

КОНСПЕКТ УРОКУ (ПРАКТИКУМУ)

Тема: «Нетикет» та протидія кібербулінгу.

Тип уроку: Практикум (Тренінг)

Орієнтовна тривалість: 2–3 години.

Цілі:

1. **Навчальна:** Ознайомити з поняттями «Нетикет» і «Кібербулінг», його різновидами, а також сформувати навички безпечної поведінки та стратегії протистояння агресивним впливам у кіберпросторі.
2. **Розвивальна:** Розвивати критичне мислення та вміння саморегуляції для забезпечення психологічного добробуту в мережі.
3. **Виховна:** Сприяти усвідомленню особистої відповідальності за власні медіапрактики та прагненню докладати зусилля для протидії кібербулінгу.

Очікувані результати: Учні знають визначення понять «булінг» і «кібербулінг» та способи протистояння їм. Уміють обґрунтувати важливість дотримання онлайн-етикету, застосовувати прийоми протистояння кібербулінгу, а також розрізнати мову ненависті і знаходити їй замітники.

ХІД УРОКУ

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА: АКТУАЛІЗАЦІЯ І НАЛАШТУВАННЯ (20 хв)

1. Обговорення ролі інтернету та кіберпростору

- Актуалізація знань про те, що Інтернет є другом для пошуку інформації, спілкування та навчання, але також стає полем бою під час війни, де відбуваються ворожі атаки, які називаються **ІНСО** (інформаційно-психологічні спецоперації).
- Обговорення викликів мережевої свідомості, таких як дезінформація, маніпуляції та інформаційна ізоляція через «бульбашки фільтрів».
- Загальна мета: Навчитися ефективній взаємодії у мережевому суспільстві.

2. Ознайомлення з «Нетикетом» (Онлайн-етикет)

- Онлайн-етикет є частиною культури взаємодії з кіберпростором.
- **«Золоте правило»:** Завжди поведіться у мережі так, як би ви хотіли, щоб поведилися з вами.
- **Основні правила:**
 - ✓ Уникати використання тексту, набраного у **ВЕРХНЬОМУ РЕГІСТРІ** в електронних листах, оскільки це сприймається як крик, що може прикро вразити співрозмовника.

- ✓ Бути ввічливими в електронному листуванні.
- ✓ Не розсилати листи з будь-якою інформацією незнайомим людям без їхнього прохання, що сприймається як "спам".
- ✓ Дотримуватися етики спілкування.

II. БЛОК 1: КІБЕРБУЛІНГ: СУТНІСТЬ ТА РІЗНОВИДИ (40 хв)

1. Визначення та відмінності

1. **Кібербулінг (Кібермобінг)**-це про умисні образи, погрози, дифамації і повідомлення даних, що компрометують особу, які здійснюються за допомогою сучасних засобів мобільної комунікації, як правило, протягом тривалого періоду часу. Це форма цифрового насильства.
2. **Медіанасильство**- це про кібербулінг є частиною медіанасильства.
3. **Особливості (Відмінності від традиційного мобінгу):**
 - ✓ Цілодобове втручання (нападки не мають тимчасового чи географічного обмеження. Жертва не захищена навіть удома).
 - ✓ Необмеженість аудиторії (контент (зображення, нотатки) важко контролювати і нейтралізувати після потрапляння в мережу).
 - ✓ Анонімність кібермоббера (злочинець часто діє анонімно, що забезпечує йому уявну безпеку і збільшує термін його активності).

2. Різновиди кібербулінгу (зловживання технологіями)

Обговорення, як різні технології використовуються для цькування:

- Мобільні телефони- систематичні анонімні дзвінки та відправка образливих чи загрозливих повідомлень; зйомка компрометуючих фото- і відеоматеріалів та їх публікація (наприклад, *Happy Slapping*).
- Соціальні мережі та чати- написання образливих коментарів до фото, відео, на стіні користувача. Створення фальшивого профілю для третирування. Тролінг (люди, які роблять погані речі в інтернеті, бо їм нудно).
- Електронна пошта- розсилка злих, негативних або непристойних повідомлень; злом акаунту для подальшої розсилки чи видалення.
- Небезпека стосунків- грумінг — вибудовування фальшивих дружніх чи родинних відносин, щоб дізнатися особисту, інтимну інформацію. Ознайомлення з ресурсами #stop_sexтинг.



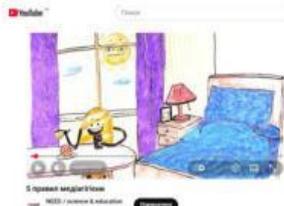
III. БЛОК 2: СТРАТЕГІЇ ПРОТИСТОЯННЯ ТА САМОЗАХИСТУ (60 хв)

1. Реакція на кібербулінг (Стратегії протистояння)

- Ігнорування- не відповідай (не реагуй). Найкращий спосіб боротися з тролем — це його ігнорувати; якщо ми не реагуємо, вони просто втратять інтерес і підуть геть.
- Блокування- заблокуй акаунт кривдника. Якщо вас автоматично додали до невідомих груп, негайно видаліться та заблокуйте.
- Збереження доказів- заскринь повідомлення та розкажи про це дорослому. Словесні аргументи не мають шансів у боротьбі з анонімною групою.
- Звернення по допомогу- ніколи не пізно розповісти дорослим, якщо вас хтось образив. Більшість жертв не наважуються звернутися, бо бояться ізоляції.
 - Звернення до органів- батьки можуть повідомити поліції. Якщо хтось пише з проханням допомоги або виконати спеціальне завдання, варто зробити скріншот та через онлайн-форму звернутися до кіберполіції.

2. Медіагігієна та захист приватності

- ✓ Учні повинні приховати всі свої персональні дані (номер телефону, адреса, геолокація тощо).
- ✓ Налаштуйте приватність у своїх акаунтах, зробіть акаунт закритим (приватним), щоб уникнути небажаних контактів та кібербулінгу.
- ✓ Використовуйте надійні унікальні паролі для кожного акаунту і періодично їх змінюйте.
- ✓ Увімкніть двофакторну (багатофакторну) автентифікацію (2FA/MFA) для підвищення захисту акаунту.
- ✓ Не переходьте за невідомими посиланнями, які надсилають у соцмережах, адже за ними можуть ховатися хакерські атаки.
- ✓ Краще намагатися спілкуватися лише з тими, кого ви дійсно знаєте в реальному житті. Віртуальні знайомі можуть бути не тими, за кого себе видають.



4. Мова ворожнечі та саморегуляція (Практикум)



- ✓ Уміння розрізняти мову ненависті є важливим завданням.
- ✓ Ненависть і гнів — необхідно розуміти їхні відмінності у проявах і контролювати гнів; саморегуляція є способом інформаційної стійкості.
- ✓ «Заміна мови ворожнечі». Вправлення у виявленні мови ненависті і перетворенні її на нормальну людську мову, підшукуючи замітники простих фраз з елементами мови ворожнечі.

IV. БЛОК 3: КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ В ДІАЛОЗІ (40 хв)

1. Критичне мислення та аналіз інформації

- ✓ Критичне мислення є необхідним для протидії пропаганді і маніпуляційному впливу медіа.
- ✓ Необхідно критично та обачливо ставитися до всього, що ви бачите та чуєте в Інтернеті, оскільки інформація, як правило, ніким не перевіряється.
- ✓ Шукайте відповіді на запитання:
 1. Чи має мова ознаки екстремальності («все або нічого»)?
 2. Чи звертається повідомлення до емоцій, а не до розуму чи логіки?
 3. Чи є повідомлення одностороннім або обмеженим?

«Бокове» читання- стратегія перевірки достовірності джерела шляхом відкриття інших онлайн-ресурсів для підтвердження або оскарження інформації.

2. Тренінг розумного спілкування

- ✓ Освоєння прийомів активного слухання в онлайн-спілкуванні для попередження непорозумінь.
- ✓ Перефраз та правило запитання на розуміння перед висловленням ставлення.
- ✓ Застосування установки «це мене не стосується» для зміцнення захисту емоційної цілісності проти персональних нападів.
- ✓ Навчитися контролювати час перебування (взаємодії) в мережі.

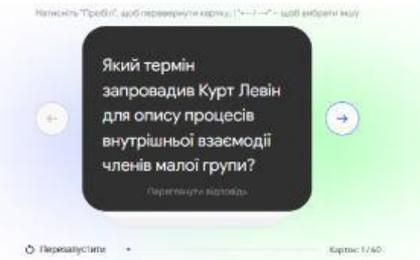
V. ПІДСУМКОВА ЧАСТИНА (10 хв)

1. Рефлексія та оцінювання.

Обговорення, як нові правила (нетикет, стратегії протидії) допоможуть забезпечити психологічний добробут та безпеку в кіберпросторі.



[флеш-картки](#)



2. Самовизначення.

Учні формулюють свої наміри щодо дотримання правил у мережевому спілкуванні.

3. Самостійна робота.

Завдання на дослідження емоційно-психологічних стосунків у обраній контактній групі та підготовка презентації. Або ознайомлення з матеріалами Всеукраїнської компанії з протидії кібербулінгу (<https://cyber.bullyingstop.org.ua/>).