



**Nodarbības tēma:** Emocionāla pazemošana un savstarpēja cieņa.

**Vecumposms:** 4. – 9. klases skolēni.

**Nodarbības ilgums:** 40 minūtes

**Nepieciešamie resursi:** Prezentācija, internets, zemāk norādītie video, metamais kauliņš, tāfele un rakstāmie.

## Nodarbības gaita:

**3. slaidis** – Ievadsaruna, kas ir emocionāla pazemošana.

*Emocionāla pazemošana internetā (kiberterorizēšana, kibernobings) ir negatīva rakstura aktivitātes, kas vērstas pret kādu konkrētu personu ar mērķi to aizvainot, pazemot, izsmiet vai citādi emocionāli aizskart.*

**4. slaidis** – Kā izpaužas emocionāla pazemošana. *Sūta un publicē sociālajos tīklos pazemojošas, aizvainojošas, rupjas vai draudīgas ziņas, foto, video, komentārus u.t.m; Piezvana, bet nerunā vai pasaka ko rupju, aizvainojošu, pazemojošu; Izveido viltus kontu, lai anonīmi aizskartu upuri, ieriebtu, pazemotu vai draudētu; Aicina pārējos iesaistīties un apsmiet upuri, tādējādi pastiprinot kibernobingu.*

**5. slaidis** – Noskaties video "Nav smieklīgi, ja citam sāp" [https://www.youtube.com/watch?v=KnhA9\\_d8PrA](https://www.youtube.com/watch?v=KnhA9_d8PrA)

**6. slaidis** – Aicinām nodarbības dalībniekus izteikties par video redzēto.

**7. slaidis** – Vērst nodarbības dalībnieku uzmanību, ka pārkāpumi internetā ir tādi paši pārkāpumi kā klātienē.

**8. slaidis** – Padomi, ko es varu darīt, ja mani pazemo;

- *Bloķē lietotāju, kurš tevi pazemo, aizvaino vai draud*
- *Bloķē svešām personām iespēju sazināties un sekot tev sociālajos tīklos*
- *Meklē palīdzību pie cilvēkiem, kuriem tu uzticies, piemēram, vecākiem, draugiem, skolotājiem vai zvani uz Uzticības tālruni 116111 – speciālisti tevi uz klausīs, atbalstīs un palīdzēs*

**9. slaidis** – Padomi, kā izvairīties no emocionālas pazemošanas;

- *Cieni citus! Nopietni apdomā, kādu informāciju, fotogrāfijas, komentārus tu nosūti vai ievieto internetā.*
- *Domā, pirms sūti vai publicē internetā! Jebkura informācija, ko tu nosūti, var kļūt publiski pieejama un saglabāties internetā ilgstoši.*
- *Bloķē piekļuvi un ziņo par emocionālu pazemošanu. Nobloķē personu, izmantojot sociālo tīklu privātuma iestatījumus un ziņo, izmantojot sociālo tīklu piedāvātās "Ziņot" jeb "Report" pogas.*
- *Neatbildi uz aizskarošām ziņām! Atbildot tu vari padarīt visu tikai vēl sliktāku un, izaicinot vai rakstot sliktas lietas pretī, pats vari iekulties nepatīkšanās.*
- *Saglabā pierādījumus. Iemācies saglabāt tiešsaistes saraksti, atsūtītās fotogrāfijas un citu informāciju.*
- *Noteikti izstāsti kādam par to, kas atgadījies – vecākiem, aizbildņiem, citiem uzticamiem pieaugušajiem vai skolotājiem, audzinātājam vai sociālajam pedagogam, vai sazinies ar Uzticības tālruni 116111 speciālistiem.*
- *Neesi vienaldzīgs! Ja redzi, ka kāds tiek aizskarts, atbalsti cietušo un ziņo par notikušo, jo, iespējams, līdzīgā situācijā arī Tev būtu nepieciešams atbalsts!*

**10. slaidis** – Noskaties video "Cieni citus internetā!" <https://www.youtube.com/watch?v=zZE30EGh5z8>

**11. slaidis** – Grupu aktivitāte "Cienas kauliņš"

Uz metamā kauliņa ir skaitļi no 1 līdz 6, tāpēc skolēni izdomā sešas cienpilnas darbības, ko var veikt klasē, izrādot cieņu cits citam. Piemēram, izteikt komplimentu, paslavēt, sasmīdināt, būt izpalīdzīgam, būt ieinteresētam, uzmundrināt utt. Katru darbību uz tāfeles pieraksta pie viena no skaitļiem. Skolēni pēc kārtas klasē vai grupās met metamā kauliņu un veic norādīto darbību. Skolēni paši izlemj, vai, piemēram, uzslava jāizsaka visiem grupas biedriem vai tikai kādam no viņiem.

**12. slaidis** – Katrs dalībnieks izsakās, ko ir iemācījies šīs nodarbības laikā. Katrs skolēns pabeidz teikumu: "Vai tas nozīmē, ka tiešsaistē mēs nevaram jokoties? Varam, bet..." .