



WP2 - PR.I.S.C.I.LLA PROGRAM EDUCAȚIONAL PENTRU TINERII CU DIZABILITĂȚI INTELECTUALE

Modulul 2 - Introducere în rețelele sociale

Document creat de: EDRA

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



**Co-funded by
the European Union**



PR.I.S.C.I.LLA PROGRAM EDUCAȚIONAL PENTRU TINERII CU DIZABILITĂȚI INTELECTUALE

Modulul 2: Introducere în rețelele sociale

Rezumatul modulului

Rețelele sociale oferă oportunități minunate de conectare și împărtășire, dar trebuie să fie utilizate cu atenție. Simțiți-vă încrezător și că dețineți controlul în timpul interacțiunilor online prin:

- Punerea în practică a comportamentelor sigure
- Solicitarea ajutorului când e nevoie
- Înțelegerea instrumentelor de care dispun

Rezultatele învățării din cadrul modulului

- Identificarea platformelor principale de rețele sociale și funcțiile acestora
- Înțelegerea motivelor pentru care oamenii folosesc rețelele de socializare și sincronizarea/ modalitățile interacțiunilor online.
- Recunoașterea modului în care social media poate fi atât benefică, cât și problematică pentru viața lor socială.

Principiile educaționale adoptate

Asumarea unor riscuri pozitive: Sublinierea faptului că o explorare online sigură și atentă poate duce la dezvoltare personală și la legături semnificative.

Autodeterminarea: Încurajarea participanților de a lua decizii în cunoștință de cauză cu privire la utilizarea rețelelor sociale.

Sentimentul de control: Ajutarea participanților să se simtă încrezători în ceea ce privește întâmpinarea provocărilor pe rețelele sociale.

Promovarea independenței: Încurajarea participanților să dezvolte strategii pentru gestionarea într-un mod responsabil a interacțiunilor online.

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



Co-funded by
the European Union



Conținutul modulului

Ce sunt rețelele sociale?

Un loc online în care oamenii împărtășesc mesaje, imagini și clipuri video sau vorbesc între ei.

De ce folosim rețelele sociale?

- Pentru a discuta cu prietenii și familia.
- Pentru a împărtăși interese (de exemplu, poze, pasiuni, și idei).
- Pentru a învăța lucruri noi și a vă bucura de divertisment (de exemplu, vizionarea de videoclipuri amuzante).

Cereți participanților să își împărtășească răspunsurile la următoarele întrebări:

Ce rețele de socializare cunoașteți?

Folosiți vreuna dintre aceste rețele sociale?

Ce vă place cel mai mult atunci când le folosiți?

Principalele rețele sociale și modul lor de funcționare

Prezentare generală a platformelor media sociale populare:

Facebook: Conectarea cu prietenii și familia, împărtășirea actualizărilor și alăturarea la grupuri.

Instagram: Distribuirea de poze și video-uri, urmărirea intereselor, și conectarea vizuală.

TikTok: Crearea și vizionarea de videoclipuri scurte; implicarea prin tendințe și divertisment.

Snapchat: Trimiterea de mesaje și imagini care dispar; crearea de „Povești”.

WhatsApp/Messenger: Mesaje private și chat-uri de grup.

YouTube: Urmărirea și încărcarea de videoclipuri, abonarea la canale și învățarea de noi abilități.

Twitter/X: Distribuirea actualizărilor scurte, implicarea în conversații în timp real.

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



Co-funded by
the European Union



Informații despre rețelele sociale: De ce, când și cum ne conectăm

Prin folosirea rețelelor sociale:

- Păstrăm legătura cu familia, prietenii și colegii.
- Împărtășim gânduri, sentimente, pasiuni și creativitate (de exemplu, postarea pozelor și video-urilor)
- Ne bucurăm de videoclipuri distractive, jocuri sau învățăm noi abilități.
- Întâlnim persoane noi sau dezvoltăm legături romantice.

Discutați cu participanții de ce le place să folosească rețelele sociale și scrieți răspunsurile lor pe o tablă sau flipchart.

Când folosim rețelele sociale?

- În viața de zi cu zi, împărtășind informații actualizate despre ceea ce facem sau văzând ce fac alții.
- La ocazii speciale, când sărbătoriți momente precum zilele de naștere sau sărbătorile.
- În timpul liber: Vizionarea de videoclipuri amuzante, chat-ul cu prietenii sau răsfoirea imaginilor.

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



**Co-funded by
the European Union**



Cum ne conectăm pe rețelele sociale?

Sfaturi practice pentru conectarea cu prietenii

Începeți cu persoanele pe care le cunoașteți, familia, colegii de clasă sau prietenii în care aveți deja încredere.

Folosiți întotdeauna cuvinte frumoase și încurajatoare atunci când trimiteți mesaje sau comentarii.

Răspundeți prompt la mesajele prietenilor, dar ignorați sau blocați politicos mesajele străinilor.

Participați la grupuri online în care vă puteți împărtăși hobby-urile sau vă puteți alătura unor evenimente

Sfaturi practice cu privire la publicarea de mesaje despre interese

Postați imagini, videoclipuri sau scurte povestiri despre ceea ce vă place.

Asigurați-vă că doar prietenii dumneavoastră pot vedea ceea ce distribuiți.

Distribuiți lucruri care vă fac fericiți sau mândri și evitați să distribuiți lucruri pe care nu ați vrea să le vadă toată lumea.

Evitați să distribuiți detalii personale precum adresa, numărul de telefon sau fotografii private.

Aspecte pozitive ale conexiunii:

Găsirea de prieteni care împărtășesc aceleași interese.

Obținerea de sprijin din partea persoanelor în care avem încredere.

Trimiterea de mesaje frumoase și primirea de complimente.

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



**Co-funded by
the European Union**



Riscuri de conectare:

Străini care încearcă să obțină informații personale.

Cyberbullying (hărțuirea online): Comentarii răutăcioase sau mesaje dăunătoare.

Presiuni pentru a partaja imagini private sau nepotrivite.

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



**Co-funded by
the European Union**



Materiale adiționale	https://connectability.ca/2014/01/28/how-to-support-someone-in-using-social-media-safely/
Resurse	https://connectability.ca/2014/01/28/how-to-support-someone-in-using-social-media-safely/ https://www.mercycare.org/bhs/employee-assistance-program/eapforemployers/resources/6-tips-for-healthy-social-media-use/
Activitatea modului	
Denumirea activității	"Comentarii frumoase: Cum te simți?"
Obiective	Ajutarea participanților în recunoașterea și reflectarea asupra interacțiunilor online pozitive. Încurajarea conștientizării emoționale și comunicarea cu privire la modul în care comentariile de pe rețelele de socializare îi fac să se simtă.
Metodologii de învățare	Învățarea prin practică: Povestiri Discuții
Timp alocat pentru activitate	45 de minute
Resurse necesare	O versiune printată sau proiectată a scenariului: „Postați o poză cu câinele dumneavoastră, și un prieten comentează „Este atât de drăguț!”. Cum te simți? Materiale vizuale (de exemplu, o imagine cu un câine și un exemplu de postare pe rețelele sociale cu comentariul).

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



**Co-funded by
the European Union**



Instrucțiuni

Un flipchart sau o tablă pentru notarea răspunsurilor.

Cartonașe colorate sau cartonașe emoji pentru ca participanții să-și exprime emoțiile (de exemplu, față fericită pentru „fericit”, față neutră pentru „bine”, față tristă pentru „nefericit”).

Introducere

Rețelele sociale sunt un spațiu în care împărtășim momente din viața noastră, cum ar fi fotografii sau gânduri, și primim reacții de la alții. Această activitate explorează modul în care interacțiunile pozitive, cum ar fi primirea de comentarii frumoase, ne pot afecta emoțiile și relațiile online.

Explicați-le participanților:

„Atunci când împărtășim ceva pe rețelele sociale, cum ar fi o fotografie cu câinele nostru, primim adesea comentarii. Uneori, aceste comentarii ne pot face să ne simțim fericiți și susținuți. Astăzi, vom exersa gândirea despre modul în care comentariile pozitive ne fac să ne simțim și cum putem împărtăși cuvinte frumoase cu ceilalți.”

Activitate de încălzire: Bun sau riscant?

„Împărtășiți-vă bucuria”

Cereți fiecărui participant să se gândească la un lucru care îl face fericit - poate fi un hobby, un animal de companie preferat sau o activitate care îi place.

Mergeți în jurul grupului și cereți fiecărui participant să împărtășească gândul sau momentul său fericit.

Încurajați-i pe ceilalți să răspundă cu un comentariu frumos despre ceea ce s-a distribuit. De exemplu:

Participantul numărul 1: „Îmi place să joc fotbal.”

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



Co-funded by
the European Union



Participantul numărul 2: „E atât de tare! Pun pariu că ești un mare jucător de fotbal!”

Obiectivul încălzirii: Faceți participanții să se simtă confortabil împărtășind experiențe personale și oferind feedback bun.

Explicarea modului în care funcționează activitatea

Configurarea scenariului:

Arătați participanților un suport vizual, cum ar fi o imagine tipărită sau proiectată a unui câine drăguț cu o mențiune: „Iată o fotografie a câinelui meu. Ce părere aveți?”

Prezentați scenariul: „Imaginați-vă că ați postat această fotografie pe rețelele de socializare, iar prietenul dumneavoastră comentează: „Este atât de drăguț!” Să ne gândim cum te-ar putea face să te simți acest comentariu.

Obiectiv:

Explorați modul în care comentariile frumoase afectează emoțiile.

Exersați să faceți și să primiți comentarii pozitive.

Pași: Participanții își vor împărtăși mai întâi sentimentele cu privire la scenariu, apoi vor exersa formularea de comentarii frumoase într-un mod distractiv și interactiv.

Activitate principală: Scenarii pentru jocuri de rol

"Practicarea comentariului pozitiv"

Pasul 1: Împărtășirea sentimentelor

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



**Co-funded by
the European Union**



Întrebați participanții: „Cum te-ai simți dacă cineva ar scrie, „Ce drăguț!” despre postarea ta?”

Oferiți opțiuni pentru a-i ajuta să răspundă (de exemplu, fericit, mândru, încântat).

Pentru participanții care preferă comunicarea non-verbală, folosiți mijloace vizuale precum cartonașele emoji (față fericită, inimă, degetul mare în sus).

Scrieți sentimentele lor pe o tablă albă sau flipchart.

Pasul 2: Scenarii pentru jocul de rol

Repartizați participanții în grupuri mici.

Oferiți fiecărui grup un exemplu de postare diferit, cum ar fi:

O fotografie a animalului de companie al cuiva.

Un desen sau un proiect de artizanat.

O fotografie cu cineva care practică un sport sau coace o prăjitură.

Instrucțiuni pentru grupuri:

Un participant își „postează” fotografia sau ideea în grup.

Ceilalți scriu pe rând comentarii frumoase despre postare (de exemplu, „Este atât de creativ!” sau „Îmi place câinele tău - pare atât de fericit!”).

Inversați rolurile astfel încât fiecare să aibă șansa de a „posta” și de a răspunde.

Încurajați creativitatea în comentarii, menținându-le în același timp pozitive și optimiste.

Discuție și reflecție

Reflecție de grup:

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



**Co-funded by
the European Union**



Întrebați participanții cum s-au simțit când au primit comentarii frumoase.

„Te-a făcut să te simți bine în legătură cu ceea ce ai distribuit?”

„Cum te simți să știi că altora le-a plăcut postarea ta?”

Discutați despre faptul că a scrie comentarii frumoase, de asemenea, e plăcut.

„Ți-a plăcut să le spui altora ceva frumos despre postarea lor?”

„Cum credeți că îi fac pe alții să se simtă comentariile frumoase?”

Creșterea gradului de sensibilizare:

Subliniați faptul că un comentariu pozitiv creează încredere și fericire în prietenii online.

Rugați participanții să se gândească la un comentariu frumos pe care îl pot face data viitoare când sunt pe rețelele sociale.

Concluzie

Reamintiți participanților:

„Comentariile frumoase fac din rețelele sociale un loc pozitiv pentru toată lumea. Fie că este vorba de un prieten, de un coleg de clasă sau de cineva nou, schimbul de cuvinte frumoase ajută la construirea unor relații puternice și fericite.”

Încurajați-i să practice comentariile frumoase ori de câte ori se conectează online.

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



**Co-funded by
the European Union**



Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



**Co-funded by
the European Union**