**9. CHAT ÉS APP**

**Téma:** a közösségi média

**Cél:**

- a közösségi média helyes, egészséges használata

- a közösségi média- használat előnyeinek és kockázatainak megismerése

**Hogyan?**

- megvizsgáljuk saját közösségi média-használatunkat

- felismerjük, mit jelent számunkra

- ösztönzés a helyes döntésekre és a változtatásra

**Háttér-információk**

Már el sem tudunk képzelni egy mobiltelefon nélküli társadalmat!

Mit tudunk a közösségi médiáról?

Saját ismereteink ellenőrzésével készüljünk fel!

Tudod, mi az a **WhatsApp?**

Ha nem, szerezz róla információkat!

Kicsit hasonlít az SMS-levelezésre, de fotókat és videókat is küldhetünk vele.



Tudod, mi az a **Snapchat?**

Ez az új alkalmazás nagyon népszerű mostanában. Vicces képeket és videókat küldhetünk barátainknak általa. A WhatsApp-al ellentétben itt csak néhány percig tekinthetők meg a képek, mielőtt eltűnnének.



És mi a helyzet a **Twitter** -rel/tweet-eléssel?

Mi is tweetelhetünk (csicsereghetünk). A politikusok és az újságok is tweetelnek, és követhetjük a tweetelőket.



**Instagram**

Az Instagram-on képeket és videókat oszthatunk meg, és a követők like-olhatják őket!

A lányok általában saját fényképeiket posztolják ki.



És itt van még a

**YouTube**: kisfilmek, gyakorlati tanácsok (főzés, szerelés, sminkelés, stb.) bemutatására.



És a skype?

A tinédzser fiúk egyszerre skyp-olnak és játszanak online!



vagy a Facebook?



A legtöbb tininek van e-mail-fiókja. Szükséges az iskolai tanulmányokhoz. Terjedelmes dokumentumokat lehet átküldeni vele a tanároknak, vagy diáktársaknak. De nem ellenőrzik naponta! A WhatsApp-o, Snapchat-et, Instagram-ot viszont legalább naponta egyszer megnézik.

A **„Sexting”** szót sem árt ismernünk. A leginkább mobiltelefonon küldött kifejezetten szexuális töltetű üzenetek, fotók, képek küldését jelenti. Számítógépen, vagy egyéb digitális eszköz igénybevételével is küldhető. Hasznos lehet megemlítenünk mai foglalkozásunk végén: soha, de soha ne tegyél fel meztelen képet magadról, vagy másról az internetre! Ne küldj olyan fényképeket, amin részben meztelenül, vagy szexualitásra utaló pózban látszol. Ne küldj ilyen képeket a barátaidnak! Nagyon sokféleképpen visszaélhetnek az ilyen képekkel.

**És mi a helyzet velünk?**

A felkészülés során jó lesz tisztázni saját közösségi média-használati szokásainkat. Van mobilunk? Milyen alkalmazásokat használunk? Használjuk a Facebook-ot? Mennyi időt töltünk vele? Szeretjük, ha lájkolják posztjainkat?

Nekünk nem volt mobiltelefonunk tinédzserkorunkban, de volt vonalas telefonunk.

Tiniként ti sokat lógtok a mobilotokon? Próbáltok a lehető leghalkabban beszélni, hogy a család ne hallja a titkokat, amikről barátnőtökkel beszélgettek?

Mi még nem készíthettünk szelfiket, de vajon sokat álltunk a tükör előtt, mindenféle arckifejezést próbálgatva? Egymagunkban, vagy esetleg a barátnőinkkel? Vagy ha nem a tükörben, akkor egy kirakatüvegben nézegettük magunkat?

Ismerjük fel, milyen szerepet játszik életünkben a közösségi média! Nem tagadhatjuk, társadalmunk folyamatosan információözönnel bombáz bennünket.

Vizuális kultúrában élünk. Szeretjük tudni, mi folyik a világban. Érdekel mások élete.

Szeretjük, ha kedvelnek minket, szeretjük a bókokat!

Hozzuk fel példaként a saját tapasztalatainkat! Ismerjük el gyengeségünket és beszéljünk arról, miben szeretnénk változtatni! Ezzel példát mutathatunk.

Az internet a mindennapi élet része. Hogyan segíthetünk a fiatal lányoknak a személyes kommunikáció ezen új eszközének használatában?

Értsük meg, nem bűn, ha van mobilunk. Ahogy a rádió birtoklása sem bűn. A lényeg, hogy hogyan használjuk a mobiltelefont.

Mennyi időt töltünk vele? Ez az életünk fontossági sorrendjéről szól!



**A szelfi**







Egyes tinédzserek, nagyon sok tini csak önmagáról készít fényképeket, esetleg néha a barátaival közöset.

Addig rendben van, hogy a tinik élete önmagukról szól, de jó tudni, hogy ezzel egyesek túlterhelhetnek, elnyomhatnak másokat.

**Egy cikk a túlzásba vitt szelfi-megosztásról:**

Egy Angliában, nemrégiben készült felmérés megerősíti, amit már régóta sejtettek. A Facebook-on megjelenő képek megosztásának nagy száma több, mint egyszerű kellemetlenség. A napi több száz szelfi posztolása tönkreteheti való világ-béli kapcsolatainkat.

A tanulmány szerint a mértéktelen fotó-megosztás, vagy egy bizonyos fajta képek gyakori közlésének hatására szinte mindenki kevésbé fog kedvelni.

Milyen következtetést vonhatunk le hát mindebből?

„Szerintünk az embereknek használniuk kell a közösségi média oldalait… és élvezni annak előnyeit, végtére is szórakoztató, különben nem használnánk. Legyünk mégis nagyon körültekintőek! Nem mindegy, mit osztunk meg!” ( Dr. Houghton told The HuffPost, adding, “Think twice, post once.”)

From: <http://www.huffingtonpost.com/2013/08/13/too-many-facebook-photos-study_n_3749053.html>

**Tanulmányok a közösségi média használatáról**

Sok előnnyel jár a közösségi média használata. A University of Georgia 2012. júniusi kutatásának eredményei szerint a közösségi média lehetőségeit naponta aktívan használó emberek millióinak határozottan pozitív az énképük. Mert úgy érzik, kapcsolatban állnak a többiekkel, és mert tudják, mások hogyan látják őket.

Szerintem az énképük nagyon is függ mások véleményétől. Ezt nem tudom pozitív dolognak tartani. Tisztában vagyok vele, mennyire fontos mások megbecsülése és tetszésnyilvánításai, de nemkívánatos és nem is bölcs dolog ezektől függeni. Ez kapcsolódik egyik korábbi, az önértékelésről szóló témánkhoz.

Egy másik tanulmány, az ausztráliai Flinders University-é, kimutatta, hogy az online túl sok időt töltő tinilányok önértékelése igen alacsony és testképükkel sem elégedettek. (Ennek ok-okozati összefüggése még nem egyértelmű.) A Stanford University kutatása azt sugallja, hogy negatív érzéseket válthat ki a különböző közösségi site-okon töltött túl sok idő.

Egy holland újság cikkéből is idézünk. (Trouw article by Mitzi Pepers en Paul Ruiter, 20-11-2015)

A fiatalok több, mint fele tapasztalja a közösségi média hátrányait.

Kevesebbet alszanak, iskolai eredményeik leromlanak és nem képesek huzamosabb ideig koncentrálni. A fiatalok közel fele (47 százalékuk) állítja, hogy a közösségi média negatív hatással van életük egy, vagy több területére is. A lányokat jobban érintik a hátrányok, mint a fiúkat.



És ez nem minden: Lányok gyakrabban számolnak be arról, hogy média-függőségbe kerültek. Közel egynegyedük nem tud élni a Facebook, WhatsApp, Instagram, Skype vagy YouTube nélkül. A fiúknál minden nyolcadik az arány. Az adatok a következő tanulmányból származnak: [onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek](http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/dossiers/jongeren/publicaties/artikelen/archief/2015/een-op-de-zes-jongeren-zegt-verslaafd-te-zijn-aan-sociale-media.htm).   
  
A kutatók több, mint négyezer 12-25 év közötti fiatalt kérdeztek meg közösségi média-használati szokásaikról. Az eredmények? Szinte mindenki használja az online lehetőségeket. (99%). Egy kisebbség (51%) naponta csak 1-3 órát tölt vele, 8%-uk 5, vagy még több órát. A közösségi média használatának indokaként a legtöbben (93%) azt válaszolták, hogy mert szeretik, szeretnek kapcsolatban állni a többiekkel (92%). Háromnegyedük szerint jó unaloműző. 62%-uk szereti látni, mit csinálnak mások.

Jó érzés

A fiataloknak jólesik, ha a többiek kedvelik posztjukat, válaszolnak tweetjeikre, vagy megosztják posztjukat (61%). Jó érzéssel tölti el őket, ha sok online „barátjuk” van (39%). Egyharmadukat rendkívül feszélyezi, ha olyan helyen kell lennie, ahol nem lehet online.

Sok fiatal, különösen a lányok általában több időt töltenek a közösségi média világában, mint tervezték. Ártatlanul kezdődik, de végül már egy tapodtat sem akarnak menni a telefonjuk nélkül. Ezt már bizony nevezhetjük függőségnek.

A szülők sokat tehetnek gyermekük függővé válásának megakadályozásáért. Támogatniuk kell gyermekeiket és jó példát mutatni. Egyértelmű szabályokat kell alkalmazni. Megtilthatják például, hogy a gyermek a hálószobába vigye mobilját.

Gondoljuk meg azt is, hogy az iskolába se engedjük nekik magukkal vinni. Étkezés közben, vendégségek alkalmával se engedjük használni a telefont. Első a házi feladat és a házimunka, majd jutalomként x óra mobilozás. Legyen valódi, személyes kapcsolatunk! Azt ugye mondanom sem kell, hogy mostani foglalkozásunk idején se engedjük a lányoknak a mobilt használni.

Mégis, mindegyik tanulmány leszögezi: a közösségi média a maga pozitív és negatív oldalával együtt a mindennapi élet része.

A terem dekorációja

Másoljuk le az ikonokat! Többségüket megtaláljuk az interneten. Országonként esetleg eltérők lehetnek. Nyomtassuk ki őket és erősítsük a terem falára!

**Bemelegítés**

*Minden lány válasszon egyet az alábbi két kérdés közül! Mindenki válaszoljon rá! Ha egy tini nem akar, nem baj, menjünk tovább. Köszönjük meg mindenkinek, aki válaszolt! Kérdezzünk rá, miért azt a kérdést választotta?*

1. Inkább az internetet nem használnám soha többé, vagy a TV-t?   
2. A mobiltelefont vagy inkább az e-mail-t tudnám örökre nélkülözni?

**Képzeljük el Wi-Fi nélkül az életet!**

Hagyjuk a tiniket kis csoportokban megbeszélni ezt a kérdést!

Közösen, nagy csoportban vonjuk le a következtetéseket.

**Túl sok a jóból?**

Igen, sok időt töltünk a közösségi médiával. Akár percenként is ellenőrizzük telefonunkon, hogy hányan kedvelték legutóbbi FB posztunkat. De vajon függők vagyunk? És ha igen, vajon olyan nagy ügy?

Hat kérdés! Minden lánynak adjuk oda mindegyiket! (Nyomtassuk ki a segédanyagok közül!) (lásd a következő, kissé módosított listát!)

*A kérdések Roberts-től származnak. Roberts a mobiltelefon-függőség témájában végzett nemzetközi kutatásáról ismert. Azt vizsgálja, hogyan hatnak a technológiai újdonságok (leginkább a mobiltelefon) az emberi kapcsolatokra és a stressz-szintre. A Túl sok a jóból: vajon mobiltelefon-függő vagy? (Too Much of a Good Thing: Are you Addicted to your Smartphone?") című könyv szerzője.*

*Roberts magyarázata szerint az anyag-és magatartásfüggőségnek hat jellemzője van: fontosság, eufória, tolerancia, konfliktus, elvonási tünetek és visszaesés. Hat kérdést és állítást ad, melyek alapján megállapíthatjuk az egyes összetevők mennyire jellemzőek ránk, és segítenek megérteni, hogy a közösségi média-használati szokásaink függőségnek számítanak-e.*

1. Jelentőség:

Szervesen hozzátartozik mindennapi életedhez a közösségi média?

Egész nap, folyamatosan használom a következőket, vagy valamelyiket: Twitter, Facebook, Snapchat, WhatsApp, Instagram or Pinterest.

2. Eufória:

Hangulatod javítására, örömszerzésre használod napközben a közösségi médiát?

Akkor használom, ha egyedül vagyok, vagy unatkozom.

3. Tolerancia:

Több időre van szükséged a közösségi médián a „pezsgéshez”?

Azon kapom magam, hogy egyre többet használom.

4. Elvonási tünetek:

Feszült leszel, ha nem lehetsz online?

Attól tartok, kimaradok valami fontosból, ha nem figyelem folyamatosan.

5. Konfliktus:

Okozott már gondot a közösségi média-használatod?

Voltak már konfliktusaim a barátaimmal. Előfordult, hogy zavartak tanítás, vagy munka közben.

6. Visszaesés:

Megpróbáltad már csökkenteni az online töltött időt, de nem sikerült?

Próbáltam már, de nem tartott sokáig.

*„Ha három, vagy több kérdésre igennel feleltél, újra kell gondolnod a közösségi médiához fűződő viszonyodat!* – mondja Roberts – *de túlzottan azért ne ess kétségbe, még mindig van remény!”*

Roberts szerint meg tudjuk akadályozni, hogy a közösségi média magához ragadja életünk irányítását. A trükkje, hogy megtaláljunk azt a digitális pontot, ahol még mindig kapcsolatban állunk, de jut időnk a valóban fontos dolgokra is.

*„A boldog és értelmes élet megőrzésének te, a kapcsolataid és a közösséged vagytok az alapkövei.* – állítja – *pontosan ezek szenvednek elsőként hiányt, amikor kibillensz az egyensúlyból.”*

*Az idézetek forrása: MLA APA Chicago*

*Baylor University. "Are you addicted to social media? Six questions." ScienceDaily. ScienceDaily, 27 October 2016.* [*www.sciencedaily.com/releases/2016/10/161027115714.htm*](http://www.sciencedaily.com/releases/2016/10/161027115714.htm)

**A való világ**

Mi a különbség a valódi barátok és a közösségi médiában gyűjtött „barátaink” között?

*Készítsünk listát! Írjuk fel a táblára, vagy egy nagyméretű papírlapra! Egészítsük ki a fent említett összetevőket!*

*Ezután osszuk kisebb csoportokra a lányokat és tegyük fel nekik a következő kérdéseket!*

Milyen lenne számodra egy igazi barát(nő)?

Hány jó barátod van?

Mitől jó szerinted egy barátság?

Mi a különbség egy barát és egy jó ismerős között?

Az internetes „barátaink” vajon igazi barátok, vagy inkább csak jó ismerősök?

Mi számít igazán?

Következtetés: A lényeg, hogy mi igazi, és mi számít igazán az életben, a kapcsolatokban és a barátságban.

AZ online „barátok”, vagy „követők” nem mindig jó barátok, még csak nem is közeli ismerősök. Ezért legyünk nagyon körültekintők, mit osztunk meg nyilvánosan online.

Jó dolog népszerűnek lenni a közösségi médiában, de hagyjunk időt a fontosabb dolgokra! Tudjuk, mennyire fontosak a jó barátok, szánjunk ezért rájuk több időt! Az igazi barátság nagyon értékes és fontos. A való élet valódi kapcsolatai a legértékesebbek.

**„Gondold meg kétszer, mielőtt egyszer posztolsz!”**

Sok mindent megosztasz, de vajon mindent megoszthatsz?

Mi az, amit jobb nem megosztani a Facebook-on, WhatsApp-on?

Ha már idősebb vagy és állást keresel, a Facebook-on is kereshetnek fényképet rólad. Megnézik, ki vagy, milyen címkéid vannak.

Vigyázz, milyen információkat osztasz meg! Amit egyszer kitettél, az soha többé nem távolítható el!

Javasoljuk a szülőknek, hogy olyan szerződést kössenek, miszerint nem jelenik meg minden az internete. Engedjük a szülőknek a privát szférát ellenőrizni. legyen privát előfizetésünk!

Internetes zaklatás -

A zaklatás, megfélemlítés azért folytatódik, mert az érintettek nem reagálnak (megfelelően). Hatalmas befolyással bírnak, akik „semmit” sem tesznek. Amikor azt mondják: „Ugyan, mi nem csináljuk, meg is fog szűnni!” A zaklatás mindig is létezett, de hogy folytatódik-e az rajtunk is múlik!

Ne keveredj másokról szóló negatív beszélgetésbe a WhatsApp-on! Ha szükséges, kérj segítséget szüleidtől, vagy tanáraidtól!

Észrevettél valakiről egy meztelen fotót? Ne csinálj semmit vele! Segíthetsz az illetőnek, ha nem terjeszted tovább. Szólj egy tanárnak, a szüleidnek és a rendőrségnek!

Választhatunk a következő videók közül:

Kisfilm a közösségi média oldalak használatának kockázatairól.

<https://www.youtube.com/watch?v=T9DzSQv7piI>

Videó arról, *mit tegyünk*, és *mit* ***ne*** *tegyünk* az interneten.

<https://www.youtube.com/watch?v=hqezbib5qpQ>

Valóban élhetsz „magánéletet” online?

<https://www.youtube.com/watch?v=-e98hxHZiTg>

Videó arról, milyen könnyű az adathalászat.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZXTAhNMX0tA>

**Pötyögés a legjobb barátnőddel**

*A sexting és a zaklatás megvitatása után lazítsunk egy kicsit!*



Készítsünk pillanatfelvételt a legjobb barátnőinkkel!

*Ügyeljünk, hogy senki se maradjon ki!*

Nevessünk a grimaszokon és örüljünk a barátságnak!

**Imádság**

Kegyelmes mennyei Atyánk!

Köszönjük az internet és a közösségi média jó ajándékát. Általuk alkothatunk, kommunikálhatunk, tanulhatunk és dicsőíthetünk Téged. Köszönjük, hogy annyiféleképpen megáldod világunkat, és az internet által megkönnyíted életünket. Áldunk a kreativitás és a munka jó ajándékáért. Köszönjük, hogy online is közvetíthetjük a Te szépségedet.

Azért imádkozunk, hogy az evangélium üzenete Krisztus dicsőségét hirdetve mindenhová eljusson az internet és a közösségi média segítségével, és e generáció minden tagját elérje Krisztus megmentő üzenetével.

Bevallom, hogy bűnös szívemet rabul ejtik a technológia közömbös eszközei és bűnös módon bálványimádásra használom őket. Bevallom, kapzsi és rosszra vágyó szívemet időnként túl könnyen elvarázsolja olyasmi, ami nem a Te jó és tökéletes akaratod az életemre.

Arra kérlek, segíts elkerülni a technológia nemkívánatos következményeit, mint például a szerkentyűk bálványozása. Kérlek, óvj meg, hogy elvonjanak azoktól, akiket szeretni rendeltél.

Alázatosan kérlek, add, hogy ne vágyakozzak saját királyság kiépítésére a közösségi oldalakon, hanem a Te országod bemutatására. Ne legyek a bűn rabszolgája, hanem az igazlelkűségé. Add, hogy szívem a gonosz vágyaktól megszabadulva a hit, szeretet és békesség tiszta szíve legyen.

Arra kérlek, Atyám segíts gyümölcsöző, termékeny életet élnem Krisztusért, és akkor az internet Krisztus hívását közvetítő munkám segítője lesz.

Kérlek, adjál megelégedettséget, önfegyelmet és szabadulást a divatikonok csodálatától. Segíts, kérlek bölcsen megválogatni gondolataimat, szavaimat és bölcsen megítélni mások tetteit.

Beszédem bárcsak építene másokat, és a Megváltóra irányítaná figyelmüket, mindig az Ő kegyelmét és igazságát közvetítve.

Bárcsak a Megváltó szerető, mélységes gondoskodásáról szólna minden online kommunikációm, szavaim és tetteim az Ő szeretetét tükröznék.

Bárcsak az idő és energiagazdálkodásom is a mindenek Teremtőjére mutatna, az Ő bölcs és nagylelkű szívét bemutatva!

Bárcsak az interneten és a közösségi média oldalain töltött időm is egyre jobban elmélyítené a Szentlélekkel való közösségemet, a testté lett Ige és az Ő írott igéje iránti szeretetemet.

Add, hogy szemeim az örökkévalóságra nézzenek, hogy midig tudatában legyek, ez az élet csak pára. Az örök élet pedig Jézus Krisztusban található.

Add, hogy szívem mindig Téged dicsőítsen és minden online bejegyzésem Jézus Krisztust közvetítse.

Krisztus növekedjen mindenben és én legyek egyre kisebb.

Jézus nevében, ÁMEN.

From: <http://www.kevinhalloran.net/social-media-prayer/>

**Naplóbejegyzés**

Szeretnél fogadalmat tenni a mobiltelefonod használatával kapcsolatban? Szeretnél változtatni?

Írd le, mit szeretnél megvalósítani!

**Ajándékkártya:** lásd a segédanyagoknál

Apropó

Vannak imaközösségi alkalmazások is! 

AZ „Abide” is egy közülük.

<https://abide.is/>





Források

<http://www.nu.nl/gezondheid/4168579/zes-jongeren-verslaafd-sociale-media.html>

<http://www.ggznieuws.nl/home/overmatig-gebruik-social-media-verhoogt-kans-op-depressie/>

<file:///C:/Users/GEBRUI~1/AppData/Local/Temp/2015EP26-jongeren-over-sociale-media.pdf>