

ЧАСТ 1: ВЪВЕДЕНИЕ (около 5 мин.)

Въведение - СЛАЙД 1 (заглавна страница)

Добре дошли на уъркшопа "Ролята на социалните медии за формиране на възгледите на младите хора за стереотипите за пола и насилието, основано на пола."

Бележка на учителя: *Чувствайте се свободни да представите себе си и вашата организация.*

3 ключови извода от днешната сесия - СЛАЙД 2

Радваме се, че сме тук с вас днес - благодарим за възможността да бъдем ваши гости! Ние сме Милена и Себастиана от Европейски център за качество и сме част от екипа на проекта UP&UP за дигитално общество (UP&UP4DS), който се изпълнява по програма Еразъм+. Тук сме, за да споделим резултатите от нашето проучване, в което миналата година участваха ученици от НФСГ и техни връстници от Испания, Италия и Румъния и да поговорим по някои актуални теми.

Днешната дискусия ще се съсредоточи върху това **как социалните медии влияят върху възприемането на пола, стереотипите и онлайн насилието.**

С този уъркшоп целим да проведем открит разговор по тези въпроси и да обсъдим решения за по-безопасно и балансирано онлайн пространство. Ако трябва да изберем **три ключови неща, които да запомните в края на тази сесия**, те биха били следните:

- По-добро разбиране на начина, по който социалните медии формират възприятията за пола и насилието.
- Разпознаване на половите стереотипи и различните форми на кибер насилие.
- Развиване на умения за критично мислене при използване на онлайн съдържание.

Ние сме тук, за да се учим един от друг - така че нека заедно да се потопим в тези теми!

Правила за безопасно пространство - СЛАЙД 3

За да гарантираме, че тази сесия е уважително и приветливо място за всички, **нека да установим няколко прости правила:**

- Конфиденциалност - това, което обсъждаме тук, остава тук.
- Взаимно уважение - Изслушваме се внимателно и без да се осъждаме.
- Учим се заедно - Можете да задавате въпроси, като вдигнете ръка.

Страхотно! Сега можем да започнем официално.

Барометър на настроението - СЛАЙД 4

Нека да започнем с едно бързо и забавно упражнение, за да загреем, преди да се впуснем в по-сериозни дискусии. **Искаме да проверим как се чувствате днес - за нас е важно да разберем настроението ви, преди да започнем уъркшопа.**

Затова ще направим Барометър на настроението - трябва само да изберете животното, което най-добре представя как се чувствате днес. Готови ли сте?

Бележка на учителя: Този слайд включва изображения на животни, представляващи различни настроения (тъжни, щастливи, сънливи и т.н.), и учениците ще бъдат приканени да изберат това, което отговаря на тяхното текущо настроение. За интерактивно преживяване можете да използвате платформи като Mentimeter или Kahoot. След като учениците отговорят, отделете кратък момент за размисъл върху общото настроение, споделете как се чувствате и обсъдете всички наблюдения.

1. Джак ръсел - весел
2. Лемур – сънлив
3. Катерица - игрив
4. Котка – ядосан
5. Куче – тъжен

Поставяне на очаквания - СЛАЙД 5

Преди да навлезем в по-задълбочени дискусии, **ще се радваме да чуем какви въпроси имате или какви любопитни факти искате да научите по днешната тема.** Каним ви да споделите въпрос или нещо, което бихте искали да научите по време на тази сесия.

Бележка на учителя: Всеки участник може да напише или каже въпрос, любопитство или тема, която би искал да обсъди по време на семинара. Съберете и прегледайте отговорите заедно, като обмислите как те съответстват на целите на семинара.

Тази дейност може да се извърши устно, с помощта на лепящи се листчета или чрез интерактивен инструмент като Mentimeter. Целият процес трябва да отнеме не повече от 2-3 минути.

ЧАСТ 2: РАЗБИРАНЕ НА ПОЛОВИТЕ СТЕРЕОТИПИ (около 30 мин.)

Интерактивно упражнение: Обяснете живота на Земята на извънземните! - СЛАЙД 6

ВРЕМЕ: Общо 20 минути (2 минути: Подготовка + **8 минути: Работа в група** + 4 минути: Представяне на заключенията - 2 минути на група + 6 минути: Обсъждане заедно)

Имаме новина за вас... **Група много любопитни извънземни скоро ще пристигне на Земята (току-що ни информираха)! Работата е там, че те не знаят абсолютно нищо за хората и са нетърпеливи да научат как живеем, как изглеждаме, какво правим всеки ден и как се държим. Но... за съжаление, те никога досега не са виждали човек! Така че вашата мисия е да обясните всичко за нас - подробно!**

За да го направим по-лесно и бързо, ще разделим класа на две групи:

- Едната група ще опише момичетата и жените.
- Другата група ще опише момчетата и мъжете.

За целта всяка група ще отговори на следните въпроси, за да помогне на извънземните да си изяснят нещата:

- Как обществото очаква да изглеждат и да се обличат жените/мъжете?
- Как обществото очаква да се държат жените/мъжете?
- Какви професии могат да работят жените/мъжете на Земята?
- Какви са неписаните правила или "норми" за жените/мъжете? Например как се разпределят домакинските задължения? Какво се случва с кариерата или грижите за децата в семейството?
- Какво би се случило, ако някой не следва тези "норми"?

Накрая всяка група ще избере представител, който да представи груповите описания на жените/мъжете. След това другата група може да добави всички необходими уточнения.

Бележка на учителя: Препоръчваме ви да отпечатате 2-3 копия на инструкциите за играта. В края на това ръководство ще включим приложение с работен лист, който може да се постави на масите за всяка група в класа.

Да поговорим за половите стереотипи! - СЛАЙД 7

Дебрифинг (6 мин.)

(След като групите приключат с презентациите си) **Свършихте страхотна работа - благодаря ви! Вярваме, че извънземните наистина ще оценят помощта ви. А сега нека разгледаме по-отблизо характеристиките, които записахте, и да обсъдим какво всъщност означават те.**

1. Какви са тези неписани правила? (Получаваме отговори от класа, след което обясняваме)

Нормите всъщност са очаквания, изисквания и правила, които обществото налага на момичетата и момчетата. Те са като отделни кутии, които съдържат описания на това какви трябва да бъдат момичетата и момчетата. Това са така наречените полови стереотипи.

Тези стереотипи ни учат какви се очаква да бъдат момичетата и момчетата и как да се държат в обществото.

Например помислете какво се очаква от едно момиче в сравнение с едно момче: от момичето се очаква да бъде тихо, съпричастно и чувствително. От момчето се очаква да бъде енергично, неспокойно, силно (а не чувствително) и да крие емоциите си.

2. Кой ни учи на тези правила и кога ги научаваме? (Получаваме отговори от класа, след което обясняваме)

Обикновено научаваме тези правила от хората около нас - **родителите, училището, връстниците, религията и дори от медиите** (телевизия, филми, социални мрежи). **И това се случва още от най-ранна възраст.**

Веднага след като разберат биологичния пол на бебето си, родителите вече започват да формират идеи за бъдещето му - какъв цвят да бъде стаята, какви играчки да купят.

- Ако е момиче, то може да има дълга коса, обеци, кукли и розови дрехи.
- Ако е момче, то може да има къса коса, коли-играчки и сини дрехи.

Всички тези неписани правила формират представи за това какво "трябва" да правим или какви "трябва" да бъдем.

В магазин за детски играчки например:

- Какви цветове преобладават при играчките за момичета и за момчета?
- Какви видове играчки има във всяка секция? (Например кукли и кухненски комплекти за момичета, коли и конструктори за момчета.)

Това показва как децата се насочват към определени роли, определени от обществото, още от ранна възраст.

3. Лесно ли е да се излезе от тези "кутии"? (Вземаме отговори от класа, след което обясняваме)

Всъщност това е доста трудно, защото обществото очаква от всички да се държат по определен начин. Когато някой не се вписва в тези норми, той може да бъде осъден или дори критикуван.

4. *Има ли хора, които не отговарят на тези очаквания? (Вземаме отговорите от класа, след което обясняваме)*

Не всички момчета и момичета се държат по един и същи начин и не се вписват в тези стереотипи.

- Не всички момичета харесват кукли.
- Не всички момчета се интересуват от спорт.

Но как се гледа на тези хора? Понякога тези, които не се съобразяват с изискванията, се възприемат като "различни" или "необичайни".

- Може би сте чували фрази като:
 - "Момчетата не играят футбол."
 - "Едно момиче трябва да е деликатно, а не да се катери по дърветата."
 - "Момчетата не плачат и не си играят с кукли."

Това са начини за поставяне на момчетата и момичетата в техните "кутии". Родителите или други хора могат да се опитат да ги накарат да се приспособят отново, като коригират поведението им и им казват какво "трябва" да правят.

Нормите не са изковани от камък! Те могат да се променят! Традициите, културата, медиите и хората (семействата, общностите) играят огромна роля за формирането и разпространението на тези норми. Но тъй като нормите са създадени от обществото, те също могат да бъдат променени. Всеки от нас има силата да поставя под въпрос и да променя тези норми.

Защо това е важно? - СЛАЙД 8

Когато хората са поставени в рамки, това ограничава възможността им да разгърнат пълния си потенциал. Всеки човек е уникален и комплексен и заслужава да бъде уважаван такъв, какъвто е в действителност.

ЧАСТ 3: РАЗБИРАНЕ НА КИБЕР НАСИЛИЕТО (около 10 мин.)

Това е порочен кръг! - СЛАЙД 9

Половите стереотипи могат да допринесат за кибернасилието, тъй като създават нереалистични очаквания и строги норми за това как трябва да се държат момчетата и

момичетата. Когато някой не отговаря на тези очаквания, той може да стане обект на агресивно или унижително поведение онлайн. Например момичетата могат да бъдат обиждани, защото са оценявани единствено по външния им вид - прекалено дебели, прекалено слаби, прекалено грозни и т.н., докато момчетата могат да бъдат осмивани за това, че показват емоциите си - "вижте този как плаче", "вижте колко е обгрижен" и т.н. Това, което е още по-притеснително, е, че тези генерализирани представи правят онлайн насилието по-лесно приемливо или дори оправдано.

Кибернасилието е всяка форма на тормоз, злоупотреба или агресия, която се извършва в интернет или в социалните медии.

Сега ще обсъдим основните форми на кибернасилие и ще ви помоля да вдигнете ръка, ако някога сте се сблъскали с някоя от тях.

8 форми на кибернасилие - СЛАЙД 10

Европейският институт за равенство между половете (EIGE) идентифицира 8 форми на кибернасилие:

Онлайн преследване - когато някой ви следи или тормози онлайн, карайки ви да се чувствате несигурни. Например бившият ви приятел или приятелка тайно използва приложение за споделяне на местоположение, за да следи къде ходите без ваше съгласие.

Онлайн тормоз - когато някой ви напада или унижава онлайн. Например, след като публикувате своя снимка, група хора започват да ви изпращат омразни съобщения и да ви се подиграват в коментарите.

Онлайн реч на омразата - когато някой разпространява съобщения с насилие или сексизъм, насочени към вас. Например споделяте мнението си за равенството между половете и непознати започват да ви заливат със съобщения със заплахи и мизогинистки обиди.

Порно отмъщение - Когато някой споделя ваши лични снимки или видеоклипове без съгласие. Например изпращате лична снимка на човек, на когото имате доверие, но по-късно той ви заплашва, че ще я разкрие, ако не изпратите още (сексторсия).

Насилие, подпомогнато от интернет на нещата - когато някой хакне вашите смарт устройства, за да ви тормози или контролира. Например, камерата за сигурност в дома ви внезапно се задвижва сама и вие разбирате, че някой ви наблюдава без разрешение.

doxing - Когато някой споделя личните ви данни онлайн, излагайки ви на риск. Например, след като разкритикувате влиятелен човек, телефонният ви номер и домашният ви адрес се публикуват онлайн и непознати започват да ви тормозят.

тролене - когато хората умишлено ви обиждат или провокират онлайн. Например, стриймват игра и случайни потребители започват да пускат сексистки коментари, за да ви накарат да се почувствате отхвърлени нежелани.

Грууминг - когато възрастен човек ви манипулира да споделяте експлицитно съдържание. Например, срещате се с човек онлайн, който казва, че е на вашата възраст, но с течение на времето ви притиска да изпращате лични снимки.

Сега можем да видим как насилието, основано на пола, е започнало да приема нови форми поради развитието на платформите на социалните медии. На тези платформи хората могат да говорят или пишат, без да се налага да се срещат на живо. Това им дава усещане за защита, защото не е необходимо да показват лицето си и няма непосредствени последствия, както в реалния живот. Много по-лесно е да казваш обидни неща онлайн, отколкото да го правиш директно, лице в лице.

Освен това много платформи нямат ясни правила или не налагат санкции, когато някой се държи лошо или обидно. Тези два фактора - анонимността и липсата на последствия - карат някои хора да смятат, че е приемливо да обиждат, унижават или дори заплашват другите.

Също така често онлайн насилието не спира, когато затворите лаптопа или телефона си - то се разпростира и извън виртуалното пространство. Например, ако едно дете е обиждано или осмивано онлайн от съученик, този тип поведение може да продължи физически, когато двамата се срещнат в училище.

Ефекти на CVAWG - SLIDE 11

Какви последици според вас може да има подобно поведение? (Вземаме отговори от класа, след което обясняваме)

Този вид онлайн насилие оставя следи в реалния живот.

- Ефекти върху самооценката: Хората, които са подложени на онлайн тормоз, могат да започнат да се чувстват несигурни и безпомощни.
- Депресия и тревожност: Някой, който е обект на онлайн тормоз, може да се чувства все по-изолиран, да не иска да ходи на училище или да избягва общуването с другите.
- Страх от използване на интернет: Ако някой получава заплахи чрез съобщения или вижда злобни коментари на снимките си, може да се почувства несигурен и да избягва да публикува в бъдеще.
- Самоцензуриране поради онлайн тормоз.
- Трудности в училище поради самоизолиране и проблеми с концентрацията, стрес.

Какво можем да направим в такива ситуации? - СЛАЙД 12 И СЛАЙД 13

Искаме да ви дадем няколко съвета за това какво можете да направите, ако се сблъскате с кибернасилие:

Блокиране и докладване

Ако някой ви тормози онлайн, можете да започнете, като блокирате този човек и се оттеглите от разговора или платформата. Не забравяйте да използвате настройките за поверителност на платформите, за да защитите личната си информация. Можете също така да докладвате за проблемното съдържание.

Не забравяйте, че не сте сами

Когато се сблъскате с кибернасилие, е важно да говорите с човек, на когото имате доверие. Това може да е близък човек или възрастен. Много хора са преминали през подобни преживявания и могат да ви помогнат да разберете стъпките, които да предприемете. Ако човекът, който ви тормози онлайн, е ваш съученик, поговорете с класния си ръководител или друг доверен учител за преживяването си и ги помолете да се намесят.

Събиране на доказателства

Направете снимки на екрана /скрийншот/ на тормозещите съобщения, коментари или публикации. Записвайте всяко взаимодействие, което може да докаже, че сте били подложени на онлайн тормоз.

Потърсете други хора, които са преминали през същото.

Ако забележите, че някой ви тормози, а може би и други хора, опитайте се да разберете дали има и други жертви, които са имали подобни преживявания. Така ще можете да съберете общи доказателства, които да подсилват случая ви.

Свържете се с властите

Ако онлайн тормозът продължава, е важно да съобщите за него. В много платформи на социалните медии има опции за докладване на обидно поведение. Също така местните власти могат да помогнат при сериозни случаи на кибернасилие (като заплахи или онлайн изнудване) - за тях трябва да отидете в полицията, да подадете жалба и да поискате регистрационен номер.

(Може би най-важното) **Не омаловажавайте собствения си опит!**

Въпреки че кибернасилието може да изглежда по-лесно за пренебрегване, важно е да се разбере, че последиците от него могат да бъдат много сериозни и дълготрайни. Не бива да подценявате това, което чувствате. Говорете за това и предприемайте действия!

Никога не е по ваша вина

Запомнете: ако някой се е отнесъл с насилие към вас, вината никога не е ваша. Отговорността се носи единствено от човека, който е постъпил по този начин, а не от

вас. Няма значение с какво сте били облечени, как сте говорили или какво сте направили. Никой няма право да ви наранява или да се отнася с неуважение към вас.

И ако някога се почувствате виновни, помислете за следното: вината е само на този, който извършва насилието, но никога на този, който го преживява.

Мълчанието също е действие:

ако станете свидетел на насилие и решите да не вземете отношение, вие на практика заставате на страната на агресора. Ваша отговорност е да информирате учител или възрастен, на когото имате доверие, за да може той да предприеме действия. Мълчанието също ви прави част от проблема.

ЧАСТ 4: АНАЛИЗ НА МЕДИИТЕ (около 10 минути) - СЛАЙД 14

Следите ли инфлуенсъри? Вдигнете ръка, ако го правите. Смятате ли, че те умишлено (или не) изпращат послания за това как трябва да се държим като момичета или момчета, за поведението, което трябва да имаме? А смятате ли, че те говорят за кибернасилие? (Имаме много кратка отворена дискусия)

Както споменахме по-рано, проведохме проучване. Целта му беше да разберем по-добре тези въпроси, защото знаем, че прекарваме много време в интернет и че той влияе на начина ни на мислене. Искахме да видим на какво най-често сте изложени. Любопитно ли ви е да разберете какво открихме? От данните, които събрахме, установихме, че:

СЛАЙД 15

Вие сте много активни в Instagram и TikTok, като предпочитате мемета (87%) и видео съдържание (80%).

СЛАЙД 16

Въздействието на социалните медии не е еднакво за всички. Повечето от вас смятат, че влиянието им е ограничено (33%) или умерено (23%).

СЛАЙД 17

Мнозинството от вас (78%) са съгласни, че социалните медии не отразяват напълно реалността или различията между хората, а по-скоро идеализирана и внимателно подбрана версия.

СЛАЙД 18

87% от вас следват инфлуенсъри, а 69% са активни в социалните медии всеки ден!

СЛАЙД 19

Замисляли ли сте се някога, че част от информацията, която получаваме онлайн от инфлуенсъри и популярни тенденции, може да е проблематична?

Конкретни примери - SLIDE 20

Някои инфлуенсъри могат да затвърждават традиционните роли на половете, като например идеята, че мъжете единствено трябва да издържат семейството, а жените да се занимават само с домакинството - пример за това е тенденцията "tradwives".

Особено в области като фитнес или начин на живот, някои инфлуенсъри могат да популяризират токсичната мъжественост, като насърчават мъжете да потискат емоциите си, да бъдат агресивни или да избягват уязвимостта - пример за това е Андрю Тейт.

- Тенденцията "момичешка математика", при която жените оправдават своите разходи или финансови решения чрез опростена или хумористична логика.
- Концепцията за "мъжка и женска енергия" - в някои публикации се твърди, че мъжете трябва да въплъщават "действие, логика и сила" (мъжка енергия), докато жените трябва да се съсредоточат върху "интуицията, грижата и деликатността" (женска енергия).
- Образът на "перфектната двойка" - много инфлуенсъри популяризират идеализирана и безупречна динамика на връзката, което може да създаде натиск за съобразяване с тези стандарти и да пренебрегне реалната сложност на взаимоотношенията.

Чували ли сте за тези тенденции? Познавате ли други?

Как публикациите и съобщенията, които виждаме ежедневно, ни влияят и как променят начина, по който възприемаме себе си и хората около нас? - СЛАЙД 21

Социалните медии оказват голямо влияние върху начина, по който възприемаме света, и особено върху начина, по който възприемаме себе си. В платформи като Instagram, TikTok или Facebook сме изложени на много информация, която формира нашето мнение и ценности. От влиятелни личности и знаменитости до приятели - всичко, което виждаме/чуваме, може да повлияе на това, което смятаме за "нормално" или "ненормално".

Например виждаме все повече изображения с нереалистични стандарти за красота, които ни карат да изпитваме натиск да изглеждаме по определен начин. В някои случаи този натиск може да доведе до сериозни проблеми, като булимия, анорексия или

постоянен стрес от опитите да отговорим на очакванията, поставени от обществото или влиятелните личности. Виждаме в социалните медии как другите отиват на мечтаните

ваканции или имат скъпи вещи и това може да създаде нереалистични очаквания, които ни карат постоянно да се сравняваме с другите.

Социалните медии също могат да формират нашите ценности, като насърчават определени идеи или поведение. Ако инфлуенсър, когото следваме, твърди, че към момичетата трябва да се отнасяме по определен начин, за да бъдат привлекателни, може да започнем да прилагаме същото поведение в реалния живот. Например да обиждаме или унижаваме някого, само за да изглеждаме готини или за да следваме нормите, установени от тези инфлуенсери. Важно е обаче да се знае, че социалните медии могат да бъдат и място за подкрепа, където младите хора могат да се запознаят с правата си, да намерят подкрепа и да изразят мнението си. Просто трябва да сме наясно с влиянието, което тези платформи оказват върху нас, и да се научим да филтрираме информацията, за да не позволим на социалните медии да ни определят по негативен начин или да отнемат собственото ни мнение и умение да мислим самостоятелно и критично.

Какво смятаме, че трябва да се промени - СЛАЙД 22

- Нуждаем се от повече инфлуенсери, които да говорят открито за онлайн тормоза, срама от тялото и онлайн злоупотребата, за да помогнат за борбата с вредните стереотипи и да окажат положително въздействие.
- Училищата трябва да учат учениците как да разпознават и да се борят с половите стереотипи и насилието, основано на пола.
- Онлайн платформите трябва да улеснят докладването на злоупотреби и блокирането на вредно съдържание или акаунти.
- Властите трябва да разработят и приложат закони, които се отнасят до насилието и дискриминацията онлайн.
- Нуждаем се от достъпни ресурси и подкрепа за тези, които преживяват онлайн злоупотреба, особено насилие, основано на пола, за да не се чувстват сами.

ЧАСТ 5: Заключение част (около 10 мин.) - СЛАЙД 23

Стигнахме до края. Надяваме се, че този уършоп ви е харесал и че сте научили интересни неща. Вече стигнахме до края, но преди да си тръгнем, бихме искали да направим едно малко упражнение, за да видим какво сте запомнили и как се чувствате в края на това занятие. Каня ви да извадите телефоните си и да ги използвате, за да видим какво сте запомнили от днешната дискусия.

Чувствате ли се по-подготвени сега? (поканете ги да вдигнат ръце или да кажат "да"!)

Благодаря ви! - СЛАЙД 24

Благодарим ви за участието!

Оценяваме вашето участие и ви каним да ни помогнете, като попълните формуляра за обратна връзка. Вашето мнение е много важно за нас!

Бележка на учителя: Препоръчваме ви да поставите QR код с формуляра за обратна връзка на последния слайд. Освен това можете да добавите информация за контакт.