#не_ведись -прояви свою стійкість в Інтернеті

урок для 6-8 класів
на тему стійкості до шкідливого
контенту в Інтернеті

Уповноважений Президента
з прав дитини

STOP sexтинг

DATA GROUP

Урок був створений:

Аліною Касіловою - менеджер навчальної діяльності проєкту #stop_sextинг, дитячий та підлітковий психолог;

Маргаритою Ізотовою - психолог, співробітник факультету клінічної психології Санкт-Петербурзького державного педіатричного медичного університету,
експерт ООН з кризових ситуацій, міжнародний консультант Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ).

Інформаційно-освітня кампанія #stop_sextинг створена у 2018 році з метою захисту українських дітей від сексуального насилля в Інтернеті.

Познайомитись з проєктом #stop_sextинг можна за посиланням https://stop-sexting.in.ua/

Приєднуйтесь до нас у соціальних мережах:

Facebook https://www.facebook.com/stopsextingua/

Instagram https://www.instagram.com/stopsexting.ua

Чат-бот https://t.me/StopSextingBot

YouTube https://www.youtube.com/StopSextingUkraine

TikTok https://www.tiktok.com/@stopsexting.ua

Зміст:

Довідник вчителя: інформаційний блок 4

Основні форми взаємодії та особливості поведінки дітей в Інтернеті 4

Особливості поведінки дітей раннього підліткового віку в онлайн-вимірі 6

Поширені ризики онлайн 7

Розповсюджений шкідливий контент 9

Навички стійкості в контексті користування Інтернетом 10

Ознаки ризикованого спілкування/поведінки дитини в Інтернеті, у тому числі й можливих суїцидальних намірів 11

Що робити, якщо учень потрапив під вплив шкідливого контенту? 12

Хто може допомогти у випадках ризикованої поведінки дитини? 14

Опис уроку для 6-8 класів 15

Хід проведення уроку 16

Урок у класі 16

Урок в дистанційній формі 20

Довідник вчителя: інформаційний блок

Основні форми взаємодії та особливості поведінки дітей в Інтернеті

Центр контролю та профілактики захворювань США (CDC) повідомляє, що діти у віці від восьми до десяти років проводять у середньому шість годин на день перед екраном, діти у віці від 11 до 13 років проводять в середньому дев'ять годин на день перед екраном, молодь у віці від 15 до 18 років проводить перед екраном у середньому сім з половиною годин на день.

[https://newsroom.osfhealthcare.org/screen-time-for-kids-how-much-is-too-much/]

Топ-5 додатків, якими користуються діти в Україні:

- *Youtube – 91%*
- *Viber – 79,5%*
- *TikTok – 59,7%*
- *Instagram – 59,6%*
- *Telegram - 44,1%*

Згідно з національним дослідженням, в Україні 33,7% дітей і підлітків проводять в Інтернеті від 3 і до 5 годин щодня, 28% користуються Інтернетом 1-2 години кожного дня. 13,3% дітей проводять в Інтернеті від 5 до 7 годин, а 10,4% - понад 7 годин щодня.

Основними формами взаємодії сучасних дітей в Інтернеті є онлайн-спілкування (через месенджери, в онлайн-групах, а також аудіо і відео додатки) і онлайн-ігри, де є можливість спілкуватися з іншими учасниками або в чаті, або за допомогою аудіо зв'язку.

За підтримки та нагляду дорослих ці форми взаємодії можуть позитивно вплинути на особистісний розвиток дитини.

Соціальні мережі є важливою частиною соціального і творчого життя покоління, що підростає. Діти використовують соціальні мережі для розваги, знайомств і підтримки дружніх відносин, щоб ділитися інтересами, пізнавати інших і розвивати стосунки з сім'єю. Це продовження їхньої особистої взаємодії в реальному житті. **Поруч з цим соціальні мережі дозволяють розвинути такі особисті сторони дитини:**

• Грамотність у сфері медіа: вивчення та експерименти в соціальних мережах можуть допомогти дитині набути знання та навички, які допоможуть уникати ризиків онлайн.

• Спільне навчання: дитина може використовувати соціальні мережі для обміну навчальним контентом як неформально, так і в формальній шкільній обстановці.

• Креативність: дитина може проявляти творчий підхід до оформлення профілю, обробки фотографій і відео, а також модифікацій для ігор.

• Психічне здоров'я та добробут: спілкування з далекими родичами та друзями, участь в місцевих і глобальних спільнотах онлайн (групах), наприклад, освітні або волонтерські проєкти, можуть дати дитині відчуття зв'язку та приналежності.

[https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/digital-life/social-media]

Онлайн-спільноти або онлайн-групи – це місце в соціальній мережі, де діти та підлітки проводять час, об'єднуючись по інтересах і спілкуючись з тими, хто також цікавиться певною темою. Часто такі спільноти виступають "групою підтримки" для дитини, яка переживає важкий життєвий період.

Онлайн-ігри – це форма розваги, яка за підтримки та наглядом дорослих може допомогти дітям розвинути творчі здібності, зміцнити відносини з друзями та покращити стратегічне мислення. Онлайн-ігри можуть допомогти розвинути наполегливість в досягненні цілей, підвищити стійкість і покращити комунікативні навички, особливо в ситуаціях, в яких необхідно відстояти свою думку або взяти до уваги точку зору інших людей.

У сучасному світі на особливості поведінки дітей в Інтернеті впливає всесвітня ситуація з пандемією – відсутність звичних соціальних зв'язків в офлайн, зміна режиму дня, оскільки періодично з'являється дистанційний формат навчання. Коли немає альтернативи, діти проводять більше часу в Інтернеті, адже тут вони можуть отримати те, чого їм не вистачає в певний момент в реальному житті. А зайвий час онлайн (через те, що в Інтернеті відбувається і навчання, і виконання домашнього завдання, і спілкування з друзями, і звичні онлайн-ігри) впливає на психіку дитини – вона стає більш агресивною, не контролює свої емоції, через що можуть виникати конфлікти з оточуючими. Так само спостерігається і стирання кордонів між реальністю та онлайн.

Особливості поведінки дітей раннього підліткового віку в онлайн-вимірі

У ранньому підлітковому віці (10-13 років) починається статеве дозрівання і саме в цей період як дівчатка, так і хлопчики починають більше уваги звертати на свою зовнішність і хочуть отримувати більше уваги від оточуючих, будувати довірливі відносини з протилежною статтю і часто оцінюють себе через інших людей (або через думку однолітків, або через дорослих). Можливості для реалізації цього знаходяться в онлайн-вимірі. Тут найчастіше виникає відчуття **"ілюзії спальні"**, коли дитина почувається в безпеці, перебуваючи фізично вдома, але, насправді, це не зменшує можливі ризики в Інтернеті.

Онлайн-вимір, а особливо ігри та комунікація, в ранньому підлітковому віці все частіше стає простором для самореалізації дитини. В Інтернеті з'являється можливість проявляти себе так, як ранньому підлітку хотілося б, - в діях (наприклад, написати коментар чи виставити фотографію), розмовах з іншими. У ранньому підлітковому віці вагому роль відіграють авторитетні люди - друзі, ровесники. Тому діти схильні повторювати дії, поведінку, манеру важливого для них оточення. А також можуть робити необдумані вчинки як офлайн, так і онлайн для того, щоб отримати схвалення у своєму оточенні. Секретні групи та чати викликають інтерес в цьому віці, оскільки є гостре бажання виділитися серед групи ровесників і відчути себе особливим/особливою.

Важливо зазначити, що реєстрація в соціальних мережах дозволена з 13 років, але ми помічаємо, що діти і до цього віку активно ведуть свої профілі в соц. мережах.

Через бажання пізнати себе, отримати схвалення з боку, розвивати довірчі відносини з протилежною статтю популярним в цьому віці стає **секстинг** - обмін інтимними фото і відео матеріалами. Цей процес вважається дітьми більш безпечним, ніж справжні сексуальні відносини, і є проявом високого рівня довіри до людини, якій відправляють матеріали (якщо це відбувається без примусу).

Поширені ризики онлайн

Використання різних способів онлайн-взаємодії може привести до таких онлайн-ризиків:

- *шкідливий контент,*
- *шантаж,*
- *погрози,*
- *спілкування з незнайомцями, яке може перерости в сексторшен (налагодження незнайомцями довірливих відносин в Інтернеті з метою отримання приватних матеріалів, шантаж ними і вимагання грошей або додаткових матеріалів) або онлайн-грумінг (побудова дорослим / групою дорослих осіб довірливих відносин з дитиною (підлітком) з метою сексуального насильства онлайн або в реальному житті).*

Кібербулінг – систематичне цькування і вчинення насильства за допомогою засобів електронної комунікації, наприклад, через месенджер або чат на ігрових платформах. Це неодноразова поведінка, спрямована на залякування, провокацію гніву чи приниження тих, проти кого він спрямований.

Так само це може бути:

- *розповсюдження брехні про кого-небудь або розміщення компрометуючих фотографій в соціальних мережах;*
- *надсилання образливих повідомлень або погроз через месенджери;*
- *обман – людина видає себе за когось іншого і надсилає агресивні повідомлення іншим від чужого імені.*

Наслідки кібербулінгу для дитини можуть проявлятися так:

- *психологічно* – дитина засмучена, іноді навіть зла;
- *емоційно* – почуття сорому і втрата інтересу до раніше улюблених занять, зміна настрою;
- *фізично* – відчуття втоми (втрата сну) або навіть такі симптоми, як болі в животі та головний біль.

Булінг за допомогою засобів електронної комунікації небезпечний для психологічного здоров'я дитини. Цькування часто призводить до депресії та інших психічних розладів серед дітей та підлітків. У жертв кібербулінгу частіше з'являються суїцидальні думки та спроби самогубства.

Погрози – словесно, письмово або в інший спосіб виражений намір завдати фізичної, матеріальної чи іншої шкоди будь-якій особі або суспільним інтересам; один з видів психологічного насильства над людиною. В онлайн-вимірі належить до кібербулінгу.

Домагання - це поведінка, яка спричиняє незручності чи шкоду, а також порушує недоторканність приватного життя особи.

Сексуальне домагання найчастіше відбувається в особистих повідомленнях або в чатах спільнот. Спостерігається тенденція публічних нападів, наприклад, коли злочинці пишуть образливі коментарі до відео або в чаті в прямому ефірі. Часто перед такими діями людина може почати просту бесіду. Згодом це переростає в питання до дітей щодо їхнього сексуального досвіду. Правопорушники можуть в листуванні описувати свої сексуальні фантазії, надсилати посилання на порнографічні матеріали, просити дітей вступити з ними в статевий зв'язок або здійснити статеві акти на веб-камеру.

Шкідливий контент – що-небудь в мережі, що приносить людині страждання чи шкоду. Сюди відноситься також контент, який зображає насильство або нанесення собі шкоди.

[https://swgfl.org.uk/services/report-harmful-content/]

Важливо зазначити, що взаємодія дитини, в тому числі й раннього підліткового віку, з такими ризиками онлайн може призвести до виникнення депресивного стану і суїцидальних думок / спроб.

Розповсюджений шкідливий контент

До розповсюдженого шкідливого контенту в онлайн відносяться матеріали, що зображують:

• удушення – ігри з задухою, утопленням або підвішуванням, поїдання неїстівних предметів;

• використання зброї;

• вживання небезпечних предметів і речовин, які не є продуктами харчування і можуть викликати отруєння або іншим способом завдати шкоди здоров'ю;

• дії, які в результаті можуть призвести до обморожень, опіків чи ударів струмом;

• нанесення собі травм або каліцтв;

• нанесення травм або каліцтв іншим, наприклад, раптовий удар;

• небезпеку без заподіяння фактичної фізичної шкоди – погрози зброєю або вибухівкою, інсценування дзвінка в поліцію або пограбування, інсценування викрадення;

• розіграші, що викликають серйозні емоційні потрясіння, - інсценування смерті або самогубства, насильства, наміри батьків (опікуна) кинути дитину, психологічне насильство (образи, приниження) стосовно дитини;

• інструкцію, як створити вибуховий пристрій;

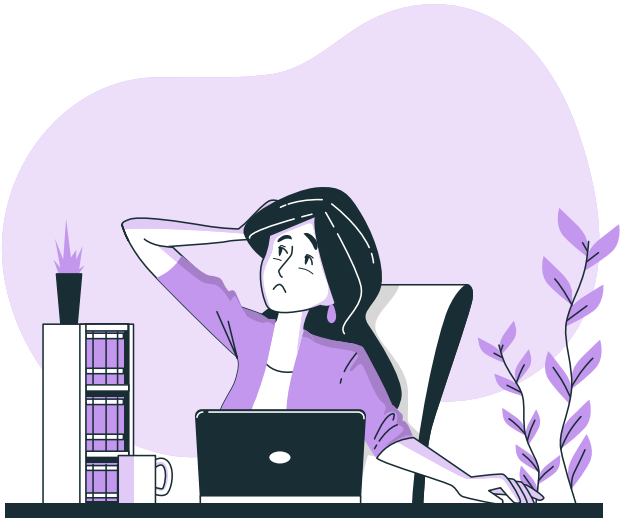
• насильство – зображення справжніх бійок або інших епізодів насильства;

• рекламу, вживання, виготовлення наркотичних речовин;

• позитивне ставлення до харчових розладів;

• порнографічні матеріали.

[Google Support]



Навички стійкості в контексті використання Інтернету

Цифрові технології присутні в більшості сфер нашого життя. На жаль, повністю захистити себе від ризиків онлайн неможливо. Але вміння розпізнавати їх і управляти ними, а так само відновлюватися після важких життєвих подій (в тому числі і онлайн) – важливий елемент індивідуального розвитку. Таким способом і розвивається цифрова стійкість.

Стійкість також можна описати як:

- Повернення в норму після важких часів
- Уміння постояти за себе
- Намагання і нові дії після невдачі
- Внутрішня сила
- Можливість впоратися з неприємностями
- Прийняття того, що неприємні ситуації трапляються в житті

[https://kidshelpline.com.au/teens/issues/building-resilience]

Цифрова стійкість розвивається завдяки чотирьом взаємозалежним елементам:

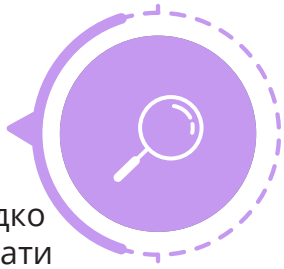
- *розуміння дитиною того, коли вона стикається з цим ризиком*
- *знання того, що робити, щоб звернутися за допомогою,*
- *навчання на власному досвіді*
- *отримання відповідної підтримки для* ***відновлення****.*

[https://www.gov.uk/government/publications/digital-resilience-framework]

Відновлення є ключовою частиною цифрової стійкості, але його можна досягти тільки за наявності відповідної підтримки. Стійкість і відновлення є результатом колективних дій, в нашому випадку - допомоги дорослих.

Можливість самостійно регулювати процес використання Інтернету та засобів масової інформації, а також відхід від потенційно небезпечного або неприйнятного контенту підвищує стійкість дітей. Це також дозволяє їм сповна використовувати переваги Інтернету і більш активно взаємодіяти онлайн.

Цифрова стійкість - це динамічна навичка, яка може змінюватися в залежності від контексту. Наприклад, зустрівшись з одним видом контенту користувач може відчувати себе більш впевнено і швидко відновитися, але може не мати таких же можливостей при використанні нового ресурсу.



Для розвитку цифрової стійкості дітей важливо:

• навчати критичній оцінці всього, що вони бачать, чують або читають в Інтернеті;

• нагадувати про те, що важливо робити паузи під час перебування в Інтернеті, щоб поміркувати про інформацію, яку вони отримують в мережі. Це дозволить надмірно не захоплюватись і не потрапити в пастку, а так само швидко відновитися від впливу шкідливих матеріалів онлайн;

• Дитина повинна мати відчуття контролю. З одного боку, дитина має свою автономію в ухваленні рішення, в тому числі і в Інтернеті, але при цьому важливо, щоб вона пам'ятала, що завжди є дорослий, який готовий допомогти.

[https://parentinfo.org/article/digital-resilience-a-parents-guide]

Ознаки ризикованого спілкування/поведінки дитини в Інтернеті, у тому числі й можливих суїцидальних намірів

Фізичні прояви:

• Зниження або відсутність апетиту, порушення харчової поведінки;

• Соматичні симптоми: головний біль, біль в животі, в ногах без змін з боку фізичного здоров'я;

• Порушення режиму сну - безсоння, часто з раннім пробудженням або, навпаки, підйом пізніше звичайного, нічні кошмари;

• Підлітки, які опинилися в кризовій ситуації, можуть бути неохайні, їм стає байдуже, яке враження вони справляють.

Психологічні прояви:

• Знижений настрій, переживання смутку або роздратування щодо всього, що оточує;

• Відсутність інтересу і прагнення до задоволення;

• Зміна характеру - похмурість, відчуженість, подразливість, неспокій, втома, нерішучість, апатія;

• Постійно відчуття спустошеності;

• Всеосяжне почуття провини, сорому;

• Зловживання наркотиками або алкоголем;

• Аутоагресія (самоушкодження, суїцидальні ідеї, суїцидальні спроби, суїциди).

Соціальні прояви:

• Зміна в освітній сфері - прогулювання уроків, успішність різко падає;

• Прагнення до усамітнення - підлітки часто цураються оточуючих, замикаються, подовгу не виходять зі своїх кімнат;

• Втрата інтересу до дружби, життєвої діяльності, захоплень, які раніше доставляли задоволення.

Що робити, якщо учень потрапив під вплив шкідливого контенту?

Як говорити з дитиною, яка потрапила під вплив шкідливого контенту:
[https://parentinfo.org/article/what-your-child-needs-to-know-about-harmful-content-online]

• Скажіть дитині, що Ви раді її зверненню, щоб розповісти, що з нею сталося в Інтернеті. Якщо ж це була Ваша ініціатива - то спочатку скажіть дитині, що Ви стурбовані тим, що вона потрапила під вплив шкідливого контенту і хотіли б їй допомогти.

• Не звинувачуйте дитину за те, що вона переглянула контент.

• Поставтеся до побоювань дитини серйозно, навіть якщо ви не думаєте, що контент настільки поганий.

• Переконайте дитину, що відчувати те, що вона відчуває в цій ситуації, - це нормально (наприклад, злякатися, розсердитися, засмутитися).

• За необхідності допоможіть дитині повідомити адміністрацію соц. мереж про такий матеріал і заблокувати його.

Алгоритм дій для педагогів, якщо хтось із учнів потрапив під вплив шкідливого контенту:

1

Підтримайте дитину - скажіть їй про вашу підтримку і бажання допомогти (рекомендації як говорити з дитиною, яка потрапила під вплив шкідливого контенту, ви можете знайти вище).

2

Разом створіть покроковий план, який буде містити:

- якщо шкідливий контент був поширений через месенджер, то важливо зробити скріншот матеріалів для подальшого звернення в правоохоронні органи;

- якщо шкідливий контент був переглянутий на сайті або Інтернет-ресурсі, то слід його заблокувати або видалити. Якщо немає можливості зробити це самостійно, то слід звернутися до адміністрації соціальних мереж;

3

Звернутися до правоохоронних органів в ситуаціях кібербулінгу, погроз, домагання, небажаного спілкування з сексуальним підтекстом.

4

Надати дитині психологічну підтримку.

Хто може допомогти у випадках ризикованої поведінки дитини?

• Важливо, щоб дитина не приховувала те, що з нею трапилось в Інтернеті, і звернулась по допомогу до батьків, педагогічного працівника чи шкільного психолога.

• Для отримання дітьми або дорослими додаткової інформації про онлайн-ризики, шкідливий контент слід зателефонувати на Урядову консультаційну лінію з питань безпеки дітей в Інтернеті - **1545 далі вибрати 3** - анонімно, цілодобово, безкоштовно.

• Якщо дитина бажає анонімно повідомити про те, що сталося з ним або з нею в Інтернеті - слід зателефонувати на гарячу лінію **Ла Страда - 116 111**.

• Якщо у дитини є бажання звернутися до психолога або ж поставити питання з приводу психічного, сексуального або репродуктивного здоров'я - організація **Teenergizer** дає консультації "рівний-рівному" і з психологом безкоштовно і конфіденційно будуть раді допомогти: teenergizer.org/consultations/

• Якщо дитина страждає від Кібербулінгу і є потреба отримати допомогу анонімно, то можна скористатися **чат-ботом Кіберпес** в Telegram та Viber.

• Якщо дитина вимагає додаткову інформацію про онлайн-ризики і як діяти в таких ситуаціях, то слід звернутися в **чат-бот проєкту #stop_sexтинг** https://t.me/StopSextingBot

Опис уроку для 6-8 класів

Цільова аудиторія:
діти від 10 і до 13 років

Ціль:
сформувати ключові навички стійкості щодо шкідливого контенту та емоційного відновлення після взаємодії з таким контентом.

Задачі:
- учні знають, що таке критичне мислення і розуміють його важливість для оцінки інформації, яка потрапляє до їхнього інформаційного поля;
- учні розуміють важливість комунікації своїх переживань з близькими людьми;
- учні знають, хто може надати допомогу в ситуаціях взаємодії зі шкідливим контентом;
- учні знають, які індикатори ризикованої поведінки існують і можуть це використовувати для попередження такої поведінки у своєму оточенні;
- учні знають, до кого звертатися в разі, якщо було виявлено ризиковану поведінку у своїх однокласників, знайомих, друзів або у себе.

Підготовка до уроку:
- ознайомтесь з інформаційним блоком та правилами проведення уроку;
- для проведення уроку в класі підготуйте необхідні матеріали: *роздруковані терміни для вступу, папір для фліпчарту або листи А4, проєктор, різнокольорові стікери;*
- нижче описані два формати проведення уроку: в класі та дистанційно, серед яких Ви можете вибрати необхідний варіант;

Час (хв) в класі	ДІЯЛЬНІСТЬ	РЕЗУЛЬТАТ
15	**Вступ**	Активізація уваги, знайомство з темою уроку
15	**Вправа “Шкідливий контент”**	Отримання знань про поняття і види шкідливого контенту, а також важливості критичного мислення під час взаємодії з таким контентом
10	**Вправа “Мої переживання”**	Отримання знань про важливість комунікації своїх переживань і можливості отримати допомогу, коли є в цьому необхідність
10	**Обговорення**	Отримання знань про індикатори ризикованої поведінки і про можливість отримання допомоги у фахівців

Хід проведення уроку

Урок в класі

Вступ

Підготовка до вправи: роздрукуйте на окремих аркушах такі терміни: шкідливий контент, Інтернет, загроза, онлайн спілкування, труднощі.

Загальний час: 15 хвилин

Хід проведення вправи:

1. Запропонуйте учням зіграти в гру і запитайте, хто готовий перед класом представити ключові слова цього уроку. Необхідно вибрати 5 учнів.
2. Кожному учневі дайте листок з терміном таким чином, щоб більше ніхто не бачив, що там написано.
3. Учень повинен пояснити класу (словами, рухами, мімікою) в короткій формі значення терміну, не називаючи його.
4. Після виступу учня аудиторія повинна відгадати, що може означати пояснення їхнього однокласника / однокласниці.

На кожен термін дається до 2х хвилин для вгадування.

Важливо, щоб цей процес був контрольований з Вашого боку. Якщо учні не змогли самостійно відгадати, то Ви можете дати їм підказку.

5. Після того як всі терміни були показані та відгадані, підсумуйте вправу за допомогою презентації:

Відомо, що Інтернет повний можливостей, адже з його допомогою можна навчатися, спілкуватися, організовувати своє дозвілля. Але важливо пам'ятати, що поруч з цим є ризики, з якими ми можемо зустрітися в нашому онлайн-просторі. До них відноситься і шкідливий контент, який:

- зображує насильство,
- нанесення собі та іншим шкоди,
- заохочує булімію або анорексію,
- має порнографічний матеріал.

Такий контент може впливати на наш психологічний, психічний і фізичний стан. І важливою навичкою є протистояння до такого роду матеріалів за допомогою наступних правил:

- самостійне регулювання процесу використання Інтернету;
- налаштування соціальних мереж і месенджерів (закритий профіль, можливість тільки "друзям" надсилати вам приватні повідомлення);
- блокування шкідливого матеріалу на ресурсах і в соц.мережах;
- звернення за допомогою до дорослих.

6. Запропонуйте учням, які виступали перед аудиторією і пояснювали значення термінів, вибрати собі учасників в команду для подальшої роботи.

Важливо, щоб по можливості в кожній команді була рівна кількість учасників. Якщо хтось із учнів не був обраний, то Ви можете запитати його/її в яку із команд він/вона хотів(ла) б і приєднати дитину до тієї команди. Для запобігання можливої конфліктної ситуації Ви можете самостійно визначити дитину в команду на Ваш розсуд.

Вправа “Шкідливий контент”

Підготовка до вправи: сформовані команди (від 3 до 5), роздайте кожній команді по одному аркушу паперу.

Загальний час: 15 хвилин

Хід проведення вправи:

1. Запропонуйте учням вибрати та виписати у дві колонки: шкідливий контент (який може нашкодити), і той, який не нашкодить.

Час виконання: 5 хвилин. Важливо, щоб цей процес був контрольований з Вашого боку.

Використовуйте презентацію.

Примітка для вчителя

Шкідливий контент:

- Повідомлення з фото від незнайомої людини

- Запрошення в секретну групу в Телеграмі

- Відео з кримінальних новин

- Запрошення в ТікТок взяти участь в небезпечному челенджі

- Вікна, які з’являються на екрані

Контент, який не нашкодить:

- Повідомлення від друга з питанням про домашнє завдання

- Реклама ігрової приставки

- Відео з котиками в YouTube

- Сімейне фото від родичів, відправлене в Viber

- Запрошення в чат класу

2. Після завершення учнями виконання завдання попросіть, щоб кожна група прочитала по одній назві контенту з кожної колонки не повторюючись. Уточніть, чи всі згодні з відповідями однокласників? Чому ними були обрані саме ці вирази в кожну з колонок? Які почуття / переживання у них викликає такий контент?

3. Зберіть аркуші паперу із записами учнів.

4. Підбийте підсумки вправи за допомогою презентації:

- У вправі ми розглянули вид контенту: шкідливий і безпечний.
- Шкідливий контент - що-небудь в мережі, що завдає людині страждання чи шкоду.

- При перегляді такого контенту можуть виникати такі почуття: здивування, відраза, настороженість, роздратування, тривога, страх, злість, гнів.

- Якщо ви побачили такий контент, то важливо:

1) заблокувати та поскаржитися на такі матеріали;

2) звернутися до адміністрації соціальних мереж або ресурсу для видалення матеріалів;

3) якщо зображено насильство стосовно дитини, то важливо відправити посилання на матеріал на портал ***https://report.iwf.org.uk/en*** *для видалення контенту;*

4) якщо це було надіслано в особисті повідомлення, то необхідно не тільки видалити матеріали, але і заблокувати користувача, який це надіслав;

5) якщо виникло почуття тривоги, сильні переживання і занепокоєння, або якщо матеріал не викликає довіри, то важливо звернутися до дорослого, якому довіряєте, за допомогою.

Вправа “Мої переживання”

Підготовка до вправи: роздайте учням різнокольорові стікери, розділіть дошку на три частини: мої переживання, підтримка інших, допомога.

Загальний час: 10 хвилин

Хід проведення вправи:

1. Запропонуйте учням написати на стікерах продовження речень:

1- Коли мені некомфортно, я ... (які слова, дії ви використовуєте для того, щоб про це сказати)

2- Коли я бачу, що мій друг стурбований і з ним трапилося щось погане, я ... (як підтримуєте інших: які слова використовуєте, які дії (наприклад, обіймаю, сміюся з ним), кому про це можете розповісти)

3- Я пораджу другу звернутися за допомогою до...

2. Після того як учні написали відповіді, кожен учень вибирає по одному стікеру з відповіддю на речення, які вони готові озвучити перед усім класом, і потім його наклеїти на дошку.

3. Завершуючи вправу, підбийте підсумки вправи з використанням презентації.

Зверніть увагу учнів на те, що:

- Коли ми відчуваємо себе некомфортно, важливо звернутися за допомогою до дорослих: старшого брата або старшої сестри, батьків, педагога, шкільного психолога;

- Не варто чекати “кращого часу”, щоб почати розмову;

- Розмова про важливе повинна відбуватися тоді, коли всі учасники готові приділити цьому увагу і ніхто не зайнятий іншими справами в цей момент;

- Виберіть місце для розмови, де будете відчувати себе в безпеці;

- Нормально попросити про паузу, якщо розмова стає занадто емоційною. Іноді необхідна більше ніж одна розмова для того, щоб обговорити важливі ситуації;

- Нормально відчувати себе розгубленим. І нормально не мати відповіді на всі питання дорослих.

Обговорення

Загальний час: 10 хвилин

Хід проведення вправи:

1. Запитайте учнів, що на їхню думку є індикатором того, що їх друг/знайомий або однокласник переживає кризову ситуацію і поводиться ризиковано? Запишіть індивідуальні відповіді на дошку.

2. За допомогою презентації проговоріть індикатори ризикованої поведінки, і до кого дитина може звернутися за допомогою.

Як ми можемо дізнатися, що наш друг потрапив в ризиковану ситуацію?

- Зміна настрою;
- Зміна поведінки - похмурість, відчуженість, роздратування, неспокій;
- Переживання смутку або роздратування щодо всього, що оточує;
- Почуття провини, сорому;
- Втрата інтересу до дружби, життєдіяльності;
- Порушення харчової поведінки та режиму сну;
- Вживання заборонених речовин (алкоголю, наркотиків).

Важливо не тримати у секреті те, що з вами чи вашим другом трапилось в Інтернеті, і звернутися за допомогою до батьків, педагогічного працівника чи шкільного психолога:

• Для отримання додаткової інформації про онлайн-ризики, шкідливий контент, слід зателефонувати на Урядову консультаційну лінію з питань безпеки дітей в Інтернеті - **1545 далі вибрати 3** - анонімно, безкоштовно, цілодобово.

• Якщо ви бажаєте анонімно повідомити про те, що сталося в Інтернеті - слід зателефонувати на гарячу лінію **Ла Страда - 116 111**.

• Якщо є бажання звернутися до психолога або ж поставити питання з приводу психічного, сексуального або репродуктивного здоров'я - організація **Teenergizer** дає консультації "рівний-рівному" і з психологом безкоштовно і конфіденційно будуть раді допомогти: teenergizer.org/consultations/

• Якщо ви зіткнулися з кібербулінгом і є потреба отримати анонімно допомогу, то можна скористатися чат-ботом **Кіберпес в Telegram і Viber**.

• Якщо необхідна додаткова інформація про онлайн-ризики і як діяти в таких ситуаціях, то слід звернутися в **чат-бот проєкту #stop_sextинг** https://t.me/StopSextingBot

3. На завершення запропонуйте учням придумати ТОП-5 правил для їхнього класу, базуючись на тому, що вони дізнались на уроці. Запитайте у всього класу, чи вони згідні з обраними правилами та їх виконанням.

Записуйте обрані правила, щоб після уроку занотувати їх у спільному з учнями чаті чи надрукувати їх та повісити у класі для нагадування.

Для 5-7 класів відповідно до вимог Санітарного регламенту безперервна тривалість навчальної діяльності з використанням таких технічних засобів, як телефони, комп'ютери, телевізори, ноутбуки, повинна бути не більше 20 хвилин, для 8-9 класів - 20-25 хвилин.

І частина

Вступ

Загальний час: 15 хвилин

Хід проведення вправи:

1. Запропонуйте учням зіграти в гру і запитайте, хто готовий перед класом представити ключові слова цього уроку. Необхідно вибрати 5 учнів.

2. Кожен учень повинен пояснити класу (словами, рухами, мімікою) в короткій формі значення терміну, не називаючи його, таким чином, щоб рухи були видні через камеру.

Якщо працюєте через Zoom, то напишіть в чаті, з позначкою "Кому" і обрати ім'я учня, який повинен представити терміни: шкідливий контент, Інтернет, загроза, онлайн спілкування, труднощі.

Якщо працюєте через іншу платформу, то можете написати особисте повідомлення учневі з терміном для пояснення у месенджері, в якому зазвичай ведете комунікацію.

3. Після виступу учня аудиторія повинна відгадати, що може означати пояснення їхнього однокласника / однокласниці.

Учні можуть відповідати або в загальний чат, або піднімаючи руку по черзі, коли Ви називаєте їх ім'я. Після всіх відповідей учень, який пояснював слово, дає правильну відповідь.

На кожне слово дається до 2х хвилин для вгадування.

Важливо, щоб цей процес був контрольований з Вашого боку. Якщо учні не змогли самостійно відгадати, то Ви можете дати їм підказку.

Повторіть вправу - обираючи іншого учня.

4. Після того як всі терміни були показані та відгадані, ви можете розпочати лекційну вступну частин за допомогою презентації:

Відомо, що Інтернет повний можливостей, адже з його допомогою можна навчатися, спілкуватися, організовувати своє дозвілля. Але важливо пам'ятати, що поруч з цим є ризики, з якими ми можемо зустрітися в нашому онлайн-просторі. До них відноситься і шкідливий контент, який:

- *зображує насильство,*
- *нанесення собі та іншим шкоди,*
- *заохочує булімію або анорексію,*
- *має порнографічний матеріал.*

Такий контент може впливати на наш психологічний, психічний і фізичний стан. І важливою навичкою є протистояння до такого роду матеріалів за допомогою таких правил:

- *самостійне регулювання процесу використання Інтернету;*
- *настройки соціальних мереж і месенджерів (закритий профіль, можливість тільки "друзям" надсилати вам приватні повідомлення);*
- *блокування шкідливого матеріалу на ресурсах і в соц.мережах;*
- *звернення за допомогою до дорослих.*

II частина

Вправа "Шкідливий контент"

Загальний час: 15 хвилин

Хід проведення вправи:

1. Запропонуйте учням вибрати зі списку той контент, який може нашкодити, і той, який не зашкодить.
2. Учень після того, як Ви назвали ім'я, називає контент зі списку і визначає його в одну з груп, аргументуючи свій вибір і які почуття / переживання у нього викликає такий контент.
3. Другий учень, якого Ви назвали, висловлює свою думку - чи згоден він, що названий контент належить до тієї групи, і наводить свій аргумент і які почуття / переживання у нього викликає такий контент.
4. Далі слово передається наступному учневі, який вибирає інший термін.

Примітка для вчителя

Шкідливий контент:

- Повідомлення з фото від незнайомої людини
- Запрошення в секретну групу в Телеграмі
- Відео з кримінальних новин
- Запрошення в ТікТок взяти участь в небезпечному челенджі
- Вікна, які з'являються на екрані

Контент, який не нашкодить:

- Повідомлення від друга з питанням про домашнє завдання
- Реклама ігрової приставки
- Відео з котиками в YouTube
- Сімейне фото від родичів, відправлене в Viber
- Запрошення в чат класу

5. Підбийте підсумки вправи за допомогою презентації:

- У вправі ми розглянули вид контенту: шкідливий і безпечний.

- Шкідливий контент - що-небудь в мережі, що завдає людині страждання чи шкоду.

- При перегляді такого контенту можуть виникати такі почуття: здивування, відраза, настороженість, роздратування, тривога, страх, злість, гнів.

- Якщо ви побачили такий контент, то важливо:

1) заблокувати та поскаржитися на такі матеріали;

2) звернутися до адміністрації соціальних мереж або ресурсу для видалення матеріалів;

3) якщо зображено насильство стосовно дитини, то важливо відправити посилання на матеріал на портал https://report.iwf.org.uk/en для видалення контенту;

4) якщо це було надіслано в особисті повідомлення, то необхідно не тільки видалити матеріали, але і заблокувати користувача, який це надіслав;

5) якщо виникло почуття тривоги, сильні переживання і занепокоєння, або якщо матеріал не викликає довіри, то важливо звернутися до дорослого, якому довіряєте, за допомогою.

ІІІ частина

Вправа “Мої переживання”

Загальний час: 10 хвилин

Хід проведення вправи:

1. Запропонуйте учням написати по одному продовженню до кожного речення:

1- Коли мені некомфортно, я … (які слова, дії ви використовуєте для того, щоб про це сказати)

2- Коли я бачу, що моєму другу погано, я … (як підтримуєте інших: які слова використовуєте, які дії (наприклад, обіймаю, сміюся з ним), кому про це можете розповісти)

3- Я пораджу другу звернутися за допомогою до…

2. Після того як учні написали свої відповіді, за бажанням ті учні, які готові озвучити свої відповіді перед класом, по черзі читають продовження на кожне речення.

3. Після того як завдання виконано, підбийте підсумки вправи з використанням презентації.

Зверніть увагу учнів на те, що:

- Коли ми відчуваємо себе некомфортно, важливо звернутися за допомогою до дорослих: старшого брата або старшої сестри, батьків, педагога, шкільного психолога;

- Не варто чекати “кращого часу”, щоб почати розмову;

- Розмова про важливе повинна відбуватися тоді, коли всі учасники готові приділити цьому увагу і ніхто не зайнятий іншими справами в цей момент;

- Виберіть місце для розмови, де будете відчувати себе в безпеці;

- Нормально попросити про паузу, якщо розмова стає занадто емоційною. Іноді необхідна більше ніж одна розмова для того, щоб обговорити важливі ситуації;

- Нормально відчувати себе розгубленим. І нормально не мати відповіді на всі питання дорослих.

Обговорення

Загальний час: 10 хвилин

Хід проведення вправи:

1. Запитайте учнів, що на їхню думку є індикатором того, що їх друг/ знайомий або однокласник переживає кризову ситуацію і поводиться ризиковано?

2. За допомогою презентації проговоріть індикатори ризикованої поведінки, і до кого дитина може звернутися за допомогою.

Як ми можемо дізнатися, що наш друг потрапив в ризиковану ситуацію?

- Зміна настрою;
- Зміна поведінки - похмурість, відчуженість, роздратування, неспокій;
- Переживання смутку або роздратування щодо всього, що оточує;
- Почуття провини, сорому;
- Втрата інтересу до дружби, життєдіяльності;
- Порушення харчової поведінки та режиму сну;
- Вживання заборонених речовин (алкоголю, наркотиків).

Важливо не тримати у секреті те, що з вами чи вашим другом трапилось в Інтернеті, і звернутися за допомогою до батьків, педагогічного працівника чи шкільного психолога:

• Для отримання додаткової інформації про онлайн-ризики, шкідливий контент, слід зателефонувати на Урядову консультаційну лінію з питань безпеки дітей в Інтернеті - **1545 далі вибрати 3** - анонімно, безкоштовно, цілодобово.

• Якщо ви бажаєте анонімно повідомити про те, що сталося в Інтернеті - слід зателефонувати на гарячу лінію **Ла Страда - 116 111**.

• Якщо є бажання звернутися до психолога або ж задати питання з приводу психічного, сексуального або репродуктивного здоров'я - організація **Teen-ergizer** дає консультації "рівний-рівному" і з психологом безкоштовно і конфіденційно будуть раді допомогти: teenergizer.org/consultations/

• Якщо ви зіткнулися з кібербулінгом і є потреба отримати анонімно допомогу, то можна скористатися чат-ботом **Кіберпес в Telegram і Viber**.

• Якщо необхідна додаткова інформація про онлайн-ризики і як діяти в таких ситуаціях, то слід звернутися в **чат-бот проєкту #stop_сехтинг** https://stop-sexting.in.ua/chatbot/

3. На завершення запропонуйте учням придумати ТОП-5 правил для їхнього класу базуючись на тому, що вони дізнались на уроці. Запитайте у всього класу, чи вони згідні з обраними правилами та їх виконанням.

Записуйте обрані правила, щоб після уроку занотувати їх у спільному з учнями чаті чи надрукувати їх та повісити у класі для нагадування.

ШАНОВНІ ВЧИТЕЛІ!

Проведення уроку з учнями передбачає можливість отримати електронний документ, що засвідчує проведення Вами уроку.

Умови отримання документу: провести урок у своїй школі, зробити фото стікерів на дошці, групової роботи (без обличчя дітей) чи фото презентації, яку Ви використовуєте під час уроку, та додати це фото у заповнену анкету за посиланням https://forms.gle/Snw-DY7mTws3nGPhF7

За бажанням Ви можете також зробити допис у соціальних мережах на особистій чи публічній сторінці закладу освіти щодо проведення уроку з дітьми, позначивши публікацію хештегом: #stop_сехтинг

Увага: для дотримання чинного законодавства, ми просимо Вас не робити фотографії, на яких видно обличчя дітей.

Корисні ресурси

Більше уроків для дітей та корисних матеріалів для педагогічних працівників Ви можете знайти на https://stop-sexting.in.ua/category/materials/

Онлайн-довідник **“Рекомендації щодо онлайн-безпеки для педагогічних працівників”** містить загальну інформацію щодо розповсюджених ризиків онлайн, принципи реагування та особливості діалогів з дитиною, яка стала жертвою протиправних дій онлайн, а також алгоритми дій для педагогічних працівників та адміністрації закладу освіти: https://stop-sexting.in.ua/guide-for-teachers/

Онлайн-довідник **“Створюємо онлайн-простір разом з дітьми”** зосереджує інформацію про особливості розвитку дітей від 3 до 17 років, поради батькам щодо безпечного цифрового простору для дітей: https://stop-sexting.in.ua/guide-for-parents/

Звернутись по допомогу

Урядова консультаційна лінія з питань безпеки дітей в Інтернеті – набрати **1545, далі обрати “3”**. Працює 24/7. Дзвінки безкоштовні.

Чат-бот проєкту #stop_sextинг з можливістю відправити власне запитання – **на сайті** https://stop-sexting.in.ua/chatbot/ або **у Телеграмі** @StopSextingBot

Отримання дітьми психологічної консультації:

• Національна дитяча **гаряча лінія** – безкоштовно подзвонити за номером **116 111** (з понеділка по п’ятницю, з 12:00 до 20:00)

• Організація **Teenergizer** – консультації за принципом “рівний-рівному” або з психологом безкоштовно і конфіденційно – teenergizer.org/consultations

Видалення контенту із зображенням сексуального насильства над неповнолітньою особою: https://stop-sexting.in.ua/send/

Онлайн звернення до кіберполіції: https://ticket.cyberpolice.gov.ua