



## Moduł 5: Jak rozpocząć rozmowę w klasie o cyberprzemocy

INNOHUB

lipiec 2022 r.



## Spis treści

Wprowadzenie do modułu .....	3
Cel modułu .....	3
Opis modułu.....	3
1. Jak zaangażować uczniów w rozmowę: tworzenie podstaw. ....	4
2. Uczenie znaczenia zwracania się o pomoc .....	6
3. Dodatkowe zasoby i praktyczne działania pozwalające rozpocząć rozmowę w klasie na temat cyberprzemocy. ....	7
Test .....	8
DODATKOWE ZASOBY i DZIAŁANIA PRAKTYCZNE, aby rozpocząć rozmowę w klasie o cyberprzemocy .....	9
ĆWICZENIA PRAKTYCZNE: Wersja rozszerzona .....	9
ZASOBY DODATKOWE.....	14
Źródła.....	15



## Wprowadzenie do modułu

### Cel modułu

Zastanawiając się nad tym, jak wprowadzić temat cyberprzemocy w klasie, należy wziąć pod uwagę dwie pozycje: nauczyciela VET i ucznia VET.

Moduł ten dostarczy praktycznych wskazówek, przydatnych informacji i narzędzi dla nauczycieli, aby wprowadzić temat cyberprzemocy do uczniów. Celem jest pomoc nauczycielom i uczniom w stworzeniu bezpiecznej przestrzeni do wyrażania siebie i komunikowania się, przestrzeni, w której mogą objąć wrażliwość i rozmawiać o wrażliwych kwestiach, takich jak cyberprzemoc.

W tym module przyjrzymy się podstawom tworzenia dobrych fundamentów dla otwartej komunikacji w klasie, a także zaoferujemy porady dotyczące rozpoznawania toksycznych zachowań i praktyczne ćwiczenia w rozmowach o cyberprzemocy, jak prosić o pomoc i jak zachęcać do tego uczniów, znaczenie inteligencji emocjonalnej, a na koniec ogólne porady dotyczące powstrzymywania cyberprzemocy.

### Opis modułu

Treść/działalność	Metoda / Porady / Wskazówki	Sprzęt/ materiały/ narzędzia szkoleniowe	Czas
Jak rozpocząć rozmowę w klasie na temat cyberprzemocy.	Moduł ten zawiera zarówno część teoretyczną skoncentrowaną na nauczycielach VET, aby utrwalić niezbędne podstawy do ustanowienia dobrej komunikacji w klasie dotyczącej cyberprzemocy. W części 1 i 2 dowiemy się, jak angażować uczniów w rozmowę, kładąc odpowiednie fundamenty, a także ucząc, jak ważne jest prośenie o pomoc. Dołączone są również dwie dynamiki grupowe w sekcji 3, jak również filmy wideo i zalecane lektury dla wzmocnienia, jeśli uzna się to za konieczne.	Długopisy dla uczniów i tablica dla nauczyciela do ćwiczeń praktycznych. W razie potrzeby moduł ten można wydrukować i przekazać uczniom jako konspekt lekcji.	Jedna godzina i pół

## 1. Jak zaangażować uczniów w rozmowę: tworzenie podstaw.

Cyberprzemoc jest bardzo delikatnym tematem, a rozmowa o niej może być szczególnie trudna dla uczniów, ponieważ mogą oni czuć się bardzo narażeni i przestraszeni. Aby móc rozmawiać o cyberprzemocy, należy stworzyć komfortową atmosferę, w której zarówno nauczyciele, jak i uczniowie nie będą czuli się naciskani ani oceniani.

Wymaga to od nauczycieli podjęcia inicjatywy w celu stworzenia dobrego środowiska edukacyjnego. Po omówieniu kwestii cyberprzemocy interesujące jest zanurkowanie w **niektóre narzędzia, które można wykorzystać do rozwiązania tego problemu:**

- **Budowanie otwartej komunikacji:** jedną z największych i najlepszych korzyści z utrzymywania otwartego systemu komunikacji z nauczycielami i szkołami jest to, że każdy czuje się doceniony. Ludzie muszą czuć się wysłuchani, aby czuć się docenionymi. Posiadanie otwartego systemu komunikacji sprawia, że jest to jeszcze łatwiejsze.

Przed zajęciem się złożonymi kwestiami, takimi jak cyberprzemoc, należy zachęcić do otwartej komunikacji w ogóle. Ważne jest, aby nie ignorować lub źle przekazywać tego, co uczniowie mają do powiedzenia, ponieważ będzie to miało bezpośredni wpływ na ich postawy. Na przykład, jeśli Ty, jako nauczyciel, poruszysz w klasie kwestie cyberprzemocy w sposób niezdecydowany i pośredni, Twoi uczniowie zignorują je i będą zupełnie obojętni na tę sprawę. Ale jednocześnie, jeśli wysłuchasz ich obaw bez oceniania, porozumiesz się z nimi i właściwie je zrozumiesz, sprawisz, że poczują się otoczeni opieką i docenieni, tak jak ty, jako nauczyciel, poczujesz się dowartościowany i spełniony.

Ponadto otwarta komunikacja sprzyja rozwiązywaniu konfliktów i ułatwi uczniom dostosowanie się do nowych protokołów i zasad, w tym przypadku domyślnych środków mających na celu zapobieganie i powstrzymanie cyberprzemocy oraz wszelkich innych form znęcania się.

Konflikty w klasie są łatwo i szybko rozwiązane, gdy wszyscy dobrze się komunikują, a gdy wykryto przypadek cyberprzemocy wśród któregośkolwiek z uczestników klasy, ważne jest, aby zająć się problemem z empatią i dobrą komunikacją jest umieszczony, spróbuj rozwiązać problem z zasobów szkolnych i państwowych.



- **Empatia:** polega na odczytywaniu emocjonalnej atmosfery otaczającej ludzi. Polega na stawianiu się w sytuacji innych ludzi, negocjowaniu i wrażliwym współdziałaniu z innymi bez obrażania ich lub ranienia, a także dbaniu o ich uczucia, co prowadzi do zrozumienia uczuć innej osoby. Empatia zakłada, że istoty ludzkie są zdolne do interakcji i tworzenia emocjonalnych więzi ze swoim środowiskiem i innymi ludźmi.

Rozwijanie empatii jest kluczowe, ponieważ dzięki temu nauczyciele będą w stanie zrozumieć wewnętrzny świat swoich uczniów, ich emocje i znaczenie, jakie mają dla nich doświadczenia. Prawdziwa empatia, którą nauczyciel musi nabyć, ułatwia zrozumienie i skupienie się na problemach swoich uczniów, takich jak cyberprzemoc.

Aby obcować z empatią, należy zaangażować się we własny rozwój i samopoznanie. Oznacza to, że im bardziej jesteśmy świadomi naszych emocji i uczuć oraz rozpoznajemy procesy związane z ich regulacją, tym bardziej jesteśmy w stanie je zrozumieć. Pewność siebie, poczucie własnej wartości itp. to pierwsze cechy jednostek, które zostają naruszone, gdy padają ofiarą cyberprzemocy lub innego rodzaju mobbingu, a rozpoznanie tego jest łatwiejsze, gdy potrafimy rozpoznać te emocje u siebie.

- **Inteligencja emocjonalna:** jest podstawą naszego psychologicznego dobrostanu, który pomaga w harmonijnym i zrównoważonym rozwoju naszej osobowości. Ważne jest, aby wspierać i rozwijać inteligencję emocjonalną w klasie na następujące sposoby:

1. Wykrywanie emocji stojących za Twoimi działaniami.
2. Poszerzanie słownictwa emocjonalnego w klasie.
3. Nie ocenianie tego, jak się czujemy.
4. Interpretowanie komunikatów mowy ciała.
5. Rozpoznawanie naszych myśli w celu kontrolowania naszych zachowań.
6. Zrozumienie "dlaczego" innych osób.
7. Prowadzenie dziennika emocjonalnego.
8. Wyrażanie emocji w sposób zrozumiały.



Dlatego ogólne **klucze** dotyczące tego, jak włączyć uczniów do rozmowy, to:

**1- Słuchaj emocjonalnie swoich uczniów:** słuchaj problemów, które wyrażają, nie przerywając im i pozostając u ich boku. W ten sposób nauczą się słuchać emocji swoich i innych, tworząc w ten sposób podstawy do rozwoju empatii.

Krótko mówiąc, skup się na zrozumieniu drugiej osoby, a nie na jej osądzaniu.

**2-Aktywne słuchanie:** naucz je słuchać partnera nie tylko zwracając uwagę na to, co mówi, ale przede wszystkim na to, jak mówi, skupiając się na odkrywaniu emocji, które odczuwa, gestów, które wykonuje, tonu głosu itp.

**3-Dzielenie się dynamiką lub praktykami zachęcającymi do pokojowego rozwiązywania konfliktów.**

**4- Trening umiejętności rozumienia własnych emocji** jako podstawa do rozumienia emocji innych osób.

**5- Unikaj relatywizowania problemu drugiej osoby.** Istotne jest to, czy jest on dla nich ważny, a nie to, co my o nim myślimy.

**6- Nie wyciągaj pochopnych wniosków ani nie uciekaj się do uproszczonych wyjaśnień.**

## 2. Uczenie znaczenia proszenia o pomoc

Nieproszenie o pomoc może mieć wpływ na wyniki w nauce i samoocenę uczniów. Dobrą wiadomością jest to, że istnieją strategie, które mogą pomóc im stać się self-adwokatami i poprawić ich naukę.

Uczniowie muszą najpierw przyznać, że mają problemy. Wymaga to **uczciwości** i **samoświadomości**, ponieważ niektórzy uczniowie nie wierzą, że potrzebują pomocy.

Gdy uczniowie zauważą, że mają problemy, mogą czuć się zakłopotani. Obawiają się, że prośba o pomoc oznacza słabość lub brak charakteru, chociaż nauczyciele mówią im, że prośba o pomoc jest oznaką dojrzałości i siły.



### **3 STRATEGIE POPRAWY UMIEJĘTNOŚCI UCZNIÓW W ZAKRESIE PROSZENIA O POMOC**

1. **Zadawanie pytań otwartych** dotyczących ich nauki pomaga uczniom nauczyć się oceniać swoje postępy i identyfikować obszary, w których są mocni oraz te, w których potrzebują wsparcia.

Przykładem pytań zachęcających do samoświadomości są pytania z takimi podejściami:

- Jak myślisz, jak sobie radzisz w tym temacie? Skąd wiesz? Jak to się ma do ocen, które otrzymałeś do tej pory?
- Czy potrafisz wskazać strategię, którą stosowałeś, a która pomogła Ci odnieść sukces? Czy potrafisz wskazać strategię, którą chciałbyś częściej wypróbować?

#### **2. Pomóż uczniom zrozumieć, że nauczyciele chcą pomóc.**

Aby zwiększyć świadomość, można bezpośrednio zapytać uczniów, dlaczego dorośli wybiera nauczanie jako karierę, co może być działaniem otwierającym oczy.

Poproś uczniów, aby zatrzymali się i zastanowili w małych grupach, dlaczego ich zdaniem zostałeś nauczycielem. Poprowadź uczniów do ostatecznej odpowiedzi: Nauczyciele zostają nauczycielami, ponieważ lubią pomagać.

**3. Stwórz bezpieczne środowisko.** Uczniowie muszą czuć się bezpiecznie, by być na tyle szczerym, by prosić o pomoc.

Jako nauczyciel powinieneś wspierać klimat ciekawości, podejmowania ryzyka i otwartości. Możesz wykorzystać zajęcia z budowania zespołu, aby zwiększyć poczucie wspólnoty w klasie, stworzyć plakaty przypominające o zasadach i wartościach panujących w klasie lub powiesić na ścianach inspirujące cytaty.

### **3. Dodatkowe zasoby i praktyczne działania, aby rozpocząć rozmowę w klasie na temat cyberprzemocy.**



Na końcu tego dokumentu znajdziesz dwie praktyczne dynamiczności, które pozwolą Ci wprowadzić temat cyberprzemocy w klasie i zwiększyć świadomość na temat tego delikatnego zagadnienia. Ćwiczenia są następujące:

#### 1. MITY NA TEMAT CYBERPRZEMOCY

#### 2. SYTUACJA ODRZUCENIA

Ponadto, niektóre filmy i artykuły zostały dołączone do dzielenia się z uczniami, aby przybliżyć temat cyberprzemocy, przedyskutować go, a głównie podnieść świadomość i zapobiec temu zjawisku.

## Test

1. Dla stworzenia pozytywnej atmosfery w klasie, nauczyciele powinni:

- a) budowanie otwartej komunikacji
- b) rozwijanie empatii i inteligencji emocjonalnej

c) obie opcje są poprawne

2. Inteligencję emocjonalną można rozwijać:

a) Poprzez myślenie i nie słuchanie komunikatów mowy ciała.

**b) Nie oceniając tego, jak się czujemy i identyfikując nasze myśli, aby kontrolować nasze zachowania.**

c) żadne z powyższych

### Pytania prawdziwe/falszywe

3. Aby oswoić się z empatią, należy zaangażować się we własny rozwój i samopoznanie





**Prawdziwe**

Fałszywy

4. Jedną z największych i najlepszych korzyści z utrzymywania otwartego systemu komunikacji z nauczycielami i szkołami jest to, że każdy czuje się doceniony

**Prawdziwe**

Fałszywy

5. Uczniowie nie są zobowiązani do pierwszego przyznania się, że mają trudności.

Prawdziwe

**Fałszywy**

.

**DODATKOWE ZASOBY i DZIAŁANIA PRAKTYCZNE, aby rozpocząć rozmowę w klasie na temat cyberprzemocy**

**ĆWICZENIA PRAKTYCZNE: Wersja rozszerzona**

**NAZWA DYNAMIKI: MITY O CYBERPRZEMOCY**

**ŹRÓDŁO:** [http://ehu.eus/ikastorratza/12\\_alea/taller.pdf](http://ehu.eus/ikastorratza/12_alea/taller.pdf)

**Cele:**

- Uświadomienie uczniom niebezpieczeństwa związanego z korzystaniem z nowych technologii.
- Zmniejszenie podatności nastolatków i młodych dorosłych na nowe technologie.
- Uświadomienie młodzieży konsekwencji cyberprzemocy.
- Stymulowanie poszukiwania pomocy, gdy użytkownicy znajdą się w kompromitującej lub niekomfortowej sytuacji cyfrowej.



-Zachęcanie do komunikacji na temat cyberprzemocy w klasie.

**Organizacja grupy:** indywidualna aktywność decyzyjna uczniów w ramach grupy. Po każdym zdaniu nauczyciel prosi każdego ucznia o uzasadnienie swojej odpowiedzi. Kiedy wszyscy to zrobią, nauczyciel ułatwia dyskusję między nimi na temat ich pomysłów oraz wyjaśnia i tłumaczy sens zdania.

**Rozwój aktywności:** Ta dynamika wymaga, aby użytkownicy wstali i poruszali się po klasie. Nauczyciel powinien powiedzieć stwierdzenie dotyczące cyberprzemocy, a uczniowie staną po lewej stronie klasy, jeśli się z nim zgadzają, lub po prawej, jeśli uważają, że stwierdzenie jest fałszywe. Odpowiedzi muszą być uzasadnione, a osoba prowadząca zajęcia będzie je wyjaśniać. W razie potrzeby pojęcia zostaną wyjaśnione.

**Materiały:** Rozdanie dla uczniów i długopisy.

### **MITY O CYBERPRZEMOCY: MATERIAŁ DLA UCZNIÓW**

Przeczytaj uważnie poniższe zdania i zdecyduj, czy Twoim zdaniem są one prawdziwe czy fałszywe, podając uzasadnienie swojej odpowiedzi. Następnie nauczyciel przeczyta je, a uczniowie będą musieli stanąć po lewej stronie klasy, jeśli zgadzają się z danym zdaniem, lub po prawej, jeśli się z nim nie zgadzają. Następnie będą musieli głośno uzasadnić swoje decyzje i omówić je z nauczycielem jako cała klasa, po kolei.

#### **Wypowiedzi na temat cyberprzemocy:**

- *Cyberprzemoc jest przestępstwem.*
- *Jeśli ktoś Cię nęka lub obraża, możesz zablokować nadawcę jako niechcianego i nie będziesz otrzymywać więcej wiadomości.*
- *Jeśli cyberprzemoc odbywa się anonimowo, nie sposób dowiedzieć się, kto ją uprawia.*
- *Jeśli ktoś obraża cię lub grozi ci w Internecie, najlepiej jest odpowiedzieć lub usunąć wiadomości.*
- *Cyberprzemoc kończy się wraz z upływem czasu. Jeśli ją zgłosisz, będzie gorzej.*
- *Cyberprzemoc ma konsekwencje dla agresora i ofiary.*



## MITY NA TEMAT CYBERPRZEMOCY: MATERIAŁ DLA NAUCZYCIELA

### Twierdzenia o cyberprzemocy:

*- Cyberprzemoc jest przestępstwem.*

**Prawda.** To nie jest żart, nie jest śmieszne. To jest przestępstwo, które może mieć konsekwencje prawne dla tego, kto to robi.

*-Jeśli ktoś cię nęka lub obraża, możesz zablokować nadawcę jako niechcianego i nie będzie on otrzymywał więcej wiadomości.*

**Prawda,** trzeba działać jak najszybciej. Tego typu zachowanie nie powinno być tolerowane. Zarówno sieci społecznościowe, jak i czaty mają blokady, aby zapobiec denerwującym użytkownikom.

*-Jeśli cyberprzemoc odbywa się anonimowo, nie sposób dowiedzieć się, kto ją uprawia.*

**Fałszywe,** to prawda, że w Internecie wiele osób używa nicków - pseudonimów - i często wymyśla fałszywe profile i cechy osobowe. Czasami ta anonimowość może sprzyjać agresywnym postawom ze strony osób, które uważają, że są anonimowe. Jednak dość łatwo jest zidentyfikować adres, z którego wysyłane są wiadomości. Adres IP naszego komputera jest jak nasz dowód osobisty. Co więcej, nawet jeśli wiadomości wysyłane są z kawiarenek internetowych czy szkolnych komputerów, to i tak łatwo rozpoznać osobę, która za nimi stoi, gdyż do korzystania z publicznych komputerów zawsze wymagane są prawdziwe dane.

*- Jeśli ktoś obraża cię lub grozi ci w Internecie, najlepiej jest odpowiedzieć lub usunąć wiadomości.*

**Fałszywe.** Kilka zalecanych wytycznych:

- Nie odpowiadaj na wiadomości, które próbują Cię zastraszyć lub sprawić, że poczujesz się źle. Postępując w ten sposób, prawdopodobnie zachęcisz napastnika.



- Zapisz wiadomość. Nie musisz jej czytać, ale zachowaj ją jako dowód nękania. Ważne jest, aby mieć zapis zdarzenia na wypadek, gdybyś szukał pomocy lub zamierzał zgłosić ten fakt.
- Powiedz komuś, komu ufasz. Rozmowa z rodzicami, przyjaciółmi, nauczycielem, strażnikiem szkolnym, klasą lub organizacją, która może Ci pomóc, to pierwszy krok, jaki powinieneś podjąć.
- Zablokuj nadawcę. Nie musisz znosić kogoś, kto Cię nęka. - Zgłoś problemy osobom, które mogą coś z tym zrobić. Możesz przejąć kontrolę nad sytuacją, nie znosząc obraźliwych treści.
- Szanuj innych i szanuj siebie. Przebywanie w Internecie oznacza, że znajdujesz się w miejscu, w którym informacje są upubliczniane, nawet jeśli nie zawsze tak się wydaje. Poznaj swoje prawa.

- *Cyberprzemoc kończy się wraz z upływem czasu. Jeśli ją zgłosisz, będzie gorzej.*

**Falszywe**, to właśnie brak donosu ułatwia agresorowi utrzymanie nękania. Najskuteczniejszym sposobem na powstrzymanie cyberprzemocy jest powiedzenie o tym komuś, kto może Ci pomóc. To nie jest praktyczny żart, który po jakimś czasie znudzi się agresorowi.

- *Cyberprzemoc ma konsekwencje zarówno dla dręczyciela, jak i dla ofiary.*

**Prawda**. Nie chodzi nam tylko o prawne konsekwencje popełnienia przestępstwa. Ofiara może cierpieć na choroby psychiczne i fizyczne, takie jak: depresja, fobia szkolna, lęk, zaburzenia w nauce, bóle głowy, bóle brzucha itp. Ale są też badania, które pokazują, że agresor może również cierpieć z powodu lęku, zaburzeń zachowania i niskiej samooceny.

## NAZWA DYNAMIKI: SYTUACJA ODRZUCENIA

**ŹRÓDŁO:** [https://convivencia.files.wordpress.com/2010/10/programa\\_ed-emocionalprevencion\\_violencia-1c-esocaruana2004322p.pdf](https://convivencia.files.wordpress.com/2010/10/programa_ed-emocionalprevencion_violencia-1c-esocaruana2004322p.pdf)



### **Cele:**

- Refleksja nad sytuacją, w której jest się odrzuconym i analiza uczuć leżących u podstaw tej sytuacji.
- Analizowanie różnych technik rozwiązywania sytuacji problemowych; różnych sposobów reagowania na odrzucenie.
- Wzbudzanie empatii wobec rówieśników, którzy czują się odrzuceni.
- Rozwijanie umiejętności emocjonalnych, takich jak empatia, komunikacja i rozwiązywanie problemów.

**Organizacja grupy:** Małe grupy po 4-5 uczniów (orientacyjnie).

Rozwój zajęć: Klasie zostaje zaprezentowane opowiadanie. Następnie klasa zostaje podzielona na grupy 5-6 osobowe, które mają za zadanie sporządzić listę wszystkich sposobów rozwiązania sytuacji przedstawionej w opowiadaniu, jakie przychodzą im do głowy. Muszą uzasadnić, dlaczego spośród zaproponowanych alternatyw wybrali rozwiązanie, które uważają za najwłaściwsze. Następnie każda grupa, z wcześniej wybranym rzecznikiem, powinna skomentować: różne zaproponowane rozwiązania, wybraną alternatywę i uzasadnienie wyboru. Na koniec rozpocznie się debata wśród całej klasy, podczas której padnie seria pytań.

### **Materiały:**

Arkusze z opowiadaniem i pytaniami, dla każdej grupy. Długopisy dla uczniów i tablica dla nauczyciela.

### **Uwagi:**

Nauczyciel może tworzyć nowe sytuacje odmowy lub wykorzystywać sytuacje, które miały miejsce w jakimś momencie w klasie, aby przybliżyć je uczniowi. Jeśli jednak wykorzystywane są sytuacje rzeczywiste, należy zagwarantować poufność osobom, które znalazły się w sytuacji odmowy.



## SYTUACJA ODRZUCENIA: MATERIAŁ DLA UCZNIĄ

(1) ROSANA'S STORY Rosana jest uczennicą ostatniej klasy szkoły średniej. Chociaż nigdy nie miała problemów z nauką, ostatnio jest rozproszona, ale nie ma motywacji i zaczyna opuszczać niektóre zajęcia. Nauczyciele zauważyli, że jej koledzy z klasy nie pozwalają jej uczestniczyć w zajęciach grupowych. Wolą nie siedzieć obok niej, nie chcą wykonywać z nią prac, a w stołówce często jest sama. Gdy pyta się jej kolegów z klasy indywidualnie, wszyscy odpowiadają, że nie mają problemu z Rosaną; mówią, że jeśli nie wchodzi z nią w interakcje, to z obawy, że reszta grupy również ich odrzuci, gdy zobaczą ich razem. Ta sytuacja nie jest nowa, ale trwa już od kilku miesięcy.

## SYTUACJA ODRZUCENIA: MATERIAŁ DLA STUDENTÓW

Pytania dotyczące historii Rosany:

- Jak myślisz, co czuje Rosana w tej sytuacji?
- Jak myślisz, jak długo można wytrzymać taką sytuację?
- Co mogłaby zrobić, aby poczuć się bardziej zintegrowana w swojej grupie?
- Czy różne proponowane rozwiązania alternatywne są równie ważne?
- Czy uważasz, że rozwiązanie indywidualne może znaleźć jedna osoba, czy też wymaga ono zaangażowania całej grupy?

## ZASOBY DODATKOWE

Poniżej znajdziesz kilka linków do filmów i ważnych lektur, którymi możesz podzielić się z uczniami:

- *Wideo: Powstrzymaj cyberprzemoc, zanim dojdzie do szkód:*  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ps3Cefys0Kc&t=397s>
- *Video: Rethink Before You Type:*  
<https://www.youtube.com/watch?v=YkzwHuf6C2U>
- Definicje i statystyki:



<https://www.pacer.org/bullying/info/cyberbullying/>

## Źródła

<https://habilidadsocial.com/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>

<https://www.tuclase.cl/2019/08/20/ensenar-a-los-estudiantes-como-pedir-ayuda/#:~:text=Como%20docente%20debes%20fomentar%20un,citas%20inspiradoras%20en%20las%20paredes.>

<https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying#11>

<https://lamenteesmaravillosa.com/por-que-son-importantes-la-confianza-y-la-autoestima/>

<https://www.salud180.com/maternidad-e-infancia/ciberbullying-mata-la-autoestima-de-adolescentes>

<https://www.hacerfamilia.com/psicologia/noticia-personas-toxicas-aprende-reconocerlas-20160125100849.html>

<https://www.hacerfamilia.com/adolescentes/adolescentes-toxicos-acosadores-bullying-acoso-escolar-ciberbullying-20170612122242.html>

<https://www.universidadinsurgentes.edu.mx/blog/como-reconocer-senales-de-bullying>

<https://www.psicoactiva.com/test/test-de-inteligencia-emocional.htm>

<https://liderazgoparticipativo.anel.es/blog/la-comunicacion-abierta-directa-rapida-genera-confianza-en-la-direccion-y-en-los-empleados-de-la-organizacion/>

<https://www.commonsense.org/education/articles/teachers-essential-guide-to-cyberbullying-prevention>

<https://blog.up.edu.mx/prepaup/importancia-empatia-alumno-profesor>

<https://blog.up.edu.mx/prepaup/importancia-empatia-alumno-profesor>

<https://www.pacer.org/bullying/info/info-facts.asp>

<https://www.proactivehm.com.au/why-is-asking-for-help-a-good-idea/>



<https://www.cybersmile.org/advice-help/category/who-to-call>

<https://www.tuclase.cl/2019/08/20/ensenar-a-los-estudiantes-como-pedir-ayuda/#:~:text=Como%20docente%20debes%20fomentar%20un,citas%20inspiradoras%20en%20las%20paredes.>







# STANDUP

Fighting Cyberbullying

Zwalczanie cyberprzemocy poprzez jej identyfikację w klasie VET  
(2021-1-ES01-KA220-VET-000034210)



Projekt "STAND UP" jest współfinansowany przez Unię Europejską. Opinie i poglądy wyrażone w niniejszej publikacji są opiniami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają opinie Unii Europejskiej lub Hiszpańskiej Służby ds. Internacjonalizacji Edukacji (SEPIE). Ani Unia Europejska, ani Narodowa Agencja SEPIE nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

