ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

MINDEN, AMI
EMBER

Digitális útikalauz a cyberbullyinghoz – A cyberbullying kutatásának hazai eredményei és prevenciós lehetőségek

Dr. Arató Nikolett

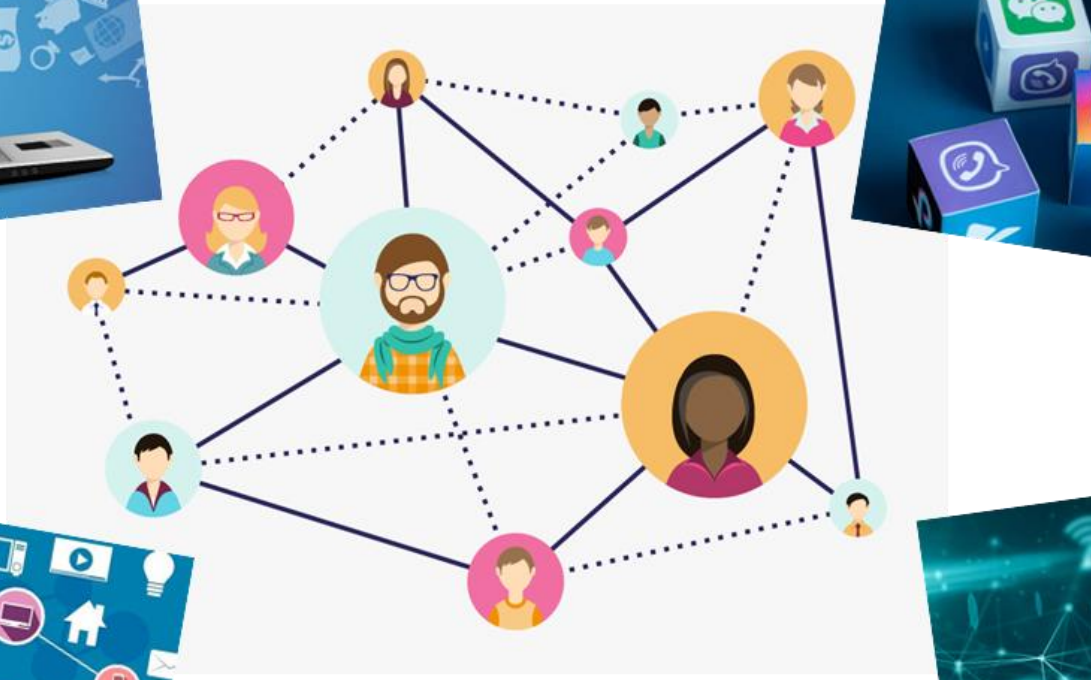
Egyetemi adjunktus, ELTE PPK

Email: arato.nikolett@ppk.elte.hu

Országos Iskolapszichológiai Módszertani Bázis, 2024. 01. 05.
















11:15




HATESPEECH
alt
ctrl
cmd
© Christian Ohde/picture alliance



Online veszélyek (Valcke et al., 2011)



- Veszélyes **tartalom**
  - Provokatív tartalom
  - Álinformációk
- **Kommerciális** veszélyek
  - Kihasználás
  - Személyes adatok ellopása
- Veszélyes **kapcsolatok**
  - Offline
  - Online

+ veszélyes **stílus** és **kultúra**

→ **Cyberbullying**

ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

MINDEN, AMI
EMBER

Mi jut eszetekbe a cyberbullying szóról?

-> menti.com kód: 62954843 vagy:

Cyberbullying

kortárs bántalmazás az internet és más digitális eszközök használatával

- ✗ nagyobb nyilvánosság
- ✗ gyorsabb terjedés
- ✗ az internet korlátlan kapacitása(ismétlődés)
- ✗ anonimitás, számítástechnikai ismeretek(erőegyenlőtlenség)
- ✗ 24/7 jelleg



Rizikó tényezők - Elkövetés

Egyéni szint

- Online aktivitás
- Kortárs bántalmazás - elkövetés és viktimizáció
- Nem
- Alacsony önértékelés
- **Szociális készségek gyengesége**
- Sötét személyiségvonások
- **Morális önfelmentés**
- Alacsony szelf-kontroll, élménykeresés, **impulzivitás**

Társas szint

- Negatív, offenzív **családi kommunikáció**
- Negatív, konfliktusteli **családi kapcsolatok**
- **Kortárs** kiközösítés
- Támogató tanári attitűd hiánya
- Negatív iskolai környezet

Kultúra szintje

- Kevés szabály a tudatos, biztonságos internethasználatra vonatkozóan



Rizikó tényezők - Áldozattá válás

Egyéni szint

- Online aktivitás
- Kortárs bántalmazás - viktimizáció
- Nem
- Alacsony önértékelés
- Szociális szorongás
- **Szociális készségek gyengesége**

Társas szint

- Támogató, meleg **családi kapcsolatok** hiánya
- Elhanyagoló, korlátozó, konfliktusos **családi környezet**
- Támogató **kortárs kapcsolatok** hiánya
- Rossz közösségi pozíció: elutasított, ignorált

Kultúra szintje

- Felnőtt generáció máshogy/kevesebbet használja az internetet
- Tudatos internethasználat, biztonsági beállítások ismeretének hiánya



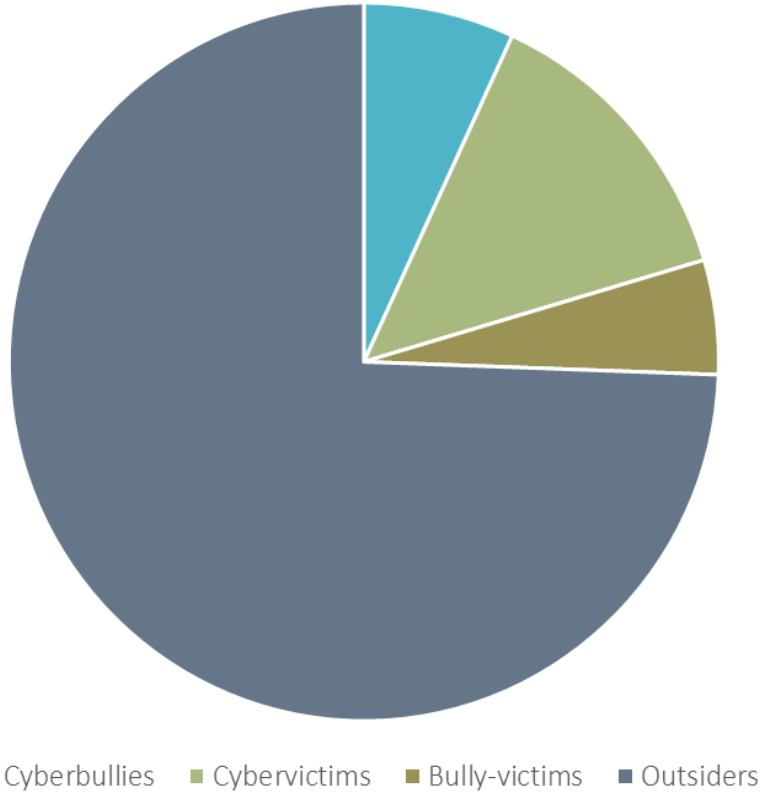
Cyberviktimizáció és cyberbullying: A szocio-emocionális készségek szerepe

A kutatás célja volt:

- Az empátia szerepének tisztázása
- Morális önfelmentés szerepének vizsgálata a szocio-emocionális készségek tükrében
- Specifikus maladaptív érzelemszabályozási stratégiák cyberviktimizáció esetén

Kérdőíves kutatás

Résztvevők: 524 diák,
12 és 19 év között, átlagéletkor = 15.72,
SD=1.20



Cyberviktimizáció és cyberbullying: A szocio-emocionális készségek szerepe – Legfontosabb eredmények

Elkövetők

- Morális önfelmentés
- Empátiás készségek gyengesége
- Maladaptív érzelem-reguláció (mások hibáztatása)

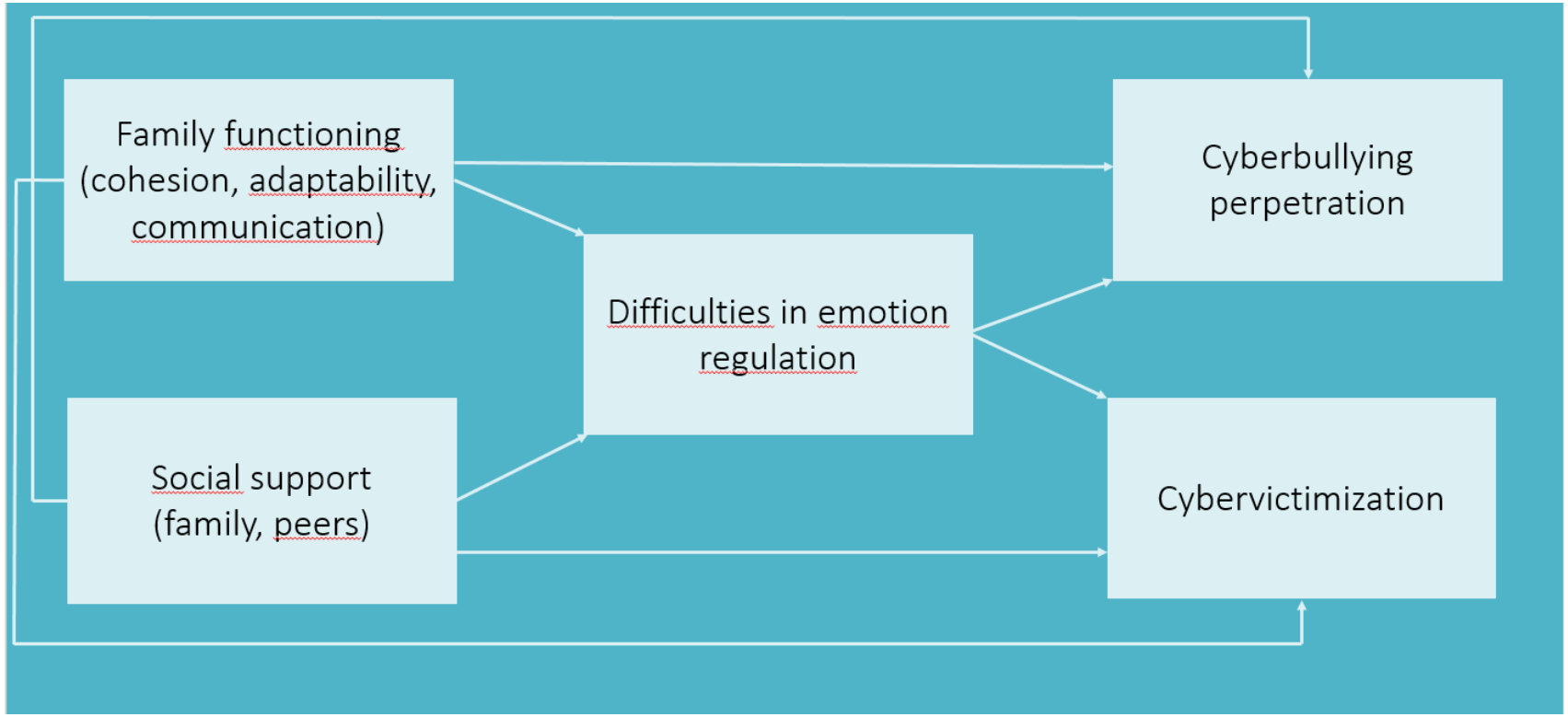
Áldozatok

- Nem jellemzi őket az empátiás készségek gyengesége
- Adaptív és maladaptív érzelem-regulációs stratégiák (elfogadás, tervezés & önvád, rumináció)

Elkövető-áldozatok

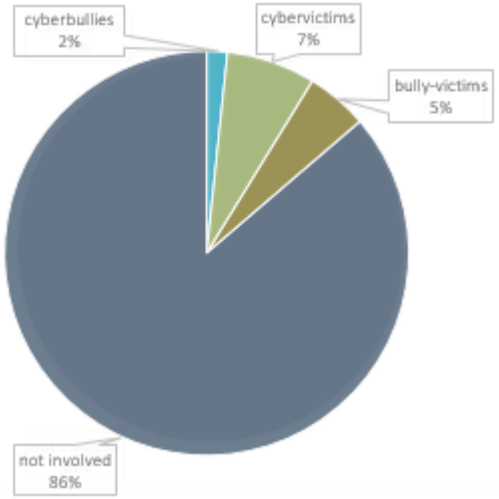
- Morális önfelmentés
- Empátiás készségek gyengesége
- Maladaptív érzelem-reguláció (mások hibáztatása)

Rizikó és protektív faktorok a cyberbullyingban: A család, a társas támasz és az érzelemszabályozás szerepe

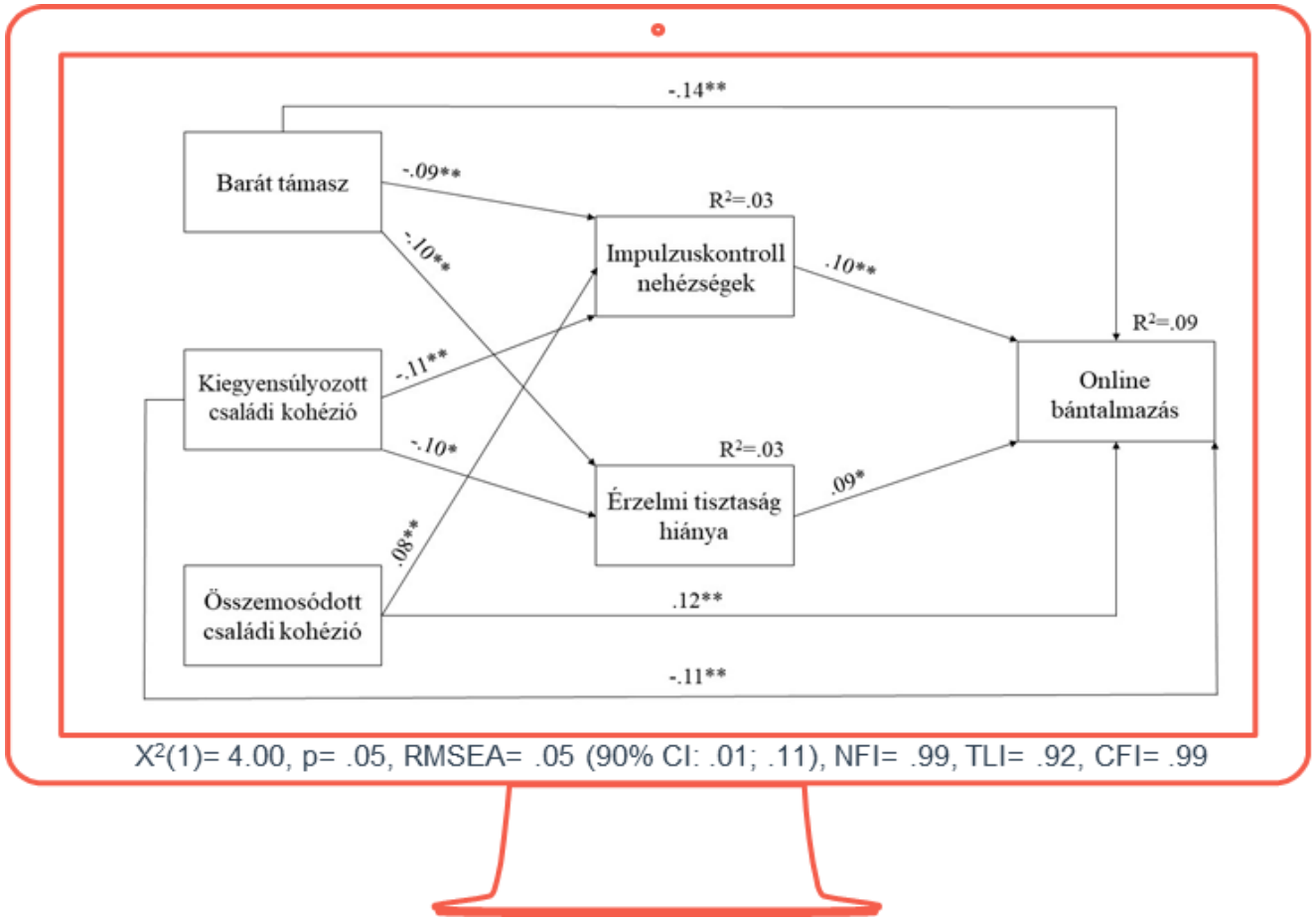


Kérdőíves kutatás

Résztvevők: 1105 diák (552 fiú és 553 lány), életkor: 11-19, átlagéletkor = 15.21, SD=1.71



Cyberbullying elkövetése



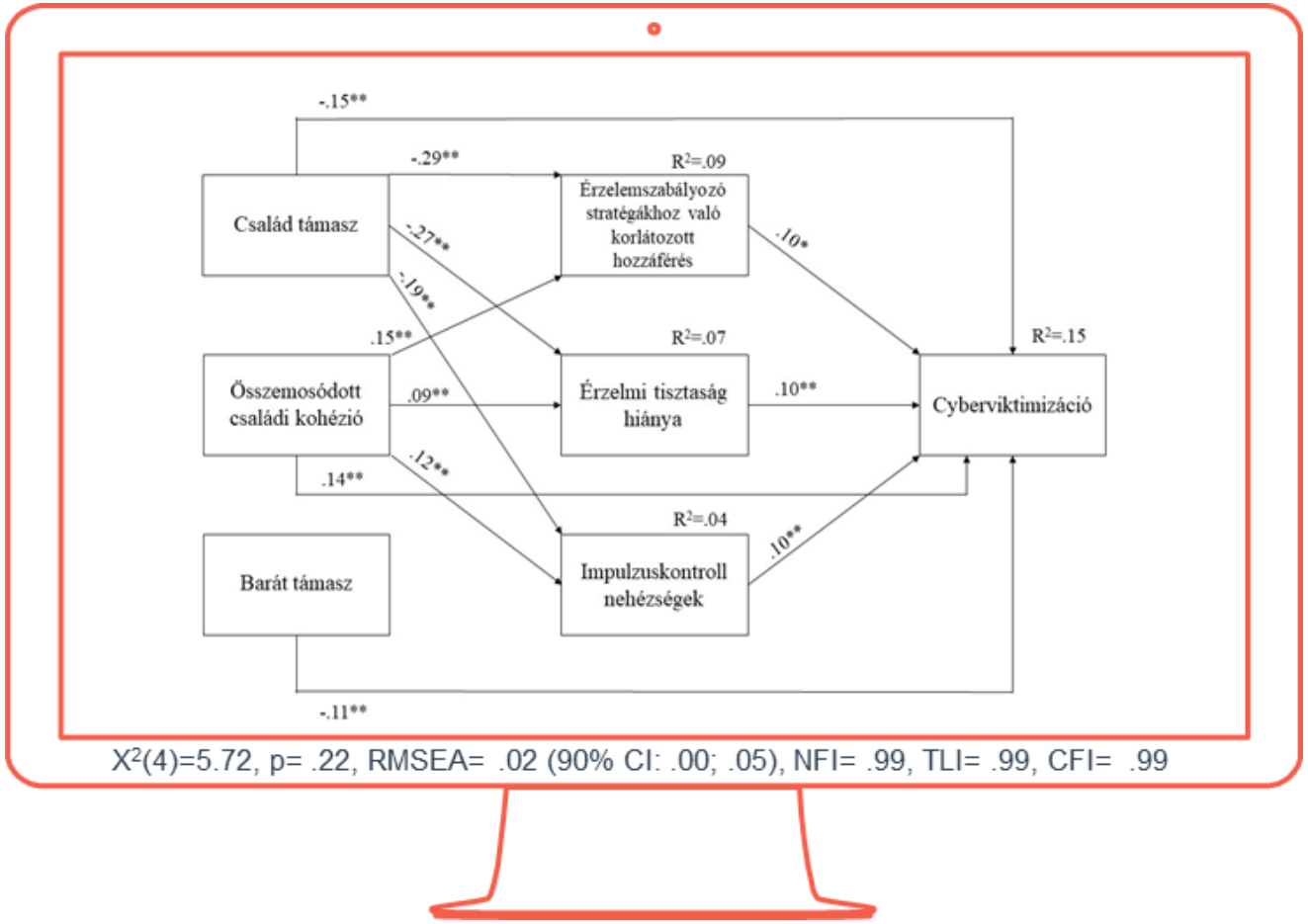
Protektív faktorok:

- Társas támasz barátoktól
- Kiegyensúlyozott családi kapcsolatok

Rizikó faktorok:

- Összemosódott családi kohézió
- Érzelemszabályozási nehézségek

Cyberviktimizáció



Protektív faktorok:

- Társas támasz barátoktól
- Társas támasz a családtól

Rizikó faktorok:

- Összemosódott családi kohézió
- Érzelemszabályozási nehézségek

Szocio-emocionális készségek és moralitás szerepe a cyberbullyingban

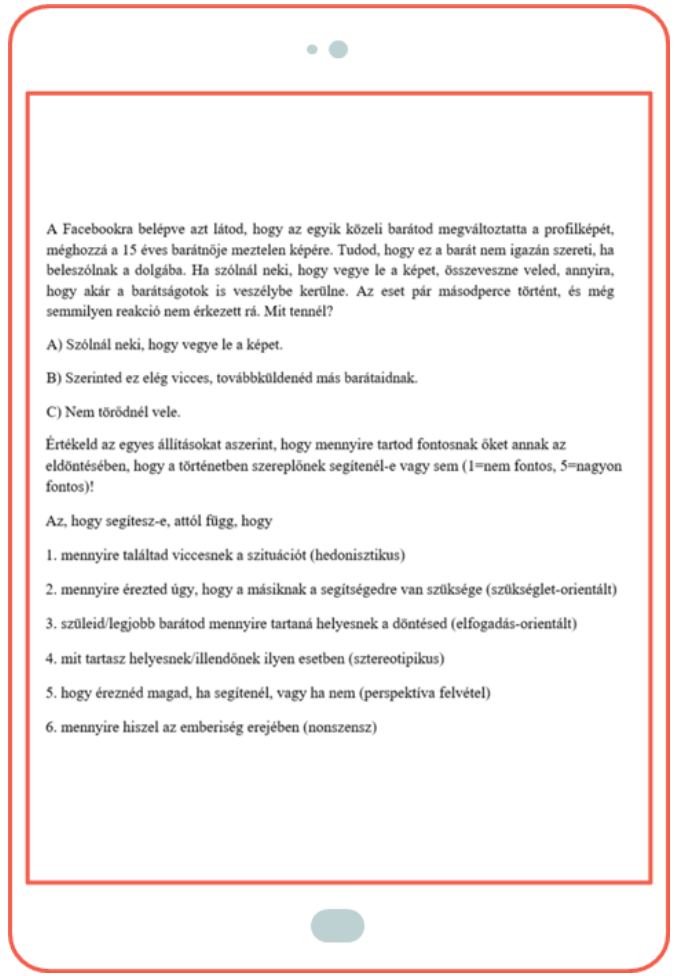
A kutatás célja:

- Szocio-emocionális készségek (empátia, érzelemszabályozás), morális fejlődési szint, morális önfelmentés, szociális kívánatosság hogyan befolyásolják a cyberbullyingba való bevonódást?

A kutatás:

Résztvevők: 507 diák (182 fiú), 12 és 19 év között, átlagéletkor = 15.55, SD=1.46

Eszközök: módosított PROM (Carlo et al., 1992) + kérdőívek



Szocio-emocionális készségek és moralitás szerepe a cyberbullyingban

Cyberbullying elkövetése:

Rizikó faktorok:

- Morális önfelmentés (p < .001, OR = 1.35, 95 % CI = 1.16; 1.57)
- Kor (p = .08, OR = 1.50, 95 % CI = 0.95; 2.37)
- Nehézségek a célvezérelt viselkedés fenn tartásában (p = .06, OR = 0.76, 95 % CI = 0.57; 1.01)

Cyberviktimizáció:

Rizikó faktorok:

- Morális önfelmentés (p < .01, OR = 1.17, 9 5 % CI = 1.06; 1.30)
- Érzelemszabályozási stratégiákhoz való korlátozott hozzáférés (p = .05, OR = 1.19, 95 % CI = 1.00; 1.41)

Protektív faktor:

- Hedonisztikus proszociális morális gondolkodás (p = .06, OR = 0.89, 95 % CI = 0.78; 1.01)

Elkövető-áldozatok:

Rizikó faktorok:

- Morális önfelmentés (p < .001, OR = 1.50, 95 % CI = 1.30; 1.71)
- Kor (p = .01, OR =1.72, 95 % CI = 1.15; 2.58)
- Érzelemszabályozási stratégiákhoz való korlátozott hozzáférés (p = .05, OR = 1.31, 95 % CI = 1.00; 1.72)

Protektív tényezők:

- Nehézségek a célvezérelt viselkedés fenntartásában (p = .01, OR = 0.72; 95 % CI = 0.56, 0.92)
- Sztereotipikus proszociális morális gondolkodás (p = .02, OR = 0.75, 95 % CI = 0.60; 0.95)

Legfontosabb eredmények

Cyberbullying elkövetése:

Rizikó faktorok:

- Morális önfelmentés
- Empátiás készségek gyengesége
- Érzelemszabályozási nehézségek
- Összemosódott családi kapcsolatok

Protektív faktorok:

- Barát támasz
- Kiegyensúlyozott családi kapcsolatok

Cyberviktimizáció:

Rizikó faktorok:

- Morális önfelmentés
- Érzelemszabályozási neh ézségek
- Összemosódott családi kapcsolatok

Protektív faktorok:

- Barát támasz
- Család támasz
- Adaptív érzelemszabályozási stratégiák

Elkövető-áldozatok:

Rizikó faktorok:

- Morális önfelmentés
- Empátiás készségek gyen gesége
- Érzelemszabályozási neh ézségek

Protektív faktorok:

- Nehézségek a célvezérelt viselkedés fenntartásában
- Sztereotipikus proszociális morális gondolkodás

Mit árulnak el ezek az eredmények?

Általános **online vulnerabilitás**? (Ferijóo et al., 2021):

Szoros kapcsolat a cyberbullying és:

- online eltöltött több idő,
- nagyobb arányú közösségimédia használat,
- rizikóviselkedések (pl. szexting, szerencsejáték),
- problémás internethasználat között.



- Empátia és érzelemszabályozás szerepe mind az elkövetésben, mind az áldozattá válásban -> SEL (ENABLE), empátia tréning
- Morális önfelmentés szerepe az elkövetésben -> morális gondolkodás bevonása, SEL (ENABLE)
- **Digitális műveltség növelése**!
- Szülők és kortársak szerepe -> szülők digitális edukációja, kortárs támasz, kortárs mediáció (bár kérdéses a hatékonysága)

A prevenció felé vezető út -> A cyberbullying szemlélőit befolyásoló tényezők

Kontextuális faktorok

✗Barátság

✗Társas környezet (normák, kortárs nyomás stb.), virtuális környezet (privát vs. publikus, médium, digitális műveltség stb.)

✗Szemlélő hatás (felelősség!)

✗Incidens súlyossága

✗Más szemlélők reakciója

✗Segítségkérés (pl. áldozat reakciója)

✗ Szituáció értékelése

✗ Effektív stratégiák ismerete

✗Félelem a következményektől

Egyéni faktorok

✗Viselkedéses tényezők (attitűd, impulzivitás, önértékelés, szociális szorongás)

✗ Észlelt énhatékonyság

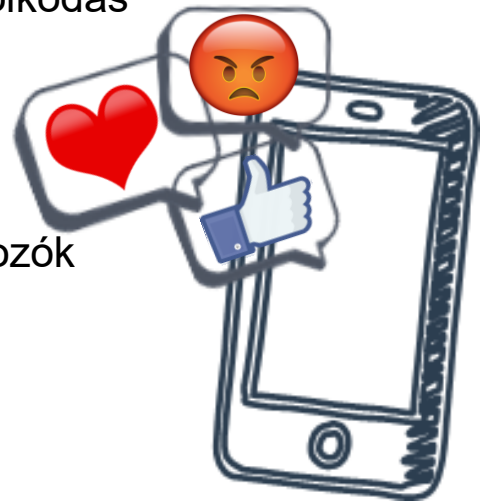
✗ Korábbi bullying, ill. cyberbullying tapasztalat

✗ Morális érzékenység, morális gondolkodás

✗ Morális önfelmentés

✗ Empátia

✗ Demográfiai, szocio-ökonómiai változók (életkor, nem stb.)



A kutatás célja

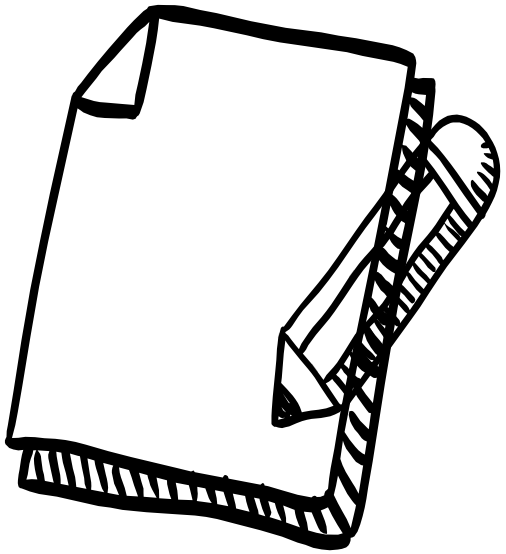
- A kontextuális (publikusság, anonimitás, cyberbullying típusa, áldozat reakciója) és individuális (empátia, morális önfelmentés, szociális kívánatosság, cyberbullying szerep) faktorok hatása a cyberbullying szemlélőire
- Milyen cyberbullying szituációt látnak súlyosabbnak? Hogyan hat ez a szemlélő reakciókra?
- Mi a leggyakoribb szemlélői reakció? Milyen kontextuális tényezőktől függnek?
- Hogyan hatnak együtt a kontextuális és egyéni tényezők a szemlélők reakciójára?

A kutatás

Résztvevők: 314 középiskolás diák (99 lány, 185 fiú, 3 nem bináris és 1 transznemű), 14 és 20 éves kor között (átlagéletkor = 16,15, szórás = 3,28)

Eszközök:

- Cyber szemlélő mérőeszköz (Macaulay et al., 2022)
- Empátia Kérdőív (Overgaauw et al., 2017)
- Affektív és kognitív empátia, segítőszándék
- ✗Morális Önfelmentés Cyberbullying esetén Kérdőív (Bussey et al., 2015)
- Szociális Kívánatosság Kérdőív (Stöber, 2001)
- Cyberbullying tapasztalatok & demográfiai kérdések



A kutatás

A cyber szemlélő mérőeszköz (Macaulay et al., 2022):

- 24 manipulált szituáció
- minden szituáció után súlyosság megítélése (1) 5-fokú skálán
  minden szituáció után szemlélő reakciók értékelése (2) 5-fokú skálán

a) ignorálás

b) bátorítás (elkövetőt)

c) segítségkérés felnőttől

d) segítségkérés baráttól

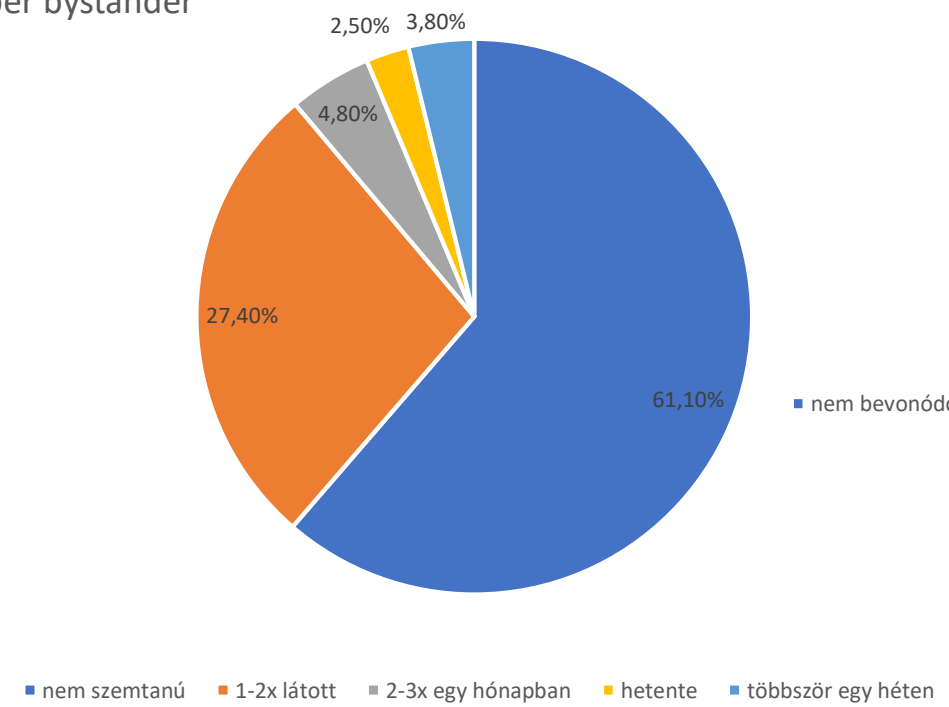
e) érzelmi támasz (áldozatnak)

f) intervenció

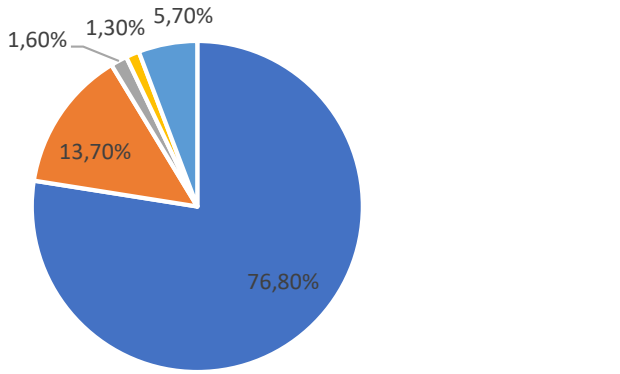
	Faktor	Szituáció
Publikusság	Publikus	Mindenki látja (áldozat, barátok és mások)
	Szemi-publikus	Áldozat és barátok látják
	Privát	Csak az áldozat látja
Anonimitás	Anonim	Valaki, akit nem ismernek
	Nem anonim	Valaki, akit ismernek
Típus	Írásos	Írásos komment
	Vizuális	Megalázó fotó/videó
Áldozat válasza	Zaklatott/feldúlt	Felzaklatta az áldozatot
	Nem zaklatott	Nem zaklatta fel az áldozatot

Gyakorisági eredmények

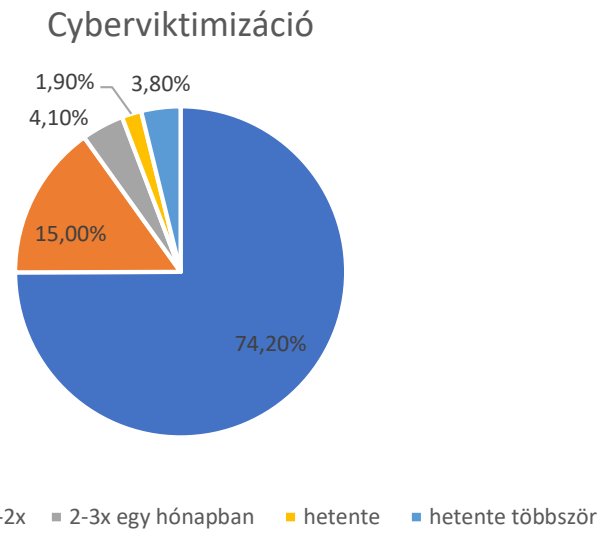
Cyber bystander



Cyberbullying elkövetése



Cyberviktimizáció



Eredmények - Súlyosság

- **Publikus** > szemi-publikus > privát [F(df)=230.70 (1.86, 567.03), p<.001, η_p^2= .43]
- Anonim vs. nem anonim [n.s.]
- **Vizuális** > írott, verbális [t (305)= -9.19, p < .001]
- **Áldozat zaklatott** > áldozat nem zaklatott [t (305)= 23.34, p < .001]

A súlyosságnak szignifikáns hatása volt a szemlélők reakciójára is:

- Ignorálás: a vizuális típus
- Cyberbully támogatása: publikusság, vizuális (-), nem zaklatott áldozat (+)
- Segítségkérés felnőttől: írott, nem zaklatott áldozat
- Segítségkérés baráttól: áldozat zaklatott és nem zaklatott
- Emocionális támasz: vizuális (-), áldozat zaklatott és nem zaklatott (+)
- Direkt közbelépés: nem anonim és vizuális (-), áldozat zaklatott és nem zaklatott (+)

Eredmények - Szemlélői reakciók

- Két **leggyakoribb** szemlélői reakció: **ignorálás** és **érzelmi támasz** az áldozatnak
- Segítségkérés baráttól > segítségkérés felnőttől
- Közvetlen közbelépés (ugyanaz a gyakorisága, mint a felnőttől való segítségkérésnek)
- **Legritkább** szemlélői reakció: **zaklató oldalán való becsatlakozás**

Eredmények - Szemlélői reakciók

- **Publikus** [F(df)=133.77(2.33, 708.72), p<.001, η_p^2= .31], **szemi-publikus** [F(df)=154.24(2.33, 712.27), p<.001, η_p^2= .34] és **privát** [F(df)=154.39(2.19, 662.22), p<.001, η_p^2= .62] cyberbullying esetén: **ignorálás és érzelmi támasz** a legjellemzőbb válasz (legkevésbé jellemző: elkövető bátorítása)
- **Anonim** [F(df)=141.33(2.23, 666.74), p<.001, η_p^2= .32] és **nem anonim** [F(df)=154.50(2.28, 680.50), p<.001, η_p^2= .34] cyberbullying esetén: **ignorálás és érzelmi támasz** a legjellemzőbb válasz (legkevésbé jellemző: elkövető bátorítása)
- **Vizuális** [F(df)=137.47(2.31, 686.29), p<.001, η_p^2= .32] és **írott, verbális** [F(df)=158.86(2.20, 663.30), p<.001, η_p^2= .34] esetén is: **ignorálás és érzelmi támasz** a legjellemzőbb válasz (legkevésbé jellemző: elkövető bátorítása)
- **Áldozat zaklatottsága esetén** [F(df)=28.48(2.25, 671.23), p<.001, η_p^2= .30]: leggyakoribb reakció az **érzelmi támasz**, legritkább az ignorálás és elkövető támogatása
- **Áldozat nem zaklatottsága esetén** leggyakoribb reakció [F(df)=184.33(2.14, 638.63), p<.001, η_p^2= .38]: **ignorálás** és a legkevésbé valószínű az elkövető bátorítása

Eredmények - Kontextuális és egyéni változók hatása

Ignorálás esetén a kontextuális hatások mellett:

- Morális önfelmentés [r=.24, p<.001]
- Szociális kívánatosság [r= -.18, p<.05]
- Affektív empátia [r= -.26, p<.001]

Elkövető bátorítása esetén a kontextuális hatások mellett:

- Morális önfelmentés [r=.24, p<.001]
- Cyberbullying elkövetése [r=.18, p=-001]

Segítségkérés felnőttől a kontextuális hatások mellett:

- Morális önfelmentés [r= -.23, p<.001]
- Affektív empátia [r=.23, p<.001]
- Megnyugtatási szándék [r=.22, p<.001]

Eredmények - Kontextuális és egyéni változók hatása

Segítségkérés baráttól a kontextuális hatások mellett:

- Morális önfelmentés [r= -.23, p<.001]
- Affektív empátia [r=.26, p<.001]
- Megnyugtatási szándék [r=.25, p<.001]

Érzelmi támasz esetén a **kontextuális hatások nem voltak szignifikánsak**, hanem:

- Morális önfelmentés [r= -.34, p<.001]
- Szociális kívánatosság [r=.25, p<.001]
- Affektív empátia [r= .37, p<.001]
- Kognitív empátia [r=.25, p<.001]
- Megnyugtatási szándék [r=.41, p<.001] szignifikáns hatása érvényesült

Közvetlen közbelépés esetén a kontextuális hatások mellett:

- Szociális kívánatosság
- Cyberviktimizáció

Összefoglalás

- A publikus, vizuális és az áldozat zaklatottságát eredményező cyberbullying súlyosabbnak ítélt, ez a súlyosság hat a szemlélői reakciókra
- Leggyakoribb szemlélő reakciók: ignorálás és az áldozat érzelmi támogatása
- A kontextus (publikusság, anonimitás, típus, áldozat reakciója) fontos hatása a szemlélői reakciókban!
- Áldozat nem mutatja ki, hogy zaklatott -> ignorálás
- Egyéni faktorok közül: morális önfelmentés, empátia és szociális kívánatosság fő hatása
- Érzelmi támasznyújtás az áldozatnak kizárólag egyéni tényezők által befolyásolt!

Gyakorlati relevancia (prevencióhoz):

- Empátia tréning, morális önfelmentés csökkentése
- Cyberbullying pszichoedukáció, kontextuális faktorok hatásának kiemelése

ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

MINDEN, AMI
EMBER

Gyakorlati megfontolások

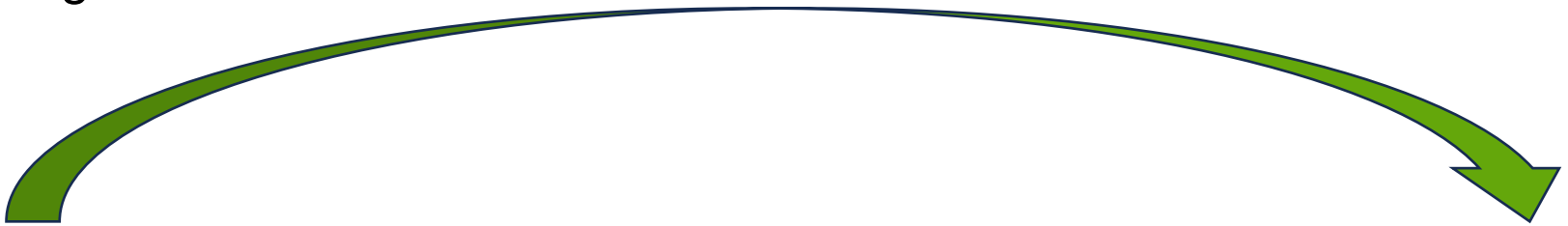
Mit? Ki? Hogyan?

Kulcsfontosságú:

- Felismerés
- Közbelépés (súlyosság megítélése)
- Megelőzés

Ki?

Szülők, pedagógusok, iskolapszichológusok, szociális munkások, szakértők



Szülői digitális nevelés és műveltség fontossága

Szülők szerepe az online bántalmazás prevenciójában - Mediáció

Beszélgetés az internethasználatról

Tudásbővítés

Közösen hozott szabályok

Segítségkérésre biztatás, segítségnyújtás és segítségkérés

Nem az internethasználat korlátozása (vagy azzal való fenyegetés)



Szülők szerepe az online bántalmazás prevenciójában - Monitorozás

Gyermek kapcsolatrendszerének ismerete

Gyermek internethasználatának ismerete

"rágúglizni" a gyerek nevére

Számítógép jól látható helyen

Szűrőprogramok vagy monitorozó programok használata



Szülői fórum - Egy példa

Szülői fórum célja lehet kihangsúlyozni:

- Beszélgessenek a gyerekeikkel az online térről és arról, hogy mit csinálnak ott
- Online szülői nevelési elvek és szülői digitális műveltség fontossága
- Szülő online léte minta a gyerekeknek

A fórum elemei lehetnek:

- Digitális műveltség kvíz (pl. *Ki az a digitális bennszülött?*)
- Előadás a biztonságos internetezés alappiléreiről (egyensúly, határok, beszélgetések), techpozitív szülőségről + workshop gyakorlatok (pl. *páros beszélgetés, szerepjáték*)



Felismerés - Figyelmeztető jelek

- Megváltozott viszony az online tevékenységekkel kapcsolatban
- Iskolai problémák
- Agresszívabb vagy visszahúzódóbb viselkedés
- Étkezési- és/vagy alvási szokások megváltozása
- Megbetegedések: pl. hasfájás, fejfájás
- Hangulati változások: levertség, szomorúság
- Hangulatingadozás
- Önértékelési problémák
- Önsértés



Közbelépés - Mit lehet tenni, ha megtörtént a baj?

- Probléma felismerése
- Súlyosság megítélése
- A probléma megoldásának felvállalása:
  - Azonnali beavatkozás
  - Bántó tartalom eltávolítása (megkeresni a forrást vagy a szolgáltatás üzemeltetőjét)
  - Lokálisan tárolt/posztolt tartalmat törölni, megállítani a terjedést
  - Áldozat és bántalmazó segítése (resztoratív szemlélet!)
  - Munka a közösséggel



A cyberbullying megelőzése

Digitális műveltség edukáció:

Biztonságos és ***tudatos internethasználat*** elsajátítása:

- Privát információk védelme
- Adatvédelmi beállítások
- Képek/videók küldése és fogadása: szexting és "bosszúpornó"
- Tartalom jelentése, segítségkérés
- Másolatok készítése
- Stb.

Bullying prevenciós alapelvek:

- ***Kognitív szint***: tudásátadás a cyberbullyingról
- ***Viselkedéses szint***: közbelépés gyakorlása
- ***Érzelmi/motivációs szint***: anti-cyberbullying attitűd formálása

Egy lehetséges prevenciós megközelítés

Mind digitális műveltség, mind kortárs zaklatás prevenciós eszközök használata:

1. Online tevékenységek felmérése, ismerkedés a digitális tudással
2. Digitális lábnyom - Tudatos megosztás, profil alakítás
3. Cyberbullying fogalma, típusai
4. A cyberbullying következményei
5. Hogyan védheted meg magad?
6. Mit tehetsz? - Kortársak szerepe
7. Digitális jól-lét



Példa gyakorlatok: Online tevékenységek felmérése, ismerkedés a digitális tudással

Képernyőidő tracker

Az elmúlt egy hétben szabadidős online tevékenységekkel töltött időd:

	TV/Filmek /Sorozatok	Eszközön: mobil/laptop/ tablet	Játékok	Napi össz.	Képernyő-mentes idő
Hétfő					
Kedd					
Szerda					
Csütörtök					
Péntek					
Szombat					
Vasárnap					
Heti totál képernyőidő =					

1. Hány órát töltesz egy nap a képernyő előtt?
2. Minden napra számold ki a képernyőidődet, majd számolj egy heti időt is.
3. Gondolkodj el azon, hogy ebből a képenyődidőből mennyi:
   a. Aktív (pl. házifeladat készítése, tanulás, stb.):
   b. Passzív (pl. szórakozás, videónézés, stb.):
4. Melyik tevékenységgel töltöd a legtöbb időt? Ez aktív vagy passzív időtöltés?
5. Minden napra gondolj ki valami olyan tevékenységet, amit képernyőmentesen lehet csinálni, ezt írd/rajzold be az utolsó cellába mindegyik sor végén. (A későbbiekben jól fog jönni.)

2. aktivitás: Digitális térbeli szociometria	
Időigény	8 perc
Előkészület	Digitális médiahasználattal kapcsolatos állítások (word doksiban!) előkészítése Osztályban a sarkok kijelölése (word doksiban!): (jellemző rám - kicsit jellemző rám - inkább nem jellemző rám - nem jellemző rám)
Instrukció	„Internethasználattal kapcsolatos állításokat fogok nektek olvasni. Arra szeretnélek kérni, hogy x sarokba álljatok, ha jellemző rátok, y sarokba, ha nem. Kezdhetjük?”

4. aktivitás: Digitális tevékenységek, használt appok, weboldalak feltérképezése	
Időigény	25 perc
Előkészület	Menti (mentimeter.com) vagy bármilyen más preferált szófelhő készítő előkészítése
Instrukció	„Menjetek a menti.com-ra (vagy bárhova), írjátok be a következő kódot (a menti által generált kód felírva a táblára vagy kivetítve), majd írjátok be a 5 (legyen a max. kérhető válaszok száma mentiben) általatok legjobban ismert vagy leginkább használt weboldalt, applikációt vagy bármilyen digitális médiát.”

Példa gyakorlatok: Cyberbullying fogalmának feldolgozása

1. aktivitás: Rendezzétek a súlyosság alapján sorba a kiosztott szituációkat!

Bullying vs. banter

Kognitív szint – Mi a bullying/cyberbullying?

- Találkoztak-e már a diákok bullyinggal, cyberbullyinggal?
  - Térbeli szociometria
  - Szófelhő
  - Edukációs anyag



2. Cyberbullying termométer

20 perc

A feladat

A feladat segítségével fel tudjuk mérni, hogy mit gondolnak a diákok a cyberbullying jelenségéről: szerintük létezik-e az ő közösségükben, ha igen mi lehet mögötte, és hogyan reagálnak rá. A feladat segítségével a diákok megismertethetik egymással saját nézőpontjukat a témában, és megvitathatják a cyberbullying, kiközösítés és tolerancia fogalmait.

Lépésről lépésre

Négy db A4-es papírra írd fel a következő állításokat:

- Teljesen egyetértek
- Inkább egyetértek
- Inkább elutasítom
- Teljességgel elutasítom

A papírokat a terem 4 sarkában helyezd el és kérd meg a diákokat, hogy minden felolvasott állítás után álljanak abba a sarokba, ami a legjobban tükrözi az egyéni véleményüket. Trénerként kérd meg az ellentétes pólusokon állókat, hogy fejtsék ki az érveiket, ezzel vitát generálva az osztályban.

Az állítások

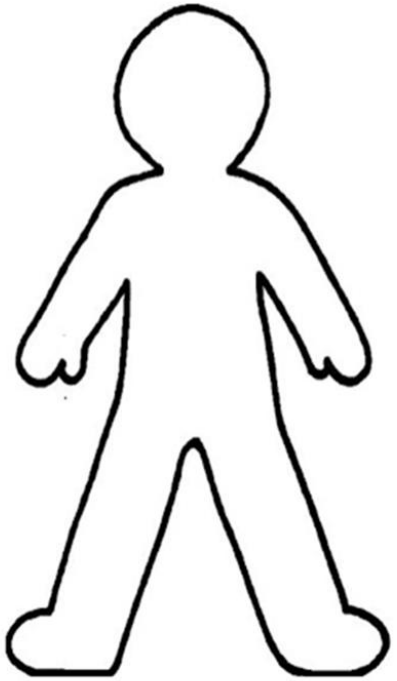
1. *Ha valaki kilóg a sorból, a többiek félő, hogy nem fogadják el.*
2. *A mi iskolánkban nincs cyberbullying.*
4. *Nehéz észrevenni, ha valakit bántanak a neten.*
5. *A diák, akit bántanak a neten tehet róla, hogy a többiek nem szeretik.*
6. *Ha látom, hogy egy ismerősömet bántják a neten, közbeavatkozom.*
7. *Az internetes bántalmazáskor érdemes egy tanár vagy szülő segítségét kérni.*

Példa gyakorlatok: Attitűdformálás és viselkedéses szint

https://www.youtube.com/watch?v=iHPHTN9pDyo

Rajzoljunk egy emberi sziluettet!

Gondoljuk végig, hogy a videóban látott gyerek hogyan érezheti magát? Írjátok ezeket az érzéseket a sziluettbe!



Mit tegyek?- Cyberbullying típusok elleni védekezés HelpApp segítségével (20 perc) (Forrás: UNICEF)

Instrukció: *A HelpApp segítségével gyűjtsétek össze, mit lehet tenni, ha a különböző bántalmazás típusok áldozatává váltok. Hogy a többiek is tudják, készítsetek nekik erről egy információs plakátot a Google Jamboard segítségével!*



Példa gyakorlatok: Digitális reziliencia

Mi az a reziliencia?



Hogyan válaszolnátok az üzenet küldőjének? Illetve mit tennétek abban az esetben, ha hasonló üzenetet kapnátok?

Szia!

Bocsi, hogy így ismeretlenül rád írok, de küldenél magadról egy képet? Olyan kicsi a profilképed és olyan jó lenne nagyban is látni, hogy nézel ki 😊

Szia!

Úgy látom a profilod alapján, hogy egy borzasztóan figyelemhajhász és amúgy unalmas valaki vagy.

Szerintem töröld magad, jót tennél vele mindenkinek.

ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

MINDEN, AMI
EMBER

Köszönöm szépen a figyelmet!

Dr. Arató Nikolett

Egyetemi adjunktus, ELTE PPK

Email: arato.nikolett@ppk.elte.hu

Országos Iskolapszichológiai Módszertani Bázis, 2024. 01. 05.