočkovať. Počas vojny sa zas hlavným terčom nenávistných prejavov stali ľudia, ktorí k nám utekali pred vojnou. Vo všeobecnosti sú však v našom regióne nenávistné prejavy tvorené najmä voči Rómom, politikom či migrantom.

Nenávistné prejavy do veľkej miery súvisia aj s hoaxami. Práve tie sú vo väčšine prípadov tvorené tak, že útočia na konkrétneho človeka či skupinu ľudí a zároveň majú v prijímateľoch vyvolať znepokojivé emócie a rozrušenie. Pod týmito vplyvmi diskutéri ľahko podľahnú nekultivovanej debate.

Ak chceme nenávistným prejavom predchádzať, je potrebné nielen budovanie empatie, ale aj mediálnej gramotnosti a kritického myslenia.

Nenávistné prejavy môžu byť prvým krokom ku kyberšikanovaniu a v mnohých prípadoch sa premieňajú aj do nenávistných útokov v offline prostredí. Nenávistné prostredie podporujú nielen tí, ktorí takéto prejavy tvoria, ale aj používatelia, ktorí ich zdieľajú, alebo im dajú lajk či iný prejav podpory. V metodickom materiáli si, okrem iného, rozoberieme aj to, aké iné spôsoby môžeme aplikovať, ak chceme zmierňovať nenávisť v online prostredí.

Online priestor nám dáva pocit anonymity. Veci, ktoré napíšeme online, by sme takmer s určitosťou druhému človeku nepovedali do očí. Ak hovoríme o nenávistných prejavoch, či akomkoľvek inom nevhodnom správaní v online prostredí, je nevyhnutné hovoriť o tom, že na druhej strane obrazovky sa nachádza rovnaká ľudská bytosť ako sme my a zaslúži si, aby sme k nej pristupovali s primeranou dávkou slušnosti, úctou, rešpektom.

Natália Babicová, Mgr.





## Anotácia

V online prostredí strácajú používatelia sociálnych sietí a účastníci diskusií zábrany. Niektorí nedokážu rešpektovať názor, s ktorým nesúhlasia, a tak pri online komunikácii zabúdajú na zásady kultivovanej komunikácie a láskavosť. Workshop ponúka vysvetlenie, kto a prečo najčastejšie tvorí nenávistné prejavy, pričom sa opiera najmä o reálne príklady z rôznych sociálnych sietí. Účastníci workshopu v rámci praktických úloh nenávistne prejavy analyzujú a oboznamujú sa s možnosťami, ako na nenávistný obsah reagovať.

## Názov workshopu

### Ako zatočiť s nenávisťou na internete?

## Odkaz, ktorý zaznie

Naše správanie v online svete by sa nemalo líšiť od nášho správania v offline svete.

Nenávisť podnecuje šírenie ďalšej nenávisti.

Ja ako jednotlivec ovplyvňujem to, akým smerom sa bude konverzácia odvíjať, aj keď ja priamo nie som jej aktérom.

Nenávisť v online prostredí sa dokáže pretaviť do nenávisti v bežnom živote.

## Cieľová skupina

25 žiakov (1 trieda), 7. ročník ZŠ - 1. ročník SŠ

## Ciele workshopu

Predstaviť spôsoby, ako sa dá reagovať na nenávistné prejavy.

Zamerať sa na tvorcov nenávistných prejavov.

Poukázať na vzťah nenávistných prejavov a digitálnej stopy.

## Dĺžka trvania

45 (90) min



## Materiál a príprava

Papiere, wifi, kahoot, počítač, projektor, lepky (post-its), (sladká) odmena, mentimeter, pracovný list, kartičky (logá soc. sietí = YouTube, TikTok, Instagram), vytlačené screenshoty nenávistných prejavov a ubližujúcich prejavov, troll story



### Časový scenár



- Dobré i zlé na internete (10-15 min)
- Kritika ≠ nenávistný prejav - diskusia (10 min)
- Kto určuje čo je zakázané? (5 min)
- Hľadaj, pátraj (online verzia 25 min, offline verzia 15 min)
- Musí byť autorom nenávistných /ubližujúcich prejavov len nemorálny človek? diskusia (5-10 min)
- Definícia trolla, storytelling + následná diskusia (15 minút)
- 2 príklady zo 4ky (hľadaj, pátraj screenshoty) reakcie na nenávistné prejavy (10-15 min)
- Digitálna stopa (2 min)
- Najpoužívanejší hashtag (1 min)

### Priebeh a popis aktivít

- **Úvod:** (10-15 min)



### Dobré i zlé na internete

V úvode workshopu chceme od žiakov zistiť, ktoré veci vnímajú na internete ako pozitívne a ktoré im, naopak, prekážajú. Tento malý prieskum spravíme pomocou dvoch základných otázok, ktoré deťom postupne položíme. Začíname otázkou: Čo ťa na internete najviac hnevá? Druhou otázkou je: Čo je na internete najviac super? (Čo na internete najradšej robíš?)

Aktivita sa dá zrealizovať rôznymi spôsobmi, podľa toho, ktorý považuje lektor pre danú skupinu za najvhodnejší:

**A:** Lektor sa pýta žiakov na veci, ktoré im na internete najviac prekážajú. Deti sa hlásia, lektor ich vyvoláva a ich názory píše na tabuľu. Ak uzná za vhodné, môže sa pri jednotlivých bodoch pristaviť, dopýtať sa žiakov, vysvetliť, spýtať sa na názor ostatných. Po ukončení tohto bloku a zhromaždení asi 15 odpovedí, prejde lektor na negatívne stránky internetu. Postup pri zhromažďovaní odpovedí je rovnaký. V rámci aktivity poukáže na to, že internet nie je len dobrý, alebo len zlý, ale ja taký, akým spôsobom ho využívame. Predpoklad je taký, že deti v rámci negatívnych skúseností spomenú aj nenávistné prejavy, toxicitu či hate. Ak nie, lektor sa snaží deťom dávať doplňujúce otázky, prostredníctvom ktorých by sa mohli k danej odpovedi dopracovať. Na základe toho vie lektor premostiť na tému prevencie nenávistných prejavov.

**B:** Obsah a postup ostáva zachovaný ako vo variante A, avšak namiesto písania na tabuľu rozdá lektor žiakom malé nastrihané papieriky, prípadne lepiace poznámkové papieriky. Najprv dostanú žiaci 2 ks papierikov, kde majú napísať negatívne veci, jednotlivu ich chodia lepiť na tabuľu. Rovnaký postup lektor aplikuje pri pozitívnych veciach. Odpovede rozdeľuje do dvoch stĺpcov.

**C:** Obsah aktivity ostáva rovnaký, avšak deti píšú svoje skúsenosti anonymne na papieriky, tie lektor zozbiera a postupuje rovnako ako pri variante A a B.

**D:** Aktivita sa dá zrealizovať aj online, napríklad pomocou aplikácie mentimeter. Lektor si to však musí vopred pripraviť a uistiť sa, že deti v triedach môžu použiť svoje telefóny a vedia sa pripojiť na internet.

**E:** Obsah aktivity zostáva rovnaký. Lektor deti rozdelí do 4-5 členných skupín, rozdá im pracovné listy s emotikonmi, ktoré sú v prílohe. K emotikonom s pozitívnou emóciou napíšu po diskusii v skupine

### Variácie:

- o diskusia: lektor sa pýta, odpovede zapisuje na tabuľu,
- o papieriky (lepky), deti ich dostanú, napíšu odpovede a následne sa papieriky lepia na tabuľu,
- o anonymné papieriky: lektor pozbiera odpovede, následne niektoré náhodne vylosuje, ďalej prebieha diskusia,
- o mentimeter,
- o žiaci sú rozdelení do 5 skupín, dostanú pracovný list s dvoma stĺpcami a ich úlohou je napísať 3 príklady.

### • Aktivita

#### Aktivita 1: Kritika ≠ nenávistný prejav (10 min)

**Ciel':** úvod do témy nenávistných prejavov

**Priebeh:** lektor vysvetlí, že vyjadrenie svojho názoru je v poriadku, no malo by to prebiehať bez vulgarizmov, citlivo. Vnímam aj druhú stranu-empatia, prehnaná chvála/vymyslená chvála nie je v poriadku. Nenávistný prejav vs Ublížujúci prejav

**Diskusia:** Kto určuje čo je zakázané? (5 min)

- o pravidlá komunity,
- o zákon,
- o používatelia - diskusia

Nasleduje plynulý prechod na aktivitu 2

### Aktivita 2: Hľadaj, pátraj

**Zadanie lektora:**

**Online verzia** (25 min): lektor rozdá kartičky s logami soc. sietí (ig, tt, yt), žiaci hľadajú príklady nenávistných a ubližujúcich prejavov na vybranej soc. sieti

**Reflexia:** určenie nenávistných a ubližujúcich prejavov, ich pocity pri čítaní týchto prejavov.

**Offline verzia** (15 min): Všetko rovnaké, ale namiesto hľadania sa použijú dopredu vytlačené komentáre

### Aktivita 3: Musí byť autorom nenávistných/ubližujúcich prejavov len nemorálny človek? (5-10 min)

**Priebeh aktivity:** diskusia

**Zadanie lektora:** Lektor kladie otázky: Zamerajme na tvorcov nenávistných prejavov: Budúcnosť? Mal si niekedy zlý deň? Ako sa bežne správaš k ľuďom? Starí vs Mladí?

**Záver:** Ten kto tvorí nenávistné prejavy nie je automaticky zlý človek. Čo poskytuje anonymita (online svet nás zmetie) na internete je každý smelší než v reálnom svete.

### Aktivita 4: Storytelling (10 min)

**Cieľ:** vysvetlenie pojmu internetový troll a čo všetko môže spôsobiť

**Priebeh:** využitie pracovného listu Internetový troll (Elena + obchod), Nasleduje definícia trolla a diskusia o vedomostiach a skúsenostiach účastníkov.

**Aktivita 5:** (10min)

**Ciel':** pomenovať ako môžeme reagovať a riešiť nenávistné prejavy online

**Priebeh:** vyberieme 2 príklady z Aktivity 2 (hľadaj, pátraj) - realita, ako by sme reagovali na nenávistné prejavy?

- o Nové hobby.
- o Zastanie/obhajovanie človeka, ktorého poznám.
- o Vrátim im to.



**Reflexia:** Čo ak je obeťou niekto, kto mi nie je blízky?

**Záver:** Rozdiel medzi zablokovaním a nahlásením. Je riešením aj ignorácia?

**Aktivita 6: Digitálna stopa** (2-3 min)

**Ciel':** vysvetliť, že čo je raz na internete, zostáva navždy na internete

**Priebeh:** príklady a diskusia

- **Záver:** napriek tejto ťažkej téme, najpoužívanejším hashtagom na sociálnych sieťach - **hashtag love**.

Odporúčanie: najprv sa spýtať účastníkov, čo si myslia, že to je, a potom to vysvetliť na obrazovke.



**Ďalšie informácie/zdroje**

- <https://hashtag.zoznam.sk/najpouzivanejsie-hashtagy/>
- <https://bezpecnenanete.eset.com/sk/it-bezpecnost/kto-je-to-internetovy-troll/>
- <https://www.humanrightsguide.sk/sk/oblasti/sloboda-prejavu-a-media/sloboda-prejavu/nenavistne-prejavy/co-su-nenavistne-prejavy>

Vypracovali:

## Pracovní list

Na papieri vidíš 6 emotikonov. 3 z nich zobrazujú pozitívne emócie a ďalšie 3 negatívne. K pozitívnym emotikonom napíš, čo sa ti na internete páči a k negatívnym čo sa ti nepáči.




## Internetový troll (STORYTELLING)



Elena už od prvej triedy na základnej škole nemala rada jej spolužiačku Karolínu a jej kamarátov. Karolínina mama vlastnila malý obchodík s oblečením a mala aj vlastnú stránku na Facebooku. Elena sa teda rozhodla, že nejako Karolíne ublíži, aby nebola ona tá jediná čo sa cíti zle. A tak zaplatila skupine žiakov z vyššieho ročníka aby pravidelne písali rôzne urážlivé, klamlivé a dráždivé komentáre pod príspevky Karolíninej mamky. Niekedy dokonca pridali aj vlastné irelevantné príspevky, ktoré častokrát vôbec nesúviseli s pointou stránky jej maminy. Čím viac komentárov a príspevkov uverejnili, tým väčšiu sumu peňazí dostali od Eleny a obchodík začal pomaly krachovať. Tieto komentáre čoskoro prinútili Karolíninu mamu zavrieť obchodík a tým stratili ich rodina stratila ich hlavný príjem peňazí. Karolína musela pracovať popri škole, aby pomohla svojej mamke zarobiť viac peňazí. Elenka sa za to čo spravila cítila previnilo a tak sa rozhodla ísť Karolíne ospravedlniť. Nasledujúcich pár mesiacov im Elenka pomáhala opäť rozbehnúť obchodík a nakoniec sa našťastie všetko opäť vrátilo do starých koľají.

# Nenávistné prejavy: Trollovia


V online prostredí strácajú používatelia sociálnych sietí a účastníci diskusií zábrany. Niektorí nedokážu rešpektovať názor, s ktorým nesúhlasia, a tak pri online komunikácii zabúdajú na zásady kultivovanej komunikácie a láskavosť. Naučme sa, ako sa vhodne, láskavo a účinne reagovať na nenávistný obsah.




Každá odpoveď na ich obsah pre nich pôsobí ako pozitívne podmienenie. Ak odpovieme kladne, troll sa poteší, že s ním súhlasíme. Ak mu odpovieme záporne, poteší sa preto, že sa mu v nás podarilo vzbudiť pocit zúfalstva, hnevu, či bezmocnosti.



Ignorovaním im naznačíme, že sa nás ich príspevok nijako nedotkol – ani pozitívne, ani negatívne – nedostane sa mu žiadnej spätnej väzby.



Pre dobro každého užívateľa internetu bude užitočné, keď trolľa, ktorého stretne, nahlásime. Prispějeme tým k čistejšiemu internetovému prostrediu, lepšiemu pre našu psychickú pohodu, zdravie aj bezpečnosť.



Ak niekomu troll ubližuje, vyjadríme mu súcit prostredníctvom osobnej správy.





# Online hry



Digitálne hry sú populárnou formou zábavy pre mnoho ľudí. Väčšina digitálnych hier má online funkcie, ktoré umožňujú hráčom a hráčkam komunikovať a interagovať s ostatnými počas hrania hry. Avšak, ako u akéhokoľvek iného druhu spoločenskej aktivity, aj v digitálnych hrách môže byť prítomná toxicita. Ide o správanie, ktoré je agresívne, urážlivé alebo inak nevhodné a môže zahŕňovať nadávky, sexuálne narážky, rasistické alebo homofóbne komentáre vydieranie a podobne. Za problematické sa dá považovať aj cieľené kazenie hry či ničenie herných výtvorov.

Takéto správanie môže mať negatívne následky na hráčov, ktorí sú cieľom týchto útokov. Môže to viesť k zhoršeniu ich zážitku z hrania, k odchodu z hry alebo komunity, či dokonca k narušeniu ich mentálneho zdravia. Do herných svetov vstupujeme s cieľom odniesť si príjemné zážitky, preto je dôležité vedieť ako toxické správanie identifikovať, vedieť posúdiť jeho vážnosť a hlavne sa vedieť proti rozličným podobám brániť.





Jednou z najbežnejších foriem toxicity v digitálnych hrách je tzv. "flaming" alebo nadávanie. Toto správanie môže byť veľmi nepríjemné pre hráčov, ktorí sú jeho obeťou. Ďalšou formou toxicity je tzv. "griefing" alebo sabotovanie hry. Hráč, ktorý griefuje, sa snaží úmyselne narušiť hru pre ostatných hráčov tým, že ich brzdí alebo im spôsobuje zbytočné prekážky. Tento druh toxicity môže byť veľmi frustrujúci pre hráčov, ktorí sa snažia hru hrať poctivo. Toxicita môže byť okrem toho prejavovaná podobne ako v skutočnom svete v rôznych formách hanobenia, od výhrad voči pohlaviu, rasizmu, sexizmu, homofóbie po mnoho ďalších foriem diskriminácie.

Existujú rôzne faktory, ktoré môžu prispieť k toxicite v digitálnych hrách. Jedným z hlavných faktorov je anonymita, ktorá poskytuje hráčom pocit, že môžu povedať čokoľvek, čo chcú, bez toho, aby museli čeliť dôsledkom.

Vzhľadom na vysoký priemerný vek hráčov a hráčiek sa tento problém týka každého, ale najviac ním trpia prirodzene deti, ktoré ešte nemajú vybudované obranné mechanizmy a berú hry vážnejšie ako dospelí.

Sám som na hrách vyrastal, a to že som bol obklopený skôr pozitívnymi skúsenosťami, ovplyvnilo aj môj vzťah k nim. Dodnes ich vnímam ako niečo relaxačné, a považujem ich za určite vhodnejšiu zábavu, ako pasívne formy konzumácie médií.

Silvester Buček, Mgr.



## Anotácia

Digitálne hry sú okrem iného aj miestom úniku od každodenných starostí. O to nepríjemnejšie je, keď nám túto zábavu kazia toxickí hráči či hráčky. A hoci niektoré toxické prejavy nemusia byť až natoľko nebezpečné a často sa sa dá brániť pomerne jednoducho, dôsledky iných môžu mať zásadné následky. Workshop hravou formou predstavuje situácie, ktoré môžu pri hraní hier nastať a ako sa proti nim brániť.

## Názov workshopu

## Hranie s rešpektom



## Odkaz, ktorý zaznie

Do hier investujeme množstvo času, a preto nás pochopiteľne mrzí, ak nám niekto herné zážitky kazí.

## Cieľová skupina

7. a 8. ročník ZŠ  
Počet: Celá trieda, aktivita v dvojiciach

## Ciele workshopu

Schopnosť žiakov identifikovať toxické správanie v online hrách  
Vedieť, čo robiť, ak sa stretnú s toxickými hráčmi  
Pochopiť, čo môže byť brané ako toxicita a ako nebyť sám toxický

## Dĺžka trvania

Odporúčaná verzia: 2 x 45 minút  
Skrátená verzia: 45 minút - využitie iba jedného kola aktivity a rýchlejšie diskusie

## Materiál a príprava

Fixky na tabuľu, vytlačené situačné karty

## Časový scenár

- Predstavenie seba a workshopu (5 min)
- Vysvetlenie pravidiel aktivity (5 min)
- Situačné karty - praktická aktivita (30 min - 5 min/ kolo, z toho 3 min samotná hra)





- Reflexia prvej hodiny (5 min)
- Diskusia o aktivite, ako sa pri nej cítili a čo si všimli (20 min)
- Diskusia so žiakmi, pri ktorej povedia svoje skúsenosti (zažité alebo vypočuté) ohľadom problémov pri hraní hier - delenie do 3 skupín (15 min)
- Pomenovanie konkrétnych riešení problémov, ktoré sme si uviedli pri 3 skupinách (10 min)

### Priebeh a popis aktivít

- **Úvod:** (5 min): predstavenie seba, organizácie, v ktorej pracujem, workshopu a jeho účelu.
- **Aktivity:**



#### Aktivita 1: Čo môžeš zažiť počas hrania online (30 min)

**Ciel':** Priblížiť rôzne konfliktné situácie, s ktorými sa hráči stretávajú a následne hľadať spôsoby, ako ich riešiť, alebo sa im vyhnúť.

**Zadanie lektora a vysvetlenie aktivity:** Žiakov rozdelíme do dvojíc (kludne podľa toho, ako sedia v laviciach). Dostanú kartičky na ktorých je na každej strane rovnaká situácia súvisiaca s hraním, ale sú opísané z iných pohľadov. Na jednej strane je cieľ útokov, na druhej ten, čo útočí. Hráči sa zhostia jednej z rolí, každý si vyskúša obe roly niekoľkokrát. Nemajú si čítať roly svojich partňákov. Aj keď ide o konfliktné situácie, treba im pripomenúť, aby po sebe príliš nekričali (na druhej strane, trochu hlučnejšie prostredie je v tejto aktivite prirodzené). Po skončení kola svoje kartičky posunú do lavice za sebou a pri novej kartičke si roly vymenia (roly sú označené farebne - zelená je cieľ útokov, červená je ten, čo útočí).

**Priebeh aktivity:** rozdajte žiakom situačné kartičky do dvojíc. Nechajte ich tri minúty zahrať situácie. Následne vytvorte nové dvojice tak, aby sa vystriedali roly útočníkov a cieľov útokov. Zopakujte takto 6 kôl. Kontrolujte hlavne posúvanie kartičiek, aby nevznikol zmätok, inak sa do diskusií dvojíc nezapájajte.

**Záver aktivity:** Po tom, čo sa deti opäť upokoja, pripomeňte im, že to bolo iba akože a nech si všetci podajú ruky a poďakujú si za hru a prípadne sa ospravedlnia ak to prehnali.

**Reflexia:** Diskusia so žiakmi, píšete odpovede na tabuľu. Pýtajte sa po jednom všetkých, ale nenúťte nikoho k odpovedi. Približné otázky:

- Čo pri predchádzajúcej aktivite prežívali?
- Aký pocit to v nich zanechalo na strane toho, kto útočí?
- Aký pocit to v nich zanechalo na strane toho, kto bol cieľom útokov?
- Boli niektoré situácie povedomé?



## Aktivita 2: Nenávisť v online hrách – čo s tým?

Diskutujte so žiakmi o ich skúsenostiach, ktoré buď priamo osobne alebo od kamarátov počuli. Zaradte ich do 3 skupín, podľa toho, na akú oblasť mali nenávisťné prejavy dosah. Na tabuľu nakreslite 3 stĺpce a píšete situácie do primeraného odstavca: Herný svet | Osoba hráča | Reálny svet

**Odporúčanie:** V prípade, že sa k žiadnym konkrétnym príkladom nedopracujete, aspoň zaradte príklady z aktivity.

Po zaradení všetkých ich problémov sa budeme so žiakmi rozprávať, ako by tieto problémy riešili.

**Herný svet** – nahlásiť, odhlásiť sa z hry, zmeniť server. Spravidla nejde o nič také vážne, ale môže to byť nepríjemné a hry nehráme kvôli tomu aby sme sa cítili zle.

**Osoba hráča** – ignorovať, nenechať sa vyprovokovať, nahlásiť, vypnúť si chat/voice chat. Niekedy sa nás to môže dotýkať, ide o vážnejší prípad toxického správania, ale spravidla nemá vážne následky na náš život. Každopádne, ak sa jedná o formu kyberšikanovania, je dôležité pracovať s tým podľa zásad: zastav sa, rozmýšľaj, nahlás to

**Reálny svet** – nahlásiť, osloviť dôveryhodného dospelého. Pokiaľ ide o prípady, ktoré majú presah do skutočného sveta, môže ísť o skutočne vážny problém, ktorý treba riešiť.

- **Záver:** zosumarizujte si zásady rešpektujúceho správania v online hrách, ktoré ste pomenovali počas aktivít a upozornite na možný presah z online sveta k reálnemu ubližovaniu.

## Ďalšie informácie/zdroje



### K Aktivite 1:

Kartičky, ktoré budú mať z každej strany odlišný pohľad na situáciu, ktorá môže nastať pri hraní a žiaci budú podľa pokynov na kartičke hrať určenú rolu, tri razy v podobe toxického hráča a tri razy v podobe toho, na koho útočia.

Vysvetlenie obsahu kartičiek: obsiahnuté 3 oblasti - herný svet, osoba hráča, reálny svet.

- Obaja sú spolu v tíme a hrajú dôležitý turnaj. Ten, na koho útočia má zrazu slabšie pripojenie na internet a kvôli tomu sa mu nedarí. - osoba hráča
- Hrajú spolu Minecraft a jeden z kamarátov tomu druhému zapálil celý dom a tým mu zničil všetko, čo mal. - herný svet
- Dvaja kamaráti po škole hrajú Minecraft a potom ako jeden zomrie, druhý sa postaví na spawn a neustále ho zabíja. - herný svet
- Hrajú nejakú tímovú hru a jeden v tíme hrá trochu horšie a kvôli tomu prehrávajú. Ten druhý bude nahnevaný a bude sa správať nepríjemne. - osoba hráča
- Hrali tímovú hru. Obeť tam má najlepšiu kamarátku, ktorej ale po prehre celý tím začne hovoriť, že prehrali kvôli nej, pretože je žena. - osoba hráča
- Hrajú spolu nejakú hru a jeden je značne lepší ako ten druhý. Je to ale čisto vďaka jeho schopnostiam a nie preto, lebo by podvádzal. Druhý kamarát sa nahnevá a pomstí sa mu tak, že všetkým v tíme vyzradí jeho meno a priezvisko. - reálny svet



### K Aktivite 2:

Delenie toxického správania do 3 skupín - na tabuľu nakreslíme 3 stĺpce a pomenujeme ich:

- herný svet
- osoba hráča
- reálny svet



Žiakov sa následne budeme pýtať na ich skúsenosti a kam z týchto 3 skupín by ju zaradili. Pripravte si prípady z reálneho života na diskusiu. Dajte pozor, aby si žiaci nemýlili dobré hranie so šikanovaním.



Miestny predajca počítačovej techniky organizuje krajský turnaj v populárnej tímovej hre. Hráte o postup. Je sobota večer a turnaj začína:

**Dlho si na tento turnaj trénoval a teraz začal váš zápas o postup. Tvoje internetové pripojenie ale zrazu nie je stabilné. Kvôli tomuto problému ste prehrali prvé kolo. Nevieš čo sa stalo, snažíš sa ten problém vyriešiť a v tom ťa ešte začne urážať tvoj spoluhráč.**

Začni sa brániť a snaž sa vysvetliť spoluhráčovi, že za to môže zlé pripojenie na internet.

Miestny predajca počítačovej techniky organizuje krajský turnaj v populárnej tímovej hre. Hráte o postup. Je sobota večer a turnaj začína:

**Dlho si na tento turnaj trénoval a teraz začal váš zápas o postup. Tvoj spoluhráč zrazu začal hrať zle a kvôli tomu ste prehrali. Bez toho, aby si sa spýtal, čo sa stalo, ho začneš urážať a dávaš mu za vinu celú prehru.**

Začni spoluhráčovi vyčítať prehru so slovami "všetko je to tvoja vina". Všetko čo povie o zlom internete sú pre teba len výhovorky.



Ako spôsob relaxácie so spolužiakom vždy zapnete minecraft. Máte svoj spoločný svet, ktorý si zahráte aj dnes:

**Hráte spolu svoj Minecraft svet ako je u vás zvykom. Opustíš svoj krásny, nový dom, pretože ideš ťažiť do bane. Keď sa vrátiš, celý dom je v plameňoch. Zavoláš spolužiakovi a pýtaš sa ho, čo sa stalo no on sa v telefóne len smeje.**

Si smutný z toho, čo urobil. Chceš vedieť prečo sa to stalo a vyjadruješ s tým jasný nesúhlas a žiadaš ho, aby ti postavil nový dom. Vtipné ti to nepríde, stálo ťa to veľa námahy.

Ako spôsob relaxácie so spolužiakom vždy zapnete minecraft. Máte svoj spoločný svet, ktorý si zahráte aj dnes:

**Hráte spolu svoj Minecraft svet ako je u vás zvykom. Tvoj spolužiak sa vybral ťažiť do bane a ty túto príležitosť využiješ. Zoberieš flintu a zo srandy mu zapáliš dom. Hovoriš si, aký úžasný prank si vymyslel.**

Si pobavený a len sa smeješ. Keď sa začne sťažovať, začneš ho obviňovať z toho, že nedokáže uniesť žart. Na žiadosti o postavenie nového domu reaguješ tak, že je to len prank a že je ti to jedno.

Po ťažkom dni v škole ste sa rozhodli, že si zahráte minecraft. Zapnete si svoj starý svet a rozhodnete sa, že si zahráte jeden proti jednému:

**Prvý súboj vyhral tvoj protihráč. Znovuzrodíš sa a chceš si ísť pozbierať svoje veci no v tom ťa tvoj protihráč znovu zabije a ty musíš znovu čakať na znovuzrodenie. Toto sa opakuje asi 5x a ty toho máš naozaj pokrk. Povieš to teda tvojmu protihráčovi.**

Prosíš ho aby s tým už prestal, že si takto ani jeden z vás nezahrá. Nech ti dá šancu, aby si ho skúsil na druhý pokus poraziť.

Po ťažkom dni v škole ste sa rozhodli, že si zahráte minecraft. Zapnete si svoj starý svet a rozhodnete sa, že si zahráte jeden proti jednému:

**Prvý súboj si vyhral. Kým čakáš na znovuzrodenie tvojho protihráča, napadne ti, že by bola sranda ak by si ho išiel znovu zabiť rovno na mieste. To aj urobíš**

Po prvom pokuse sa nesmierne baviš, príde ti to oveľa zábavnejšie ako samotná hra. Na všetky protihráčové pokusy o stopnutie tejto zábavy sa iba vysmeješ a opakuješ, že sa dobre baviš.

V podvečer ste sa zišli a rozbehli ste zaujímavú tímovú hru. Ste partia zopár známych a dnes s vami hrá aj kamarátka jedného z vás:

**Dnes si medzi vás pozval aj svoju kamarátku, pretože túto hru hrá veľmi rada. Aj keď ste prehrali prvé kolo, si veľmi šťastný, že je medzi vami. Ostatní spoluhráči to ale vidia inak. Z tebe neznámeho dôvodu ju začali obviňovať, že kvôli tomu že je dievča ste prehrali.**

Zastávaj sa svojej kamarátky. Obraňuj ju! Prehra predsa nie je chyba jedného člena, ale tímová záležitosť. Snaž sa ostatných upokojiť.

V podvečer ste sa zišli a rozbehli ste zaujímavú tímovú hru. Ste partia zopár známych a dnes s vami hrá aj kamarátka jedného z vás:

**Jeden z tvojich spoluhráčov si dnes pozval aj kamarátku. Najprv ti to nevadí. Potom ale prehráte prvé kolo a ostatní jej to začnú dávať za vinu. Tak sa pridáš aj ty, veď to je predsa zábava.**

Zo srandy obviňuj svojho spoluhráča a jeho kamarátku za to, že ste prehrali. Keď začne hovoriť o tímovej prehre, to ťa naozaj nahnevá, lebo hovorí že aj kvôli tebe ste prehrali. Vtedy začni byť ešte nepríjemnejší.





Je víkend a dvaja spolužiaci ste sa rozhodli, že si zahráte počítačovú hru. Zapnete tímovú taktickú hru a po prvom kole:

**Túto hru si už dlhšie nehral a potrebuješ sa chvíľu rozohriať. Nie je to však také jednoduché, keďže ti tvoj spoluhráč neustále niečo vyčíta a je na teba nepríjemný.**

Vysvetľuješ mu, že si tú hru dlhšie nehral a potrebuješ sa rozohriať. Prosíš ho aby na teba nebol nepríjemný.

Je víkend a dvaja spolužiaci ste sa rozhodli, že si zahráte počítačovú hru. Zapnete tímovú taktickú hru a po prvom kole:

**Konečne je víkend a môžeš zapnúť počítač. Navyše hráš so svojim spolužiakom tvojou obľúbenou hrou. On to ale úplne kazí a nehraje vôbec dobre, dokonca ste prehrali prvé kolo. To ťa nahnevá a začneš naňho byť nepríjemný.**

Úplne ti kazí hru a ty mu to dávaš najavo. Nezaujímajú ťa jeho výhovorky, si jednoducho nahnevaný.



Ste dvaja dlhoroční priatelia a rozhodli ste sa, že si spolu opäť zahráte vašu obľúbenú počítačovú hru ako za starých časov. Začali ste hrať:

**Túto hru ste spolu hrávali dlhé hodiny no potom ste zrazu prestali. Teba ale nikdy neomrzela, neprestal si svoju obľúbenú hru hrať a každý deň si trénoval. Teraz si vďaka tomu ohromným spôsobom lepší. Tvojmu protihráčovi sa to ale po chvíli prestane páčiť. Začne ťa osočovať a vyhrážať sa, že prezradí tvoje meno ostatným.**

Snaž sa mu vysvetliť, že si jednoducho v hre lepší, lebo si dlhšie trénoval, a že ak by trénoval aj tvoj protihráč, tiež by bol taký dobrý.

Ste dvaja dlhoroční priatelia a rozhodli ste sa, že si spolu opäť zahráte vašu obľúbenú počítačovú hru ako za starých časov. Začali ste hrať:


**Ako za starých čias si si chcel zahrať túto hru a zrazu ti to absolútne nejde a navyše tvoj protihráč vyhráva. To ťa nahnevá a napadne ti, že by si sa mu mohol pomstiť tak, že vyzradíš ostatným hráčom skutočné meno tvojho protihráča.**

Najprv sa mu začni vysmievať a potom povedz, že si napísal ostatným hráčom skutočné meno tvojho protihráča. Na všetky jeho pokusy o vysvetlenie situácie povedz, že to nebolo fér a že asi podvádza.


# Online hry: Griefing




Digitálne hry sú okrem iného aj miestom úniku od každodenných starostí. O to nepríjemnejšie je, keď nám túto zábavu kazia toxickí hráči či hráčky. A hoci niektoré toxické prejavy nemusia byť až natoľko nebezpečné a často sa dá brániť pomerne jednoducho, dôsledky iných môžu mať zásadné následky. Ako sa brániť v situáciách, ktoré môžu pri hraní hier nastať?




Griefing je sabotovanie hry. Je toxickou formou herného správania.



Hráč, ktorý griefuje, sa snaží úmyselne narušiť hru pre ostatných hráčov tým, že ich brzdí alebo im spôsobuje zbytočné prekážky.



Tento druh toxicity môže byť pre hráčov, ktorí sa snažia hru hrať poctivo, veľmi frustrujúci.



Okrem nahlásenia nemáme veľa možností, ako na grieferov. Môžeme ich jedine ignorovať. Vyjadrenie nesúhlasu s aktivitou griefera na neho totiž pôsobí skôr ako potvrdenie, že čo robí, robí správne.



digiPEERS  
by digiQ

Kooperativa  
nadácia

# Mediálna gramotnosť



Média sú súčasťou nášho každodenného života. Sú všade okolo nás a denne nás zaplavujú nespočtým množstvom informácií. Nie je jednoduché sa zorientovať v tomto mediálnom priestore plnom informácií, je náročné vedieť ich vyhodnotiť a ďalej s nimi pracovať. Médiá nepochybne hýbu myslou jednotlivca i celej spoločnosti. Slúžia na šírenie informácií, ale často sú tiež prostriedkom realizácie rôznych osobných záujmov.

V najčastejšom prípade ide o nadobudnutie zisku, získanie moci, aj za cenu klamstva či poškodenia jednotlivca či skupiny. Práve to je dôvod, prečo je dôležité venovať sa mediálnej gramotnosti všeobecne, ale aj v kontexte nenávistných prejavov. Mediálna gramotnosť predstavuje súbor zručností, ktoré ľuďom umožňujú efektívne a bezpečné využívanie médií. Je to schopnosť vyhľadávať, prijímať, analyzovať, kriticky hodnotiť, ale aj vytvárať rôzne mediálne príspevky.



Dokážeme sami zistiť, preveriť a zdôvodniť pravdivosť tvrdení? Možno väčšina z nás naletela klamstvu, hoaxu, dezinformácii alebo propagande. Možno fotografie, ktoré sú pri článku zobrazené, vôbec nezachytávajú reálnu situáciu, alebo informácia ktorá je uvedená v článku, je len malý kúsok puzzle, ktorý mi niekto úmyselne ponúkol aby ma zmiatol. Klamlivé informácie tváriace sa ako seriózne správy alebo ako veda, si nachádzajú veľké množstvo priaznivcov. Tvorcovia takýchto príspevkov dobre vedia, ako takéto správy pripraviť a ako podporiť ich šírenie. Hrajú sa s ľudskými emóciami, ktoré sú veľmi ľahko ovplyvniteľné. Často vyvolávajú strach a využívajú rýchlosť šírenia negatívnych správ medzi ľuďmi. Očierňujú jedných a ospevujú druhých. Práve to často podnecuje k nenávisným prejavom a polarizácii spoločnosti. Dôvodmi, že mnoho ľudí naletí takýmto správam je nízka mediálna gramotnosť, nedostatočné kritické myslenie, uzatváranie sa v kruhu ľudí veriacich rovnakým nepravdám (sociálnych bublín), ale aj naše osobné predispozície a predchádzajúce skúsenosti.

Vnímanie sveta a vecí, ktoré sa dejú okolo nás je výsledkom prijímania a spracovania informácií, ktoré každý človek prijíma a spracováva po svojom. Obrovským zaťažením pri spracovaní informácií sú naše emócie. Ich sila mnohokrát prevažuje racionálny úsudok. Pokiaľ je príspevok jednoduchý, ľahko pochopiteľný a zapadá to do našich predstáv, sme pripravení mu veriť, a to i v prípade, že to nie je pravda. A čo môže nastať? V tom lepšom prípade môže dôjsť k nedorozumeniu, v tom horšom prípade napríklad k preferencii extrémistických názorov. Ak k tomu všetkému pridáme fakt, že spôsob správania a komunikácie ľudí na internete sa od interakcie v reálnom svete líši v tom, že jedinec v online priestore odkladá svoje zábrany, pretože vystupuje ako anonymná a neviditeľná osoba, vytvára sa tak priestor na stupňovanie napätia a podporu aj nenávisných prejavov, prípadne až extrémistickej ideológie.

Je potrebné si tiež uvedomiť, že naše myslenie a rozhodovanie sú ovplyvnené aj fungovaním nášho mozgu. Základné princípy rozhodovacieho procesu, ktorý je ovplyvnený fungovaním nášho mozgu opísal vo svojej teórii psychológ Daniel Kahneman (myslenie rýchle a pomalé). Základná znalosť o tom, ako sa mozog správa v špecifických situáciách, pomôže posilniť odolnosť voči manipuláciám, dezinformáciám, propagande alebo reklame.





Prečo by sme mali svoju pozornosť upriamiť na mediálnu gramotnosť? Ako mediálna gramotnosť súvisí s formovaním postojov? A prečo vôbec rozprávame o mediálnej gramotnosti aj v súvislosti s kyberšikanovaním a nenávisťnými prejavmi?

Médium sa ako sprostredkovateľ určitej informácie stalo súčasťou bežného života každého človeka žijúceho vo vyspelej civilizácii. V súčasnej dobe je každý z nás obklopený celým radom rôznych typov médií, ktoré môžu slúžiť mnohým účelom: zdroj informácií, forma vzdelávania, interpretácia udalostí, socializácia ľudí, zdroj zábavy, ovplyvňovanie verejnej mienky a iné. Či chceme alebo nie, doba, v ktorej žijeme, sa neustále zrýchľuje. Svet sa procesom globalizácie prepája, a nové technológie prispievajú ku tvorbe a šíreniu mediálneho obsahu. Doba, kedy sme informácie z médií iba konzumovali je preč. V súčasnosti sme s médiami v omnoho väčšej miere v interakcii, vyjadrujeme sa k čomukoľvek chceme. Mediálne príspevky môžeme šíriť, alebo sa podieľať na ich tvorbe. Je na každom z nás, ale aj na spoločnosti, v ktorej fungujeme, čím bude mediálny priestor „napíňaný a živý“, a ako budeme mediálny priestor využívať.

Ján Smatana, Ing.



### Anotácia

Média sú súčasťou nášho každodenného života. Slúžia na šírenie informácií, ale častokrát sú využívané aj na ovplyvňovanie ľudí alebo šírenie nenávistných prejavov. Práve mediálna gramotnosť predstavuje zručnosti, ktoré ľuďom umožňujú efektívne a bezpečné využívanie médií a orientovať sa v mediálnom priestore. Workshop o mediálnej gramotnosti predstavuje tému médií, významu mediálnej gramotnosti, poukazuje na základný princíp fungovania nášho mozgu, ktorý má vplyv na proces rozhodovania, ale aj to ako pristupovať k tvorbe rešpektujúceho a bezpečného digitálneho obsahu.

### Názov workshopu

**Mediálna gramotnosť:  
Kontrola nad твоjim online svetom**



### Odkaz, ktorý zaznie

Nie všetko čo vidíš a počuješ je pravda.  
Najprv uvažuj, potom reaguj.  
Posudzuj, rozpoznávaj a analyzuj informácie.  
Vzdelávaj sa a buď mediálne gramotný/á.

### Cieľová skupina

Štandardná trieda 10 – 30 žiakov (8., 9. ročník ZŠ, SŠ)

### Ciele workshopu

Zlepšovať schopnosť jednotlivcov posúdiť, identifikovať a analyzovať relevantnosť, spoľahlivosť a dôveryhodnosť informácií.

Poznať pojem mediálna gramotnosť a vedieť ju využívať v digitálnom prostredí, napr. sociálne médiá, webové stránky a iné online platformy.

### Dĺžka trvania

45 min (90 min). Možnosť realizovať 45 min workshop (modul 1 alebo 2), alebo aj 90 min (oba moduly spolu).

### Materiál a príprava

- Otázky na úvodný energizer k prvej hodine,
- pracovné listy na záverečnú reflexiu prvej hodiny,
- technické vybavenie: projektor, reproduktory, internet alebo stiahnuté videá (Myslenie rýchle a pomalé, Pozor čo zdieľaš na internete, Content shock, Deepfake),





- reálne, alebo vymyslené príspevky z internetu s komentármi k záverečnej časti druhej hodiny,
- hlasovacie tabuľky + fixy,
- papiere a písacie potreby,
- (sladká) odmena, drobné predmety za aktivity.

### Časový scenár



#### 1. Modul: 45 minútová hodina

**Úvod a predstavenie sa** (3 min)

**Energizer** – rozcvička a identifikovanie skupiny (5 min)

**Prezentácia 1. časť + brainstorming** (úvod do mediálnej gramotnosti) (9 min)

**Aktivita a diskusia:** Čo čítate na internete (15 min)

**Prezentácia 2. časť** (médiá a Content shock) (6 min)

**Reflexia** práca s pracovnými listami (7 min)

#### 2. Modul: druhá 45 minútová hodina

**Poznámka:** ak máme len 2. hodinu (modul 2, uviesť krátky úvod do Mediálnej gramotnosti a čomu sa budeme venovať) (4 min)

**Aktivita, prezentácia, video a diskusia:** Myslenie rýchle a pomalé (19 min / 15min – ak by bol aj úvod o mediálnej gramotnosti)

**Prezentácia a diskusia:** Tvorba digitálneho obsahu (15 min)

**Reflexia** (12 min)



### Priebeh a popis aktivít

- **Úvod:** predstavenie seba, digiQ a digiPEERS (3 min): Stručne kto sme a odkiaľ sme prišli, predstavenie organizácie/programu, predstavenie prečo sme prišli a čomu sa dnes budeme venovať (mediálna gramotnosť)
- **Aktivity:**

**Energizer** – rozcvička (postaviť sa, zdvihnúť ruky a pod.) (5 min)

Lektor prečíta/povie tvrdenie a ak s ním účastníci súhlasia, urobia pohyb, úkon podľa zadania. Napr.: Postavia sa všetci tí, ktorí majú konto aspoň na troch sociálnych sieťach, Vzpažia všetci tí, ktorí by plakali, keby prišli o svoj mobil a pod. Lektor môže doplniť informácie k otázkam a zareagovať na reakcie skupiny.

### Príklady otázok ku aktivite:

- Mám konto aspoň na 3 sociálnych sieťach,
- Rád čítam knihy,
- Viem čo je deepfake,
- Klamal som (niekedy),
- Plakal by som, keby som stratil mobil,
- Už sa ma snažil niekto niekedy oklamať,
- Počul som už všetky z uvedených pojmov: dezinformácia, hoax, spam,
- Aj ja som tvorca digitálneho obsahu,
- Teším sa z dnešného dňa,



*Poznámka: ak je čas a potreba, pustí video k deepfake:*  
[https://www.youtube.com/watch?v=1zg0\\_bRojIU](https://www.youtube.com/watch?v=1zg0_bRojIU)



### Aktivita 1: úvod do témy - Prezentácia + brainstorming (9 min)

#### Priebeh:

- Práca s prezentáciou – príloha 1
- Brainstorming a diskusia: Čo je mediálna gramotnosť
- Teoretický blok (zhrnutie brainstorming) – čo je mediálna gramotnosť a prečo je dôležité sa tejto téme venovať,
- Čo sú médiá, aké typy médií poznáme, funkcie médií (prínos pre spoločnosť).

### Aktivita 2: Čo čítate na internete (15 min)

**Priebeh aktivity:** Žiakov rozdelíme do menších skupín (náhodne, podľa toho ako sedia, rozpočítavanie a pod.)

**Zadanie lektora:** Každéj skupine rozdáme papiere. V skupine na základe skupinovej práce spíšu, ktoré stránky/média navštevujú a aké informácie odtiaľ získavajú. Podľa zadania od lektora sa môžu zamerať na internetové zdroje, ale aj iné médiá (rádio, televízia, tlač).

**Záver:** Hovorca zhrnie informácie z práce v skupine. Odmeny za aktivitu v skupine. Lektor doplní informácie







Pokračujeme prezentáciou, 2. časťou - **Content shock** (6 min)

**Ciel':** vysvetliť pojem Content shock – dosah médií – informácie o tom, ako sme zahlcovaní informáciami a že treba si vyberať a zodpovedne pristupovať k informáciám a šíriť ich ďalej.

**Doplňujúce video:** <https://www.youtube.com/watch?v=oTcVRZxjjeU>

**Reflexia** (7 min)

**Priebeh:** Všetkým žiakom rozdáme pracovný list. Žiaci pomocou emotikonov, alebo slovne zareagujú na jednotlivé tvrdenia/otázky. Pracovný list (slúži na reflexiu) a zhrnutie hodiny.

**Odporúčanie:** lektor by mal zdôrazniť, že ak sa jedná o výrok, s ktorým súhlasia, mali by dať pozitívne emotikony, ak s ním nesúhlasia mali by sa sústrediť na negatívne. Ak sa nevedia vyjadriť alebo to nepoznajú, dať skôr neutrálne alebo neurčité emotikony. Ak nie sú k dispozícii pracovné listy, lektor môže prečítať výroky a žiaci buď reakciou na tabuľu, alebo pomocou like/dislike z miesta zareagujú na tvrdenia.

**Záver:** Spoločne prejsť ich reakcie a lektor zhrnie/doplní ako by mohlo byť správne označené, alebo prečo to označili žiaci tak ako označili.

**K reflexii** (pracovný list na konci témy, alebo na stiahnutie):

- Informácie čerpám z overených a dôveryhodných zdrojov.
- Všetky médiá majú za cieľ manipulovať spoločnosť.
- Je potrebné rozvíjať mediálnu gramotnosť.
- Ako by si reagoval na článok, o ktorom vieš, že nie je pravdivý?
- Na workshope som sa cítil...



Ak by sa nepracovalo s vytlačeným pracovným listom, môžu reakcie písať na tabuľu, alebo reagovať z miesta pomocou like, dislike.

**Odporúčanie:** V prezentácií sú dva prístupy k deleniu médií, lektor si môže vybrať delenie podľa osobných preferencií, alebo cieľovej skupiny. Súčasťou prezentácie je aj vysvetlenie pojmu „Masa“, lektor tento pojem môže a nemusí zahrnúť do prezentácie. Ku content shock je k dispozícii aj dlhšie video (3 min) – vid'. Zoznam zdrojov. Pri prvej hodine pracujeme so slidami 1 – 10. Prípadne doplniť / zmeniť aj slidy 32 a 33



**Úvod k druhému modulu:** (podľa potreby 0 / 4 min): Ak máme dve hodiny, vieme priamo nadviazať na predchádzajúcu hodinu. Ak pracujeme len s modulom 2, dáme krátky úvod o nás a vtiahnutie žiakov do témy mediálna gramotnosť. Napr. V dnešnej dobe sme zahlcovaní množstvom informácií. Na dnešnom workshope sa budeme venovať téme mediálna gramotnosť, ktorá sa zaoberá analýzou, vyhodnocovaním a prácou s informáciami. Okrem toho si ukážeme, ako v niektorých situáciách môže reagovať aj náš vlastný mozog.

### **Aktivita 3: Myslenie rýchle a pomalé** (19min / 15min – podľa úvodnej časti)

**Priebeh:** Žiakom rozdáme hlasovacie tabuľky a fixy, alebo papiere na zaznamenávanie odpovedí,

**Zadanie lektora:** každý samostatne bude odpovedať na nasledujúce otázky. Za každú úlohu môžu získať body. XY najrýchlejších žiakov, ktorí odpovedajú správne, získajú pri každej úlohe body. Tí, ktorí získajú najviac bodov, dostanú odmenu (sladkosť, drobný upomienkový predmet).

**Práca s prezentáciou** (na stiahnutie): Otázky ako príklady na rýchle a pomalé myslenie, ako si náš mozog urobí skratku **(10 min)**

1. Otázka: Ako sa volá hlavné mesto Slovenska? (Bratislava)

2. Otázka: Vzdialenosť vlakom z Bratislavy do Košíc je približne 440 km. Vlaky na Slovensku sa môžu pohybovať max. rýchlosťou 160km/h. Predstavte si, že vlak ide konštantnou rýchlosťou 160km/h po celej trase a nikde nestojí. Ako dlho bude trvať cesta vlakom z Bratislavy do Košíc? Odpoveď uveďte v hodinách a minútach. (2 hod 45 minút)

Výpočet:  $440 / 160 = 2,75 = 2 \text{ hod } 45 \text{ min}$

3. Otázka: Je kôň párnokopytník? (nie) To či je párnokopytník nezáleží od počtu nôh, ale od toho, ako má rozdelené kopyto (spodnú časť nohy). Kôň má len jedno kopyto na každej nohe.

Prehratie videa: <https://www.youtube.com/watch?v=zvwbZeybgK8>





**Odporúčenie:** Pre ušetrenie času a udržanie pozornosti vhodné pustiť video po čas: 3:45 min. V čase videa 2:07, alebo po prehratí potrebnej časti videa je vhodné zdôrazniť, prečo sme robili aktivitu s tabuľkami (1. otázka – rýchle myslenie, 2. otázka – pomalé myslenie, 3. otázka – náš mozog si často robí skratku a mnoho ľudí sa môže pomýliť). Ak by bol záujem, zvyšok videa sa dá pustiť na konci hodiny, alebo cez prestávku



#### Aktivita 4: Tvorba digitálneho obsahu (13 min)

**Ciel':** upozorniť na skutočnosť, čo všetko je tvorba digitálneho obsahu a že každý z nás, ktorý akokoľvek, aj málo prispieva na internet, je tvorcom

**Priebeh:** prezentácia a diskusia

**Zadanie lektora:** Otázka: Ste tvorcami digitálneho/mediálneho obsahu?

- Zdvihnú ruky/postavia sa tí, ktorí si myslia, že sú tvorcami digitálneho obsahu,
- Vysvetlíme čo je digitálny obsah, že takmer každý z nás je tvorcom nejakého digitálneho obsahu
- Dôraz na / upozorniť na (prezentácia):
  - Digitálnu stopu
  - Etický korektné príspevky

**Pokračovanie aktivity:** Reakcie účastníkov na reálne / vybrané príspevky

**Ciel':** Potreba mediálnej gramotnosti v rešpektujúcej komunikácii a aj tvorbe digitálneho obsahu

**Zadanie lektora:** Príklady príspevkov a komentárov (z prezentácie)

Veronika si ostrihala vlasy a pridala post na instagram.

- Komentár 1: tento účes sa ti veľmi nehodí. Skús radšej nejaký kratší strih zvýrazni ti to tvár. Ale ak nechceš a páči sa ti tento v pohode. Hlavne že ty sa cítiš dobre
- Komentár 2: lol to čo máš na hlave? Ešte nikdy ma tak neboleli oči ako dnes, daj tu fotku rýchlo preč !!!



Matej pridal fotku z Dubaja z luxusného hotela

- Komentár 1: bro ako baví ťa takto trepať ľuďom na oči že máš bohatú rodinu? Zahrab sa radšej, nobody cares.
- Komentár 2: je to nádherný hotel akoo závidím. Tiež som mal v pláne ísť ale nevyšlo to no

Karolina a Peter pridal fotku z pôrodnice so svojim bábätkom

- Komentár 1: Ježíšiiii gratulujéeém aby ste boli jedna šťastná rodinka.
- Komentár 2: A Kaja teraz šup do gymu zhodiť tie kila dole

**Reflexia:** Príklady otázok na reflexiu k jednotlivým príspevkom:

- Ako by ste sa cítili vy pri uvedených komentároch?
  - Ako by ste vy zareagovali na daný príspevok? (predstavte si, že zareagovať chcete)
  - Ako by ste reagovali na niektorý z komentárov?
- **Záver:** treba si uvedomiť, že aj reakcia na príspevok/komentár je prejavom súhlasu/nesúhlasu, podpory.. Nezabúdať na digitálnu stopu a etický korektný obsah. Najprv uvažuj, potom reaguj.

**Odporúčanie:** Pri druhej hodine pracujeme so slidami 11/12 – 29. Príklady príspevkov slidy 27 – 30 môžeme prispôbiť podľa preferencií lektora príspevky (vyhnúť sa príspevkom, ktoré sú smerované na iné tematické bloky: nenávisťne prejavy, kyberšikanovanie, gaming a pod.)

### Ďalšie informácie/zdroje



- Myslenie rýchle a pomalé: <https://www.youtube.com/watch?v=zvwbZeybgK8>
- Publikácia: (Ne)bezpečne v sieti: <https://myslim.eu/wp-content/uploads/2021/10/Nebezpecne-v-sieti.pdf>
- Doplnujúci pracovný materiál: <https://www.statpedu.sk/files/sk/metodicky-portal/metodicke-podnety/10-kompetencii-medialnej-gramotnosti.pdf>
- Pozor na obsah, ktorý zdieľáš: <https://www.youtube.com/watch?v=d44FIFksla4>
- Content shock 1 min video rok 2022: <https://www.youtube.com/watch?v=oTcVRZxjjeU>
- Content shock 3min video rok 2020/2021: <https://www.youtube.com/watch?v=HOSGLh2mz7g>
- Deepfake Zlatica Puškárová (O2) – doplnujúca zaujímavosť: [https://www.youtube.com/watch?v=Izg0\\_bRojIU](https://www.youtube.com/watch?v=Izg0_bRojIU)



Vypracovali:

## Pracovní list

Zakrúžkujte odpoveď. V posledných dvoch otázkach odpovedajte na základe vlastných emócií.

Informácie čerpám z overených a dôveryhodných zdrojov.



Všetky média majú za cieľ manipulovať spoločnosť.



Je potrebné rozvíjať mediálnu gramotnosť.



Ako by si reagoval na článok, o ktorom vieš, že nie je pravdivý?



Na workshope som sa cítil...



digiPEERS

# Mediálna gramotnosť

Média sú súčasťou nášho každodenného života. Slúžia na šírenie informácií, ale častokrát sú využívané aj na ovplyvňovanie ľudí alebo šírenie nenávistných prejavov. Práve mediálna gramotnosť predstavuje zručností, ktoré ľuďom umožňujú efektívne a bezpečné využívanie médií a orientovať sa v mediálnom priestore, má vplyv na proces rozhodovania, ale aj to ako pristupovať k tvorbe rešpektujúceho a bezpečného digitálneho obsahu.

Najprv uvažujme,  
potom reagujme.

Pravidelne si klad'  
otázku, či v tvojom uvažovaní  
nedochádza k predpojatosti  
alebo predsudkom.

Kontext často pomôže  
pri rozhodovaní, či je  
informácia pravdivá.

Uvedomme si vlastné  
používanie médií.

Posudzujme,  
rozpoznávajme  
a analyzujme  
informácie.

Neustále sa  
vzdelávajme a  
počúvajme  
odborníkov.

Kontrola  
nad твоjím online  
svetom



digiPEERS  
by digiQ

Kooperativa  
nadacia

## O autoroch

Digitálne dobro vznikalo v **dvoch fázach**:

1. **Pracovné stretnutie v Partizánskom**: tu sme predstavili svoj zámer a celý víkend pracovali na nápadoch, návrhoch a potom si ich spoločne konzultovali.

Na tomto pracovali: Andrea Cox, Anna Javorová, Patrik Mirga, Lucia Macalíková, Dominika Adamovičová, Radoslav Blaško, Natália Babicová, Jana Novotná, Silvester Buček, Michal Marhofer, Daniel David Gorst, Ján Smatana, Anita Pudmerická, Daniela Jarušínská, Šárka Šuvadová

2. **Samotná príprava príručky**: mnoho online hovorov, práca na metodických listoch, pracovných listoch, aktivitách, testovacie workshopy na základných a stredných školách a zapracovanie pripomienok z praxe. Na celom tomto procese pracovali týto ľudia:

### Kyberšikanovanie:

#### Odborná garantka témy: **Mgr. Andrea Cox**

Založila a dodnes vedie digiQ, je členkou niekoľkých výkonných orgánov pre riešenie problematiky ochrany detí v online priestore, školí najmä témy kyberšikanovanie, kritické myslenie a bezpečnosť online. Je tiež mentorkou v programe digiPEERS. digiQ a jeho aktivity sú jej srdcovou záležitosťou. Aj preto v rámci organizácie a jej aktivít prirodzene vytvára autentickú a motivujúcu atmosféru pre všetkých ostatných.

#### Rovesnícka lektorka:

##### **Anna Javorová**

V tomto čase navštevuje ôsmy ročník základnej školy na Tomášikovej ulici v Košiciach. V programe digiPEERS je prvý rok a má za sebou prvý workshop a článok ako blogerka. Je najmladšou účastníčkou programu a so svojou aktivitou a nápadmi je jeho veľkým prínosom.

### Rešpektujúca komunikácia:

#### Odborná garantka témy: **Mgr. Lucia Macaláková**

V digiQ koordinuje rozvojový dobrovoľnícky program digiPEERS, okrem toho sa venuje najmä metodickej príprave vzdelávacích aktivít a školeniu v témach kritické myslenie, láskavosť online a participácia mladých ľudí. Silno vníma najmä to, ako výrazne medziľudské vzťahy ovplyvňujú naše životy a že ani vynikajúca orientácia v oblasti kritického myslenia nám nepomôže stať sa lepšími ľuďmi, keď nám bude chýbať vzájomný rešpekt.

**Rovesnícky lektor:****Radoslav Blaško**

Tretí rok študuje na Obchodnej akadémii na Watsonovej ulici v Košiciach. Je aktívnym lektorom v programe digiPEERS a zároveň je komunitným manažérom programu. Školí najmä v témach kritické myslenie, kyberšikanovanie a sociálne siete. Za svojimi aktivitami dokáže precestovať celé Slovensko. Jeho nadšenie pre vec a akčnosť sú pre nás všetkých veľmi inšpiratívne.

**Prevenca nenávisťných prejavov:****Odborná garantka témy: Mgr. Natália Babicová**

V DigiQ má na starosti PR a sociálne siete a pracuje tiež ako redaktorka v televízii. Aj preto má k tejto téme blízko a na svojich vzdelávacích aktivitách upozorňuje na nebezpečenstvá a dôsledky nenávisťných prejavov. V programe digiPEERS je lektorkou a mentorkou komunikačného tímu. Dobrovoľníci, my v digiQ, ale aj účastníci jej aktivít oceňujú jej humor a dôvtipnosť, vďaka ktorým dokáže odľahčiť (ale nepodceňiť) aj ťažké témy, akou nenávisť online určite je.

**Rovesnícka lektorka:****Jana Novotná**

Silnú zostavu Košičanov v programe reprezentuje aj ďalšia študentka Obchodnej akadémie na Watsonovej ulici, je súčasťou väčšej skupiny digiPEERS na tejto škole. V programe si vybrala pozíciu lektorky a tému kritické myslenie a prevencia nenávisťných prejavov, lebo vníma, ako veľmi je potrebné sa tomuto venovať, nielen v online priestore.

**Online hry:****Odborný garant témy: Mgr. Silvester Buček**

V rámci občianskeho združenia VÍČATÁ.SK popularizuje vzdelávací potenciál hier, najmä medzi učiteľmi a rodičmi. Okrem toho o hrách vyučuje na troch univerzitách a niekoľko vzdelávacích hier aj vytvoril. Sám je aktívnym hráčom a preto vie, ako môže toxické prostredie deťom a mladým ľuďom uškodiť. Jeho spoluprácu s digiQ si veľmi vážime, najmä vďaka jeho inovatívnemu a otvorenému prístupu k vzdelávaniu.



**Rovesnícky lektor:****Michal Marhofer**

Študuje na Obchodnej akadémii na Račianskej ulici v Bratislave. Je jedným z prvých digiPEERS vôbec, zároveň patrí k najaktívnejším. K jeho témam patrí najmä kritické myslenie a sociálne siete. Rád lektoruje a tému Online hry si vybral najmä kvôli jej aktuálnosti - už na základných školách, kam chodí školiť, často počúva o problémoch v komunitách hráčov.

**Mediálna gramotnosť:****Odborný garant témy: Ing. Ján Smatana**

Už niekoľko rokov sa venuje téme kritické myslenie, kde sa zameriava najmä na prácu s informáciami. V neformálnom vzdelávaní a práci s mládežou je však doma oveľa dlhšie. Aktuálne, spolu s kolegami, založil občianske združenie Lietajúca ryba, kde v týchto témach bude pokračovať. Zastrešuje ich aj v programe digiPEERS, kde pôsobí ako lektor a mentor. Do tímu prináša vždy dobrú náladu a vďaka jeho zmyslu pre detail sme sa vychytali v našich aktivitách už množstvo potenciálnych chýb.

**Rovesnícke lektorky:****Anita Pudmerická**

Hoci je táto drobná Bratislavčanka v tíme digiPEERS len prvý rok, stala sa jeho pevnou súčasťou - ako jedna z najaktívnejších lektoriek a zároveň vďaka kreatívnym nápadom pri tvorbe vzdelávacích materiálov a obsahu na sociálnych sieťach. Svoje úlohy berie veľmi zodpovedne, často sa od nej máme čo učiť aj v rámci "dospeláckeho" tímu v digiQ.

**Daniela Jarušínská**

Vnímovavá a všestranná Košičanka, opäť z Obchodnej akadémie na Watsonovej ulici, sa okrem lektorovania túži venovať aj príprave rozhovorov. Vybrala si aktuálne témy: bezpečnosť mladých ľudí v online svete a vplyv porovnávania sa so vzormi na sociálnych sieťach na duševné zdravie. Je dôležitou súčasťou tímu, ktorý pôsobí najmä na východe Slovenska.

**Odborná garantka pre školskú psychológiu: Mgr. Šárka Šuvadová**

Vyštudovaná psychologička sa zaujíma o dopady technológií na mentálne zdravie mladých ľudí a ako adleriánka verí v nedeliteľnosť celistvosti každého jedinca a vzájomnú závislosť medzi jednotlivcom a spoločnosťou. Šárkinou láskou je okrem psychológie aj digitálna grafika, umenie a spoznávanie nových technológií. Jej úlohou pri tvorbe tejto príručky bola psychologická revízia obsahu a zároveň jej grafické spracovanie.

digiQ

**Kooperativa**   
nadácia

Vydané s finančnou podporou predsedu vlády Slovenskej republiky.