



Co-funded by  
the European Union

**ERASMUS+**  
**COOPERATION PARTNERSHIPS IN YOUTH**

**TOGETHER FOR TACKLING CYBERBULLYING**  
**“TOC”**



**TRAINING FORMAT**

**PROJECT N°2021-1-IT03-KA220-YOU-000029227**





Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union

The booklet was edited and published in the Frame of the  
Erasmus+ Cooperation Partnerships In Youth TOC. 2021-1-  
IT03-KA220-YOU-000029227.

### Coordinator

**MV INTERNATIONAL (E10186677 - IT)**

### Partners

**Impact Circle (DE)**

**Asociatia "Centrul International pentru Educatie" (RO)**

**INERCIA DIGITAL SL (ES)**

**KLUB ZA OSNAZIVANJE MLADIH OIS UDRUZENJE (RS)**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those  
of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or  
the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the



*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

## Introducere

În zilele noastre, când ne petrecream cea mai mare parte a timpului online, Cyberbullying-ul a devenit un adevărat pericol. Într-un fel sau altul, afectează toți utilizatorii de internet.

Ce este Cyberbullying? - Cyberbullying este actul de a răni pe cineva prin mijloace digitale. Pot fi zvonuri, profiluri false, amenințări, umilire publică, șantaj și așa mai departe.

Hărțuirea cibernetică este o problemă serioasă, mai ales în rândul tinerilor. Statisticile arată că 38% dintre oameni se confruntă cu hărțuirea cibernetică pe platformele de rețele sociale zilnic și 25 la sută dintre tinerii care se adresează agresiunii cibernetice auto-vătămare pentru a face

față. (sursă: [https://www.pandasecurity.com/en/mediacenter/family-safety/cyberbullyin\\_g-statistics](https://www.pandasecurity.com/en/mediacenter/family-safety/cyberbullyin_g-statistics))

Pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la efectele Cyberbullying-ului și pentru a face parte din prevenirea și intervenția asupra acestuia, 5 organizații din Europa: MV International din Italia, International Center for Education din România, KOM18 din Serbia, Interacia Digital din Spania și Impact Circles din Germania lucrează la **proiectul Together for Tackling Cyberbullying** (TOC) - un Parteneriat Strategic de 24 de luni în domeniul Tineretului care vizează creșterea gradului de conștientizare cu privire la Cyberbullying, precum și prevenirea violenței în rândul tinerilor. Proiectul implică atât grupurile țintă directe de lucrători de tineret, cât și

## *Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*

### *Format de curs*

tineri. În plus, își propune să implice în mod activ tinerii ca studenți și ca adevărați protagoniști ai schimbării sociale prin lupta împotriva Cyberbullying-ului.

TOC va dezvolta o metodologie educațională nou-nouță bazată pe Povestirea digitală, abilitățile digitale și gândirea critică, fiind pentru prima dată complementară una cu cealaltă.

## Scopul formatului de instruire

**Format de curs „Prevenirea agresiunii cibernetice”.** este un format educațional care are ca scop împuternicirea lucrătorilor de tineret cu metodologii adecvate și eficiente care vizează educația tinerilor. Cursul de formare în format valorifică valoarea metodologiilor alese Povestirea digitală, Gândirea critică și Abilitățile digitale.

## Metodologie

**Formatul de curs** combină activități non-formale pe mai multe subiecte ca instrument de conștientizare cu privire la problemele de cyberbullying, care vor contribui la un efect/impact direct la nivel național și internațional.

Subiectele acoperite de formatul Training sunt:

- **„Prevenirea hărțuirii cibernetice”**
- **Cunoștințe teoretice despre gândirea critică**
- **Cunoștințe teoretice despre Digital Storytelling**
- **Fenomenele de Cyberbullying și nevoile educaționale ale grupului țintă selectat**
- **Social Media și Cyberbullying**
- **Îmbunătățirea abilităților digitale concentrându-se pe rețelele sociale pentru a le folosi într-un mod pozitiv**

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*

*Format de curs*

- *Construirea autoacceptării prin gândire critică*
- *Povești digitale ca instrument de educare și sensibilizare a tinerilor cu privire la Cyberbullying*
- *„Toți împreună împotriva setului de instrumente pentru hărțuirea cibernetică”*

**Jocuri de spargere a gheții/Activități de team building**

<b>Titlul atelierului</b>	<b>Jocuri de spargere a gheții/Activități de team building</b>
<b>Rezultatele învățării</b>	<p>- Creați o atmosferă relaxată în atelier și faceți participanții și formatorul să se simtă confortabil.</p> <p>- Ajutați participanții să se cunoască între ei. Acesta va obține informații personale și va facilita schimbul de aspecte ale personalității tuturor celor implicați.</p> <p>- Ajutați participanții să elibereze orice tensiune, teamă, stres sau temeri cu care ar putea veni la atelier.</p>
<b>Dimensiune a grupului</b>	15 tineri de 18-25 de ani
<b>Durată</b>	60-90 minute
<b>Materiale și pregătire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentări PPT</li> <li>• Documente cu informații teoretice</li> </ul>



*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

**Descrierea  
sesiunii**

Această sesiune va consta în desfășurarea de activități cu scopul de a crea o legătură între participanți, astfel încât aceștia să se simtă parte dintr-un grup și nu ca indivizi izolați atunci când demarează sesiunile care vor alcătui acest proiect și atelierele. Cele mai bune tehnici de spargere a gheții au puterea de a întări legăturile dintre participanți, de a stimula sesiuni de brainstorming mai bune și de a crea o atmosferă de participare.

Spărgătoarele de gheață sunt esențiale și indispensabile din mai multe motive. În principal pentru că sunt instrumente care creează un sentiment de grup și îi fac pe participanți să se simtă confortabil în atelier.

Crearea cu succes a unei astfel de atmosfere participative și de grup va duce la o mai bună funcționare a atelierului în ansamblu pe termen scurt și lung și, de asemenea, va stimula participanții individuali pe calea lor de dobândire a cunoștințelor.

ACTIVITATEA 1: JOCUL DE CUVINTE

Această activitate ne va permite să oferim un context inițial pentru atelier și să îi determinăm pe toți cu mentalitatea potrivită pentru a continua cu diferitele ateliere și sesiuni.

Pentru început, participanții vor fi împărțiți în grupuri mai mici. Ei vor trebui apoi să se gândească timp de un minut sau două la un cuvânt care descrie sau se referă la hărțuirea cibernetică, timp după care fiecare grup va trebui să-și împărtășească cuvântul.

Acest lucru va încuraja pe toată lumea să se gândească din timp la un anumit subiect în grupuri mai mici, ceea ce poate crește participarea în timpul atelierului.

ACTIVITATEA 2: QUIZ COLABORATIV

Activitatea va consta în completarea unui chestionar în comun între toți participanții și trainer, chestionarul urmând a fi creat prin intermediul platformei Quizizz. Acesta va include întrebări generale și câteva întrebări legate de hărțuirea cibernetică.

Scopul este pur și simplu de a încuraja legătura de echipă.

ACTIVITATEA 3: POVESTIREA IMAGINARĂ

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

În acest spărgător de gheață, participanții vor scrie împreună o poveste ca grup. Un participant va începe prin a scrie o propoziție introductivă. Apoi ceilalți participanți adaugă o altă propoziție. Ultima persoană scrie o propoziție de încheiere.

Într-un grup mai mare, se pot crea două grupuri. La final rezultatul este citit cu voce tare.

Deși povestea este imaginară, vom încerca să o raportăm la cyberbullying pentru a crește sensibilitatea participanților în timpul jocului.

**ACTIVITATEA 4: CE AI PREFERA**

În cadrul acestei activități, obiectivul va fi acela de a afla mai multe despre participanții la atelier. Activitatea este că în fiecare rundă, o persoană pune o întrebare Ce ai prefera și în întrebări trebuie să includă două variante de răspuns cât mai opuse.

De exemplu: Care ai prefera să fie nemuritor sau să știi când vei muri?

Fiecare participant trebuie să aleagă ce opțiune preferă.

**Debriefing**

**Prevenirea agresiunii cibernetice**

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

<b>Rezultate le învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conștientizarea despre „bullying-ul online va fi crescută.</li> <li>• Participanții își vor putea folosi creativitatea reunindu-se cu alți tineri în jurul unor probleme comune.</li> <li>• Solidaritatea va fi dezvoltată.</li> </ul>
<b>Dimensiunea grupului</b>	20-30 de participanți
<b>Durață</b>	45 min
<b>Materiale și pregătire</b>	Ziare vechi, materiale de artizanat, cum ar fi frânghii, autocolante, note lipicioase, benzi, frunze, foarfece, lipici, hârtii etc.
<b>Descrierea sesiunii</b>	<p><b>Preparare:</b> Participanții vor fi rugați să spună experiențele lor despre bullying online. Li se va cere să definească tipurile de hărțuire online. Pot fi pregătite scaune sau o zonă pentru ca participanții să creeze un cerc de șezut.</p> <p>Instrucțiuni: Pentru aceste ateliere sunt create 4 până la 6 grupuri. Se așteaptă ca fiecare grup să-și creeze propriul colaj identificând un tip de hărțuire cibernetică găsit anterior pe flipchart. Aceste colaje pot fi create folosind orice material. Fiecare grup realizează un colaj care reflectă un gen diferit. Colajele pot fi create în tot felul de titluri, sloganuri, exemplu vizual mare, etc. care vor crește gradul de conștientizare despre cyberbullying. Important este că genul pe care se concentrează fiecare grup este diferit. Când grupurile sunt gata, fiecare grup își prezintă colajul și este explicat de 1 vorbitor selectat. Fiecare colaj trebuie să aibă o legenda instagram, de exemplu #stopbodyshaming, #sayitoutloud etc. Aceste imagini realizate cu tehnica colajului pot fi folosite în discuțiile viitoare. După ce toate colajele au fost create, va fi creat un cont de instagram pentru colaje și acestea vor fi distribuite.</p> <p>Debriefing și evaluare: După această activitate, participanții vor vorbi despre toate fotografiile și le vor alege pe cele mai bune pentru a le folosi pentru provocarea social media și vor vorbi despre importanța problemei.</p>
<b>Debriefing</b>	<p>Debriefing și evaluare: După această activitate, participanții vor vorbi despre toate fotografiile și le vor alege pe cele mai bune pentru a le folosi pentru provocarea social media și vor vorbi despre importanța problemei.</p>





*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

<b>Titlul atelierului</b>	Poliția cibernetică
<b>Rezultatele învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru a familiariza grupurile cu termenul de hărțuire cibernetică</li> <li>• Discutați și analizați comentariile negative online</li> <li>• Pentru a inversa punctul de vedere asupra comentariilor online</li> <li>• Pentru a îmbunătăți scrierea creativă și abilitățile de interacțiune socială</li> </ul>
<b>Dimensiunea grupului</b>	20-30 de participanți
<b>Durață</b>	45 min
<b>Material e și pregătir e</b>	acces la internet, hârtie și instrumente de scris
<b>Descrierea sesiunii</b>	<p>Pregătire: facilitatorii ar trebui să fie pregătiți pentru o discuție despre hărțuirea cibernetică și problema comentariilor negative, să găsească câteva articole sau postări online pe probleme social „sensibile” (de exemplu, pozitivism corporal, feminism, evenimente politice sau religioase) cu multe comentarii.</p> <p>Instrucțiuni:</p> <p>Participanții discută împreună problema bullying-ului cibernetic și aspectele sale negative. Mai multă atenție este dedicată comentariilor negative online și modului în care acestea afectează oamenii. Participanții sunt rugați să împărtășească și experiența lor personală.</p> <p>Se formează grupurile de poliție cibernetică. Toți au sarcina de a analiza unele postări sau articole online cu subiecte „sensibile” din punct de vedere social. Mai mult decât un articol, este nevoie de secțiunea de comentarii. De asemenea, participanții pot folosi propria experiență personală, dacă preferă.</p> <p>Grupurile de poliție cibernetică ar trebui să analizeze comentariile și să acorde atenție câte dintre ele sunt bune și susținătoare, câte sunt negative. Ar trebui să decidă ce comentarii și de ce ar bloca. De asemenea, poliția cibernetică ar trebui să sugereze cum să rescrie comentariile negative, făcându-le să sune... pozitive!</p>

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

<b>Titlul atelierului</b>	Poliția cibernetică
	Dacă atelierelor ar putea fi extinse, poliția cibernetică ar putea crea un zid de comentarii pozitive. În acest caz, ar trebui să scrie unele dintre cele mai bune și mai inspirate comentarii pe care le-au găsit sau, și mai bine, să-și creeze propriile comentarii drăguțe și pozitive și să le scrie pe acest zid de comentarii.
<b>Debriefing</b>	La sfârșitul activității, toate grupurile de poliție cibernetică ar trebui să își prezinte rezultatele și să discute cât de ușor a fost să găsești comentarii pozitive, care este echilibrul dintre comentariile negative și cele pozitive, ce fel de comentarii ar alege să blocheze și de ce și cum a rescris comentariile negative în unele pozitive, a fost ușor sau nu și de ce.

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

## Cunoștințe teoretice despre gândirea critică

<b>Titlul atelierului</b>	<b>Cunoștințe teoretice despre gândirea critică</b>
<b>Rezultatele învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitate crescută de a face observații detaliate despre un obiect sau informații și de a trage concluzii.</li> <li>• Încurajarea de a pune la îndoială lucrurile pentru a nu fi conformist; căutând și judecând de ce a tot.</li> <li>• Capacitate crescută de a fi atent la noile descoperiri și de a lega noile cunoștințe cu cele vechi.</li> <li>• Disponibilitate crescută de a accepta ideile altora și de a recunoaște când cineva greșește.</li> <li>• Abilitatea de a face față deciziilor dificile sau de a accepta criticile celorlalți într-un mod constructiv.</li> </ul>
<b>Dimensiune a grupului</b>	15 tineri de 18-25 de ani
<b>Durață</b>	60-90 minute
<b>Materiale și pregătire</b>	<p>- Presentări PPT</p> <p>- Documente cu informații teoretice</p> <p>Formatorii, pe lângă transmiterea conținutului teoretic, ar trebui să poată îmbogăți gândirea critică a participanților prin diferite abordări și întrebări.</p>

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

**Descrierea  
sesiunii**

Această sesiune se va concentra pe transmiterea tinerilor a importanței gândirii critice ca instrument de îmbunătățire a dezvoltării lor personale și educaționale. Scopul este ca tinerii să poată avea propria părere asupra unui subiect (în cadrul sesiunii vom încerca să o raportăm la cyberbullying). Nu este o muncă ușoară, dar este una foarte necesară.

Schimbările sociale, culturale, științifice și tehnologice din lumea de astăzi necesită educație (atât formală, cât și non-formală) pentru a pregăti tinerii să gândească critic, pentru a face față cu succes noilor provocări pe care le impune societatea, precum amenințările cyberbullying-ului. În această sarcină, lucrătorii de tineret au un rol fundamental de jucat în a ajuta tinerii să poată gândi și să ia decizii pentru ei înșiși, știind să elaboreze procese, strategii sau reprezentări mentale într-un mod competent, punând prioritate autoreglementării, analizei, reflecției și critică atunci când vine vorba de rezolvarea problemelor, formând astfel cetățeni dedicați dezvoltării lor individuale și sociale.

➤ Sesiunea va începe cu o defalcare a termenului de gândire critică, adică mai întâi definiția termenului de gândire (inclusiv originile istorice și lingvistice ale fiecărui termen) și apoi a termenului de gândire critică va fi prezentată, iar odată ce acestea au fost definite independent, vor fi evaluate împreună, văzând care este cea mai răspândită definiție generală și evaluând modul în care cele două concepte funcționează împreună.

Formatorul poate pune participanților întrebări despre care sunt concepțiile lor despre termeni atât separat, cât și împreună.

➤ După faza de introducere și definire vom continua cu teoria la ce servește gândirea critică și care sunt avantajele acesteia.

Gândirea critică ne ajută să facem diferența între argumentele mediocre și cele strălucitoare, să distingem informațiile valoroase de informațiile consumabile, să demontăm prejudecățile, să găsim concluzii bine întemeiate, să generăm alternative, să îmbunătățim comunicarea și, pe scurt, să fim stăpâni pe gândurile noastre și acționează în consecință. Deși gândirea critică este strâns legată de rațiune, scopul gândirii critice este orientat spre acțiune și este aplicabil oricărui aspect al vieții noastre de zi cu zi, inclusiv rezolvarea de probleme sau luarea deciziilor, astfel încât sfera sa de influență variază de la personal la cel profesional.

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

➤ Următorul pas în sesiune va fi prezentarea listei de capacități ale unui gânditor critic. Înainte de a începe cu lista de capacități, trainerul îi va întreba pe participanți ce cred că sunt, le va nota și după aceasta va prezenta lista teoretică (cea pe care formatorul o are deja în materiale) și vor comparați pe care au convenit sau pe care le-au omis. Acest lucru încurajează nu numai învățarea teoretică, ci și participarea în timpul sesiunii.

➤ Următoarele informații teoretice care vor fi prezentate vor fi factorii cheie și definițiile ei care alcătuiesc gândirea critică.

- Corectitudine
- Adâncime
- Completitudine
- Lățime
- logica
- Precizie
- Semnificație
- Claritate
- Precizie
- Relevanță

Aceste standarde universale au fost determinate de Dr. Richard Paul și Linda Elder, cercetători de la The Critical Thinking Organization, și sunt considerate a fi cele care ar trebui aplicate gândirii ori de câte ori trebuie evaluată calitatea raționamentului.

➤ Și pentru a încheia această sesiune teoretică, se va discuta despre capacitatea gândirii critice ca instrument împotriva cyberbullying-ului.

Dezvoltarea tehnologiei a însemnat o creștere a accesului la informațiile pe care le deținem, ceea ce reprezintă un mare progres pentru umanitate, dar, așa cum există beneficii, au existat și aspecte negative, precum noi forme de hărțuire și folosirea puterii. prin mijloace tehnologice de comunicare și rețele sociale.

După prezentarea teoriei de către trainer, participanții vor fi încurajați să-și exprime opiniile cu privire la modul în care poate fi combătut cyberbullying prin gândire critică.



*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

<b>Debriefing</b>	
-------------------	--

## Cunoștințe teoretice despre Digital Storytelling

<b>Titlul atelierului</b>	Povestea ei
<b>Rezultatele învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familiarizați participanții cu conceptul de povestire digitală</li> <li>Creșterea gradului de conștientizare în rândul tinerilor cu privire la efectele hărțuirii cibernetice</li> </ul>

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

<b>Dimensiune a grupului</b>	20-30 de participanți
<b>Durată</b>	60 min
<b>Materiale și pregătire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conexiune internet</li> <li>• Video proiector</li> <li>• Laptop-uri</li> <li>• Telefoane mobile</li> </ul>
<b>Descrierea sesiunii</b>	<p>Începeți activitatea explicând participanților Povestirea digitală - folosiți <a href="#">acest video</a>. După ce toată lumea a înțeles ce este Digital Storytelling și cum să o creezi, folosește imaginea din Anexa I și începe povestea: <i>Aceasta este Kim. Este o fată de 14 ani din Japonia. Părinții ei sunt foarte stricti și nu îi permit să folosească Social Media. Kim are permisiunea de a-și folosi telefonul doar pentru școală și nu mai mult de 2 ore pe zi. În ciuda regulilor părinților ei, Kim deschide un cont secret de Facebook... dar lucrurile au început să meargă prost...</i></p> <p>Împărțiți participanții în echipe de 5 și spuneți-le că acum trebuie să continue povestea lui Kim prin crearea unui produs digital de povestire.</p> <p>Videoclipurile pot fi create pe laptopuri folosind aplicații gratuite precum Canva, sau prin telefon folosind editorul CapCut, Viva Video etc.</p> <p>Acordați-le 40 de minute pentru a-și termina poveștile și cereți fiecărei echipe să le prezinte în fața grupului.</p>
<b>Debriefing</b>	<p>Sesiunea de debriefing se va baza pe poveștile participantului, dar puteți folosi câteva întrebări generale precum:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A fost dificil procesul de creație?</li> <li>• Ce te-a determinat să alegi acel final pentru povestea ta?</li> <li>• Ești de acord cu părinții lui Kim? De ce da/nu?</li> <li>• Crezi că acțiunile lui Kim au afectat-o cumva?</li> </ul>

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

<b>Titlul atelierului</b>	O poveste de hărțuire cibernetică
<b>Rezultatele învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarizați participanții cu conceptul de povestire digitală</li> <li>• Creșterea gradului de conștientizare a tinerilor cu privire la hărțuirea cibernetică</li> </ul>
<b>Dimensiunea grupului</b>	20-30 de participanți
<b>Durată</b>	30 minute
<b>Materiale și pregătire</b>	<p>Telefon</p> <p>Flip-chart</p> <p>Post-it-uri</p> <p>Markere</p>
<b>Descriere a sesiunii</b>	<p>Cereți participanților să scrie unul câte unul un cuvânt legat de Cyberbullying pe un flipchart. Asigurați-vă că nu vor repeta cuvintele. După ce toată lumea a scris pe flipchart, cereți-le să înceapă o poveste. Fiecare dintre ei trebuie să spună o frază care conține unul dintre cuvintele din flipchart și să se asigure că fraza lor va fi legată de cea anterioară.</p> <p>Pune pe cineva să înregistreze întreaga poveste.</p> <p>După ce ați terminat Povestea, explicați participanților că vor folosi înregistrarea într-un videoclip de diseminare pe care îl vor crea pentru proiect. Pentru a crea videoclipul, ei vor folosi informațiile pe care le-au obținut despre Digital Storytelling.</p>
<b>Debriefing</b>	<p>Sesiunea de debriefing se va baza pe povestea participantului, dar puteți folosi câteva întrebări generale precum:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A fost dificil procesul de creație?</li> <li>• Ce părere aveți despre dezvoltarea poveștii?</li> <li>• Care sunt cele mai bune practici pentru prevenirea unor astfel de situații?</li> </ul>



*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

**Fenomenele de Cyberbullying și nevoile educaționale ale grupului țintă  
selectat**

<b>Titlul atelierului</b>	Cyber Heroes
<b>Rezultatele învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru a familiariza grupurile cu termenul de hărțuire cibernetică</li> <li>• Discuțați tipurile de probleme pe care le creează bullying-ul cibernetic</li> <li>• Pentru a căuta modalități creative de a lupta împotriva hărțuirii cibernetice</li> <li>• Pentru a sprijini rezolvarea creativă a problemelor și munca în echipă</li> </ul>
<b>Dimensiune a grupului</b>	20-30 de participanți
<b>Durață</b>	45 min
<b>Materiale și pregătire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lucrări și instrumente de scris pentru fiecare grupă</li> </ul>
<b>Descrierea sesiunii</b>	<p>Pregătire: facilitatorii trebuie să pregătească materialele necesare și instrucțiunile tehnice pentru supereroi; înainte de a începe, tehnica gândirii creative a supereroilor ar trebui să fie prezentată grupului</p> <p>Instrucțiuni:</p> <p>Scurtă descriere a tehnicii: Tehnica „Supereroi” a fost creată de Arthur B. van Gundy și scopul său principal este de a privi problema dată din noua perspectivă – perspectiva unui supererou. Mai departe, după cum Lewandowska-Walter și colab. (2015) descrie că acele „super” metode sunt convertite sau sunt sursa de inspirație pentru a inventa metodele „reale” de rezolvare a problemei.</p> <p>La început, grupul de participanți notează o problemă și face brainstorming asupra tipului de probleme de hărțuire cibernetică</p>

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

	<p>cu care se confruntă oamenii în prezent și ce probleme, legate de aceasta, trebuie rezolvate.</p> <p>Toate grupurile numesc câțiva dintre supereroii cunoscuți. Pentru fiecare dintre eroii numiți, grupurile notează și superputerile (sau caracteristicile principale) ale eroului și toți membrii echipei trebuie să recunoască toate personajele alese.</p> <p>Fiecare grup are o problemă diferită legată de hărțuirea cibernetică, care a fost menționată la începutul atelierelor.</p> <p>Apoi, echipa notează modul în care fiecare dintre supereroii ar rezolva problema dată folosind superputerile lor.</p>
<b>Debriefing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• activitatea se va încheia cu o discuție în care se va face analiza problemei cyberbullying-ului precum și capacitatea de a folosi gândirea creativă în rezolvarea problemelor sociale. În plus, participanții cu facilitatorii vor discuta dacă a fost greu sau ușor să încerci să te încalți în pantofi de supererou.</li> </ul>

<b>Titlul atelierului</b>	Analiza situației
<b>Rezultatele învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - să analizeze terminologia legată de Cyberbullying;</li> <li>• - să exploreze care sunt diferitele situații de Cyberbullying care pot apărea;</li> </ul>
<b>Dimensiune a grupului</b>	20-30 de participanți
<b>Durată</b>	45 min
<b>Materiale și pregătire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart, lucrări, instrumente de scris, fișe despre Cyberbullying</li> </ul>





*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

<p><b>Descrierea sesiunii</b></p>	<p>Pregătire: Facilitatorii împart participanții în grupuri de 4-5, în funcție de numărul total de participanți. Fiecărui grup i se va atribui un termen diferit (sau mai mult de unul) conectat la Cyberbullying pentru a fi analizat.</p> <p>Listă de termeni: ieșire/doxing, înșelăciune, urmărire cibernetică, înșelătorie, înșelătorie, mascare, dising, trolling, flaming etc.</p> <p>Instrucțiuni: Participanții din fiecare grup vor avea la dispoziție aproximativ 25 de minute pentru a căuta online sau pe resursele date termenii care le-au fost alocați. După ce au o înțelegere clară a Termenului, ei vor crea o prezentare pentru a prezenta și a clarifica Termenul(e) restului grupului, în plen.</p>
<p><b>Debriefing</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• După fiecare prezentare, participanții pot pune întrebări și pot sprijini prin împărtășirea ideilor, experiențelor personale.</li> </ul>

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

## Social Media și Cyberbullying

<b>Titlul atelierului</b>	Ce spune Social Media despre mine? (Cyberbullying și Social Media)
<b>Rezultatele învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creșterea gradului de conștientizare cu privire la importanța postărilor pe care le facem pe Social Media.</li> <li>• Dezvoltați cunoștințele tinerilor despre hărțuirea cibernetică și riscurile rețelelor sociale</li> </ul>
<b>Dimensiunea grupului</b>	20-30 de participanți
<b>Durată</b>	40 min
<b>Materiale și pregătire</b>	Flip-chart Markere Post-it-uri
<b>Descrierea sesiunii</b>	<p>Această activitate își propune să crească gradul de conștientizare în rândul tinerilor cu privire la amprenta lor digitală.</p> <p>Începeți sesiunea explicând participanților importanța a ceea ce postează online. Tot ceea ce decidem să postăm sau să distribuim pe Social Media rămâne acolo permanent, chiar dacă îl ștergem. Cineva poate oricând să salveze și să distribuie postările noastre fără consimțământul nostru.</p> <p>Scrieți nume fictive pe post-it (asigurați-vă că aveți un post-it pentru fiecare echipă) – puteți scrie nume comune ca: Jon, Andrew, Isabel etc. sau puteți folosi nume de utilizator ca @andrew_ff3. Împărțiți grupul în echipe de câte 5 și cereți fiecărui grup să aleagă un post-it.</p> <p><i>(Sugestii pentru împărțirea în grup: puteți împărți participanții în echipe numărând de la 1 la 5 în una dintre limbile lor sau puteți alege să o faceți dându-le nume amuzante: cafea, ceai, prăjitură, morcov, iepure etc. Cei cu același nume/număr vor fi în aceeași echipă.)</i></p> <p>Explicați participanților că au primit un personaj fictiv și că trebuie să lucreze împreună pentru a-și crea pagina de socializare. Dați câte un flipchart fiecărei echipe și cereți-le să reprezinte pe ea pagina de Social</p>



## Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice

### Format de curs

	<p>Media a personajului lor (pot alege orice platformă socială pe care doresc să reprezinte Facebook, Instagram, Tik/Tok, Twitter etc.) Acordați-le 20 de minute pentru a-și termina desenul, apoi invitați fiecare echipă să-și expună flipchart-ul undeva în cameră. După ce aveți toate flipcharturile împreună, cereți celorlalte echipe să-și spună părerea despre personaj pe baza paginii de socializare. După ce aveți suficiente răspunsuri pentru un personaj, adresați-i echipei care a creat pagina sa următoarele întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● De ce ai ales acea platformă de socializare?</li> <li>● Ce mesaj ai vrut să trimiți prin pagina personajului tău?</li> <li>● Ești de acord cu interpretarea celorlalți cu privire la caracterul tău? De ce da/nu?</li> <li>● Crezi că personajul tău ar putea deveni victima agresiunii cibernetice din cauza paginii sale? De ce da/nu?</li> </ul> <p>Repetăți această acțiune pentru fiecare dintre echipe.</p>
<b>Debriefing</b>	<p>Pe baza răspunsurilor participantului, puteți întreba:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crezi că rețelele noastre de socializare pot trimite un mesaj despre cine suntem? De ce da/nu?</li> <li>● Crezi că viața noastră este influențată de social media? De ce da/nu?</li> <li>● Este posibil să fii înțeles greșit pe Social Media – profilul tău pentru a trimite un mesaj diferit de cel pe care vrei să îl trimiți? – puteți cere participanților să dea câteva exemple.</li> <li>● Este periculoasă rețelele sociale?</li> </ul> <p><i>Puteți adăuga câte întrebări considerați necesare.</i></p>

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

<b>Titlul atelierului</b>	Toți împreună (Cyberbullying și Social Media)
<b>Rezultatele învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creșterea gradului de conștientizare cu privire la efectele hărțuirii cibernetice</li> <li>• Îmbunătățirea muncii în echipă</li> </ul>
<b>Dimensiunea grupului</b>	20-30 de participanți
<b>Durată</b>	40 min
<b>Materiale și pregătire</b>	Flip-chart Markere Post-it-uri
<b>Descrierea sesiunii</b>	<p>Scrieți pe post-it câteva dintre efectele Cyberbullying-ului: depresie, stima de sine scăzută, anxietate, distanță socială etc. Împărțiți grupul în echipe de câte 5 și asigurați-vă că aveți un post-it pregătit pentru fiecare echipă. Cereți-i să aleagă un post-it fără a împărtăși efectul asupra acestuia cu celelalte echipe. Acordați-le 25 de minute pentru a-și pregăti scena dramei. Menționați că ar trebui să aibă legătură cu Cyberbullying pe Social Media și că reprezentarea nu trebuie să depășească 4 minute. După 25 de minute, spuneți participanților că este timpul ca ei să acționeze. După fiecare improvizație, cereți echipelor să ghicească ce efect au avut participanții.</p>
<b>Debriefing</b>	<p>Debriefing-ul depinde de participanții care acționează, dar puteți folosi o întrebare generală ca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Care sunt cele mai grave efecte ale cyberbullying-ului?</li> <li>• De ce este Social Media cel mai bun spațiu pentru agresiunile online?</li> <li>• Cum putem ajuta victimele să treacă peste aceste efecte?</li> </ul> <p><i>Puteți adăuga câte întrebări considerați necesare.</i></p>





*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

## Îmbunătățirea abilităților digitale concentrându-se pe rețelele sociale pentru a le folosi într-un mod pozitiv

<b>Titlul atelierului</b>	<b>Îmbunătățirea abilităților digitale concentrându-se pe rețelele sociale pentru a le folosi într-un mod pozitiv</b>
<b>Rezultatele învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cyberbullying și cum să definiți o situație ca acțiune de cyberbullying.</li> <li>• riscurile internetului pentru copii.</li> <li>• Riscurile majore ale internetului.</li> <li>• Cenzura pe internet pentru a ne proteja copiii de hărțuirea cibernetică.</li> </ul>
<b>Dimensiunea grupului</b>	15-22 de tineri cu vârsta peste 18 ani
<b>Durată</b>	60-90 minute
<b>Materiale și pregătire</b>	
<b>Descrierea sesiunii</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definiția cyberbullying <ul style="list-style-type: none"> <li>o A fi hărțuit online se află pe locul patru, urmat de primirea de comentarii sexuale nedorite.</li> <li>o abordarea riscurilor potențiale asociate cu mass-media și media digitală.</li> </ul> </li> <li>• Cum să facem diferența între glume și bullying, în care situație am spus că este cyberbullying</li> <li>• Cum să judecăm credibilitatea conținutului online prin intermediul rețelelor sociale (facebbok, Tik Tok, Youtube, twitter...), deoarece riscăm să fim absorbiți de surse și argumente mai complicate sau conflictuale decât ne dăm seama.</li> <li>• Cum să folosești rețelele sociale într-un mod pozitiv</li> </ul>



## Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice

### Format de curs

**1. Cronometru social:** Utilizați un temporizator sau un instrument de urmărire a aplicației pentru a ajuta la o utilizare moderată. Acest lucru poate fi util pentru sănătatea mintală, deoarece cercetările au arătat că limitarea utilizării rețelelor sociale la cel mult 30 de minute pe zi poate reduce sentimentele de singurătate și depresie. Acest lucru poate fi la fel de simplu ca setarea unui memento pentru închiderea rețelelor sociale sau alegerea unui instrument de urmărire a aplicației, cum ar fi Forest sau Space, unde setarea preferințelor poate ajuta la monitorizarea sau limitarea utilizării rețelelor sociale.

Stabilirea limitelor în jurul consumului de rețele sociale poate îmbunătăți și productivitatea — utilizarea rețelelor sociale poate fi o distragere a atenției către viața de zi cu zi, munca și sarcinile academice.

**2. Activitate socială:** Nu uitați să faceți pauze pentru a vă deconecta de la ecran. O modalitate de a susține acest lucru este să urmați zicala „fără din vedere, din minte”. Modificarea setărilor și dezactivarea notificărilor pentru aplicații, ascunderea aplicațiilor în dosare departe de ecranul de pornire sau făcând un pas mai departe și ștergerea aplicațiilor pentru a reduce și mai mult tentația.

Încorporați timp fără ecran prin activitate fizică regulată, ceea ce reduce șansele de a dezvolta o dependență de rețelele sociale. Într-adevăr, schimbarea utilizării aplicațiilor cu o activitate fizică crescută pentru a îndeplini Ghidurile canadiene privind comportamentul sedentar și petrecerea timpului activ în aer liber poate ajuta, de asemenea, la reducerea stresului și a depresiei.

**3. Gustări sociale:** Nu vorbim despre gustare în timp ce parcurgeți rețelele sociale! În schimb, la fel cum credem că unele alimente sunt bogate în nutrienți care ne hrănesc corpul (cum ar fi merele și morcovii), iar altele ca sărace în nutrienți și mai puțin utile pentru corpul nostru (cum ar fi prăjitura de ciocolată și bomboane), rețelele sociale pot fi considerate. de în același mod: logodna care ne face să ne simțim bine sau ne lasă rău.



*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

Încercați să utilizați rețelele sociale în moduri care să se simtă bine sau care au un scop. Exemplele de utilizare productivă și pozitivă a rețelelor sociale includ conectarea cu prietenii și familia care îi susțin sau utilizarea acestora pentru a sursa informații utile. Înainte de a vă angaja pe rețelele de socializare, fiți conștient de a nu distribui sau postați în exces atunci când sunteți stresat sau anxios, deoarece acest lucru poate duce la o experiență negativă în rețelele sociale.

**4. Responsabilitate socială:** Fiți responsabil față de dvs. și față de ceilalți în ceea ce privește utilizarea rețelelor sociale. Acest lucru ar putea însemna să contactați familia, prietenii și colegii de încredere pentru a le cere să vă reamintească cu blândețe atunci când vă surprind verificând telefonul în timpul interacțiunii față în față. Sau puteți profita de aplicațiile încorporate de monitorizare a rețelelor sociale de pe telefon pentru a stabili obiective de utilizare a rețelelor sociale și pentru a utiliza aplicațiile pentru a vă urmări progresul!

Este util să ne gândim la rețelele sociale ca la un instrument care necesită o anumită pregătire pentru a fi utilizat în mod corespunzător. Găsind strategiile care funcționează pentru noi pentru a ne ajuta să gestionăm utilizarea rețelelor sociale, putem saluta o relație pozitivă și sănătoasă cu rețelele sociale.

- Cum să oprim această agresiune cibernetică la care putem fi expuși noi, familia și copiii.
  - Campanii online.

**Debriefing**

**Construirea autoacceptării prin gândire critică**





*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

Titlul atelierului	Uita-te la tine
Rezultatele învățării	Învăță să identifici caracteristicile personale ale unui spectru diferit. Dezvoltați abilități de gândire critică, încredere în sine, empatie pentru ceilalți.
Dimensiunea grupului	4+ pers
Durată	60 – 90 min
Materiale și pregătire	Hârtii A4, pixuri, markere
Descrierea sesiunii	<p>1. Facilitatorul le cere participanților să taie sau să rupă o foaie de hârtie în 2 secțiuni și pe partea de sus a unei bucăți, scrie „NEGATIV” și pe cealaltă „POZITIV”. Apoi, cereți participanților să petreacă 5-7 minute gândindu-se la toate afirmațiile negative pe care și le spun, apoi scrieți aceste afirmații pe foaia „NEGATIV” (de exemplu, sunt fără speranță la matematică, nu îmi pot face prieteni ușor).</p> <p>2. Explicați că lucrurile pe care le spun oamenii ei înșiși îi pot face să se simtă rău sau bine și este important ca oamenii să examineze aceste lucruri pentru a vedea dacă sunt adevărate și să depună eforturi pentru a-și spune lucruri pozitive, astfel încât să se simtă bine mai des.</p> <p>3. Facilitatorul le cere participanților să petreacă încă 5-7 minute gândindu-se la toate propozițiile pozitive pe care le spun ei înșiși sau pe care și le-ar putea spune și să le scrie pe pagina intitulată „POZITIV” (de exemplu, sunt drăguț, sunt un prieten bun).</p> <p>4. Înconjuțați grupul și cereți fiecărui participant să citească cel puțin o declarație pozitivă pe care a scris-o despre el sau ea. Dacă un participant are dificultăți în a se gândi la o declarație pozitivă, cereți o altă persoană din grup să sugereze una.</p> <p>5. După ce cereți participanților să examineze ipotezele din declarațiile pe care le-au scris atât pentru lucrările NEGATIVE, cât și pentru cele POZITIV. Există o diferență în ipoteze? De exemplu, sunt mai „convingerile dovedibile” lor în afirmațiile pozitive sau negative? Gândul negativ pare la fel de real atunci când este scris ca atunci când l-au auzit în capul lor?</p> <p>6. Următorul pas pentru facilitator este să explice grupului că există unele caracteristici personale pe care o persoană le poate</p>



*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*

*Format de curs*

	<p>schimba și altele pe care nu le poate schimba. Cereți participanților să ridice mâna dacă cred că pot schimba următoarele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Înălțime</li> <li>● Greutate</li> <li>● Culoarea pielii</li> <li>● Cum ne exprimăm sentimentele</li> <li>● Anul în care ne-am născut</li> <li>● Cum gestionăm anxietatea</li> <li>● Dimensiunea familiilor noastre</li> <li>● Culoarea ochilor noștri</li> </ul> <p>7. Pentru a încheia, cereți participanților să mototolească hârtia NEGATIVE și să o pună în coșul de gunoi și cereți-le să pună afirmațiile POZITIV în fața unui fișier/jurnal foarte folosit pentru a le aminti aceste afirmații.</p>
Debriefing	<p>La sfârșitul exercițiului, cereți participanților să stea în tăcere completă timp de 1 minut și să se gândească la ce sa întâmplat. După aceea, puteți efectua un debriefing final cu grupul. Întrebări care pot fi propuse spre discuție:</p> <p>Cum te simți?</p> <p>Cum te-ai simțit când ai evidențiat caracteristici pozitive?</p> <p>Cum te-ai simțit când ai evidențiat caracteristicile negative?</p> <p>Ce emoții ați experimentat pe parcursul exercițiului?</p>

Titlul atelierului	Măștile
Rezultatele învățării	<p>Dezvoltați autocunoașterea, dezvăluie-te altora. Mai bine să ne cunoaștem.</p> <p>Metoda vă permite să realizați că masca unei persoane nu este niciodată închisă și completă. În plus, metoda vă permite să observați măștile altora și, ascunzându-vă în spatele propriei măști, să exprimați calități ascunse. Măștile de lucru în grup pot fi folosite într-o varietate de moduri. Doar câteva dintre ele sunt prezentate aici.</p>
Dimensiunea grupului	4+ pers
Durată	Opțional: 90 min + (poate fi toată ziua)

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

Materiale și pregătire	Orice mijloace posibile pentru munca creativă: hârtie, carton, foarfece, acuarele, guașă, creioane, markere, creioane, reviste, lipici, fire multicolore.
Descrierea sesiunii	<p>Exercițiul constă din 3 părți (2 și 3 sunt opționale, se poate face cu suficient timp)</p> <p>Pentru a atinge obiectivele exercițiului, recomandăm facilitatorilor să implementeze cel puțin 2 părți ale exercițiului.</p> <p>Partea 1. Creează-ți propria mască</p> <p>Pasul I - 30 min Pasul II – 30-40 min</p> <p>Pasul I: Fiecare participant face o mască din carton și hârtie. Facilitatorul structurează munca, oferă o orientare în concordanță cu obiectivele de învățare. De exemplu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reflectă-te într-o mască;</li> <li>• subliniază diferite trăsături de caracter;</li> <li>• evidentiază în masca ce îți place la tine;</li> <li>• scoate în evidență în masca ceea ce nu îți place la tine;</li> <li>• reflectă caracteristicile pe care ai vrea să le ai etc.</li> <li>• Dacă cursurile au fost mai mult decât primele zi, măștile pot fi folosite pentru reflecție, de exemplu:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ce mască am purtat ieri în acest grup?</li> <li>• cum s-a schimbat masca azi/acum?</li> </ul> </li> </ul> <p>Pasul II: Fiecare își prezintă masca în cercul general.</p> <p>Partea 2. Creați o mască pentru un partener (în perechi)</p> <p>Pasul I - 40 de minute Pasul II - 1 oră</p> <p>Pasul I: Partenerii stau unul în fața celuilalt mult timp și se uită pe fețele lor. Sarcină: creați măști unul pentru celălalt.</p> <p>Pasul II: Măștile sunt discutate într-un cerc general:</p> <p>a) Autorul măștii se îmbracă, iar partenerul său comentează tot ce poate citi în această mască.</p>

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

Dacă masca devine o „reflecție”, atunci persoana împărtășește acest lucru cu grupul. Comentând ceea ce vede în mască, de fapt, vorbește despre el însuși.

b) Autorul rămâne în mască, iar ceilalți membri ai grupului comentează ce văd în această mască.

c) Autorul măștii își împărtășește gândurile:

- De ce și-a făcut partenerului o astfel de mască?
- Ce a vrut să reprezinte cu masca?

Identificarea cu masca cuiva este o imersiune la un nivel emoțional mai profund. Masca îndeplinește o dublă funcție: acoperă fața, parcă ascunzând ceea ce persoana nu dorește să arate, dar, în același timp, masca dezvăluie elemente foarte importante ale stării emoționale a persoanei.

Partea 3. Reprezentarea grupului în măști

Pasul I - 1 oră

Pasul II - 20 de minute

Reflecție - 1 oră

Aceasta este o oportunitate, ascunzându-se în spatele măștii tale, de a-ți testa calitățile, suprimate în interior, care nu pot fi exprimate în alte situații.

Pasul I:

Grupul creează diferite măști care exprimă diferite personaje.

Fiecare membru al grupului vine cu un personaj pe care ar dori să-l încerce și, în conformitate cu acesta, alege una dintre măști.

Pasul II:

Reprezentarea grupului în măști.

Reflecție:

- De ce am ales această mască anume?
- Cum m-am simțit în performanța generală a grupului?
- Aș putea comunica cu alte personaje?
- Cum a fost relația mea cu ei?
- Cu cine nu aș putea comunica? De ce?

**Debriefing**

Esența metodei este că atunci când o persoană își pune o mască, își arată fața reală. Metoda vă permite să realizați că oamenii trăiesc cu măști diferite. Ele pot varia și scopul lor poate fi foarte diferit.

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*

*Format de curs*

Această metodă dezvoltă înțelegerea faptului că o mască poate proteja o persoană, dar o mască poate bloca și calea de contact cu alte persoane, comunicarea și creșterea personală.

Reflecția poate fi efectuată după fiecare etapă a exercițiului.

Opțiuni de întrebare pentru etapa 1:

- Cum te-ai simțit cu crearea unei măști?
- Iti place rezultatul final?
- Cum te-ai simțit când alții și-au împărtășit rezultatele?

Opțiuni de întrebare pentru etapa 2:

- Cum te-ai simțit când ai creat o mască pentru o altă persoană?
- Iti place rezultatul final?
- Cum te-ai simțit când ți-ai pus o mască creată de partenerul tău?

Opțiuni de întrebare pentru etapa 3:

- De ce am ales această mască specială?
- Cum m-am simțit în performanța generală a grupului?
- Aș putea comunica cu alte personaje?
- Cum era relația mea cu ei?
- Cu cine nu as putea comunica? De ce?

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

**Povești digitale ca instrument de educare și sensibilizare a tinerilor  
cu privire la Cyberbullying**

<b>Titlul atelierului</b>	<b>Povești digitale ca instrument de educare și sensibilizare a tinerilor cu privire la Cyberbullying</b>
<b>Rezultatele învățării</b>	<p>Importanța metodei abilităților de povestire digitală. Cum și cine poate folosi Storytelling.</p> <p>De ce trebuie să învățăm Storytelling?</p> <p>Avantajele și dezavantajele povestirii digitale.</p>
<b>Dimensiunea grupului</b>	15-22 de tineri cu vârsta peste 18 ani
<b>Durată</b>	60-90 minute
<b>Materiale și pregătire</b>	



*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

**Descrierea  
sesiunii**

Importanța metodei abilităților de povestire digitală.

- mod distractiv de învățare pentru elevi
- diversitatea instrumentelor de învățare și predare
- exprimându-se prin diferite tipuri de surse online
- crearea și partajarea conținutului pe subiect
- crește creativitatea
- capacitatea de a se conecta cu ceilalți
- ele ne permit să comunicăm la un alt nivel
- se poate face de către profesori și elevi
- ajută la dobândirea de noi competențe care sunt esențiale pentru activități online sigure

Cum și cine poate folosi Storytelling.

- Scop clar
- Briefing detaliat
- Împărtășirea cunoștințelor cu ceilalți
- Colaborare pe instrumente digitale, nu fiecare om pentru sine
- Utilizarea instrumentelor digitale
- Folosind creativitatea
- lucru in echipa
- Conectarea experiențelor din viața reală cu cele digitale
- Pauze scurte pentru a lua o pauză de pe ecran
- Vorbind despre lucrurile la care lucrează toată lumea
- Împărtășirea personală a experiențelor care se întâmplă online

ce trebuie să învățăm Storytelling?

- a educa
- pentru a vă conecta offline și online; experiențe de viață cu experiențe digitale
- ajută la dezvoltarea elevilor folosind instrumente cu care sunt foarte familiarizați
- studenții vor fi mai liberi să-și împărtășească experiențele într-un mod creativ folosind metode mai inovatoare

Avantajele și dezavantajele povestirii digitale.

- consolidarea și împuternicirea profesorilor și studenților
- creând experiențe de învățare variate prin intermediul acestora
- poți învăța prin intermediul lor în propriul tău program
- interactivitate
- incluziunea digitală
- reduce contactul uman

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

<b>Debriefing</b>	
-------------------	--

**Toți împreună împotriva setului de instrumente Cyberbullying**

<b>Titlul atelierului</b>	Reacții de grup
<b>Rezultatele învățării</b>	Realizați beneficiile și importanța feedback-ului, învățați să faceți față diferitelor emoții din exterior, realizați influența emoțiilor din jur asupra dvs. Înțelegeți singuri ce fel de feedback este cel mai mult

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*  
*Format de curs*

	util.
Dimensiunea grupului	12-21 pers
Durată	20-30 de minute (execuție) + 20 de minute (debriefing)
Materiale și pregătire	Nici unul
Descrierea sesiunii	<p>Facilitatorul spune grupului că este nevoie de 4 voluntari. Vor trebui să iasă pe ușă pe rând. Grupul va veni cu o sarcină pentru fiecare pe care fiecare „voluntar” va trebui să o facă. Participanții nu pot vorbi în timpul misiunii. Voluntarii vor trebui să ghicească exact ce trebuie să facă, <b>ghidat doar de reacția grupului.</b></p> <p><b>The primul</b> iese voluntar: Grupul vine cu o <b>sarcină simplă</b>, cum ar fi deschiderea unei ferestre, scrieți numele lor pe hârtie sau pe o tablă, așezați-vă pe locul/genunchii cuiva, etc. Reacția acceptabilă a grupului ar trebui să fie doar <b>POZITIVĂ</b>. Aceasta înseamnă că atunci când un voluntar face ceva în direcția corectă, restul participanților bat din palme. Cu cât este mai aproape de îndeplinirea sarcinii, cu atât grupul bate din palme mai tare (ca în jocul copiilor „cald – rece”). Voluntarul nu știe care va fi reacția grupului; sarcina lui este să înțeleagă acest lucru și să-l verifice cu propriile sale acțiuni.</p> <p><b>Voluntar 2:</b> Principiul este același - grupul trebuie să vină din nou cu o sarcină simplă. În timp ce iese pe ușă, facilitatorul spune grupului că acum reacția va fi doar <b>NEGATIVE</b>. Aceasta înseamnă că dacă face ceva greșit, grupul le va călca cu picioarele. Nicio altă reacție! Acest lucru necesită concentrarea membrilor grupului, deoarece nu poți vorbi, trebuie să monitorizezi cu atenție acțiunile voluntarului. Reacția greșită este prea dezorientatoare pentru el.</p> <p><b>Al treilea voluntar:</b> Regulile sunt aceleași, doar ca acum vor exista și reacții <b>POZITIV</b> și <b>NEGATIV</b>. Când face ceva bine, grupul aplaudă, când face ceva greșit, bate din picioare.</p> <p><b>Voluntar 4:</b> Tot la fel, dar de data aceasta <b>NU REACȚIE!</b> Aici trebuie să fii foarte sensibil pentru ca jocul să nu se transforme într-o batjocură. De obicei, participanții realizează că este aproape imposibil să facă față unei astfel de sarcini, așa că vin cu o sarcină foarte simplă, de exemplu, să se așeze în cerc în locul lor sau pe un scaun gol pus deoparte. Dacă voluntarul nici măcar nu poate face</p>



*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*

*Format de curs*

	<p>acest lucru, atunci după 2-3 minute sarcina este oprită, participanții sunt invitați să discute despre experiența dobândită.</p>
Debriefing	<p>Structura discuției:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doar 4 voluntari își împărtășesc pe rând emoțiile și impresiile - cum s-au simțit, ce li s-a părut ușor și ce a fost dificil și de ce.</li> <li>2. Toți ceilalți își pot împărtăși experiențele, reacțiile, gândurile.</li> <li>3. Concluzii și recomandări despre care feedback ajută cel mai mult, care nu ajută, care este cel mai eficient. Cu ce pot fi de acord oamenii atunci când comunică, cum este legat de comunicarea online?</li> </ol>

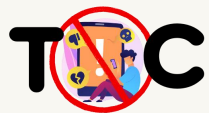
Titlul atelierului	4 colturi
Rezultatele învățării	Găsiți o soluție comună cu privire la subiect, dezvoltați gândirea critică, discutați diferitele părți ale problemei. Învăța să lucrezi în armonie.
Dimensiunea grupului	8+ pers
Durată	20-40 min (execuție) + 15 min (rezultate + debriefing)
Materiale și pregătire	Hârtie de flipchart, markere
Descrierea sesiunii	<p>În cele patru colțuri ale camerei sunt 4 flipchart cu 4 întrebări diferite pe fiecare flipchart:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Care este utilizarea și pericolul Internetului?</li> <li>- Care este responsabilitatea personală a unui tânăr pe Internet?</li> <li>- Cum să creștem incluziunea și diversitatea pe internet?</li> <li>- Cum să te protejezi de hărțuirea cibernetică?</li> </ul> <p>Grupul este împărțit în 4 subgrupe egale. Participanții la subgrupe sunt împărțiți în 4 colțuri/flipchart pentru a discuta subiectul/întrebarea scrisă pe hârtie. Gândurile și ideile sunt notate pe hârtie. Prima rundă – fiecare grup decide cine va deveni „proprietarul” colțului și ce informații ar trebui să transmită grupelor următoare. Sarcina lui este să observe și să înregistreze discuția fiecărui grup care vizitează colțul.</p>



*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice*

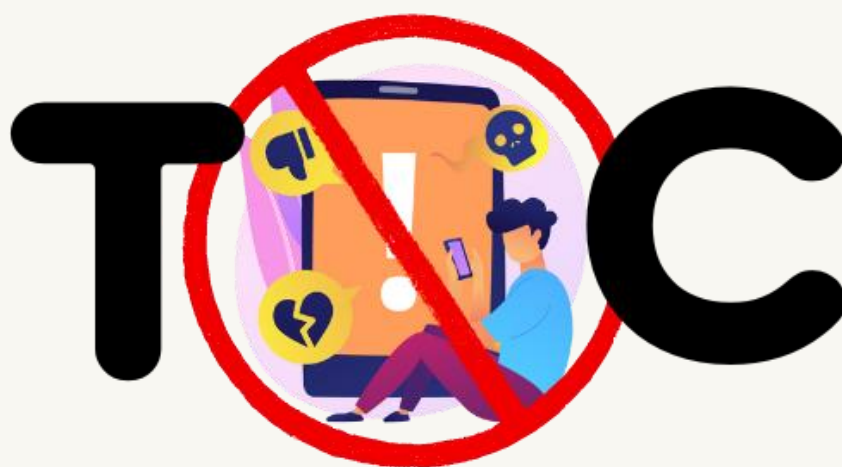
*Format de curs*

	<p>După 5-10 minute, facilitatorul le cere participanților să se mute în alte colțuri. Lângă flipchart, rămâne doar „proprietarul”. De fiecare dată când aveți o întrebare nouă, trebuie să ascultați proprietarul și apoi vă puteți exprima părerea despre subiectul colțului. Ideile principale sunt notate pe hârtie.</p> <p>Acțiunea se repetă până când toată lumea a vizitat toate colțurile. La final, proprietarii colțurilor prezintă tuturor celorlalți versiunile finale de flipchart-uri cu principalele concluzii ale tuturor grupelor.</p>
Resturi Estepri ns	<p>Discuție despre informațiile primite. Rezumând. Obținerea de feedback.</p> <p>Întrebări pentru debriefing:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ce simți acum?</li> <li>- Ce gânduri ai avut când ai ascultat mesajul altora?</li> <li>- A fost ceva nou pentru tine?</li> </ul>



Co-funded by  
the European Union

*Împreună pentru combaterea hărțuirii cibernetice  
Format de curs*



**DISCLAIMER**

*Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și opiniile exprimate sunt totuși doar ale autorilor și nu reflectă neapărat cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*

