



---

## Spis treści

---

Wprowadzenie	3
Projekt TABASCO	5
Kompendium metod i poradnik	7
Przykłady praktyk przeciwdziałających cyberprzemocy	8
Webquest-y	12
Podsumowanie	13

---

## Wprowadzenie

---

Nowe technologie i sieci społecznościowe sprzyjają pojawianiu się różnych form przemocy w sieci. Ma to emocjonalne konsekwencje dla rozwoju i równowagi psychicznej młodych ludzi. Chociaż nie wszystkie działania mają miejsce w czasie szkolnym, kontekst ten jest przestrzenią do zapobiegania i zwalczania wszelkich form przemocy. Przestrzeń ta powinna być postrzegana jako bezpieczna.

3

### PRZEMOC

Zestaw agresywnych zachowań, które występują pomiędzy rówieśnikami, celowo i wielokrotnie, mogą wpływać i powodować szkody. Są to szkody zarówno fizyczne, werbalne, jak i społeczne, psychologiczne i/lub seksualne.

Te zachowania polegają na agresji, groźeniu, zastraszaniu, dręczeniu, nękanii, a nawet wykluczaniu z wykorzystaniem Internetu lub innych kanałów w celu spowodowania bólu, wstydu, strachu lub dyskomfortu u ofiary.

- W oparciu o szkołę integracyjną oraz w celu uwzględnienia złożoności zachowań indywidualnych i zbiorowych, strategie reagowania na wszelkie formy cyberprzemocy w kontekście szkolnym powinny opierać się na zasadach podejścia holistycznego i systemowego. Opierając się na założeniu, że zachowania związane z cyberprzemocą obejmują złożoną sieć relacji, słusznym wydaje się kompleksowe podejście, w którym dba się o "całą szkołę, całą społeczność, każde dziecko". Model taki stawia dziecko w centrum, reprezentując ideę, że każdy powinien znajdować się w centrum procesu decyzyjnego. Dlatego wszystkie zasady, praktyki i programy powinny wspierać zdrowe, bezpieczne, zaangażowane i wymagające dziecko.

4

W skrócie należy:

- angażować nauczycieli, uczniów i wszystkich pracowników szkoły w walkę i zapobieganie cyberprzemocy, jako jednej z form przemocy,
- promować zachowania prospołeczne wraz z przeciwdziałaniem nękanii,
- stosować strategie i narzędzia dydaktyczne, które działają na różnych poziomach w systemach szkolnych i w społeczności ,
- umożliwić wybór działań i metod, które pasują do kontekstu i celów każdej szkoły i które można dostosować narzędzia do wieku uczniów.

---

## Projekt TABASCO

---

W projekcie TABASCO uczestniczyli przedstawiciele sześciu organizacji partnerskich z różnych krajów:

- STICHTING KATHOLIEKE UNIVERSITEIT BRABANT I UNIWERSYTET W TILBURGU (Niderlandy)
- EUROPEAN CENTER FOR QUALITY OOD (Bułgaria)
- FONDAZIONE HALLGARTEN-FRANCHETTI CENTRO STUDI VILLA MONTESCA (Włochy)
- CENTRUM KSZTALCENIA USTAWICZNEGO W SOPOCIE (Polska)
- AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSÉ ESTEVÃO (Portugalia)
- SCOALA GIMNAZIALA MIHAI DRAGAN (Rumunia)

5

Wszystkie narzędzia i wiadomości związane z tym projektem można znaleźć na stronie internetowej oraz platformie projektu TABASCO.

<https://www.tabasco-erasmus.eu/>  
<https://www.tabasco-erasmus.eu/crossmediaplatform/>

Aby skorzystać z tej platformy, możesz zapoznać się z poniższym filmem:

<https://www.tabasco-erasmus.eu/crossmediaplatform/video-instruction-for-students-teachers-parents-and-other->

Główne cele projektu TABASCO:

- pokazanie nauczycielom i dyrekcji szkół, jak wykrywać nadużycia w Internecie i jak wspierać młode ofiary przemocy,
- podnoszenie świadomości wśród rodziców i opiekunów na temat tego, jak obserwować zachowania dzieci, aby w razie konieczności jak im móc pomóc uniknąć cyberprzemocy, umieć udzielić wsparcia jakiegoś, wiedzieć do kogo się zwrócić, jeśli ich dzieci padną ofiarą cyberprzemocy,
- podnoszenie świadomości wśród uczniów i innych członków społeczności edukacyjnej na temat konkretnych metod i narzędzi opracowanych w ramach projektu TABASCO, ale także zidentyfikowanych przez zespół projektu jako dobre praktyki, które okazały się skuteczne w walce z cyberprzemocą,
- zachęcanie młodych ludzi do rozpoczęcia i realizacji inicjatywy antyprzemocowej, która przyniesie korzyści całej społeczności.

Proponowana przez nas metodologia zapewnia praktyki przeciwdziałania cyberprzemocy wśród uczniów w wieku od 9 do 19 lat. Wypracowane i zebrane tu narzędzia mogą być stosowane przez nauczycieli i innych specjalistów, niezależnie od nauczanego przedmiotu.

## KOMPENDIUM METOD I PRZEWODNIK

Na stronie internetowej projektu TABASCO dostępne jest kompendium „CYBERPRZEMOC – poradnik dla nauczycieli i wszystkich zainteresowanych problemem przemocy w sieci”. W dokumencie tym można znaleźć przydatne wskazówki, porady i zasoby dla osób podejmujących inicjatywy przeciwko nękananiu, a także kilka działań opisanych krok po kroku, jak je zastosować.

Znajdziesz w nim również odniesienia do sytuacji w krajach partnerskich projektu TABASCO tj. w Bułgarii, Polsce, Portugalii, Rumunii, Niderlandach i we Włoszech, a także przegląd wiedzy, zapobiegania, wsparcia i rozwiązywania problemów związanych z cyberprzemocą w tych krajach.

<https://www.tabasco-erasmus.eu/deliverables/>

## Przykłady metod przeciwdziałających nękanii

### Koszulka i wieszak

Proponowane działania koncentrują się na podnoszeniu świadomości i wrażliwości na nękanie i cyberprzemoc, biorąc pod uwagę powagę problemu, którego doświadczają dzieci i młodzież.

8

W ramach pracy zespołowej uczniowie malują koszulki z przesłaniem przeciwko przemocy rówieśniczej.

Czas trwania: 45 minut

**Krok 1** - Zidentyfikuj poziom świadomości na temat problemu cyberprzemocy

Każdej drużynie rozdawana jest koszulka, na której należy stworzyć komunikat przeciwko nękanii lub przemocy rówieśniczej. Zadanie skłania do dyskusji na temat formy (skuteczności przekazu) i treści (co jest przedmiotem troski i priorytetem do przekazania).

**Krok 2** - Dyskusja dotycząca stworzonego szkicu.

**Krok 3** - Praca - uczniowie w swoich zespołach malują koszulkę.

**Krok 4** - Noszenie koszulki - świadomość społeczna.

- w wyznaczonym dniu koszulki będą noszone przez jednego z członków zespołu,
- uczniowie spotykają się, aby wymienić się doświadczeniami,
- uczniowie zakładają koszulkę

**Krok 5** - Powieszenie koszulki na sznurku do bielizny

Zostaną one powieszone we wspólnej przestrzeni publicznej.

Uczniowie oceniają siebie, co powiedzieli, a inni oceniają siebie w tych słowach, wyrażeniach lub propozycjach.



Rezultatem tego ćwiczenia są koszulki z przesłaniem antyprzemocowym, które promują większą świadomość zjawiska nękania i odzwierciedlają cierpienie ofiary.



W tej interaktywnej historii dzieci i młodzi dorośli mają szansę zdecydować, w jaki sposób historia będzie się dalej rozwijać.

Proponowane działanie koncentruje się na (1) zdobywaniu wiedzy na temat cyberprzemocy, (2) podnoszeniu świadomości i (3) zrozumieniu, że można podejmować różne rodzaje akcji w celu zwalczania cyberprzemocy.

Jest to metoda, w której osoby decydują o tym, jak dalej potoczy się historia przemocy w sieci, co daje im narzędzia do walki z cyberprzemocą w prawdziwym życiu.

Czas trwania: 10-30 minut (w zależności od częstotliwości wybierania różnych ścieżek w historii)

W tej metodzie dzieci, młodzi, dorośli mają szansę zdecydować, jak dalej potoczy się historia.

Proponowane działanie koncentruje się na (1) zdobywaniu wiedzy na temat cyberprzemocy, (2) podnoszeniu świadomości na temat tego problemu i (3) zrozumieniu, że można podejmować różne rodzaje działań w celu ich zwalczania.

Jest to metoda, w której uczestnicy sami dochodzą do wniosku, jakie narzędzia mogą być skuteczne do walki z cyberprzemocą.

Czas trwania: 10-30 minut (w zależności od częstotliwości wybierania różnych ścieżek w historii).

Rezultatem tego działania są interaktywne historie, które (1) zwiększają wiedzę na temat nękania, zarówno z punktu widzenia ofiary, jak i agresora, (2) promują poczucie wyboru i świadomość, że można coś zrobić z nękaniami oraz (3) zwiększają wiedzę na temat konsekwencji ich wyborów.

## Refleksja nad właściwym i niewłaściwym zachowaniem

To ćwiczenie umożliwi rozróżnienie odpowiednich i nieodpowiednich zachowań online poprzez tworzenie komiksów.

Czas trwania: 90 minut

10

Poproś uczniów, aby przygotowali komiksy z historiami potencjalnych bezpiecznych i niebezpiecznych sytuacji online (np. ktoś, kogo nigdy nie spotkałeś osobiście, prosi Cię o „nieodpowiednie” zdjęcie). Jeśli uczniowie mają trudności z wymyśleniem niebezpiecznych zachowań online, poniżej znajdują się sugestie, których możesz użyć, aby ich zainspirować:

- Wysyłanie złośliwych lub zawierających groźby tekstów/wiadomości
- Wprawianie innych w zakłopotanie poprzez publikowanie ośmieszających zdjęć, tworzenie stron internetowych lub ujawnianie danych osobowych
- Udawanie kogoś online, używanie jego imienia i nazwiska
- Udostępnianie adresu domowego w sieci
- Udostępnianie numeru telefonu nieznanym osobom
- Używanie publicznego Wi-Fi do poufnych operacji (np. transakcji finansowych)
- Utrzymywanie kont stale zalogowanych, nawet gdy nie są używane
- Pozostawianie ustawień profili w sieciach społecznościowych ustawionych na publiczne
- Korzystanie z publicznych komputerów (np. w szkole, klubie internetowym itp.) do logowania się na prywatne konta
- Udostępnianie danych osobowych online osobom, których nigdy nie poznało się osobiście
- Niezamierzone publikowanie prywatnych zdjęć online
- Udostępnianie linków do stron internetowych służących do tworzenia komiksów, takich jak Canva, Pixton i Storyboard That. Umożliwiają przeciąganie i upuszczanie postaci, tła i dymków na cyfrowe płótno.

To ćwiczenie promuje głębszą refleksję nad konsekwencjami nękania i pozwala uczniom dowiedzieć się, jak znaleźć rozwiązania, gdy pojawią się problemy.



## Box of Problems

**Czas trwania:** 45 minut



Uczniowie są podzieleni na grupy 4-5 osobowe. Nauczyciel podaje każdej grupie jeden przykład sytuacji zastraszania lub agresji między rówieśnikami.

Następnie każda grupa uczniów musi zastanowić się, co mogła czuć ofiara, agresor i/lub świadek oraz jakie są możliwe konsekwencje tej sytuacji.

Uczniowie powinni zapisać ww. informacje na kartce i umieścić wszystkie kartki w pudełku lub torbie. Następnie uczniowie losują kartę, a ich zadaniem jest szybkie znalezienie możliwych rozwiązań problemu.

Uczniowie dzielą się swoimi przemyśleniami na temat sposobów radzenia sobie w sytuacji przemocy.

Na koniec tego ćwiczenia zbierany jest zestaw kart, stworzony przez uczniów. Nauczyciel może sam lub wspólnie z uczniami podsumować możliwe rozwiązania problemów dotyczących różnych form cyberprzemocy, jako jednej z różnych form przemocy.

---

## Webquesty dotyczące cyberprzemocy

---

dostępne na platformie TABASCO

<https://www.tabasco-erasmus.eu/webquests/>

12

- Znęcanie się - świadomość praktyk i konsekwencji
- Znęcanie się - co jeśli jestem ofiarą?
- Przemoc na randkach wśród nastolatków
- Ochrona tożsamości i reputacji online
- Rozwiązywanie konfliktów w społecznościach internetowych
- Cyberprzemoc
- Sharenting
- Stalking
- Cyberprzemoc II
- Cyberprzemoc (jak szkoły, nauczyciele i rodzice powinni sobie z nią radzić)
- Zastraszanie (przestań zastraszać, porozmawiaj o tym)

---

## Podsumowanie

---

Mamy nadzieję, że niniejszy dokument będzie przydatnym narzędziem dla wszystkich interesariuszy i pracowników oświaty zajmujących się mobbingiem i cyberprzemocą, zarówno w promowaniu większej świadomości i zapobieganiu temu problemowi, jak i w perspektywie wspierania i radzenia sobie z sytuacjami mobbingu, na różne sposoby, w jakie może on wystąpić.

Materiały i działania dostępne na platformie powinny być wykorzystywane elastycznie i mogą być dostosowywane do potrzeb i specyfiki grup i szkół, w których są wdrażane, a także do celów, które mają zostać osiągnięte.

W związku z tym niniejszy materiał powinien być wykorzystywany jako przewodnik i alternatywne narzędzie wspierające praktyki przeciwdziałania nękanii. Zawarte tutaj komentarze i wskazówki zostały opracowane na podstawie naszych doświadczeń z tymi działaniami i mogą się różnić w zależności od własnych doświadczeń i rzeczywistości.

