

# MÓDSZERTANI ANYAG

## A serdülők internetes közösségeiről és kapcsolatairól

Óravázlatok  
13–17 éves diákok részére

**A GYEREKEK  
BIZTONSÁGA  
KÖZÖS  
FELELŐSSÉGÜNK –  
AZ ONLINE  
TÉRBE IS.**

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítványnál 2004 óta foglalkozunk az internet-biztonság témájával, 2009 óta pedig az Európai Unió Better Internet for Kids Programjának keretében működtetjük a 116 111-es számon a Kék Vonal Internet Helpline-t, ahol fogadjuk az internetes visszaélésekkel kapcsolatban telefonálók kérdéseit is. Az online biztonság témaköre Iskolai Prevenációs Programunk fontos részét képezi és azt tapasztaljuk, hogy egyre több iskola érzi szükségét, hogy átfogóbban, egy-egy rendhagyó osztályfőnöki óránál mélyebben foglalkozzon ezzel a témával. Ezért a *Belga Nagykövetség Flamand Kormány Delegációjának támogatásával* úgy határoztunk, hogy létrehozunk egy olyan eszköztárat, amely segítséget nyújt a pedagógusoknak és más gyerekekkel dolgozó szakembereknek, hogy a 13-17 éves fiatalokkal közösen gondolkodjanak az online világ különböző kihívásairól. A jelzés és a segítségkérés különböző formáit mindegyik tananyag érinti. A feladatokat adaptálni, módosítani lehet az adott osztály szükségleteinek és az intézmény körülményeinek megfelelően. A feladatok mellett kiegészítő információk is találhatóak, amelyek segítséget nyújtanak a foglalkozások vezetőjének ahhoz, hogy jobban megértse a különböző online térben előforduló jelenségek hátterét.

Módszertani anyag – A serdülők internetes közösségeiről és kapcsolatairól

Óravázlatok

13–17 éves diákok részére

Szerzők

Baranyai Blanka és Reményiné Csekeő Borbála

Lektorálta

Rimóczi Tamás

Kiadványterv

Tábori Tamara

Kiadta a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány, 2019.

[www.kek-vonal.hu](http://www.kek-vonal.hu)



**Flanders**  
State of the Art

# Tartalomjegyzék

1. Tanóra	
<b>Csoportszabályok – Biztonságos tér megteremtése</b>	<b>4</b>
2. Tanóra	
<b>Közösségi média és identitás</b>	<b>7</b>
1. melléklet	12
extra melléklet	13
3. Tanóra	
<b>Cyberbullying</b>	<b>14</b>
1. melléklet	18
2. melléklet	19
4. Tanóra	
<b>Internet és szexualitás – szexting</b>	<b>20</b>
1. melléklet	24
2. melléklet	24
5. Tanóra	
<b>Szexuális tartalmú internetes zsarolás</b>	<b>25</b>
1. melléklet	29
2. melléklet	29
3. melléklet	30
4. melléklet	31
5. melléklet	32
6. Tanóra	
<b>Online pornográf tartalmak hatásai</b>	<b>33</b>
1. melléklet	37
2. melléklet	39
3. melléklet	40
4. melléklet	41



időtartam



tanári jegyzet



utalás a Tanári kézikönyvre

# 1. Tanóra

## Csoportszabályok – Biztonságos tér megteremtése

13–17 évesek

🕒 45 perc

### A tanóra összefoglalása

A diákokkal közösen megállapodtok abban, hogy milyen környezetben érzik magukat eléggé biztonságban ahhoz, hogy egymást is tiszteletben tartva beszéljenek érzékeny és nehéz témákról. Megállapodtok azokban a csoportszabályokban, amiket mindenki elfogad és betart.

### A tanóra célja

Biztonságos környezet megteremtése a foglalkozások alatt azért, hogy érzékeny témáról is lehessen beszélgetni.

### Tanulási kimenetek

- Elvárások megfogalmazása az elfogadható viselkedésről.
- Egyéni szükségletek beazonosítása. (Pl. Mitől érzem biztonságban magam?)
- Elvárások megfogalmazása az oktató/szakember felé, hogy ő hogyan, mivel segítse ezt a folyamatot.

### Szükséges eszközök

Flipchart papír, vastag filc, tollak

### Kulcsfogalmak

Csoportszabályok

Környezet

Biztonság

Tisztelet

Elvárások

### Az óra előtt...

- A Tanári kézikönyvben olvashatsz az internetbiztonságról, és mindazokról a témákról bővebben, amelyekről a foglalkozásokon lesz szó. További javaslatokat találsz a tanórák lebonyolításához is.
- Nézz utána annak, hogy az iskolákban, hogyan kezelik a zaklatással, bántalmazással kapcsolatos eseteket, és az iskola hogyan támogatja a diákokat abban, hogy jelezzék a problémáikat, kérjenek segítséget.
- A 45 perces foglalkozást megelőző szünetben kérjük meg a diákokat, hogy az osztálytermet rendezzék be úgy, hogy az asztalokat kitolják a terem legszéleire, a székeket pedig középen körbe rendezik. Minél nagyobb a terem, annál könnyebb a mozgásos, kiscsoportos feladatok megoldása. A székek körbe rendezésével a közös gondolkodás, beszélgetés kereteit is megteremtjük, kiszakítva a gyerekeket és a tréneret is a szokásos frontális tanítási/tanulási helyzetből.

### Tevékenység

### Időzítés (összesen 45 perc)

### Szükséges eszközök

Tevékenység	Időzítés	Szükséges eszközök
Bevezető gyakorlat	10 perc	
Csoportszabályok megalkotása	15 perc	Flipchart papír, tollak
Elvárások megfogalmazása	15 perc	Flipchart papír, tollak
Közös zárás	5 perc	

## 1. Bevezető gyakorlat

 10 perc

A beszélgetés és a közös munka első lépéseként kérdezd meg a diákokat, hogy hány olyan online profiljuk van, amit valóban rendszeresen használnak (például közösségi média profil, játék profil, e-mail fiókok).

Kérd meg őket, hogy álljanak fel sorba egy képzeletbeli vonal mentén aszerint, hogy kinek hány aktív online profilja van.

Beszélgessetek arról, hogy mire használják ezeket a profilokat és mit csinálnak általában az online térben.

## 2. Csoportszabályok megalkotása

 15 perc

*„A következő néhány tanórán a biztonságos internethasználatról, a neten előforduló veszélyekről, nehéz helyzetekről fogunk beszélgetni. Ez, és más hasonló témák is nagyon érzékenyek, sokszor nehéz róluk beszélni. Teljesen elfogadható, ha valaki bizonytalannak érzi magát, és az is, ha kérdéseitek vannak. Azért, hogy mindenki biztonságban érezze magát és részt tudjon venni a beszélgetésben, fontos, hogy közösen megállapodjunk abban, hogy milyen szabályokat kell betartanunk a foglalkozások alatt.”*

- Kérd meg a diákokat, hogy egy rövid ideig csendben gondolkozzanak el azon, hogy mire van szükségük ahhoz, hogy biztonságban érezzék magukat egy olyan órán, ahol érzékeny, talán kínos témáról van szó.


A diákokat oszd fel kisebb (4-6 fős) csoportokra (ezt a csoportokra osztást az előző feladat végén is meg lehet tenni a sor alapján) és mindegyik csoportnak adj egy flipchart papírt. A csoportok feladata, hogy gyűjtsenek javaslatokat olyan csoportszabályokra, amiket mindenképpen fontos betartani. Javasold a csoportoknak, hogy pozitívan fogalmazzák meg a gondolataikat, például: „Meghallgatjuk egymást és tiszteletben tartjuk egymás véleményét”, ahelyett hogy „Nem szakítjuk félbe egymást és nem leszünk tiszteletlenek”.

A kiscsoportok mutassák be a javaslatukat, és ezek alapján gyűjtsétek össze a csoportszabályokat.

Ha az alábbi szabályok valamelyike nem szerepel a gyűjtésben, kérd meg az osztályt, hogy kiegészíthesd a csoportszabályokat az alábbiakkal:

- Mindig pontosan kezdünk.
- Ha nem tudunk részt venni vagy kényelmetlennek találjuk a részvételt, előre szólunk.
- Mindenkit tiszteletben tartunk a csoportban.

- A csoportban elhangzó történeteket a csoporton kívül nem adjuk tovább.
- Tudomásul vesszük, hogy nincsenek rossz válaszok – mindenki tanulni van jelen.
- Tudjuk, hogy ha nem akarunk valamire válaszolni vagy beszélgetni róla, akkor nem muszáj.
- Ez a tanóra egy biztonságos hely, ahol kerüljük a verbális és fizikai agresszió minden módját.
- Úgy bánunk a másikkal, ahogy szeretnénk, hogy velünk bánjanak.
- A telefonunkat az iskolai szabályoknak megfelelően használjuk.

 A tanári kézikönyv további információkat tartalmaz a biztonságos környezet megteremtéséhez.

Olvasd fel a szabályokat és ellenőrizd, hogy mindenki egyetért-e velük. Ha nem, akkor beszéljétek át újra addig, amíg az elfogadott szabályokkal mindenki egyetért. Kérd meg a diákokat, hogy egyenként írják alá a szabálylistát, ezzel elfogadják, hogy az rájuk nézve is kötelező.

A csoportszabályzatot helyezd el a teremben úgy, hogy az a későbbi foglalkozások során is látható legyen.

### Megjegyzés a nyelvhasználathoz

*A lekezelő szóhasználat, a káromkodás, a durva nyelv része lehet az online zaklatásnak, melyről a foglalkozások során is szó lesz. Az oktátónak magának kell eldöntenie, hogy a tanórák keretében ezeket a kifejezéseket mennyire használhatják a diákok – például egy helyzet leírásakor vagy egy eset bemutatása során. Legyen egyértelmű, hogy mit vársz el a nyelvhasználattal kapcsolatban, és ebben legyél következetes. Ha engeded a durvább nyelvezet használatát, fontos, hogy megértsék, hogy ezt kizárólag akkor tehetik meg, amikor ennek helye és jó oka van.*

## 3. Elvárások megfogalmazása

 15 perc

A táblát vagy egy flipchart papírt ossz két részre! Az egyik oszlop tetejére rajzolj egy pipát (✓), a másikra egy keresztet (✗)!

4-6 fős kiscsoportokban közösen gondolkodjanak arról, hogy milyen elvárásaik vannak a tanárral / oktatóval kapcsolatban – mi az, amit hasznosnak, támogatónak éreznének, és mi az, amit nem.

A kiscsoportos munka után írd fel a javaslatokat a megfelelő oszlopba. Ha van olyan elvárás, ami nem reális, akkor

egyértelműen el kell magyarázni, hogy miért nem. Fontos: ebben az esetben is vedd komolyan az elvárásokat, és ha tudsz, ajánlj fel alternatív megoldásokat azok helyett, amiket nem tartasz reálisnak!

Korábban már megállapodtatok a csoporttitok szabályban. Ha a diákok ezt nem fogalmazzák meg elvárásként, fontos, hogy Te kimondod, hogy ez a szabály Rád is vonatkozik és Te magad add hozzá a listához!


A Te esetében van egy kivétel a csoporttitok alól: kötelességed jelenteni, ha valaki veszélyben van.

*„A titoktartás rám is vonatkozik, de van olyan eset, amikor kivételt kell tennem. Ha valaki olyan információt oszt meg, amiből az derül ki, hogy őt bántalmazzák vagy veszélyben van, akkor az a felelősségem, hogy minden tőlem telhetőt megtegyek azért, hogy az illető biztonságban legyen és megvédjem a további bántalmazástól.*

*Csak annyit osszatok meg magatokról az órán, amit még kényelmesnek éreztek. Arra is van mód, hogy négy szemközt beszéljünk, ha úgy könnyebb Nektek. Szóljatok, és keressük egy időpontot, amikor kettesben tudunk beszélgetni.*

#### Megjegyzés az ülésrendhez:

A terem átrendezése (például a székek körbe rendezése) nagyon jó eszköz arra, hogy a diákok érezzék, hogy ez egy másféle óra, és mostantól a közösen meghozott csoportszabályok lépnek érvénybe.

 A tanári kézikönyvben további információkat találsz a biztonságos környezet megteremtéséhez.

## 4. Közös zárás

 5 perc

A csoportszabályok összefoglalása csökkenő számú szavakkal. Például az első diák 15 szóban foglalja össze, a második 10 szóban, a harmadik 5 szóban, míg a legutolsó-nak csak egy szó marad a legfontosabb kulcsfogalomra.

## 2. Tanóra

### Közösségi média és identitás

13–17 évesek

🕒 90 perc

### A tanóra összefoglalása

Ezen az órán a digitális felületek, különösen a különböző közösségi oldalak használatáról fogunk együtt gondolkodni a diákokkal. Célunk, hogy a diákok tudatosabban legyenek jelen ezeken a platformokon, felelős döntést tudjanak hozni képeik megosztása, bejegyzéseik, nyilvános kommentjeik kapcsán. A tudatos jelenlét mellett a tizenévesek közösségi médiában való énmegjelenítéssel is foglalkozunk, a közösségi oldalak lehetséges hatásaival testképre, személyiségre, értékrendszerre.

### A tanóra célja

A diákokkal átgondolni a közösségi média oldalak előnyeit és hátrányait egyaránt. Közösen gondolkodni a képalapú oldalak önbizalomra, testképre gyakorolt hatásairól, és tudatosságra ösztönözni a diákokat.

### Tanulási kimenetek

- A diákok megértik a közösségi média testképre és önbizalomra gyakorolt lehetséges hatásait.
- A diákok kritikusan gondolkodnak a lájkok és követések hatásairól.
- A diákok felismerik ha a közösségi oldalak használata negatívan befolyásolja hangulatukat.

### Az osztályterem elrendezése

A 45 perces foglalkozást megelőző szünetben kérjük meg a diákokat, hogy az osztálytermet rendezzék be úgy, hogy az asztalokat kitolják a terem legszélére, a székeket pedig középen körbe rendezik. Minél nagyobb a terem, annál könnyebb a mozgásos, kiscsoportos feladatok megoldása. A székek körbe rendezésével a közös gondolkodás, beszélgetés kereteit is megteremtjük, kiszakítva a gyerekeket és a tréneret is a szokásos frontális tanítási/tanulási helyzetből.

### Szükséges eszközök

1. kreppszalag (opcionális)
2. zöld, sárga post it papírok
3. 2 db flipchart papír
4. 1. mellékletből mindenkinek 1 db
5. filcek, ollók, ragasztók, magazinok, inspiráló idézetek, képek,
6. Mindenkinek 1 db minimum A3-as papír a kollázshoz


### Kulcsfogalmak

egészséges testkép, közösségi média (Instagram, Facebook, Pinterest), tudatosság, identitás, társas összehasonlítás

## Az óra előtt...

Amennyiben nem volt alkalom a foglalkozást megelőzően az Alapszabályok és biztonságos környezet megteremtésére szolgáló 45 perces foglalkozás megtartására, szánjunk 5 percet ezek átbeszélésére.

Az alapszabályok átbeszélése szükséges ahhoz, hogy biztonságos környezetet tudjunk teremteni a foglalkozás során, hogy érzékeny témákról is tudjunk beszélgetni a diákokkal. Ha szükséges a szabályok kinyomtathatóak és kifüggeszthetők.

 Ehhez a Tanári kézikönyv 1. mellékletét ajánljuk figyelmedbe.

- Mindenkit tiszteletben tartunk a csoportban.
- A csoportban elhangzó történeteket a csoporton kívül nem adjuk tovább.

- Tudomásul vesszük, hogy nincsenek rossz válaszok – mindenki tanulni van jelen.
- Tudjuk, hogy ha nem akarunk valamire válaszolni, akkor nem muszáj.
- Ez a tanóra egy biztonságos hely, ahol kerüljük a verbális és fizikai agresszió minden formáját.
- Úgy bántunk a másikkal, ahogy szeretnénk, hogy velünk bánjanak.
- Ha a foglalkozás során egy ismerősötök, vagy saját történet megosztását tervezitek, mindig fogalmazzatok anonim módon, hogy a szereplők a többiek számára ne legyenek beazonosíthatók.
- Amennyiben egy jelenleg zajló történetben szeretnél segítséget kérni, fordulj közvetlenül a trénerhez, vagy a Kék Vonal ingyenesen hívható 116 111-es Lelkiségegy-vonalához.

## Tevékenység

## Időzítés (összesen 90 perc)

## Szükséges eszközök

Tevékenység	Időzítés	Szükséges eszközök
0. Alapszabályok tisztázása	5 perc	
1. Mit csinálsz a neten?	15 perc	kreppszalag
2. Lájkvadászok	30 perc	Sárga, zöld post it-ek Flipchart papír
3. Önbizalom portré	40 perc	1. melléklet ollók, ragasztók, magazinok, inspiráló idézetek, képek
4. Közös zárás	5 perc	



## 1. Mit csinálsz a neten?

 15 perc

### A feladat

Bemelegítő feladatként a diákokat egy térbeli szociometria gyakorlatra invitáljuk. A mozgásos feladat segítségével már a foglalkozás első pillanatában aktív szereplőkké válnak a diákok, trénerként pedig sok mindent megtudhatsz a diákok internetezési szokásairól, online jelenlétéről. Ezzel a feladattal jól felmérhetők az osztályon belüli különbségek az internethasználat terén.

### Lépésről lépésre

Az osztályterem egyik szélétől a másikig egy képzeletbeli egyenest feszítünk ki, melynek egyik végpontja a SOHA – másik végpontja a NAPONTA TÖBBSZÖR. Az egyenest is felosztjuk szakaszokra, (lásd lejjebb). Ha szükséges használhatsz ragasztószalagot, melyhez rögzítheted a ki nyomtatott szakaszokat.

### Soha – Havonta néhányszor – Két-három naponta – Naponta egyszer-kétszer – Naponta többször

Olvasd fel a következő állításokat és hagyd, hogy a diákok szokásaiknak megfelelően elhelyezkedjenek az egyenesen. Egy-egy állítást követően megszólíthatod a különböző végpontokon álló, vagy véleményükkel egyedül maradó gyerekeket. Tapasztalataink szerint nagyon szívesen beszélnek a diákok a különböző online tevékenységeikről, úgyhogy vigyázz, ki ne fussatok az időből. Erre a bemelegítő feladatra 15 percet javasolunk.

1. Csekkolom a közösségi média felületem (INSTA? FB?).
2. Új képet töltök fel a közösségi oldalamba.
3. Kommentelek vagy lájkolok.
4. Influencereket követek a neten.
5. Online játszom.
6. Közösségi fiókomban ellenőrzöm az adatvédelmi beállításaim.

## 2. Lájkvadászok

 30 perc

### A feladat

Kezdeményezz beszélgetést a gyerekekkel a különböző közösségi oldalakon végzett tevékenységeikről, az őket érő hatásokról.

- Mit gondoltok, a fiatalok összehasonlítják a saját életüket másokéval a közösségi oldalakon? Miért csinálják ezt?
- Szerintetek inkább negatív vagy pozitív hatásai vannak ezeknek az összehasonlításoknak? (például önbizalomra, testképre) Mondjatok példákat mindkettőre!
- A fiatalok versengenek a követők/lájkok gyűjtésében egymással? Miért?

### Lépésről lépésre

A beszélgetést követően a diákoknak felolvasunk egy újságcikket (Index, 2019.04.20)<sup>1</sup>, amely arról szól, hogy az Instagram vezetői azon gondolkodnak, hogy lájkmentesítik az oldalt.

### Véget érhet az Instagramon a lájkszámolás

*Megváltozhat az Instagramon a bejegyzések megjelenése, és eltűnhet a képek alól a lájkok száma, hogy csak a szerző lássa ezt az információt. Ezzel a változtatással véget ér az a gyakorlat, hogy csak azért lájkolnak valamin, mert ugyanezt tette harmincezer másik ember is.*

*A lájktalakítás egyelőre csak kísérlet, de igen komoly érvék állnak mögötte. A kedvelések számolgatása rossz hatással van az emberek mentális egészségére, illetve arra ösztönöz sokakat, hogy veszélyes szituációkba keveredve próbáljanak több virtuális kedvelést begyűjteni.*

*Korábban az Instagram társalapítója, Kevin Systrom azt nyilatkozta, hogy a lájkszámolás által okozott stressz elkerülésére találták ki a Stories funkciót. (És nyilvánvalóan nem a Snapchat volt az ötletadó.)*

*A TechCrunch hírportál úgy tudja, hogy a módosítás csak egy belső teszt, nyilvánosan nem elérhető a lájkmentesített felület.*

*Azonban az Instagram alapítói a ..... iskola ..... osztályát kérték fel arra, hogy döntsék el a vitás kérdést.*

<sup>1</sup> [https://index.hu/techtud/2019/04/20/veget\\_erhet\\_az\\_instagramon\\_lajkszamos/](https://index.hu/techtud/2019/04/20/veget_erhet_az_instagramon_lajkszamos/)

A cikk felolvasását követően kérd meg a diákokat, hogy helyezkedjenek el az osztály két ellentétes pontján. A **LÁJKOK MELLETT** állást foglalo diákok álljanak az osztályterem egyik felére, a **LÁJKOK ELLEN** állást foglalo pedig a terem másik felére. A vita eldöntését az osztályra bízták az INSTAGRAM alapítói, ami komoly felelősség, ezért fontos, hogy minden résztvevő diák állást foglaljon. Nem pusztán a diákok létszáma alapján fogják meghozni a döntést a felület alapítói, hanem a két csoport érvei alapján. Tehát a feladat következő részében a 2 csoport tagjai összegyűjtik az érveiket:

- A Lájkok mellett érvelők zöld post it papírokra
- A Lájkok ellen érvelők sárga post it papírokra

### További lépések

A két csoportban jelöljük ki csoportvezetőket, akik felelősek a post it-ek rendszerezéséért és összegzik a csoport érveit. Mindkét csoport egy nagy flipchart papírra vagy a kettéosztott táblára ragasztja fel az érveket, és felépíti az érvelését.

Az összegzésre mindkét csoport 3-4 percet kap. A csoporttagok persze kiegészíthetik és kiegészíthetik egymást. Az összegzéseket követően folytatódhat a vita a 2 csoport között, érvekkel reagálhatnak pro-kontra egymásra. A feladat befejezéseként trénerként eldöntheted, hogy melyik csoport győzte meg az Instagram alapítói.

## TANÁRI JEGYZET

A serdülőkor, a kamaszkor az identitás kimunkálásának időszaka, így a „normális kamasz”, a látványos tünetekkel, viselkedési problémákkal vagy határfeszítéssel nem jelző kamasz is krízis állapotban van: felbomlik a gyermekkor egyensúlya, és egy szűk évtized alatt gyerekből felnőtté válik a fiatal, jó esetben egy új egyensúlyt kialakítva. Ez az átmenet fájdalmas, mint majdnem minden változás. Nem ritka, hogy a serdülés krízis állapotával járó nehéz és ambivalens érzelmeket és ezekkel járó feszültséget a tizenévesek önmagukon vagy másokon vezetnek le, és ennek az eredménye gyakran bántó vagy öngresszív viselkedés. Egy olyan érzékeny, folyton változó, sérülékeny időszak ez az életnek, amikor ki kell alakítani egy tudást arról, hogy ki is vagyok én, miben hiszek, hová tartozom, hogy tudom meghatározni magam. Ebben az időszakban a kortárs csoportból, a médiából, a közösségi oldalokról ömlő rengeteg elvárás és inger, illetve visszajelzés mind-mind befolyással van arra, hogy egy kamasz mit szeretne megmutatni magából. A közösségi oldalakon folyó versengés lájkokért, követőkért még jobban megnehezíti a mai tinédzserek életét - különösen azokét, akik akár családi problémák miatt, akár iskolai kudarcok vagy az offline közösségeikben betöltött szerepeik miatt különösen vágynak a pozitív visszajelzésekre.

## 3. Önbizalom portré

🕒 40 perc

### A feladat

Amikor a szépségről beszélünk, nagyon sokszor csak a külső tulajdonságok kerülnek terítékre, és általában másokhoz képest, osztálytársainkhoz/színeszekhez/modellekhez képest határozzuk meg mi a szép, mi magunk szépek vagyunk-e. A kép alapú közösségi oldalakon ez hatványozottan jellemző, hisz csak egy jól sikerült, sokszor filterekkel ellátott képet látunk a másiról. A fiatalok szépségfelfogása nagyban függ az őket családból, médiából, az egész társadalomból érő hatásoktól, melyek nagyon sokszor ellentmondásosak. Nem közismert, hogy a modellek nagy többsége vékonyabb, mint a nők 98%-a és mindössze a nők 5%-a rendelkezik azzal a testalkattal (magas, genetikailag vékony, szélesvállú, hosszúlábú, általában kis mellű) amellyel a modellek?

A következő gyakorlatban arra törekszünk, hogy ne csak a külső, de a belső szépség értékeit is megjelenítsük.

*A feladat célja a pozitív énkép, önmagunk elfogadásának az erősítése, azzal együtt, hogy átgondoljuk mik azok a közösségi médiából, vagy a közvetlen környezetünkől érkező hatások, amelyek elbizonytalanítanak bennünket, amiktől testileg/lelkileg rosszul érezzük magunkat. Ezt a célt a gyakorlat során megnyilvánuló tanári attitűd is szolgálni tudja. Ügyelj az ítélezésmenetségre! Ennél a gyakorlatnál különösen fontos, hogy a gyerekek alkotásaira se tégy személyes megjegyzéseket, hiszen a humorosnak szánt szavaknak is súlya van!*

### Lépésről lépésre

**A gyakorlat első részeként** minden diáknak osszunk ki egy emberalakos feladatlapot. Az emberalak belsejébe kell beírniuk a diákoknak azokat a külső és belső tulajdonságaikat, amiket szeretnek magukban. Írhatnak a külsejükre vonatkozó tulajdonságokat, belső pozitív értékeiket, olyan dolgokat, amikben magabiztosak, amikben jól teljesítenek. A figura köré pedig írják le a külsőjükkel, képességeikkel kapcsolatos bizonytalanságaikat, kételyeiket. Ezeket a figurákat nem kell egymásnak megmutatni, mindenki saját magának készíti el ezeket. A diákoknak 10 percük van a feladatnak erre a részére.

10 perc elteltével kérd meg a diákokat arra, hogy jól nézék meg a figurájukat, és a kiosztott ollók segítségével mindenki vágja ki a figuráját. Egy szimbolikus mini szertartás keretében (akár zenei kísérettel) szabaduljanak meg a kételyeiktől. Gyűrjék, tépjék, vágják darabokra az ezeket tartalmazó papírt, majd dobják a szemetesbe.

**A feladat második részeként** beszélgetsetek röviden a következő kérdések mentén:

1. Milyen érzés volt összegyűjteni, széttépni, majd kidobni a kétségeiteket tartalmazó papírdarabot?
2. Miért fontos, hogy próbáljunk a pozitív tulajdonságainkra fókuszálni?
3. Jelképes dolog széttépni a papírt, de hogy tudnátok a gyakorlatban is alkalmazni ezt?

A következő feladat felvezetésként mondd el a diákoknak, hogy a kutatások alapján úgy tűnik, hogy a közösségi média erősen ronthatja az önbizalmunkat, az általános testképideálunkat és a saját testünkhöz, valamint énképünkhöz való viszonyunkat, ezért nagyon fontos, hogy ezeket az alkalmazásokat tudatosan használjuk, figyeljünk oda önmagunkra internetezés közben, és tudatosan próbáljuk magunkat és társainkat is pozitív, megerősítő üzenetekkel körülvenni.

## TANÁRI JEGYZET

Természetesen számos előnye is van a közösségi oldalak használatának. Új barátságok, kapcsolatok születnek, a hasonló érdeklődéssel, hobbival rendelkező fiatalok könnyebben találnak egymásra, több információ éri őket, könnyebben tudnak tájékozódni és akár segítséghez, társas támaszhoz jutni, ha szükséges.

Ugyanakkor főleg a képalapú oldalak használata könnyen nem kívánatos mellékhatásokkal járhat. A kutatók szerint a jelenség hátterében a társas összehasonlításnak van fokozott szerepe. Mindenki igyekszik a lehető legvonzóbb képet festeni önmagáról a közösségi médiában. Még ha el is tekintünk a photoshoppal és filterekkel feljavított képektől, ez a tendencia akkor is csak a valóság egyik oldalát mutatja be. Másokból a legelőnyösebb pillanatokat látjuk, kimarad az álmos, nyűgös vagy egyszerűen fáradt arc, ami a tükörből viszont gyakran visszánéz ránk. Ez pedig könnyen hamis és torz testképideálhoz vezethet. (<https://mindsetpszichologia.hu/2018/08/07/posztok-lajkok-es-onbizalomhiany-hogyan-hat-rank-a-kozossegi-media/>)

- A fiatalok 21%-a rosszabbul érzi magát a közösségi oldalak használatát követően (Pew Research Center, 2015)
- A 18 és 35 év közötti nők 70%-a, a férfiak 50%-a módosítja a fényképét mielőtt kipoztolja (Renfrew Center Foundation, 2014).

**A feladat zárasaként** a diákok kreativitására, alkotókészségére lesz szükség, és minél több magazinra, ollókra, ragasztókra, illetve egy-egy flipchart papírra diákonként.

A diákoknak egy posztert/kollázst kell elkészíteniük, amelynek a közepére a figurájuk kerül. A figura köré pedig azt ragasztanak, írnak vagy rajzolnak, amit csak akarnak. A lényeg, hogy a feladat közben arra gondoljanak, hogy mik azok az üzenetek, szavak, mondatok, képek, idézetek, amelyek megerősítők, amiktől jobban érzi magukat,

amit szívesen látnának kommentként egy-egy képük mellett. A személyes poszterek elkészítésére 15-20 perc marad az óra végén, de ezt otthon vagy a következő osztályfőnöki órán mindenki folytathatja, és a diákok haza is vihetik, ki is rakhatják a szobájukban az elkészült alkotásokat.

*Te ismered a diákjaidat a legjobban! Ha úgy gondolsz, hogy nehezséget jelentene az osztálynak, vagy csak 1-2 tanulónak, hogy pozitív, megerősítő mondatokat írjanak magukról/maguknak, akkor készülhetsz pár előre megírt pozitív megerősítéssel, a netről nyomtathatsz ki néhány inspirációs idézetet, képet, amikkel segíteni tudod a gyerekek munkáját.*

(A gyakorlat forrása: NEDA – National Eating Disorders Association, Body Activism – Activity Guide c. oktatási anyaga)

## 4. Közös zárás

 5 perc

Kérjünk a diákoktól egy gyors visszajelzést az óra végén. Kérjük meg őket, hogy hüvelykujjuk segítségével jelezzenek vissza nekünk:



Nagyon tetszett a foglalkozás



Egész jó volt a foglalkozás



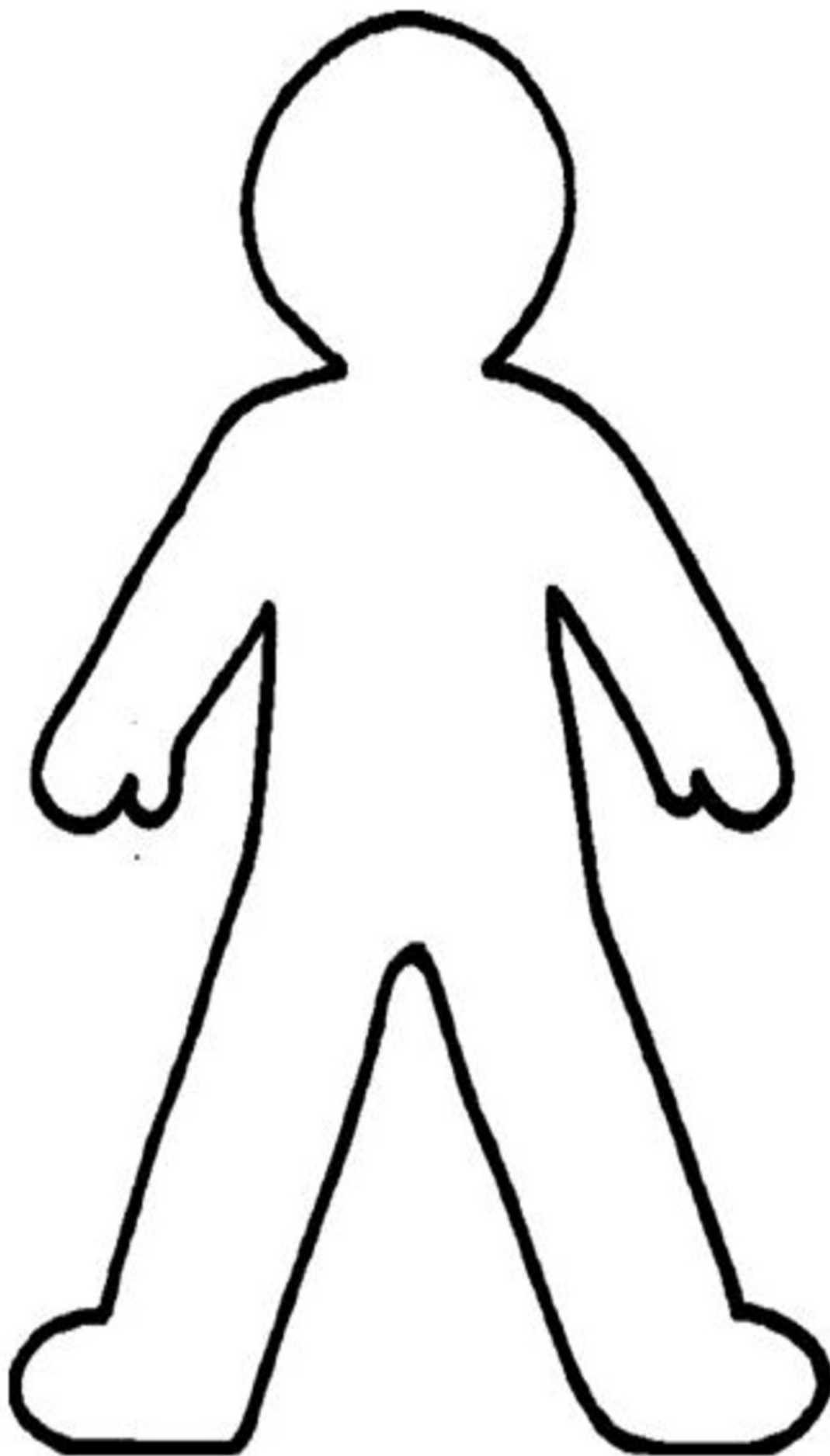
Nem tetszett a foglalkozás



Egyáltalán nem tetszett a foglalkozás

Ha van olyan diák, aki bővebben kifejtene a visszajelzését, adjunk erre is lehetőséget. Az óra végén adjunk az osztálynak egy példányt a közösségi média használatról szóló plakátból, ami a Kék Vonal honlapján nyomtatható verzióban elérhető. A közösségi média hatásairól szóló tesztünket (mely extra mellékletként elérhető) kitöltve a diákok képet kapnak a közösségi oldalak saját mindennapjaira gyakorolt hatásairól.

1. melléklet



## Milyen hatással vannak rád a közösségi oldalak?

Karikázd be, aztán számold össze a válaszaid!

### ÁLTALÁNOS KÉRDÉSEK

1. A közösségi oldalak (Facebook, Instagram, Pinterest stb.) negatív hatással van a testképedre, önbizalmadra?	igen	nem
2. Te is versenyzel a minél több lájk, követő, vagy épp komment begyűjtéséért?	igen	nem
3. Összehasonlítod a saját életed másokéval, akiket csak a közösségi oldalakon láatsz?	igen	nem

### KÉPEK

4. Úgy pózolsz a képeken, ahogy most divatos?	igen	nem
5. Filterekkel vagy más módon módosítod a képeidet, mielőtt feltöltenéd őket?	igen	nem
6. Volt már olyan, hogy kitaggelted magad egy képen, amin nem tetszettél magadnak?	igen	nem

### BEJEGYZÉSEK

7. Posztolsz arról, amit eszel vagy sportolsz, vagy általában a kinézetedről?	igen	nem
8. Sokszor újrafogalmazol bejegyzéseket pont azért, hogy spontánnak tűnjön?	igen	nem
9. Volt már olyan, hogy letörölted egy bejegyzésed, mert nem kapott elég lájkot/kommentet?	igen	nem

### KOMMENTEK

10. Gyakran írsz a barátaid képei alá a megjelenésükkel, kinézetükkel kapcsolatos kommentet?	igen	nem
11. Volt már olyan, hogy inkább nem lájkoltad egy barátod képét, mert az nem volt tökéletes?	igen	nem
12. Volt már olyan, hogy valakinek a kinézetét kommentelted egy képen, bár nem az volt az adott kép lényege?	igen	nem

### LÁJKOK ÉS KÖVETŐK

13. A lájkoktól több önbizalmad lesz, és magabiztosabbnak érzed magad?	igen	nem
14. Összehasonlítod a kinézeted / alakod azokkal, akiket követsz?	igen	nem
15. Gyakran ellenőrzöd az értesítéseket, miután új képet, státuszt vagy bejegyzést posztolsz?	igen	nem

**1–5 kérdésre igennel válaszoltál:** Jellemzően nincsenek hatással az önbizalmadra és a testképedre a közösségi oldalak, nem hasonlítgatod magad más felhasználókhöz, egészségesen, tudatosan használod az oldalakat.

**5–10 kérdésre igennel válaszoltál:** Meghatározó szerepet játszik az életedben a közösségi média, és szeretnél magadról minél tökéletesebb képet mutatni a követőidnek. Ezzel nincs is semmi baj, hisz az emberek többségére az igaz, hogy próbálja a legvonzóbb arcát mutatni ezeken a felületeken. De próbálj tudatosabb lenni: ha nagyon rossz érzéssel tölt el, hogy nem érkezik elég reakció a képeidre, vagy túl sok idődet veszi el az online megalkotott arcod megmutatása és nem jut idő a barátaidra, akkor érdemes átgondolnod a közösségi média használatod. Nyugodtan hívd a Kék Vonal 116 111-es Lelkisegély vonalát, velük tudsz beszélgetni ezekről a kérdésekről is.

**10–15 kérdésre igennel válaszoltál:** Az online profilod nagyon sokat jelent neked, és mindenképpen egy tökéletes arcot szeretnél mutatni a kívüllágnak. Sok időt töltesz a képeid és bejegyzéseid megszerkesztésével, ami a baráti kapcsolataidtól is vehet el időt. Az életedet gyakran hasonlítod a közösségi felületeken másokéhoz, ami könnyen oda vezethet, hogy nem érzed elég jónak magad, rossz hangulatba kerülsz. Ha ilyen helyzetben találsz magad, nyugodtan hívd fel a Kék Vonal 116 111-es Lelkisegély vonalát, velük tudsz beszélgetni ezekről a rossz érzésekről is.



## 3. Tanóra

# Cyberbullying

13–17 évesek

🕒 90 perc

### A tanóra összefoglalása

Ezen az órán a bullying, kortárs bántalmazás és az online tér összefüggéseivel fogunk foglalkozni. Célunk, hogy a diákok felismerjék a cyberbullying hatását az áldozatokra, illetve a közösség szerepét a bántalmazásban és annak megszüntetésében. A diákokkal közösen gondolkodunk azon, mi nehezíti meg a szemlélők számára, hogy fellépjenek a bullyinggal szemben, és azt, hogy segítséget kérjenek egy felnőttől. A közösség bullyinggal kapcsolatos tolerancia küszöbének csökkentése a foglalkozás fő célja.

### A tanóra célja

A diákok felismerjék a cyberbullying helyzeteket és ne hagyják őket szó nélkül, segítsék az áldozatot vagy kérjenek segítséget egy felnőttől.

### Tanulási kimenetek

- A diákok megismerik a cyberbullying fogalmát, jellemzőit és fajtáit.
- A diákok megértik a különbséget a hecc és a bántalmazás között.
- A diákok megismerik a Kék Vonal Lelkisegély-vonalának számát és más segítő helyeket, ahova fordulhatnak.
- A diákok megértik, hogyha egy helyzet kikerül az irányításuk alól, akkor akár az iskolában is tudnak segítséget kérni egy megbízható felnőttől.
- A diákok empatikusan tudnak egymás felé is fordulni és konkrét segítő felnőttekhez, szervezetekhez irányítani társaikat.

### Szükséges eszközök

1. tábla vagy flipchart
2. 4 db A4-es papír
3. projektor kisfilm vetítéséhez
4. 1. melléklet kinyomtatva
5. flipchart papír az akciótervhez
6. Kilépkártyák kinyomtatva, kivágva

### Kulcsfogalmak

Cyberbullying, zaklatás, segítségkérés, Internet Hotline, Kék Vonal

### Az osztályterem elrendezése

A 90 perces foglalkozást megelőző szünetben kérjük meg a diákokat, hogy az osztálytermet rendezzék be úgy, hogy az asztalokat kitolják a terem legszélére, a székeket pedig középen körbe rendezik. Minél nagyobb a terem, annál könnyebb a mozgásos, kiscsoportos feladatok megoldása. A székek körbe rendezésével a közös gondolkodás, beszélgetés kereteit is megteremtjük, kiszakítva a gyerekeket és a tréneret is a szokásos frontális tanítási/tanulási helyzetből.

### Az óra előtt...

Amennyiben nem volt alkalom a foglalkozást megelőzően az Alapszabályok és biztonságos környezet megteremtésére szolgáló 45 perces foglalkozás megtartására, szánjunk 5 percet ezek átbeszélésére.

Az alapszabályok átbeszélése szükséges ahhoz, hogy biztonságos környezetet tudjunk teremteni a foglalkozás során, hogy érzékeny témákról is tudjunk beszélgetni a diákokkal. Ha szükséges a szabályok kinyomtathatóak és kifüggeszthetőek.

📌 Ehhez a Tanári kézikönyv 1. mellékletét ajánljuk figyelmedbe.

- Mindenkit tiszteletben tartunk a csoportban.
- A csoportban elhangzó történeteket a csoporton kívül nem adjuk tovább.
- Tudomásul vesszük, hogy nincsenek rossz válaszok – mindenki tanulni van jelen.
- Tudjuk, hogy ha nem akarunk valamire válaszolni, akkor nem muszáj.
- Ez a tanóra egy biztonságos hely, ahol kerüljük a verbális és fizikai agresszió minden formáját.
- Úgy bánunk a másikkal, ahogy szeretnénk, hogy velünk bánjanak.
- Ha a foglalkozás során egy ismerősötök, vagy saját történet megosztását tervezitek, mindig fogalmazatok anonim módon, hogy a szereplők a többiek számára ne legyenek beazonosíthatóak.

Amennyiben egy jelenleg zajló történetben szeretnél segítséget kérni, fordulj közvetlenül a trénerhez, vagy a Kék Vonal ingyenesen hívható 116 111-es Lelkisegély-vonalához.

## Tevékenység

## Időzítés (összesen 90 perc)

## Szükséges eszközök

0. Alapszabályok tisztázása	5 perc	
1. Cyberbullying definíció	5 perc	tábla vagy flipchart
2. Cyberbullying termométer	20 perc	4 db A4-es papír
3. Filmelemzés	30 perc	1. mellékletből csoportonként 1-1 db, kisfilm, projektor
4. Cyberbullying elleni akcióterv	20 perc	A3-as papír csoportonként
5. Közös zárás	10 perc	2. melléklet

### 1. Cyberbullying definíció

 5 perc

A táblára vagy egy nagy flipchart papír közepére felírjuk, hogy cyberbullying és a gyerekek jelentkezéssel jelzik, ha van ötletük ennek definiálására. Ötletelünk a jellemzőkön, megjelenési formákon és mindent felírunk a táblára. A feladat végén a tréner kiegészíti.

#### TANÁRI JEGYZET

##### Cyberbullying:

- Szándékos, folyamatos – hosszan tartó, az internet az eszköze a bántalmazásnak
- A kontroll a bántalmazó kezében van
- Az áldozat folyamatos fenyegetettséget él meg, mivel a zaklatás bármikor, bárhol érkezik
- Sokkal több szemtanúja lehet, így a megalázottság érzése is fájdalmasabb lehet
- Az iskolai bántalmazások áldozatai gyakran online zaklatás áldozataivá is válnak

**Formái:** Zaklatás, pletykák terjesztése, lejáratás, flaming-neveltségessé tétel, identitáslopás, kiközösítés, fenyegetés, félelemkeltés, online szexuális zaklatás

### 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.

#### Lépcsőről 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 fejtsek 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.*

## TANÁRI JEGYZET

Hogy érzik magukat a gyerekek a neten?

- A gyerekek fele nem érzi biztonságosnak az internetet.

Hány éves korban találkoznak a gyerekek a cyberbullying jelenségével?

- 9-10 éves koruk körül.

A gyerekek közül hányan válnak a cyberbullying áldozatává?

- Minden harmadik gyerek érintett.

A gyerekek közül hányan látják, tudnak róla, hogy társuk cyberbullying áldozata?

- 90%-uk.

Kérnek-e a gyerekek segítséget?

- Az áldozatok közel 60%-a nem mondta el senkinek, nem kért segítséget.

(Az Unicef 2014-es kutatása alapján: file:///C:/Users/Blanka/Downloads/kutatasi\_osszefoglalo\_UNICEF\_gyermekjog\_fin.pdf)

## 3. Filmelemzés

🕒 30 perc

### A feladat



A diákokkal közösen megnézzük a Kék Vonal cyberbullying témában készült kisfilmjét. A filmnézést követően nagycsoportban 5 percben beszélgetünk a következő kérdések mentén:

- Mi történt a filmben?
- Mit jelképeznek a papírgalacsinok?
- Mi rosszabb: ha olyanok bántanak a neten, akiket ismeresz, vagy ha ismeretlenek?
- Az befolyásolja a netes bántalmazás súlyát, hogy mennyien látták, lájkolták?

Link a filmhez: <https://youtu.be/iHPHTN9pDyo>

### Lépésről lépésre

A nagy körben történő beszélgetést követően rendezzük három kis csoportba a diákokat és osszuk ki az 1. melléklet feladatlapjait. A 3 csoport tagjainak a cyberbullying különböző szereplőinek szemszögéből kell megválaszolni a feladatlapon található kérdéseket. A 15 perces önálló munka után, nagy körben beszéljétek át a feladatlapok legfontosabb kérdéseit.

## TANÁRI JEGYZET

Ahogy a bullying (iskolai kortárs bántalmazás) úgy a cyberbullying is egy közösségi probléma. A Kék Vonal Iskolai Prevenációs Programjának és Lelkiségegy-vonalának tapasztalatai szerint az internetes bántalmazás áldozatainak gyakran az iskolai közösségen belül, offline is kiközösítés, piszkálás, megszégyenítés áldozatai. Az online térben az egyébként is bántalmazott gyerekek még kiszolgáltatottabbak. Ilyenkor a másikat bántó gyerek(ek) kevesebb visszajelzést kapnak tetteik súlyáról. Lehetséges, hogy az áldozattól semmiféle jelzés nem érkezik, és ez bátoríthat, vezethet egyfajta online gátlástalansághoz. Nincs azonnali visszacsatolás, a bántalmazott reakciói nem láthatóak szemtől szemben, a fiatalok kevésbé érzik a megszégyenítés áldozatra gyakorolt valódi hatásait. Az online térben megnő a szemlélők szerepe is, hisz jóval nagyobb csoport láthatja, követheti nyomon, rosszabb esetben lájkolhatja, megoszthatja, szintén becsatlakozhat a bántalmazásba. Ahogy az offline bullying helyzetekben, a passzív szemlélők szerepe itt is sorsfordító lehet. Hallgatásukkal ők legitimálják, engedélyt adnak a közösségi felületeken zajló megszégyenítésre. A feladat célja, hogy a passzív szemlélőkből aktív, az áldozat mellett kiálló, segítő kortársakat faragjunk azáltal, hogy megértik, hogy kulcsfontosságú szerepük van a történetekben.

### Az online térben is rengeteg lehetőség rejlik a segítő szándék megmutatására:

- Sértő kommentek, hozzájárulás nélkül közzétett képek közösségi oldalon történő bejelentése
- Kommentben az áldozat melletti kiállítás.
- Az NMHH Hotline oldalán az incidens jelentése. Link: <http://nmhh.hu/internethotline/>
- A cyberbullyingot elkövető fiatal felkeresése privát üzenetben.
- Ha az áldozat osztálytárs vagy iskolatárs, akkor élőben is felajánlható a támogatásunk, segítségünk.
- Ha az áldozat osztálytárs vagy iskolatárs, egy tanár segítsége is kérhető.



**ZAKLATÁS**

Btk. 222. §: ha valakivel, annak akarata ellenére más, mobiltelefonon, interneten, közösségi oldalakon vagy személyesen rendszeresen kapcsolatba akar lépni, akkor az illetőt zaklatják. A zaklatás valakinek a megfélemlítésére vagy egyszerűen csak a magánéletébe, mindennapi életébe való önkényes beavatkozásra irányuló rendszeres vagy tartós háborgatás. A zaklatás enyhébb eseteiért egy éves szabadságvesztés, közérdekű munka vagy pénzbüntetés jár, ám a félelemkeltéssel megvalósuló, súlyosabb esetekért már két éves szabadságvesztés is kiszabható.

## # Film alternatíva és feldolgozási javaslat 10–13 éves korosztály számára

Az Unicef internetbiztonság témájában készült gyermekjogi kisfilmjét ajánljuk, melyet a Nickelodeonnal együttműködésben készített:  
<https://youtu.be/8HADuHiCPDk>

A kisfilm közös megtekintését követően az 1. sz. melléklet helyett egyszerűsíthetjük a feladatot. Használjunk helyette üres A/4-es papírt, aminek a közepére felírjuk az áldozat nevét (Márti) egy nagy buborékba: ebbe kell a gyerekeknek az áldozat érzéseit összegyűjteni. A buborékra mutató nyilakra pedig azt írják rá, hogyan tudnának segíteni az érintettnek.

## 4. Cyberbullying elleni akcióterv

 20 perc

Az Akcióterv megalkotása történhet a már megalkotott kiscsoportokban vagy a gyerekekkel közösen nagy csoportban is. A flipchart papírt „cyberbullying (internetes bántalmazás) elleni akcióterv” címmel megkapják a csoportok, vagy a kör közepére helyezjük, és a gyerekek egyenként felírják az ötleteiket.

### Ötletek a cyberbullying elleni akcióterv tartalmára

1. *Ha online bántalmazás áldozata vagy, tudd, hogy van kiút!*
2. *Mondd el valakinek, egy olyan felnőttnek, akiben megbízol!*
3. *Ne reagálj azonnal a provokációra! Maradj nyugodt és mentsd el a bizonyítékot!*
4. *Jelezd a bántalmazónak, hogy neked ez bántó, sértő, és kérd, hogy hagyja abba!*
5. *Ha a zaklatás mégsem ér véget, jelentsd be a [www.internethotline.hu](http://www.internethotline.hu) oldalon!*
6. *Zaklatás esetén akár a rendőrséghez is fordulhatsz segítségért!*
7. *Ha látod, hogy valakit bántanak a neten, ne kapcsolódj be, ne terjeszd!*
8. *Bíztasd, hogy kérjen segítséget! Ajánld fel, hogy elkíséred, hogy beszéljen egy tanárral, felnőttel!*
9. *Ha csak gyanítod, hogy valakit bántanak vagy kiközösítenek, beszéljess az illetővel, kérdezd meg tőle, hogy érzi magát!*
10. *Mondd el neki, hogy a Kék Vonalat ingyen hívhatja 0/24-ben és segítséget is kérhet a 116 111-es számon!*

## 5. Zárás

 10 perc

### A feladat

A zárás során emeljük ki a foglalkozás fő gondolatait, és azokat a helyeket, ahonnan a diákok segítséget kérhetnek, ha cyberbullying áldozatává válnának. Az előző feladatban található akcióterv pontjai felhasználhatók a foglalkozás fő üzeneteinek kihangsúlyozásához.

### Lépésről lépésre

Bizonyosodj meg róla, hogy a diákok ismerik az iskola-pszichológus vagy más segítő szakember elérhetőségeit is, és tudják, hogy az iskolán belül kihez fordulhatnak kérdéseikkel, vagy ha segítségre van szükségük.

A feladat zárásaként ossz ki a 2. mellékletből 1 db-ot minden diáknak! Kérd meg a gyerekeket, hogy töltsék ki az értékelő lapot név nélkül, és dobják be egy dobozba.

### 1. melléklet

## A cyberbullying célkeresztjében

---

Szerintetek mit érezhetett az áldozat? Gyűjtsetek érzéseket!

Mire lenne szüksége a filmben szereplő lánynak? Mi esne jól neki az adott helyzetben?

Ti hogyan segítenétek, ha egy osztálytársatokkal, iskolatársatokkal történne? Milyen praktikus lépéseket lehet tenni? Hova lehet fordulni segítségért?

Bűncselekmény történt vagy sem?



---

## A cyberbullying szemlélőinek cipőjében

---

Mit tesztek, ha látjátok, hogy egy ismerősötöket bántják a neten (pl. nyilvánosan sértő kommenteket kap)?

Mi a nézőközönség szerepe ezekben a helyzetekben?

Miért nehéz valamit tenni/kiállni a másikért egy ilyen helyzetben? Miért lenne fontos?

## Értsük meg a bántalmazót

Szerintetek mi lehet ennek a történetnek a hátterében? Miért kapja a filmben szereplő lány ezeket az üzeneteket? Lehet ez jogos?

Szerintetek mi hatna a bántalmazóra/bántalmazókra? Hogyan lehetne elérni, hogy ne küldjenek több sértő üzenetet, kommentet?

Ti mit tennétek, ha tudnátok, hogy kitől/kiktől érkeznek a megalázó üzenetek? Hogyan lehet beavatkozni?



### 2. melléklet

Kilépőkártya	Nem vagyok biztos benne	Azt hiszem értem	Teljesen értem
Ismerem a cyberbullying áldozatokra gyakorolt hatásait.			
Most már tudom, miért fontos, hogy beavatkozzam, ha látom, hogy valakit bántanak a neten.			
Tudom, hogy a cyberbullying bűncselekmény is lehet.			
Tudom, hogy hova fordulhatok segítségért vagy a kérdéseimmel.			
Amit ma tanultam:			
Amit már egyébként is tudtam:			
Kérdések, amik felmerültek bennem:			

## 4. Tanóra

# Internet és szexualitás – szexting

13–17 évesek

🕒 90 perc

### A tanóra összefoglalása

Ezen az órán a párkapcsolatok / szexualitás és az online tér összefüggéseivel fogunk foglalkozni. Célunk, hogy a diákok olyan információkkal és készségekkel gazdagodjanak, melyek segítik őket felelős döntést hozni és kritikusan gondolkodni az intim képek készítése, küldése, fogadása és megosztása kapcsán. A foglalkozás során a diákokkal szabadon gondolkozhatunk kamaszkori párkapcsolatokról, a szexting okairól, és lehetséges következményeiről.

### A tanóra célja

A diákok kritikusan és felelősen tudjanak gondolkodni a képeik online megosztásán. Ismerjék a szexting lehetséges jogkövetkezményeit, és tudják hova fordulhatnak segítségért. Az áldozatok hibáztatását elkerülve tudjanak a diákok empatikusan segíteni bajba került társaikon.

### Tanulási kimenetek

- A diákok megértik és el tudják magyarázni a következő fogalmakat: intimitás, beleegyezés, bizalom.
- A diákok megismerik a Kék Vonal Lelkisegély-vonalának számát és más segítő helyeket, ahova fordulhatnak.
- A diákok a tanóra hatására megtapasztalják, hogy a szexting nem tabutéma, és ha egy helyzet kikerül az irányításuk alól, akkor akár az iskolában is tudnak segítséget kérni egy megbízható felnőttől.
- A diákok empatikusan tudnak egymás felé is fordulni és konkrét segítő felnőttekhez, szervezetekhez irányítani társaikat.

### Szükséges eszközök

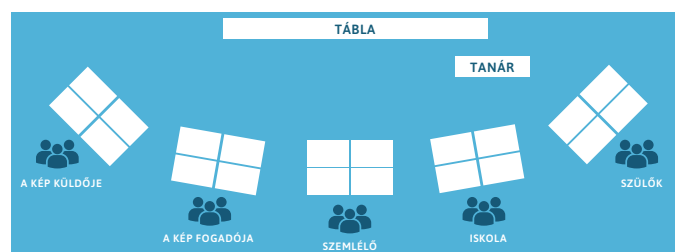
1. projektor, laptop, hangfal és internet a vetítéshez
2. zöld, sárga, piros post-it papírok
3. flipchart papír
4. 1. mellékletből 5 db (1 db/csoport)
5. 2. melléklet páronként

### Kulcsfogalmak

Szexting, beleegyezés, bizalom, gyermekpornográfia

### Az osztályterem elrendezése

A 90 perces foglalkozást megelőző szünetben kérjük meg a diákokat, hogy a következő elrendezésnek megfelelően próbálják berendezni a termet. Kezdjük a foglalkozást úgy, hogy a diákok 5 különböző csoportban helyezkednek el az asztalok körül.



### Az óra előtt...

Amennyiben nem volt alkalom a foglalkozást megelőzően az Alapszabályok és biztonságos környezet megteremtésére szolgáló 45 perces foglalkozás megtartására, szánjunk 5 percet ezek átbeszélésére.

Az alapszabályok átbeszélése segít, hogy biztonságos környezetet tudjunk teremteni a foglalkozás során, hogy érzékeny témákról is tudjunk beszélgetni a diákokkal.

📌 Ha szükséges a szabályok kinyomtathatóak a Tanári kézikönyv 1. mellékletéből és kifüggeszthetők.

- Mindenkit tiszteletben tartunk a csoportban.
- A csoportban elhangzó történeteket a csoporton kívül nem adjuk tovább.
- Tudomásul vesszük, hogy nincsenek rossz válaszok – mindenki tanulni van jelen.
- Tudjuk, hogy ha nem akarunk valamire válaszolni, akkor nem muszáj.
- Ez a tanóra egy biztonságos hely, ahol kerüljük a verbális és fizikai agresszió minden formáját.
- Úgy bánunk a másikkal, ahogy szeretnénk, hogy velünk bánjanak.
- Ha a foglalkozás során egy ismerősötök, vagy saját történet megosztását tervezitek, mindig fogalmazatok anonim módon, hogy a szereplők a többiek számára ne legyenek beazonosíthatóak.
- Amennyiben egy jelenleg zajló történetben szeretnél segítséget kérni, fordulj közvetlenül a trénerhez, vagy a Kék Vonal ingyenesen hívható 116 111-es Lelkisegély-vonalához.

## Tevékenység

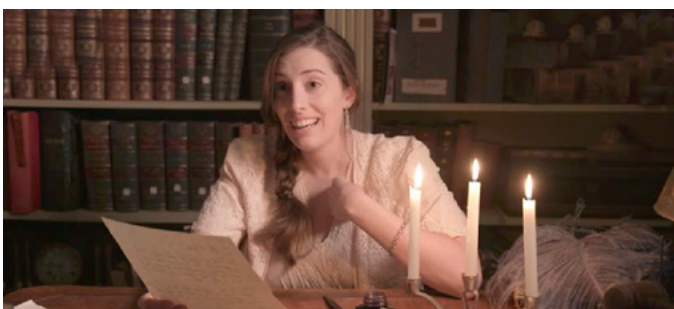
## Időzítés (összesen 90 perc)

## Szükséges eszközök

0. Alapszabályok tisztázása	5 perc	
1. Szerelmes levél vs. szexting	10 perc	Projektor, laptop, hangfal és internet a kisfilmhez
2. Online párkapcsolatok jelzőlámpája	25 perc	Piros, sárga, zöld post it-ek Flipchart papír
3. Az erotikus fotó, avagy a szext útja	30 perc	1. melléklet
4. Beavatkozási pont	10 perc	2. melléklet
5. Közös zárás	10 perc	Flipchart papír

### 1. Szerelmes levél vs szexting

🕒 10 perc



Az internet megjelenésével elég sokat változtak a fiatalok ismerkedési, flörtölési szokásai. A következő rövid, könnyed hangvételű filmet nézzük meg együtt, majd a következő kérdések mentén beszéljünk nagycsoportban.

Link: <https://youtu.be/KNmuqVBL3u8>

#### Kérdések

- Tényleg kihalt a szerelmes levél, mint műfaj? A teremben bármelyikőtök írt/kapott valaha klasszikus, kézzel írt szerelmes levelet?
- Ha nem is kézzel írottat, más formában talákoztatok ezzel a műfajjal?
- Mik a különbségek a múlt és a jelen között ezen a téren?
- Párkapcsolatban vagy ismerkedés során hogyan használják a fiatalok a technológiát / telefonjaikat?
- Mit gondoltok az internet és az okostelefonok pozitív hatással vannak a fiatalok párkapcsolataira?
- Mit gondoltok a szextingről? Talákoztatok már ezzel ismerősök, barátok, osztálytársak révén? Milyen negatív következményei lehetnek?

### 2. Online párkapcsolatok jelzőlámpája

🕒 25 perc

#### A feladat

A kamaszok, de a fiatal felnőttek szintén használják a technológiát, telefonjaikat, üzenetküldő alkalmazásaikat ismerkedéskor és a párkapcsolatok más szakaszaiban is. A párkapcsolat megjelenítése a közösségi médiában, közös fényképek feltöltése, üzenetváltások, flörtölés az alkalmazásokon keresztül, képek kérése és küldése mind vethetnek fel dilemmákat, kérdéseket.

#### Lépésről lépésre

A következő feladatban a diákok csoportokban dolgoznak. Minden csoportnak az a feladata, hogy olyan a párkapcsolatokban előforduló helyzeteket gyűjtsenek össze, amelyeknek van online vetülete. Minden csoport kap piros, sárga és zöld post-iteket, ezekre kell felírni a különböző online helyzeteket, viselkedéseket.

#### A PIROS POST-ITEKRE

Azokat az online viselkedéseket, amelyek egy párkapcsolat során teljesen elfogadhatatlanok, akár jogsértőek is lehetnek.

#### A SÁRGA POST-ITEKRE

Olyan online viselkedéseket, amelyek mindkét vagy egyik fél számára valamilyen kellemetlenek vagy kockázatosak lehetnek, esetleg veszélyekkel járnak.

#### A ZÖLD POST-ITEKRE

Olyan online előforduló helyzeteket és viselkedéseket, amelyek a diákok szerint természetes részei egy párkapcsolatnak és nem okoznak kellemetlenséget egyik félnek sem.

**További lépések**

A tréner a táblára ragasszon egy nagy flipchart papírt. A diákoknak erre a papírra kell felragasztaniuk a legfelső sávba a piros, alá a sárga, legalulra pedig a zöld post itjeiket. Így egy közlekedési lámpát kapunk, amely meg tudja mutatni a diákoknak azokat az online előforduló helyzeteket, amelyek teljesen rendben vannak, melyeknél résen kell lenniük, mert kockázatosak lehetnek, illetve azokat, amelyek mindenképp kerülendőek, mert jogsértők, bántóak, megalázóak a másik fél számára.

**TANÁRI JEGYZET**

Előfordulhat, hogy a diákok nem tartanak kockázatosnak, vagy jogsértőnek egy olyan viselkedést, amelynek lehetnek akár büntetőjogi következményei is. A jelzőlámpa kiértékelését a tréner vezeti, hangsúlyozva a hozzájárulás jelentőségét, az adathalászat veszélyeit, valamint behozva a szexting büntetőjogi aspektusát, hisz a 18 éven aluliakat ábrázoló meztelen képek kiemérthetik a gyermekpornográfia fogalmát, akkor is, ha önszántából küldte el az egyik fél a képet a másiknak. A kiskorú akinek a birtokában például a barátnőjéről meztelen kép van, büntethető gyermekpornográf tartalom birtoklásáért.

**Gyermekpornográf felvétel:** az olyan videó-, film- vagy fényképfelvétel, illetve más módon előállított képfelvétel, amely a nemiséget súlyosan szeméremérséért nyíltsággal, célzatosan a nemi vágy felkeltésére irányuló módon ábrázolja a 18 éven aluli kiskorút. Aki a tizennyolcadik életévét be nem töltött személyről pornográf felvételt megszerez, birtokol vagy terjeszt, akár szabadságvesztéssel is büntethető. (Btk. 204. §)

**Hozzájárulás nélkül hozzáférhetővé tett tartalmak:** Akkor beszélhetünk hozzájárulás nélkül hozzáférhetővé tett tartalomról, ha valakiről olyan képet, videót töltenek fel az internetre, amihez nem járult hozzá, nem adott engedélyt, illetve ha személyes adatait az engedélye nélkül tették közzé.

Ptk. 2:45. § A becsülethez és jóhírnévhez való jog

Ptk. 2:48. § A képmáshoz és a hangfelvételhez való jog

**3. Az erotikus fotó, avagy a szext útja**

 30 perc

*„Egy anyuka hívta fel a Kék Vonalat, mert a lánya, Emma (15) félmeztelen képeket küldött magáról a barátjának, Viktornak (16), amikor jártak. Kb. egy év után most szakítottak, mert Emma megismert egy másik fiút a sítáborban. Viktor nagyon dühös és féltékeny lett, ezért Emma meztelen képeit megosztotta a Facebookon, ami futótűzként terjedt, és már az egész sulis látta a képeket. Emma nagyon szégyelli magát, nem akar iskolába menni, mert az osztálytársai is kommentelték, lájkolták a képeket. Emma anyukája az osztályfőnökkel már beszélt a helyzetről.*

(A tananyagban használt eset valódi történeten alapszik, de a szereplők neveit természetesen megváltoztattuk)

**A feladat**

A diákoknak felolvasunk egy történetet, mely a Kék Vonal 116 111-es Lelkisegély-vonalán futott be. Első lépésként szedjük össze a diákokkal az eset különböző szereplőit, mert a csoportokat a különböző szereplők bőrébe fogjuk bújtatni. A csoportok feladata, hogy az adott szereplő szemszögéből válaszolják meg a feladatlapon szereplő kérdéseket.

**A feladat célja, hogy a diákok átgondolják**

- a különböző szereplők tetteinek következményeit
- azokat a prevenciósi lehetőségeket, amik megakadályozhatták volna a kialakult helyzetet.
- hogyan és mikor lehetett volna beavatkozni/segítséget nyújtani?
- kitől, hogyan tudnak a különböző szereplők segítséget kérni?

**Lépésről lépésre**

Alakítsunk csoportokat a következők szerint:

**1. csoport:** EMMA (Aki az intim képet elküldte)

**2. csoport:** VIKTOR (Aki az intim képet kapta)

**3. csoport:** Osztálytársak, iskolatársak, akik látták, kommentelték, lájkolták

**4. csoport:** Az iskola

**5. csoport:** A szülők

A különböző csoportoknak a saját szerepükből kell szemlélni a történetet, és az adott szereplő szemszögéből kell megválaszolniuk a következő kérdéseket. A csoportok egy feladatlapon megkapják a kinyomtatott esettanulmányt és kérdéseket, amelyek megválaszolására 10 perc áll rendelkezésükre.



- Hogyan érzi magát az adott szereplő? Milyen érzések kavarghatnak benne?
- Mi az adott szereplő motivációja?
- Mit tehetett volna az adott szereplő, hogy elkerülje a kialakult a helyzetet? Milyen lehetőségei lehettek volna a megelőzésre?
- Mit tehetne a helyzet megoldása érdekében?
- Minek kellene történnie ahhoz, hogy minden normalizálódjon, és a történet különböző szereplői folytatni tudják az életüket?

A 10 perc leteltével a tréner átveszi a beszélgetés vezetését és egyesével felteszi a feladatlapon szereplő 5 kérdést a különböző szereplőket reprezentáló csoportoknak. A lényeg, hogy kialakuljon egy beszélgetés, közös gondolkodás, ezért a csoportok ki is egészíthetik egymás válaszait. Az osztálytársak, iskolatársak szerepének megvitatásakor érdemes levetíteni a következő rövid animációs filmet, ami újabb szempontokat hozhat a beszélgetésbe: <https://www.youtube.com/watch?v=wYQT35kacwg>.

## TANÁRI JEGYZET

A következő extra kérdések segíthetnek elmélyíteni a beszélgetést:

- Hogyan reagálnának a diákok, ha az ő fotóik terjednének az interneten a beleegyezésük nélkül?
- Mit gondoltok a kortárs nyomás szerepéről ebben a történetben?
- Áldozatként mit várnátok az osztálytársaitoktól, osztályfőnököktől?
- Mit gondoltok a szülők értesítéséről? Ti hogyan reagálnátok a helyükben? Szerintetek mi a legjobb reakció a részükről?

### A BESZÉLGETÉS LEGFONTOSABB ÜZENETEI

1. **A saját magáról intim képeket küldő fél hibáztatása nem segítség, csak fokozza az áldozat szégyenérzetét és negatív érzéseit. Ha egy párkapcsolaton belül a felek intim képeket küldenek egymásnak, és az egyik fél a másik bizalmával visszaélve ezeket megosztja, megmutatja, továbbküldi, akkor ő követte el a visszaélést.**
2. **Fontos tudni, hogyha egy fiatal intim képeket küld magáról a neten, akkor vállalja annak a kockázatát, hogy ezek a képek kikerülhetnek a nyilvánosság elé – nem csak a másik fél oszthatja ezeket a képeket tovább, de fennáll a veszélye az adathalászatnak is.**
3. **A magyar jogszabályok szerint, ha az intim kép gyermekpornográf tartalomnak minősül, felelősségre vonható minden személy, akinek a birtokában ez a kép megtalálható, illetve még súlyosabban az, aki ezeket továbbküldte.**
4. **Mind az intim képek fogadójának, mind a szemlélőknek tiszteletben kell tartaniuk a kép küldőjét, adataival nem élhetnek vissza.**


5. **Ne felejtsetek, hogy a képeken valódi, érző személyek vannak, akik joggal érzik megszegyenítve magukat, és azt, hogy visszaéltek bizalmukkal.**
6. **Ha intim, vagy meztelen képeket látsz a neten egy iskolatársadról, ezeket könnyen jelentheted az adott felületen. A megosztás, lájkolás vagy kommentelés előtt gondold végig a képen szereplő helyzetét és dönts a blokkolás/jelentés mellett!**
7. **Az áldozatoknak nagyon nehéz segítséget kérniük, felvállalva, ami történt. Támogasd az áldozatot, akár online is írhatasz neki, felajánlva a segítségedet.**

## 4. Beavatkozási pont/ segítő helyek

⌚ 10 perc

### A feladat

Kérjük meg a diákokat, hogy párokban gondolják végig azokat a pontokat, ahol megállítanák az adott történetet. Azt is gondolják át, hogy a különböző eseményeknél ki tudott volna segíteni, kiket érdemes bevonni, kinek szólnának. Próbáljanak összeszedni minél több olyan személyt, szervezetet, akik segítséget nyújthatnak, és a technológiai lehetőségeket is gondolják végig a beavatkozásra. A 2. mellékletet kiosztva a diákok egyénileg és csoportban is tudnak dolgozni.

 A kézikönyv *Hová fordulhatsz segítségért* c. fejezetében felsorolt segítő helyek ennél a feladatnál segítségedre szolgálhatnak. Ha a diákok saját maguktól nem gondolnak az iskolában dolgozó segítő szakemberekre, akkor őket is ajánld a figyelmükbe: az iskola pszichológust, a gyermekvédelmi felelőst, az iskolai szociális segítőt, bűnmegelőzési tanácsadót, illetve mindazokat a tanárokat, akikben megbíznak.

## 5. Zárás

⌚ 10 perc

Zárásként a párok mondanak egy-egy gondolatot a foglalkozásról és megosztanak egy segítő helyet / személyt / javaslatot, amit az előző feladatban összeszedtek. Valószínűleg 5-7 különböző segítő hely után ismétlődést fogunk tapasztalni, de megkérhetjük a diákokat, hogy azt emeljék ki, ahová ők fordulnának, ha hasonló helyzetben találnák magukat. A tréner a javaslatokat egy nagy flipchart papírra felírhatja.

Javasoljuk, hogy a foglalkozás zárásaként vetítsd le a *Kék Vonal* rövid kisfilmjét a diákoknak: <https://www.youtube.com/watch?v=0FZ-hM4nPIA>.

### 1. melléklet

Hogyan érzi magát az adott szereplő? Milyen érzések kavarghatnak benne?

Mi az adott szereplő motivációja?

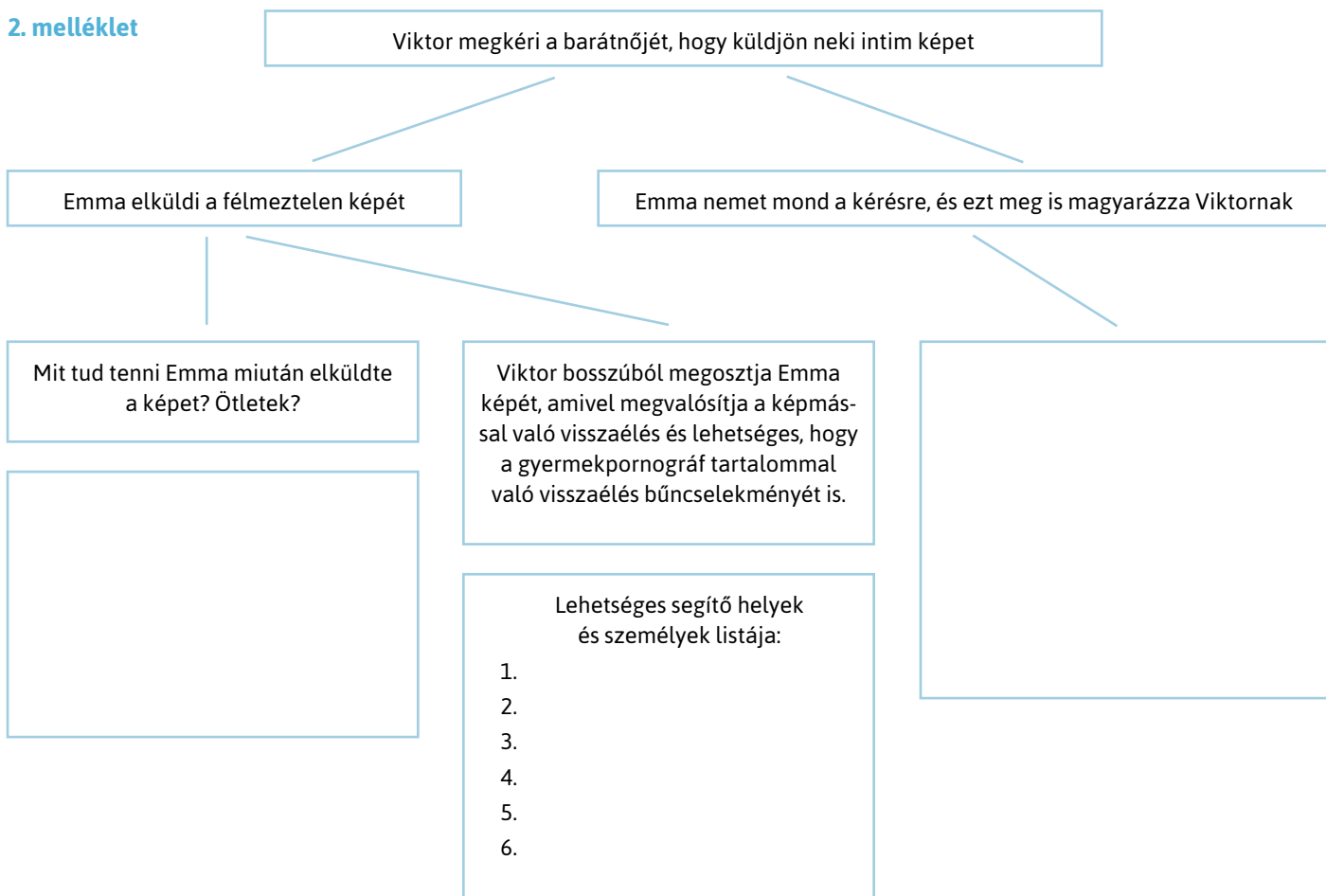
Milyen lehetőségei lettek volna az adott szereplőnek a helyzet megelőzésére?

Mit tehetne a helyzet megoldása érdekében?

Minek kellene történnie ahhoz, hogy minden normalizálódjon, és a történet különböző szereplői folytatni tudják az életüket?



### 2. melléklet





## 5. Tanóra

# Szexuális tartalmú internetes zsarolás

13–17 évesek

🕒 90 perc

### A tanóra összefoglalása

Ezen az órán a diákok megismerkednek a szexuális tartalmú netes zsarolás jelenségével, a kényszerítés és zsarolás fiatalokra gyakorolt hatásaival. Célunk, hogy a diákok tudatosabban legyenek jelen az online platformokon, és az online ismerkedés során fel tudják mérni a lehetséges veszélyeket. A diákok a foglalkozás során megtanulják, hogy az áldozattá váló fiatalok hova fordulhatnak segítségért.

### A tanóra célja

A diákok felelősen tudjanak gondolkodni az online ismerkedés lehetséges veszélyeiről. Ismerjék meg a netes szexuális tartalmú zsarolás jelenségét, és a háttérben húzódó rossz szándékú felnőttek motivációit is. A diákok ismerjék azokat a segítő helyeket, ahova ez esetben fordulhatnak.

### Tanulási kimenetek

- A diákok megértik és el tudják magyarázni a következő fogalmakat: szexuális tartalmú netes zsarolás, gyermekpornográfia.
- A diákok megismerik a Kék Vonal Lelkisegély-vonalának számát és más segítő helyeket, ahova fordulhatnak.
- A diákok megértik a zsarolás és fenyegetés áldozatokra gyakorolt hatását és képesek lesznek társaik felé empatikusan fordulni.
- A diákok megtapasztalják, hogy a szexuális tartalmú zsarolás nem tabutéma, így könnyebben kérnek segítséget, ha bajba kerülnek.

### Szükséges eszközök

1. Projektor, 1. melléklet kivetítve
2. Post-itek vagy 2. melléklet (páronként 1 db)
3. 3. melléklet képei (csoportonként 1 történet képei) és 4. melléklet (1 db/csoport)
4. 5 A melléklet vagy 5 B melléklet /csoport
5. Flipchart papír, filcek

### Kulcsfogalmak

szexuális tartalmú netes zsarolás, gyermekpornográfia, szexuális kényszerítés

### Az osztályterem elrendezése

A 90 perces foglalkozást megelőző szünetben kérjük meg a diákokat, hogy az osztálytermet rendezzék be úgy, hogy az asztalokat kitolják a terem legszélére, a székeket pedig középen körbe rendezik. Minél nagyobb a terem, annál könnyebb a mozgásos, kiscsoportos feladatok megoldása. A székek körbe rendezésével a közös gondolkodás, beszélgetés kereteit is megteremtjük, kiszakítva a gyerekeket és a tréneret is a szokásos frontális tanítási/tanulási helyzetből.

### Az óra előtt...

Amennyiben nem volt alkalom a foglalkozást megelőzően az Alapszabályok és biztonságos környezet megteremtésére szolgáló 45 perces foglalkozás megtartására, szánjunk 5 percet ezek átbeszélésére.

Az alapszabályok átbeszélése szükséges ahhoz, hogy biztonságos környezetet tudjunk teremteni a foglalkozás során, hogy érzékeny témákról is tudjunk beszélgetni a diákokkal. Ha szükséges a szabályok kinyomtathatóak és kifüggeszthetők.

📌 Ehhez a Tanári kézikönyv 1. mellékletét ajánljuk figyelmedbe.

- Mindenkit tiszteletben tartunk a csoportban.
- A csoportban elhangzó történeteket a csoporton kívül nem adjuk tovább.
- Tudomásul vesszük, hogy nincsenek rossz válaszok – mindenki tanulni van jelen.
- Tudjuk, hogy ha nem akarunk valamire válaszolni, akkor nem muszáj.
- Ez a tanóra egy biztonságos hely, ahol kerüljük a verbális és fizikai agresszió minden formáját.
- Úgy bánunk a másikkal, ahogy szeretnénk, hogy velünk bánjanak.
- Ha a foglalkozás során egy ismerősötök, vagy saját történet megosztását tervezitek, mindig fogalmazzatok anonim módon, hogy a szereplők a többiek számára ne legyenek beazonosíthatóak.
- Amennyiben egy jelenleg zajló történetben szeretnél segítséget kérni, fordulj közvetlenül a trénerhez, vagy a Kék Vonal ingyenesen hívható 116 111-es Lelkisegély-vonalához.

## Tevékenység

Időzítés  
(összesen 90 perc)

## Szükséges eszközök

0. Alapszabályok tisztázása	5 perc	
1. Szófelhő	5 perc	Projektor, 1. melléklet vagy az elkészített szófelhő
2. Definíció alkotás	10 perc	Post-itek, vagy a 2. mellékletből páronként 1 db
3. Forgatókönyvírás	20 perc	3. melléklet képei 4. melléklet forgatókönyv sablonja
4. Filmelemzés	30 perc	5. melléklet (csoportonként 1 db – a csoportok vagy Anna vagy Gergő sztoriján dolgoznak) Flipchart papír, filcek
5. Kortárs reakciók / zárás	20 perc	Flipchart papír

## 1. Szófelhő

## 🕒 5 perc

A korábbi órákon tapasztaltakat is felelevenítheti ez a feladat, melynek célja, hogy a projektorral kivetített szófelhő segítségével a diákokkal közösen ötleteljünk azon, hogy mi is a foglalkozásunk témája. Ehhez az 1. sz. mellékletben találsz egy mintát, de készíthetsz egyet az alábbi szavakkal egy ingyenes szófelhő készítő programban (pl.: <https://www.wordclouds.com/>, <https://worditout.com/>) Az ajánlott szavak a következők: álprofil, megszegés, szexualitás, meztelen képek, pénz, zsarolás, felnőttek, követelések, segítség, fenyegetés, ismerkedés

## 2. Definícióalkotás –

## Mi az a szexuális tartalmú internetes zsarolás?

## 🕒 10 perc

A diákok párokban dolgoznak a definíció megalkotásán. Minden pár egy-egy post-itre leírja a saját ötletét a fogalom meghatározására. A tréner ezeket összeszedi, a táblára ragasztja és ismerteti a legtöbbször megjelenő ele-

mekeket, majd a Kék Vonal által használt meghatározást felolvassa a gyerekeknek, kiemelve a fő jellemzőket.<sup>2</sup>

**A Kék Vonal által használt definíció:** A szexuális tartalmú netes zsarolás során általában egy álprofil mögött rejtőzködő felnőtt próbálja az online térben megismert gyerekeket / fiatalokat rábírn arra, hogy magukról szexuális tartalmakat osszanak meg vele. A szexuális tartalom megszerzését követően azzal fenyegeti áldozatát, hogy amennyiben nem küld több hasonló képet / videót, a szexuális tartalmat megosztja a fiatal családjával, barátaival, osztálytársaival. Az elkövető személyes találkozót, szexuális szolgáltatást is követelhet az áldozattá váló fiattól. Máskor a gyermekpornográf képek terjesztésével pénzszerezés az elkövető célja.

## Alternatív feladatmegoldás

Alternatív feladatmegoldás: A diákok páronként kapnak egy hiányos definíciót, amit nekik kell kiegészíteniük. Ehhez a 2. mellékletet használhatjuk segítségképp.

<sup>2</sup> <https://www.europol.europa.eu/crime-areas-and-trends/crime-areas/child-sexual-exploitation/online-sexual-coercion-and-extortion-of-children>

### 3. Forgatókönyvírás

 20 perc

Azt követően, hogy a diákokkal közösen gondolkodtunk a szexuális tartalmú internetes zsarolás jelenségéről, kérjük meg őket, hogy kis csoportokban alkossanak meg egy fiktív történetet. Ehhez képeket kapnak, amiket felhasználva meg kell írniuk egy-egy forgatókönyvet. Ideális esetben egy csoportban maximum 5 diák dolgozik együtt a forgatókönyvön. Minden csoport kap 2–3 képet, illetve egy forgatókönyv sablont, amiben dolgozni tudnak. 10–15 perc elteltével minden csoport felolvassa az általa megírt forgatókönyvet. A rövid beszélgetés során a történetek megoldására koncentráljunk: nézzük meg, hogy sikerült-e bármely csoportnak pozitív kicsengésű befejezést írnia.

#### TANÁRI JEGYZET

A foglalkozás során tárgyalt szexuális tartalmú internetes zsarolás elkövetője felnőtt, ezért fontos ismerni a grooming jelenségét is, mely a gyermekek becserkészését és a bizalmukba férkőzést jelenti, azzal a céllal, hogy az elkövető a kiszemelt gyermeket szexuális jellegű kapcsolatra vegye rá, szexuálisan visszaélhessen vele. A témában az Europol által kiadott jelentés kitér arra is, hogy a cselekmény célja többnyire az elkövető számára készített videofelvételek, szexuális tartalmú videóchatek kikényszerítése, de nem ritka a személyes találkozó kiszarolása vagy a bántalmazás sem. Ezek, illetve a szégyenérzet, – a lelki sérüléseken túl – a gyermek súlyos pszichés kríziséhez, megfelelő segítség nélkül akár öngyilkosságához is vezethet.

A szexuális tartalmakra hajtó elkövetők áldozatai jellemzően lányok, de a fiúk is célkeresztbe kerülhetnek. Általában a szervezett bűnözés tagjai próbálnak pénzt kiszarolni jellemzően fiú áldozataikból.

##### **Miért veszélyeztetettek különösen a fiatalok?**

A kamaszkori pszichoszexuális fejlődés természetes velejárójaként a fiatalokban fokozódik az autonómia iránti vágy, hajlamosabbá válnak a kockázatvállalásra, folyton keresik az izgalmakat és a rövidtávú nyereségeket. Nagyon fontossá válik számukra a környezetük, különösen a kortársak visszajelzése, így könnyen az álprofilok mögött rejtőzködő rossz szándékú felnőttek manipulációjának áldozatává válhatnak.

### 4. Filmelemzés

 30 perc

A diákokkal közösen nézzük meg az EUROPOL (az EU közös bűnüldöző hatósága) által készített 'Mondj nemet' című 10 perces kisfilmet, mely valós történeteket dolgoz fel. **Azt javasoljuk, hogy a filmet állítsuk meg a 7. percnél,** ahol elkezdődik az áldozatok zsarolása.

**Először** nagy körben kérjük meg a diákokat, hogy foglalják össze, mit láttak eddig:

- Mi történt a filmben eddig?
- Kik a szereplők?
- Az általuk írt forgatókönyvek hasonlítanak Anna és Gergő sztorijára?
- A két párhuzamos történetben: Gergő és Anna sztorijában mik a hasonlóságok, és különbségek? (Anna esetében további képeket, szexuális szívességeket akart zsarolással kikényszeríteni az elkövető, Gergő esetében pénzt követelt egy szervezett bűnözői csoport)
- Mit csinálhattak volna másképp, hogy elkerüljék a kialakult helyzetet?

#### TANÁRI JEGYZET

Az Europol adatai szerint az áldozatok 78 százaléka lány, 16 százaléka fiú, 6 százaléknál pedig nem dönthető el a nem a bejelentés alapján. Az áldozatok életkora 8 és 17 éves között mozog, jellemzően a lányok esetében találjuk a fiatalabb áldozatokat. Az áldozatok átlagéletkora 15 év. A szexképekre és -videókra hajtó támadók jellemzően férfiak, akik egyedül követik el a bűncselekményt, a megszerzett anyagokat azonban megosztják. Többnyire lányokat próbálnak megkörnyékezní. Nem ritka, hogy modellkedéssel, alakformálással kapcsolatos fórumokon vadásznak önbizalom-hiányos áldozatokra, akiket segítséget ajánlva hálózhatnak be.

Van azonban egy másik elkövetői típus is, amelyik pénzt próbál kiszarolni a megszerzett anyagokkal. Itt mindkét nembeli elkövetők előfordulhatnak, nemritkán szervezett bűnözői csoportok tagjai is, és szívesebben választanak fiú áldozatot. A felmérés alapján a pénzszerzést célzó zsarolás a ritkább – de az is lehet, hogy ezekre az esetekre egyelőre még kevésbé látnak rá. A fiú áldozatoknál jellemzőbb lehet, hogy az áldozatok szégyenérzete miatt rejtetten maradnak az esetek. Az Europol kutatása szerint a szégyenérzeten túl az áldozatokat szintén akadályozza a segítségkérésben, hogy nincs ismeretük a jelenségről, nem tudják hova fordulhatnak, mit tehetnének.

<https://www.europol.europa.eu/newsroom/news/police-across-europe-issue-warning-about-online-coercion-and-extortion-of-children>

A nagykörös beszélgetést követően **második lépésként** a diákok kiscsoportban dolgoznak tovább az 5A és 5B mellékletek segítségével. A csoportok feladata, hogy Anna és Gergő esetében is gondolják végig a történetek áldozatokra gyakorolt hatásait. Hogy érezhetik most magukat? Mit gondolnak a kialakult helyzetről?

Anna barátnőjeként vagy Gergő barátjaként mit javasolnátok neki? Mit tegyen? Mit ne tegyen? Kinek szóljon? Elmondja egyáltalán valakinek a történeteket? Kérjen segítséget? Ha igen, kitől?

A csoportoknak 10 percük van a feladatlap kitöltésére. Nagykörben beszéljük át a diákok által összeszedett válaszokat.

**A feladat harmadik részeként**, nézzük meg a kisfilm második felét a 7. perctől indítva. A filmnézést követően a diákokkal közösen próbáljuk összeszedni azokat a tippeket, amiket a rendőrségtől kaptak. Egy flipchart papírra a tréner írja fel pontokba szedve a diákok által a kisfilmből kiemelt tippeket. Törekedjünk arra, hogy az összes tipp felkerüljön a flipchart papírra.

A feladat megoldható úgy is, hogy a diákok egyesével kijönnek a táblához és felírják a rendőrség által javasolt pontokat.

## 5. Záró gyakorlat

 20 perc

Miután a diákokkal alaposan kielemeztük Anna és Gergő helyzetét, és a rendőrség javaslatait is összegyűjtöttük a szexuális tartalmú online zsarolás kapcsán, zárásként foglalkozzunk a kortársak szerepével. Jellemzően az áldozatokká váló fiataloknak nagyon nehéz segítséget kérniük ebben a helyzetben, hisz a történetük valamely pontján el kell mondaniuk, hogy megosztottak magukról egy meztelen képet. A fiatalok sokszor önmagukat hibáztatják és félnek a felnőttek reakcióitól, ezért gyak-

ran kortársaikhoz fordulnak segítségért. A barátok első reakciói, tanácsai meghatározhatják, hogy az áldozattá váló fiatal mit lép, kér-e segítséget vagy egyedül marad a történetekkel.

A zárófeladatként kezdeményezz beszélgetést a diákokkal arról, hogy ők hogyan reagálnának, ha a legjobb barátjuk / barátnőjük válna zsarolás áldozatává. A beszélgetés megkönnyítése érdekében a következő mondatlistát is használhatod. Kérd ki a diákok véleményét ezekről a mondatokról, ezek milyen érzéseket kelthetnek az áldozatban, esetleg miért lehetnek ártóak, és kérd meg őket, hogy fogalmazzák át a mondatokat úgy, hogy valódi segítséget jelentsenek.

- **Igazad van, az tényleg jobb, ha titokban tartod...**
- **Már úgyis mindegy, ha nála vannak a képek, azt csinál velük, amit akar...**
- **Igen, megígérem, nem mondom el senkinek...**
- **Ne is törődj vele, tiltsd le a pasast, és megvan oldva...**
- **Hogy lehettél ilyen hülye? Ezt egyedül kell helyrehoznod...**

A foglalkozás zárásaként emeld ki, hogy a fiatalok online szexuális zsarolása bűncselekmény. A fiataloknak ebben a helyzetben joguk van segítséget kérni, az elkövetőket többek között zsarolásért (Btk. 367. §), kiskorúval való szexuális visszaélésért (Btk. 198. §), gyermekpornográfiaért (Btk. 204. §), személyes adatokkal való visszaélésért, a becsülethez, jó hírnévhez való jog megsértéséért (Ptk. 2:45.) is elítélhetik.

A Kék Vonal 116 111-es Lelkiségegy-vonalán a nap 24 órájában segítő felnőttek várják a gyerekek / fiatalok hívását, együtt gondolkodnak a fiatalokkal a lehetséges megoldásokon és segítséget tudnak nyújtani segítő szervezetek vagy a rendőrség bevonásában. Meghallgatással, beszélgetéssel tudják segíteni az áldozatokat, de az áldozat barátjaként is fordulhatsz hozzájuk tanácsért.

**Javasoljuk, hogy a foglalkozás zárásaként vetítsd le a Kék Vonal rövid kisfilmjét a diákoknak:** <https://www.youtube.com/watch?v=0FZ-hM4nPIA>.

## 1. melléklet



## 2. melléklet

A szexuális tartalmú netes zsarolás során általában egy ..... mögött rejtőzködő ..... próbálja az ..... térben megismert gyerekeket/fiatalokat rábírní arra, hogy magukról ..... tartalmakat osszanak meg vele. A ..... tartalom megszerzését követően azzal ..... az áldozatát, hogy amennyiben nem küld több ....., a szexuális tartalmat megosztja a fiatal ....., ..... Az elkövető ..... is követelhet az áldozattá váló fiattól. Máskor a gyermekpornográf képek terjesztésével pénzszerzés az elkövető célja.



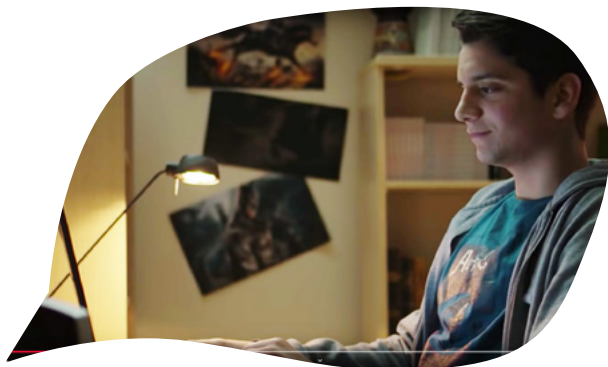
### 3. Melléklet



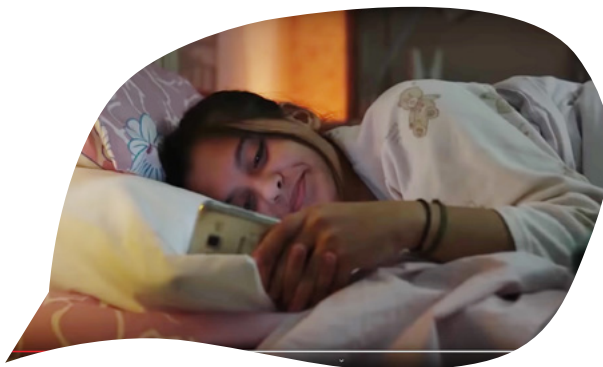
1.történet



2.történet



1.történet



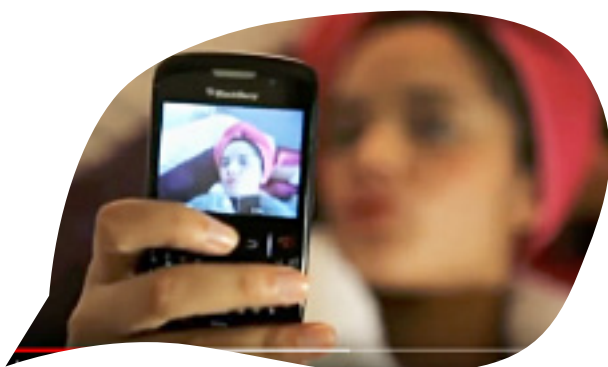
2.történet



1.történet



3.történet



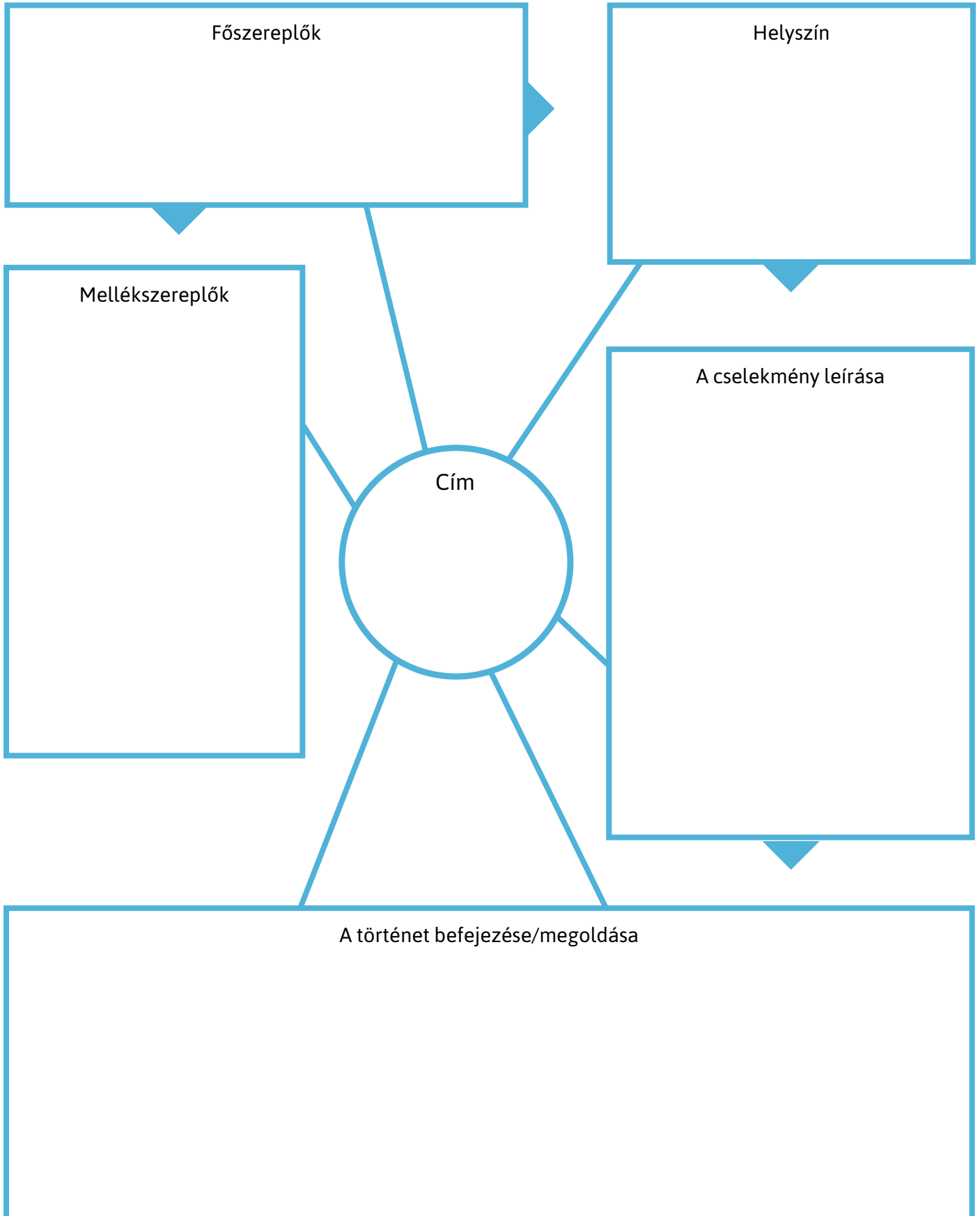
3.történet



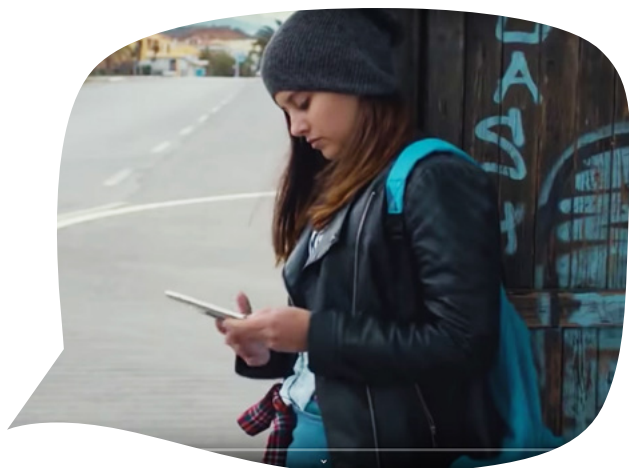
3.történet

4. melléklet

# Forgatókönyv



### 5.A melléklet

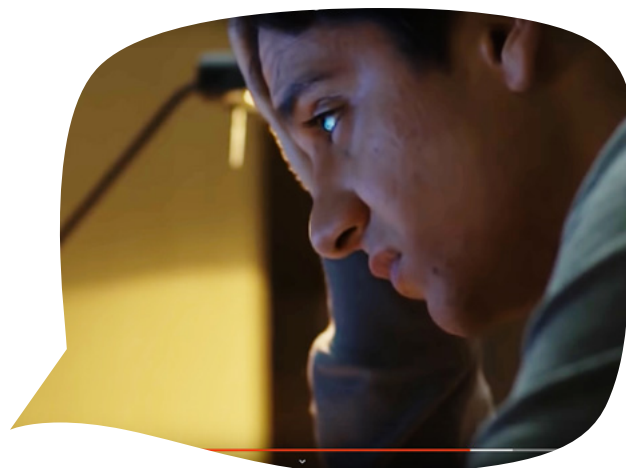


Hogy érezheti magát Anna a történetek után?

Milyen hosszútávú következményei lehetnek az eseményeknek Anna életében?

Anna barátnőjeként mit javasolnátok neki, mit tegyen? Mit ne tegyen? Kinek szójjon? Elmondja-e egyáltalán valakinek a történeteket? Kérjen segítséget? Ha igen, kitől?

### 5.B melléklet



Hogy érezheti magát Gergő a történetek után?

Milyen hosszútávú következményei lehetnek az eseményeknek Gergő életében?

Gergő barátjaként mit javasolnátok neki, mit tegyen? Mit ne tegyen? Kinek szójjon? Elmondja-e egyáltalán valakinek a történeteket? Kérjen segítséget? Ha igen, kitől?



## 6. Tanóra

### Online pornográf tartalmak hatásai

13–17 évesek

🕒 90 perc

#### A tanóra összefoglalása

Ezen az órán a diákokkal az online pornográfiáról fogunk beszélgetni. Célunk, hogy a diákok kritikusan tudjanak gondolkodni az online pornó fiatalokra gyakorolt hatásairól, és a pornófilmekben látható jelenetekről és színészekről. Az órának semmiképpen sem feltétele, hogy a diákoknak legyen saját tapasztalata a témában, és az sem, hogy az órát követően megnézzenek egy pornófilmet. A cél az, hogy megértsék, hogy az online pornó befolyásolhatja az intimitásról, párkapcsolatokról, a szexuális együttlétről alkotott elképzeléseiket, ami a valós kapcsolataikban is megjelenhet. Továbbá célunk, hogy a diákok a kortárs nyomás ellenére tudjanak nemet mondani azokban a helyzetekben, amikor társaik szexuális tartalmakat néznek vagy osztanak meg, ha ettől kényelmetlenül érzik magukat.

#### A tanóra célja

Célunk, hogy diákok kritikusan és felelősen tudjanak gondolkodni az online pornográfiáról.

#### Tanulási kimenetek

- A diákok megértik, hogy az online pornográfia nem reálisan ábrázolja a szexuális kapcsolatokat, sem a női és férfi szerepeket, sem a női és férfi testalkatokat, nemiszerveket.
- A diákok megértik, hogy a szexuális együttlét nem tanulható az online pornóból, amiből teljesen hiányzik az intimitás, a bizalom, a szerelem, melyek az egészséges párkapcsolatok jellemzői.
- A diákok kialakítanak olyan nemet-mondási stratégiákat, melyeket használni tudnak, ha kortársaik online pornót mutatnának nekik.
- A diákok megismerik a Kék Vonal Lelkisegély-vonalának számát és más segítő helyeket, ahova fordulhatnak.

- A diákok a tanóra hatására megtapasztalják, hogy a szexualitás, sőt a pornó sem tabutéma, és ha egy helyzet kikerül az irányításuk alól, akkor akár az iskolában is tudnak segítséget kérni egy megbízható felnőttől.

#### Szükséges eszközök

1. Az 1. melléklet feladatlapjai  
– 1 feladatlap csoportonként
2. A 2. melléklet kártyái kivágva  
– 1 kártyacsomag csoportonként
3. A 3. melléklet szituációi kivágva

#### Kulcsfogalmak

Online pornográfia, befolyásolás, kortársnyomás, beleegyezés, nemi sztereotípiák, elnyomás, intimitás, testkép, elvárások, szex, női/férfi szerepek

#### Az osztályterem elrendezése

A 90 perces foglalkozást megelőző szünetben kérjük meg a diákokat, hogy az osztálytermet rendezzék be úgy, hogy az asztalokat kitolják a terem legszélére, a székeket pedig középen körbe rendezik. Minél nagyobb a terem, annál könnyebb a mozgásos, kiscsoportos feladatok megoldása. A székek körbe rendezésével a közös gondolkodás, beszélgetés kereteit is megteremtjük, kiszakítva a gyerekeket és a tréneret is a szokásos frontális tanítási/tanulási helyzetből.

#### Az óra előtt...

Amennyiben nem volt alkalom a foglalkozást megelőzően az Alapszabályok és biztonságos környezet megteremtésére szolgáló 45 perces foglalkozás megtartására, szánjunk 5 percet ezek átbeszélésére.

Az alapszabályok átbeszélése szükséges ahhoz, hogy biztonságos környezetet tudjunk teremteni a foglalkozás során, hogy érzékeny témákról is tudjunk beszélgetni a diákokkal. Ha szükséges a szabályok kinyomtathatóak és kifüggeszthetőek.

📌 Ehhez a Tanári kézikönyv 1. mellékletét ajánljuk figyelmedbe.

- Mindenkit tiszteletben tartunk a csoportban.
- A csoportban elhangzó történeteket a csoporton kívül nem adjuk tovább.
- Tudomásul vesszük, hogy nincsenek rossz válaszok – mindenki tanulni van jelen.
- Tudjuk, hogy ha nem akarunk valamire válaszolni, akkor nem muszáj.
- Ez a tanóra egy biztonságos hely, ahol kerüljük a verbális és fizikai agresszió minden formáját.
- Úgy bánunk a másikkal, ahogy szeretnénk, hogy velünk bánjanak.

- Ha a foglalkozás során egy ismerősötök, vagy saját történet megosztását tervezitek, mindig fogalmazzatok anonim módon, hogy a szereplők a többiek számára ne legyenek beazonosíthatóak.
- Amennyiben egy jelenleg zajló történetben szeretnél segítséget kérni, fordulj közvetlenül a trénerhez, vagy a Kék Vonal ingyenesen hívható 116 111-es Lelkiségi-vonalához.

## Tevékenység

Időzítés  
(összesen 90 perc)

## Szükséges eszközök

0. Alapszabályok tisztázása	5 perc	
1. Vitaindítás	10 perc	
2. Vélemény háború	30 perc	1. melléklet
3. Igaz vagy hamis?	20 perc	2. melléklet
4. Kortárs nyomás	15 perc	3. melléklet
5. Közös zárás	10 perc	4. melléklet

## 1. Vitaindítás

 10 perc

### A feladat

Vetítsd ki, vagy írd fel a táblára a következő vitaindító állítást.

„Mindenki néz pornót.  
Ez teljesen normális.”

### Lépésről lépésre

Kérd meg a diákokat, hogy párokban beszéljék át a következő állítást: egyetértenek e vele vagy sem, és indokolják meg miért. Mondd el nekik, hogy ne a saját személyes véleményükre, szokásaikra reflektáljanak, hanem azon gondolkodjanak, hogy igaz-e az állítás a korosztályukra. Mit gondolnak az ő korosztályuk tagjai így vélekednek az online pornóról?

Kérd meg a diákokat, hogy néhány a páros beszélgetés során elhangzott gondolatot hangosítsanak ki a nagycsoportba.

A bevezető feladat végén kérd meg a diákokat, hogy egy papírdarabra írják fel, hogy egyetértenek (igen) vagy nem értenek egyet (nem) az állítással. Fontos, hogy a diákok anonimán tudják itt elmondani a véleményüket, hogy ne befolyásolják egymás döntését. Trénerként viszont ez a kis „közvéleménykutatás” hasznos mankót nyújthat a foglalkozás további gyakorlatainak levezetéséhez.

## TANÁRI JEGYZET

### A fiatalok online pornófogyasztására vonatkozó statisztikai adatok

Magyar és nemzetközi felmérések is bizonyítják, hogy egyre korábban érik el a gyerekeket az online pornográf tartalmak: a 10 év feletti gyerekek jelentős hányada látott már pornót, a 13–14 évesek pedig rendszeresen rá is keresnek ezekre az oldalakra. Az NSPCC – angol gyermekvédelemmel foglalkozó szervezet – 2016-os felmérése szerint a következők mondhatók el:

- A 11-16 éves gyerekek több mint fele (53%) látott már online pornófilmet.
- A fiúk első találkozása a pornóval átlagosan 12 éves kor körül történik.
- A fiúk átlagosan gyakrabban néznek online pornót és pozitívabb véleményeket fogalmaznak meg ezzel kapcsolatban, mint a lányok.
- A gyerekek kezdetben sokszor nem szándékosan keresik fel a pornográf oldalakat – a szexualitással kapcsolatos kérdéseik esetén a szex szót a keresőbe beírva szinte csak pornóoldallal találkoznak.

Egy 2015-ös magyar kutatás szerint a 14–19 éves fiatalok 72%-a látott már pornót, a fiúknál ez az arány még magasabb, 86%. Ez a kutatás nem vizsgálta a 14 év alatti gyerekeket.

## 2. Vélemény-háború

 30 perc

### A feladat

Három fiatal történetét és az online pornóval kapcsolatos véleményét ismerhetik meg a diákok. A ChildNet angol internetbiztonsággal foglalkozó szervezet fókuszcsoportokon keresztül ismerte meg a 11–16 éves gyerekek véleményét a témában. A fókuszcsoportok tagjainak legjellemzőbb véleményei kerültek bele a gyakorlat során használt történetekbe.

### Lépésről lépésre

Mielőtt kiosztanánk Roland, Máté és Szandra véleményét (1. melléklet), a következő kérdések segítségével mérjük fel, hogy a diákok mit gondolnak a témában.

Vajon milyen hatással van az online pornónézés a fiatalokra?

Mit gondoltok, ha a ti fiatalabb 12 év körüli testvéretek / unokatestvéretek nézne online pornót az veszélyes lenne számára? Miért?

## TANÁRI JEGYZET

Az NSPCC kutatása szerint az online pornófogyasztás hatással lehet a gyerekekre/fiatalokra:

- A szexhez és a beleegyezéshez való viszonyuk torzulhat.
- A párkapcsolaton belüli nemi szerepekről hibás képük alakul ki.
- Könnyebben keveredhetnek alkalmi szexuális kapcsolatokba.
- Könnyebben vesznek részt veszélyes, erőszakos szexuális kapcsolatokban, amik rossz szexuális tapasztalatokhoz vezetnek.
- Bizonytalanná válnak a saját testükkel, adottságaikkal kapcsolatban.

### További lépések

A kérdések nagycsoportban történő átgondolását követően osszuk kiscsoportokra az osztályt (max. 6 diák/csoport). Minden csoportnak osszunk ki egy véleményt, az osztálylétszámtól függően valószínűleg több csoport fog dolgozni ugyanannak a fiatalnak a véleményével. A feladatlapokon található kérdések megválaszolására 5 perc áll rendelkezésre (1. melléklet). Ezt követően 20 perc áll rendelkezésre, hogy mindhárom véleményt alaposan megvitassuk az egész osztály bevonásával.

## TANÁRI JEGYZET

A kutatások szerint a gyerekek gyakran akkor találkoznak először online pornóval, amikor a szexualitással kapcsolatos kérdéseikre keresik a választ. Szandra barátja is azt gondolja, hogy az online pornó segíthet neki, hogy megbizonyosodjon szexuális orientációjáról. Kutatások szerint az internet 36%-ában lehető fel pornográf tartalom, így a fiatalok sokszor véletlenül találkozhatnak ezekkel a tartalmakkal. Nagyon kevés olyan fórum, weboldal van, ami szexedukációval foglalkozik és a fiataloknak jó szívvel ajánlhatnánk, de van néhány javaslatunk:

A Kék Vonal 116 111-es telefonszámon hívható Lelkisegély-vonalán, csakúgy, mint a chat és email konzultációkban gyakori téma a szexualitás. A Kék Vonalnál nincsenek tabutémák, bármilyen kérdés megfogalmazható, és a képzett ügyelők igyekeznek a gyerekek életkorának megfelelő válasszal szolgálni.

A <https://yelon.hu/> weboldalon pedig izgalmas cikkeket találhatnak a fiatalok életkori és nemi bontásban a szexuális együttléttel, nemi éréssel, testükkel–lelkükkel kapcsolatos témákban. Bizonyos napokon élő chat felületen is várják a gyerekek kérdéseit. Az oldalon külön felnőtteknek is kínálnak hasznos tartalmakat, amivel felnőttként is tovább bővítheted a tudásod a témában.

A kamaszpanasz.hu weboldal rengeteg témával, köztük a szexualitással is foglalkozik.

A Háttér Társaság Információs és Lelkisegély Szolgálat telefonon, Skype-on és chaten várja az LMBTQI témájú kérdéseket; segítséget nyújtanak önel fogadással, előbújással kapcsolatos nehézségek, családi, párkapcsolati, iskolai vagy munkahelyi konfliktusok esetén.

További információ: <http://hatter.hu/>

## 3. Igaz vagy hamis?

 20 perc

### A feladat

Ebben a feladatban a fiatalok kiscsoportokban együtt gondolkodhatnak azon, hogy a pornóban látott szereplők, viselkedések, történetek mennyire is felelnek meg a valóságnak, és milyen hatása lehet a pornónézésnek a valós párkapcsolatokra.

### Lépésről lépésre

A diákokat osszuk 4-5 fős kiscsoportokba és minden csoportnak osszunk ki egyet a 2. melléklet szétvágott kártyáiból. A diákoknak csoportosítaniuk kell a kártyákat: az egyik csoportba azok az állítások kerülnek, melyek véle-

ményük szerint hamisak, a másikba pedig azok, amikről úgy gondolják, hogy igazak. 5 percet kapnak a csoportok, hogy döntést hozzanak a 15 kártya sorsáról.

Az állítások nem egyértelműek, várhatóak viták a csoportokon belül, a feladat célja valójában az, hogy a fiatalok gondolkodjanak ezeken az állításokon.

Az 5 perc leteltével a kiscsoportok 1-1 kártyát emeljenek ki, aminek különösen vitás volt az elhelyezése a két kategóriában. A megbeszélés során szólítsuk meg a többi csoportot is, és 1 állítás alapos átbeszélését követően adjuk át a szót a következő csoportnak.

#### TIPP

Több időt vesz igénybe, de ha a gyerekek hozzá vannak szokva a drámapedagógiai módszerekhez, 5-10 perc gondolkodás után el is játszhatják a történetet. Akik nem főszereplők, ők is legyenek benne a jelenetben, szemléltetőként például.

## TANÁRI JEGYZET

Trénerként fontos feladatod, hogy felhívd a diákok figyelmét arra, hogy a pornófilmekben látottak gyakran túlzóak és a beleegyezés–erőszak–élvezet határai sokszor nem egyértelműek. A valós szexuális kapcsolatokban a beleegyezés elengedhetetlen, enélkül szexuális erőszak történik. A kölcsönös tiszteleten és beleegyezésen alapuló szexuális kapcsolatok nem összeegyeztethetők az erőszakkal.

## 4. Kortárs nyomás

🕒 15 perc

### A feladat

A következő feladatban a diákok kiscsoportokban fognak dolgozni különböző szituációkkal (lásd 3. melléklet). A feladatuk, hogy együtt átgondolják, hogy hogyan tudják kikerülni a társaik nyomását, és nemet mondani az adott helyzetben.

### Lépésről lépésre

Csoportonként a 3. melléklet egy-egy szituációját osszuk ki és hagyjuk, hogy 5 percben átgondolják a diákok a helyzetet. Nagycsoportban osszák meg a többiekkel, hogy milyen megoldásra jutottak.

## TANÁRI JEGYZET

A fiatalok online pornófogyasztásában hatalmas szerepe van a kortárs nyomásnak. Fontos, hogy a diákok a számukra kellemetlen helyzetekben tudjanak nemet mondani, és ehhez legyenek különféle stratégiáik. Az online pornónézés is könnyen válhat egy felzaklató, kényelmetlen helyzetté, főleg, ha valójában nem is szeretné azt látni az adott fiatal.

## 5. Zárás

🕒 15 perc

### A feladat

A foglalkozás zárásaként térjtek vissza az első, vitaindító állításra. Kérd meg a diákokat, hogy egyénileg, párokban vagy kiscsoportban gondolják át: hogyan változott a foglalkozás hatására a véleményük az adott állítással kapcsolatban.

## „Mindenki néz pornót. Ez teljesen normális.”

- Hogyan változott az állítással kapcsolatos véleményük az óra kezdetéhez képest?
- Mit fűznének hozzá, hogyan módosítanák az állítást, hogy igaz legyen?

### Lépésről lépésre

Nagy csoportban kérjük meg a diákokat, hogy emeljenek ki pár fontos gondolatot és osszák meg, hogy hogyan módosítanák az adott állítást.

Trénerként összegezd a foglalkozás fő üzeneteit, melyeket az első oldal tanulási kimenetei alatt megfogalmaztunk. Emlékeztess a diákokat azoknak a segítő helyeknek, szervezeteknek, információs weboldalnak a listájára, akikhez fordulhatnak. Bizonyosodj meg róla, hogy a diákok ismerik az iskolapszichológus vagy más segítő szakember elérhetőségeit is, és tudják, hogy az iskolán belül kihez fordulhatnak kérdéseikkel, vagy ha segítségre van szükségük.

A feladat zárásaként ossz ki a 2. mellékletből 1 db-ot minden diáknak! Kérd meg a gyerekeket, hogy töltsék ki az értékelő lapot név nélkül, és dobják be egy dobozba.

(Az óravázlat a Childnet International tananyaga alapján készült: <https://www.childnet.com/resources/pshe-toolkit/myth-vs-reality/online-pornography>)

## 1. melléklet

**ROLAND**

## – Miért kell ebből nagy ügyet csinálni?

Kb. 11 éves lehettem, amikor először láttam pornót, de szerintem már ennél fiatalabbak is találkoznak ezzel. Hallottam, hogy a bátyám és a haverjai erről dumálnak, és bár már hallottam ilyesmiről, én is akartam látni. Bele-néztem egy filmbe, aztán rendszeresen elkezdtem pornót nézni. Őszintén szólva, előbb-utóbb úgyis belefutsz az internetes pornóba, akarod vagy sem. Az internet tele van vele, és nagyon könnyen rákereshetsz bármire. Igazából mindent meg tudsz tanulni a szexről, amire szükséged van a pornófilmekből. Mit kell csinálni, az emberek miket szeretnek, és hogy kell bánni velük szex közben. Azok, akik azt mondják, hogy nem néznek pornót, valószínűleg hazudnak, vagy egy kicsit furcsák. Mindenki néz pornót, miért kell ebből nagy ügyet csinálni?

---

*Roland 11 évesen kezdett el pornót nézni. Szerintetek hány évesen lát egy gyerek először pornográf tartalmat? Vajon véletlenül találkozik ezzel a neten vagy direkt rákeres?*

*Roland azt mondja, hogy az internet tele van pornóval, így elkerülhetetlen, hogy a gyerekek találkozzanak ezekkel a tartalmakkal. Mit gondolsz, igaz ez az állítás?*

*Roland azt mondja, hogy mindent, amit tudnia kell a szexről, megtanult a pornóból. Mit gondolsz erről? Egyetértesz Rolanddal?*

*Milyen hatásai lehetnek a pornónézésnek egy párkapcsolatra?*

**MÁTÉ**

## – Tényleg ezt várják el tőlem?

Teljesen lesokkolt, amikor egy srác a suliból a telefonján megmutatott nekem egy pornójelenetet. Miből gondolta egyáltalán, hogy látni szeretném? Engem ez nem érdekel. A többiek persze rögtön ott teremtek és olyan megjegyzéseket tettek, hogy a csajok mindig kaphatóak egy jó szexre. Bár nekem egész más a tapasztalatom, csak ültem ott, nem szóltam semmit. Aztán egy lány odajött hozzánk és mondta nekik, hogy fogják már be, de erre csak azt mondták neki, hogy frigid és inkább ne szóljon ebbe bele. Én tényleg aggódom emiatt, mert tudom, hogy egy csomó osztálytársam néz pornót és szerintem tényleg azt gondolják, hogy amit ott látnak, az valóságos. Időnként az is eszembe jut, hogy lehet, velem van valami baj, hogy engem taszítanak ezek a jelenetek és én máshogyan képnélém majd a szexet a barátnőmmel.

---

*Szerinted rendben van az, hogy valaki kérdés nélkül pornográf tartalmakat mutat meg a telefonján?*

*Szerinted azok, akik pornót néznek, elvárják a párkapcsolatukban, hogy a másik megtegye a filmben látottakat?*

*Máté nem akarta megnézni a pornójelenetet. Mit gondoltok, miért nem szólt, és nem hagyta ott a többieket?*



## SZANDRA

### – Tegyük csak tisztába a dolgokat.

Én nem értem, hogy a többiek miért néznek pornót, de talán sokan azért, hogy megértsék, hogy működik a szex. Például egy barátom, Gabi meleg pornót néz, és abban bízik így rájön, hogy melyik nemhez vonzódik. Így nem kell személyesen kérdéseket feltennie senkinek, amire még nem áll készen. Amúgy az a helyzet, hogy mindenki elfogadja, hogy ez van, a suliban megy a pornónézés. Mint például a héten, amikor egy srác pornófilmeket mutogatt a telefonján és egy percre sem gondolt bele, hogy talán nem mindenki akarja látni. Na meg azt is nagyon utálom, ahogy néhány srác a lányokról beszél a suliban. Mintha tényleg azt gondolnák, hogy a pornófilmek valóságok. Szerintem ez sértő, nem fogom ezt szótlánul tűrni, az sem érdekel, ha emiatt frigidnek vagy melegnek neveznek a hátam mögött. A pornó nem valós, a szex nem így működik az igazi kapcsolatokban.

---

*Szandra nem ijedt meg, és elmondta a véleményét. Szerinted jogos, ahogy a többiek bánnak vele?*

*Szandra mesélt egy barátjáról, aki bizonytalan a szexuális irányultságában, ezért néz pornót. Szerinted ez egy jó út? Mi más tudnál neki javasolni?*

*Szandra szerint sokan hiszik azt, hogy úgy működnek a párkapcsolatok és a szex, mint amit a pornóban látnak. Ha valóban így van, annak milyen hatása lehet a fiatalok kapcsolataira?*



## 2. melléklet

<p>A pornónézés jó módszer arra, hogy minél többet tanuljak a szexről és párkapcsolatokról.</p>	<p>Csak a furák néznek pornót.</p>	<p>Több fiú/férfi néz pornót, mint lány/nő.</p>
<p>A pornószínészek teste pont olyan, mint bárki másnak. A párkapcsolatainkban is elvárható, hogy a partnerünk úgy nézzen ki.</p>	<p>A pornófilmekben színészek játszanak.</p>	<p>A pornófilmekben valós személyeket és történeteket látunk.</p>
<p>A nőknek mindig van kedve a szexhez, csakúgy, mint a pornófilmekben.</p>	<p>A pornófilmekben látható szex ugyanolyan, mint az életben.</p>	<p>Az online pornó a férfiakat mindig dominánsnak mutatja be.</p>
<p>Az online pornó megszégyeníti a nőket, mert tárgyként mutatja be őket.</p>	<p>A gyerekként látott pornó negatív hatással lehet a későbbi párkapcsolatodra.</p>	<p>A nők azt szeretnék, hogy úgy bánjanak velük, mint az online pornó filmekben.</p>
<p>A pornónézés káros.</p>	<p>A pornónézés szórakoztató és segít az önbizalom növelésében és a saját testünk elfogadásában.</p>	<p>A gyerekként látott pornó pozitív hatással lehet a későbbi párkapcsolatodra.</p>

### 3. melléklet

## 1. szituáció

Ebédszünetben elsétálsz néhány évfolyamtársad mellett, akikről köztudott, hogy a szünetekben sokszor néznek pornóvideókat. Megkérdezik, hogy te akarsz e látni a videót, de az egyikük megszólal: „Téged ez úgysem érdekel, ahhoz túl unalmas vagy! Soha nem nézne meg ilyesmit...” Nem akarsz megnézni, de nem tudod, mit mondhatnál, főleg ennyi ember előtt...

---

## 2. szituáció

Otthon meghallod, amikor a bátyád és a barátai egy pornófilmről beszélgetnek. Oda hívnak magukhoz azzal, hogy te is nézd meg azt a videót, amiről szó volt. Előbb-utóbb úgyis át kell ezen esned. Nem vagy benne biztos, hogy készen állsz erre, de nem tudod, hogy mondj nemet nekik.

---

## 3. szituáció

A legjobb barátod mesél neked egy videóról, amit tegnap este látott. Az osztályból már mindenki megnézte, és mindenki erről beszél. Nagyon ciki lenne, ha te nem ismernéd, ezért átküldi neked a linket. Nem igazán vagy rá kíváncsi, de kilógni sem akarsz a sorból. Hogyan mondasz nemet?



## 4. melléklet

<b>KILÉPŐ KÁRTYA</b>				
	Nem vagyok biztos benne	Azt hiszem értem	Teljesen értem	
Most már tudom, hogy a pornó a párkapcsolatokat, a női és férfi testet, valamint szerepeket sztereotipikusan mutatja be.				
Most már tudom, hogyan mondjak nemet, ha a kortársaim erőltetik, hogy pornográf tartalmakat nézzek.				
Tudom, hogy hol találok megbízható információkat a szexről és párkapcsolatokról.				
Tudom, hogy hova fordulhatok segítségért vagy a kérdéseimmel.				
Amit ma tanultam:				
Amit már egyébként is tudtam:				
Kérdések, amik felmerültek bennem:				

<b>KILÉPŐ KÁRTYA</b>				
	Nem vagyok biztos benne	Azt hiszem értem	Teljesen értem	
Most már tudom, hogy a pornó a párkapcsolatokat, a női és férfi testet, valamint szerepeket sztereotipikusan mutatja be.				
Most már tudom, hogyan mondjak nemet, ha a kortársaim erőltetik, hogy pornográf tartalmakat nézzek.				
Tudom, hogy hol találok megbízható információkat a szexről és párkapcsolatokról.				
Tudom, hogy hova fordulhatok segítségért vagy a kérdéseimmel.				
Amit ma tanultam:				
Amit már egyébként is tudtam:				
Kérdések, amik felmerültek bennem:				

