
მეთოდოლოგიური სახელმძღვანელო:

რასიზმის, ქსენოფობიისა და სიძულვილის ენის წინააღმდეგ განათლება

ადამიანის უფლებებზე დაფუძნებული მიდგომა პრაქტიკული ინსტრუმენტებით მასწავლებლებისთვის

შემუშავებულია ერთობლივი სამუშაო ჯგუფის წევრების მიერ პროექტის ფარგლებში:

„ერთობა მრავალფეროვნებაში: სოციალური ინკლუზიის ხელშეწყობა V4–საქართველოს თანამშრომლობით“,

რომელიც დაფინანსებულია ვიშეგრადის საერთაშორისო ფონდის მიერ

• Visegrad Fund



ამ წიგნში გამოთქმული მოსაზრებები ეკუთვნის ცალკეულ ავტორებს და არ წარმოადგენს აუცილებლობით მათი ორგანიზაციების ან ვიშეგრადის საერთაშორისო ფონდის პოზიციას.

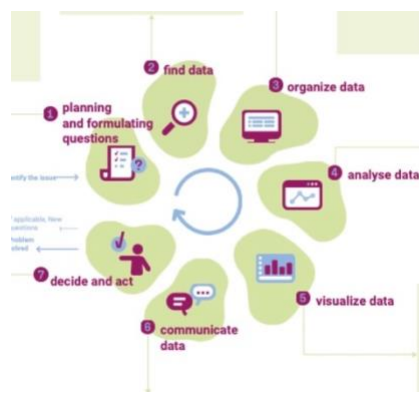
სარჩევი:

შესავალი	4
კონტექსტი: რასიზმის, ქსენოფობიისა და სიძულვილის ენის საკითხები საქართველოში	4
სოციალური და ისტორიული ფაქტორები, რომლებიც აყალიბებს დამოკიდებულებებს	5
მიგრაცია, მრავალფეროვნება და ურბანული რეალობა	5
ნაწილი A: თეორიული საფუძვლები	9
უფლებებზე დაფუძნებული მიდგომა განათლების სფეროში	9
როგორ ყალიბდება მიკერძოება და სტერეოტიპები; წინასწარგანწყობა vs. სტერეოტიპი	10
რასიზმის, ქსენოფობიისა და სიძულვილის ენის განსაზღვრებები	12
საერთაშორისო სამართალი	15
ევროპული კანონმდებლობა	15
საერთაშორისო და პარტნიორი ქვეყნების სამართლებრივი ჩარჩოები	17
ჩეხეთი	17
სლოვაკეთი	18
პოლონეთი	20
სიძულვილის ენა ციფრულ სივრცეში	21
პასუხისმგებლიანი ონლაინ კომუნიკაციის პრაქტიკული რჩევები	23
კიბერბულინგი და მისი გავლენა ახალგაზრდებზე	24
პატივისცემაზე დაფუძნებული კომუნიკაცია	27
კიბერ ჰიგიენა, ონლაინ კეთილდღეობა და ციფრული მოქალაქეობა	30

ციფრული მოქალაქეობა	30
კიბერ ჰიგიენა და ციფრული ბალანსი	31
ნაწილი B: ინტერაქტიური სწავლების მეთოდები	32
ინკლუზიური საკლასო გარემოს შექმნა – 10 ნაბიჯიანი მოდელი	32
ინტერაქტიური სწავლების მეთოდები	38
სოციალური-ფსიქოლოგიური თამაშები	38
როლური თამაში (Role-playing)	40
სხვა სასარგებლო მეთოდები	40
თანატოლთა სწავლების მიდგომა (Peer-to-Peer Learning Approach)	42
პრაქტიკული გამოყენება სასწავლო პროცესში	43
ნაწილი C. მზა აქტივობები და მასალები	44
აქტივობა 1: ბეჟი წერტილი	45
აქტივობა 2: ლტოლვილის გზა	47
აქტივობა 4: ფილმებთან მუშაობა – დოკუმენტური ფილმი „The Little One“	50
აქტივობა 5: გამოიცანი ქვეყანა	51
აქტივობა 6: გრაფიტი ავლანეთიდან	52
აქტივობა 7: როგორ გვხედავენ სხვები?	53
აქტივობა 8: პრესტიჟული პროფესია	54
აქტივობა 9: შეგიძლია მითხრა, რას გეკითხებიან?	56
აქტივობა 10 – ცნებების სწავლა: ამოცნობა და რეფლექსია	57
აქტივობა 11 – ცივილიზებული ონლაინ დისკუსია	59
აქტივობა 12: digiPEERS	61
სტრუქტურა და აქტივობები	62
აქტივობა 14: საგანმანათლებლო პროგრამა ქსენოფობიისა და რასიზმის პრევენციისთვის	69
დასკვნა და შემდგომი ნაბიჯები	70
დამატებითი რესურსები და რეკომენდებული ლიტერატურა	71
ბიბლიოგრაფია	72

შესავალი

ეს მეთოდოლოგიური სახელმძღვანელო შექმნილია იმისთვის, რომ დაეხმაროს მასწავლებლებს რასიზმის, ქსენოფობიისა და სიძულვილის ენის საკითხების განხილვაში სამოქალაქო განათლებისა და მონაწილეობითი სწავლების გზით. მისი მიზანია უზრუნველყოს როგორც თეორიული გაგება, ასევე პრაქტიკული ინსტრუმენტები, რომლებიც შეიძლება გამოყენებულ იქნას ფორმალურ და არაფორმალურ საგანმანათლებლო გარემოში, განსაკუთრებით სკოლებსა და სამოქალაქო განათლების კლუბებში.



სახელმძღვანელო აერთიანებს ადამიანის უფლებებზე დაფუძნებულ პრინციპებს, აპრობირებულ საგანმანათლებლო პრაქტიკებსა და ინტერაქტიულ მეთოდებს. იგი მიზნად ისახავს არა მხოლოდ ცნობიერების ამაღლებას, არამედ მოსწავლეებში დამოკიდებულებებისა და ქცევის არსებითი ცვლილების მხარდაჭერას. განსაკუთრებული ყურადღება ეთმობა ადრეულ პრევენციას, კრიტიკული აზროვნების განვითარებას, ემპათიის გაძლიერებას და პასუხისმგებლიან მოქალაქეობრივ ჩართულობას.

სახელმძღვანელოს ძირითადი სამიზნე აუდიტორია მოიცავს:

- სამოქალაქო განათლების მასწავლებლებსა და სკოლაში დასაქმებულ პედაგოგებს;
- ახალგაზრდებთან მომუშავე ტრენერებსა და ფასილიტატორებს;
- არაფორმალური განათლების პრაქტიკოსებსა და სამოქალაქო საზოგადოების ორგანიზაციების წარმომადგენლებს;
- სკოლის ფსიქოლოგებს, სოციალურ მუშაკებსა და ახალგაზრდულ მუშაკებს.

მიუხედავად იმისა, რომ სახელმძღვანელო ძირითადად გათვლილია მოზარდობის ასაკში მყოფი ბავშვების სასკოლო გარემოზე, მისი მრავალი აქტივობა შეიძლება ადაპტირდეს როგორც უფრო მცირე, ისე უფრო მაღალი ასაკის მოსწავლეებისთვის, ასევე თემზე დაფუძნებული საგანმანათლებლო ინიციატივებისთვის.

კონტექსტი: რასიზმის, ქსენოფობიისა და სიძულვილის ენის საკითხები საქართველოში

საქართველო არის საზოგადოება, რომელიც ხასიათდება კულტურული მრავალფეროვნებით, ისტორიული სირთულითა და მიმდინარე სოციალური ტრანსფორმაციით. როგორც ევროპისა და აზიის გზაგასაყარზე მდებარე ქვეყანა,

საქართველო ისტორიულად ჩამოყალიბდა მრავალ ეთნიკურ, რელიგიურ და ენობრივ ჯგუფზე დაყრდნობით. დღეს ეს მრავალფეროვნება მოიცავს ეთნიკურ უმცირესობებს, იძულებით გადაადგილებულ პირებს, შრომით მიგრანტებს, დევნილებს, საერთაშორისო სტუდენტებს და უცხო ქვეყნის მოქალაქეებს, რომლებიც ძირითადად ცხოვრობენ ურბანულ ცენტრებში, როგორცაა თბილისი და ბათუმი.

ამავდროულად, ქართული საზოგადოება განიცდის სწრაფ პოლიტიკურ, ეკონომიკურ და ტექნოლოგიურ ცვლილებებს. ეს ცვლილებები გავლენას ახდენს საჯარო დისკურსზე, სოციალურ ურთიერთობებსა და ახალგაზრდების მიერ იდენტობისა და კუთვნილების აღქმაზე. ამ კონტექსტში რასიზმის, ქსენოფობიისა და სიმულვილის ენის საკითხები უფრო თვალსაჩინო ხდება, განსაკუთრებით საჯარო დებატებსა და ონლაინ სივრცეში. სკოლები და მასწავლებლები სულ უფრო ხშირად აწყდებიან გამოწვევას, როგორ უპასუხონ ამ მოვლენებს პროფესიონალურად, ეთიკურად და საგანმანათლებლო თვალსაზრისით გამართულად.

სოციალური და ისტორიული ფაქტორები, რომლებიც აყალიბებს დამოკიდებულებებს

დისკრიმინაციის კონტექსტის გააზრება საქართველოში მოითხოვს იმ ისტორიული გამოცდილებების აღიარებას, რომლებმაც ჩამოაყალიბა კოლექტიური იდენტობები და სოციალური დამოკიდებულებები. საქართველოს ოკუპაციის, კონფლიქტებისა და პოლიტიკური გარდაქმნების ისტორიამ ხელი შეუწყო ძლიერი ეროვნული ნარატივების ჩამოყალიბებას, რომლებიც ეფუძნება გადარჩენას, კულტურის შენარჩუნებასა და სუვერენიტეტს. მიუხედავად იმისა, რომ ეს ნარატივები მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ეროვნული იდენტობის გაძლიერებაში, მათი არაკრიტიკული გააზრების შემთხვევაში შეიძლება უნებლიედ შეუწყოს ხელი „ჩვენ და ისინი“ ტიპის აზროვნებას.

გაურკვევლობის ან სოციალური სტრესის პერიოდებში „სხვისის“ მიმართ შიში შეიძლება გაძლიერდეს. მიგრანტები, ეთნიკური უმცირესობები ან კულტურულად განსხვავებულად აღქმული ადამიანები ხშირად ხდებიან სტერეოტიპებისა და დეზინფორმაციის სამიზნე. ასეთი დამოკიდებულებები ხშირად არ ეფუძნება პირად გამოცდილებას, არამედ ყალიბდება მოსმენილი ინფორმაციის, მედიის ნარატივებისა და სოციალური ქსელების გავლენით. ახალგაზრდები, რომლებიც ჯერ კიდევ აყალიბებენ საკუთარ მსოფლმხედველობას, განსაკუთრებით მგრძნობიარენი არიან ამგვარი გარე გავლენების მიმართ. განათლება მნიშვნელოვან როლს ასრულებს იმაში, რომ მოსწავლეებმა უკეთ გაიგონ ისტორიული კონტექსტი და განივითარონ ინკლუზიური დამოკიდებულებები, რომლებიც პატივს სცემს მრავალფეროვნებასა და ადამიანის ღირსებას.

მიგრაცია, მრავალფეროვნება და ურბანული რეალობა

ბოლო წლებში საქართველოში გაიზარდა მობილობა, მათ შორის იმიგრაცია სამუშაოს, განათლების ან ჰუმანიტარული მიზეზების გამო. ეროვნული სტატისტიკის მიხედვით, უცხო ქვეყნის მოქალაქეთა და მიგრანტთა ყველაზე დიდი რაოდენობა თავმოყრილია თბილისში და ბათუმში. ეს მზარდი მრავალფეროვნება აისახება სკოლებშიც, განსაკუთრებით კერძო და ურბანულ საგანმანათლებლო დაწესებულებებში, სადაც სხვადასხვა კულტურული წარმომავლობის მოსწავლეები ერთად სწავლობენ.

მიუხედავად იმისა, რომ მრავალფეროვნება ამდიდრებს საგანმანათლებლო გარემოს, იგი ასევე აჩენს მომზადების ნაკლებობის საკითხებს. ბევრი მასწავლებელი აღნიშნავს, რომ არ არის დარწმუნებული, როგორ უპასუხოს კულტურულ განსხვავებებს, დისკრიმინაციულ ენას ან წინასწარგანწყობებით გამოწვეულ კონფლიქტებს. შესაბამისი ინსტრუმენტების გარეშე, მსგავსი სიტუაციები ხშირად უყურადღებოდ რჩება, რაც ხელს უწყობს სტერეოტიპებისა და მავნე ნარატივების გაგრძელებას.

ეს სახელმძღვანელო პასუხობს სტრუქტურირებული საგანმანათლებლო მხარდაჭერის საჭიროებას და მიზნად ისახავს დაეხმაროს მასწავლებლებს, რომ მრავალფეროვნება გადააქციონ სწავლის შესაძლებლობად და არა დაძაბულობის წყაროდ.

სიძულვილის ენა და ციფრული გარემო

ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი გამოწვევა საქართველოში, როგორც ბევრ სხვა ქვეყანაში, არის სიძულვილის ენის გავრცელება ციფრულ სივრცეში. სოციალური მედიის პლატფორმები, კომენტარების სექციები და მესენჯერ აპლიკაციები ხშირად გამოიყენება ქსენოფობიური, რასისტული ან დისკრიმინაციული ენის გასავრცელებლად. ახალგაზრდები ერთდროულად არიან ონლაინ კონტენტის როგორც მომხმარებლები, ისე შემქმნელები და ხშირად სრულად ვერ აცნობიერებენ საკუთარი ქმედებების შედეგებს.

ონლაინ სივრცეში სიძულვილის ენა ხშირად ნორმალიზებული ჩანს და შეიძლება შენიღბული იყოს იუმორად, პატრიოტიზმად ან „გამოხატვის თავისუფლებად“. ასეთი ნორმალიზება ართულებს მოსწავლეებისთვის საზიანო ენის ამოცნობას და მისი რეალური გავლენის გააზრებას. ამასთან, დეზინფორმაცია და ყალბი ამბები ამყარებს უკვე არსებულ მიკერძოებებს და აძლიერებს სოციალურ დაყოფას.

სკოლებს უნიკალური შესაძლებლობა აქვთ, იმუშაონ ციფრულ სიძულვილის ენასთან შემდეგი გზებით:

- მედია წიგნიერებისა და კრიტიკული აზროვნების განვითარება
- პასუხისმგებლიანი ციფრული მოქალაქეობის წახალისება

- ონლაინ ქცევის დაკავშირება რეალურ შედეგებთან და ადამიანის უფლებებთან

სამართლებრივი და ინსტიტუციური ჩარჩო საქართველოში

საქართველოში აიღო ვალდებულება საერთაშორისო ადამიანის უფლებების სტანდარტების დაცვის მიმართულებით და გააჩნია სამართლებრივი ჩარჩოები, რომლებიც კრძალავს დისკრიმინაციას და ხელს უწყობს თანასწორობას. თუმცა, მხოლოდ სამართლებრივი დაცვა არ არის საკმარისი დამოკიდებულებებისა და ყოველდღიური ქცევის შესაცვლელად. დისკრიმინაციისა და სიძულვილის ენის მრავალი ფორმა ხდება არაფორმალურ გარემოში — საკლასო სივრცეში, თანატოლთა ურთიერთობებში ან ონლაინ პლატფორმებზე — სადაც სამართლებრივი მექანიზმების გამოყენება რთულია. გასულ წელს მდგომარეობა კიდევ უფრო გაუარესდა, როდესაც არაერთმა პოლიტიკურმა ფიგურამ საჯარო განცხადებებში სიძულვილის ენა გამოიყენა ოპონენტების მიმართ.

ამ კონტექსტში, მასწავლებლები ასრულებენ სამართლებრივი ინსტიტუტების დამატებით, მნიშვნელოვან როლს, რადგან სკოლებში ქმნიან პატივისცემის, დიალოგისა და პასუხისმგებლობის კულტურას. განსაკუთრებით სამოქალაქო განათლება ქმნის სივრცეს, სადაც მოსწავლეებს შეუძლიათ ისწავლონ უფლებებისა და ვალდებულებების შესახებ, დემოკრატიული ღირებულებები და მშვიდობიანი თანაცხოვრების პრინციპები.

ეს სახელმძღვანელო ეხმარება მასწავლებლებს, თარგმნონ აბსტრაქტული სამართლებრივი პრინციპები პრაქტიკულ, საკლასო გარემოში გამოსაყენებელ მიდგომებად.

მასწავლებლების წინაშე არსებული გამოწვევები

საქართველოში მასწავლებლები ხშირად აწყდებიან მრავალგვარ გამოწვევას რასიზმისა და სიძულვილის ენის საკითხებზე მუშაობისას:

- კონფლიქტის გამწვავების ან მოსწავლეებისა და მშობლების შეურაცხყოფის შიში
- სენსიტიურ ან სადავო თემებზე სათანადო ტრენინგის ნაკლებობა
- ფორმალური სასწავლო პროგრამის ფარგლებში დროის სიმცირე
- დისკრიმინაციულ გამოწვევებზე რეაგირების გაურკვეველობა

ამის შედეგად, საზიანო ენა ხშირად უპასუხოდ რჩება, რაც ამყარებს წარმოდგენას, თითქოს ასეთი ქცევა მისაღები ან ნორმალურია. ეს სახელმძღვანელო ხაზს უსვამს, რომ დუმილმა შესაძლოა უნებლიედ გაამართლებინოს დისკრიმინაცია და რომ

შესაბამისი ინსტრუმენტებით აღჭურვილ მასწავლებლებს შეუძლიათ იმოქმედონ კონსტრუქციულად და თავდაჯერებულად.

სკოლების როლი პრევენციასა და სოციალურ ცვლილებაში

სკოლები მხოლოდ აკადემიური განათლების მიღების ადგილი არ არის; ისინი ასევე წარმოადგენს სივრცეს, სადაც ყალიბდება სოციალური ნორმები და ღირებულებები. მოსწავლეები სწავლობენ, როგორ ურთიერთობდნენ სხვებთან, როგორ მოაგვარონ კონფლიქტები და როგორ გაიაზრონ საკუთარი როლი საზოგადოებაში. ადრეული საგანმანათლებლო ჩარევები განსაკუთრებით ეფექტურია ღრმად გამჯდარი წინასწარგანწყობების პრევენციისთვის.

ადამიანის უფლებებზე დაფუძნებული განათლების, ემპათიის განვითარებაზე ორიენტირებული აქტივობებისა და კრიტიკული დისკუსიების ყოველდღიურ სასწავლო პროცესში ინტეგრირებით, სკოლებს შეუძლიათ:

- შეამცირონ დისკრიმინაციული ქცევის მიმართ ტოლერანტობა
- გააძლიერონ მრავალფეროვნების მიმართ პატივისცემა
- გააძლიერონ მოსწავლეები, რათა გახდნენ აქტიური და პასუხისმგებელი მოქალაქეები

სამოქალაქო განათლების კლუბები, დამატებითი აქტივობები და მონაწილეობაზე დაფუძნებული სწავლების მეთოდები ქმნის დამატებით შესაძლებლობებს უფრო ღრმა ჩართულობისთვის ფორმალური სასწავლო პროგრამის ფარგლებს მიღმა.

V4 საუკეთესო პრაქტიკების როლი სახელმძღვანელოში

სახელმძღვანელო ეფუძნება პარტნიორი ორგანიზაციების საუკეთესო პრაქტიკებსა და გამოცდილებას ჩეხეთიდან, პოლონეთიდან და სლოვაკეთიდან. აღნიშნული პრაქტიკები ადაპტირებულია ქართული კონტექსტის შესაბამისად, რათა უზრუნველყოფილი იყოს მათი კულტურული შესაბამისობა და პრაქტიკული გამოყენებადობა. საერთაშორისო გამოცდილება მოიცავს:

- აპრობირებულ საგანმანათლებლო მეთოდოლოგიებს
- ინოვაციურ ინსტრუმენტებს მიგრაციის, იდენტობისა და ინკლუზიის საკითხების განსახილველად
- პრაქტიკულ მიდგომებს სიძულვილის ენისა და დეზინფორმაციის წინააღმდეგ

ამგვარი ქვეყათაშორისი თანამშრომლობა აძლიერებს სახელმძღვანელოს ხარისხს და ხელს უწყობს საერთო ევროპული ღირებულებების — ღირსების, თანასწორობისა და პატივისცემის — გავრცელებას.

რატომ არის საჭირო ეს სახელმძღვანელო

ქართული საგანმანათლებლო კონტექსტი საჭიროებს პრაქტიკულ, კულტურულად მგრძობიარე და უფლებებზე დაფუძნებულ რესურსს, რომელიც დაეხმარება მასწავლებლებს რასიზმის, ქსენოფობიისა და სიძულვილის ენის საკითხებზე მუშაობაში. ეს სახელმძღვანელო შექმნილია ამ საჭიროების დასაკმაყოფილებლად და მიზნად ისახავს:

- მკაფიო განმარტებებისა და პრაქტიკული ინსტრუმენტების შეთავაზებას
- მასწავლებლების მხარდაჭერას სენსიტიური დისკუსიების მართვაში
- მორალიზების ნაცვლად რეფლექსიის წახალისებას
- დამოკიდებულებებისა და ქცევის მდგრადი ცვლილების ხელშეწყობას

საერთაშორისო საუკეთესო პრაქტიკების ქართულ რეალობაზე დაფუძნებით, სახელმძღვანელო მიზნად ისახავს მასწავლებლების თავდაჯერებულობისა და კომპეტენციის გაძლიერებას ინკლუზიური სასწავლო გარემოს შექმნაში.

რასიზმის, ქსენოფობიისა და სიძულვილის ენის დამღევა საქართველოში არის საერთო პასუხისმგებლობა, რომელიც მოიცავს მასწავლებლებს, მოსწავლეებს, ოჯახებს, ინსტიტუტებსა და სამოქალაქო საზოგადოებას. სკოლებს განსაკუთრებული როლი აქვთ ცვლილებების ინიცირებაში, რადგან ისინი ახალგაზრდებს აწვდიან ცოდნას, ავითარებენ ემპათიას და კრიტიკულ აზროვნებას.

ეს სახელმძღვანელო მოუწოდებს მასწავლებლებს, საკუთარ როლს შეხედონ არა მხოლოდ როგორც ინფორმაციის გადამცემებს, არამედ როგორც დიალოგის ფასილიტატორებს და დემოკრატიული ღირებულებების მისაბამ მაგალითებს. თანმიმდევრული, გააზრებული და რეფლექსიური პრაქტიკის საშუალებით, განათლება შეიძლება გახდეს უფრო ინკლუზიური და ტოლერანტული ქართული საზოგადოების ჩამოყალიბების მნიშვნელოვანი საფუძველი.

ნაწილი A: თეორიული საფუძვლები

უფლებებზე დაფუძნებული მიდგომა განათლების სფეროში

ადამიანის უფლებების საფუძველია ადამიანების სურვილი, იცხოვრონ ღირსეულად. ადამიანის უფლებები შეიძლება განიმარტოს როგორც სტანდარტები, რომელზეც ადამიანები შეთანხმდნენ, რათა უზრუნველყოფილიყო ყველა ადამიანის ღირსება. ყველა ადამიანს აქვს ადამიანის უფლებები, მიუხედავად იმისა, რომ რეალურად მსოფლიოში ყველას არ აქვს თანაბარი შესაძლებლობა მათი განხორციელებისთვის ან მათი უფლებები სათანადოდ არ არის დაცული. ჩვენ გვაქვს ადამიანის უფლებები

უბრალოდ იმიტომ, რომ ადამიანები ვართ და ამისთვის დამატებითი ნებართვა არ არის საჭირო.

ადამიანის უფლებებზე სწავლებისას შეგვიძლია დავეყრდნოთ პატივისცემის კონცეფციას. შესაძლებელია ისეთი აქტივობებისა და თამაშების გამოყენება, რომლებიც ეხმარება მოსწავლეებს გააცნობიერონ, რომ ისინი იმსახურებენ პატივისცემას და მათი ინდივიდუალობა თუ განსხვავებულობა უნდა იყოს დაფასებული. როდესაც მოსწავლეები აცნობიერებენ, რომ თავად სურთ იყვნენ პატივისცემის ობიექტნი, მათთვის უფრო მარტივი ხდება იმის გაგება, რომ სხვებიც იმსახურებენ პატივისცემას. შესაბამისად, სხვების მიმართ უპატივცემულობა არა მხოლოდ ზოგადი მორალური ნორმების დარღვევაა, არამედ წინააღმდეგობაში მოდის პირად გამოცდილებასთან და ემპათიის უნართან.

ადამიანის უფლებების საკითხი აისახება ყველა იმ სესიასა და აქტივობაში, რომელიც ეხება მიგრაციას, დისკრიმინაციასა და უთანასწორობას. ჩვენი მიზანია, მოსწავლეებმა გააცნობიერონ, რომ ყველა ადამიანი თანასწორია და ყველას აქვს ერთნაირი უფლება ღირსებასა და პატივისცემაზე.

როგორ ყალიბდება მიკერძოება და სტერეოტიპები; წინასწარგანწყობა vs. სტერეოტიპი

წინასწარგანწყობები და სტერეოტიპები წარმოიშობა სოციალური, ფსიქოლოგიური და კულტურული ფაქტორების შედეგად. ისინი არის ადამიანთა ჯგუფების შესახებ გამარტივებული და ხშირად დამახინჯებული აღქმები, რომლებიც ყალიბდება შეზღუდული გამოცდილების, აღზრდისა და სოციალური გავლენების საფუძველზე.

1. ფსიქოლოგიური ფაქტორები

- **კატეგორიზაცია** – ადამიანის ტვინი ამარტივებს ინფორმაციის დამუშავებას ადამიანების ჯგუფებად დაყოფით (მაგალითად, ეთნიკური კუთვნილების, სქესის ან პროფესიის მიხედვით), რაც იწვევს ზედაპირულ და გამარტივებულ აღქმებს.
- **დადასტურების მიკერძოება (Confirmation Bias)** – ჩვენ მიდრეკილნი ვართ ვეძებოთ და დავიმახსოვროთ ის ინფორმაცია, რომელიც ადასტურებს ჩვენს წინასწარ წარმოდგენებს და უგულებელვყოფთ იმას, რაც მათ ეწინააღმდეგება.
- **ემოციები და შიში** – წინასწარგანწყობები ხშირად გამომდინარეობს უცნობის მიმართ შიშიდან ან გაურკვეველობიდან.

2. სოციალური ფაქტორები

- **ოჯახი და აღზრდა** – ბავშვები ითვისებენ დამოკიდებულებებსა და ღირებულებებს მშობლებისა და გარემოსგან.
- **მედია და პროპაგანდა** – ფილმები, რეკლამები და ახალი ამბები ხშირად ამყარებს სტერეოტიპებს, იმით თუ როგორ წარმოაჩენს გარკვეულ ჯგუფებს.
- **ჯგუფური იდენტობა** – ადამიანები ხშირად საკუთარ ჯგუფს („ჩვენ“) აღიქვამენ სხვებზე („ისინი“) უპირატესად, რაც შეიძლება გახდეს წინასწარგანწყობების საფუძველი მათ მიმართ, ვინც განსხვავებულად აღიქმება.

3. ისტორიული და კულტურული ფაქტორები

- **წარსული კონფლიქტები** – ისტორიულმა მოვლენებმა (მაგალითად, ომებმა, მონობამ, კოლონიალიზმმა) შეიძლება შექმნას ღრმად ფესვგადგმული ნეგატიური აღქმები გარკვეული ჯგუფების მიმართ.
- **ტრადიციები და ჩვეულებები** – კულტურულმა მემკვიდრეობამ შეიძლება შეინარჩუნოს გარკვეული სტერეოტიპები, როგორც სოციალური ნორმების ნაწილი.

წინასწარგანწყობა (Prejudice)

წინასწარგანწყობას განვმარტავთ როგორც აზრს, რომელიც გვექონია მანამდე, სანამ საკითხს გააზრებულად შევაფასებთ. ეს არის ერთგვარი წინასწარი შეფასება, რომელიც ყალიბდება დასკვნის გაკეთებამდე. წინასწარი წარმოდგენები ყველას აქვს და მათი უარყოფა ან დამალვა საჭირო არ არის. პირიქით, მნიშვნელოვანია მათი გაცნობიერება და კრიტიკული გადახედვა.

წინასწარგანწყობა ხშირად ნეგატიურ და ემოციურად დამუხტულ ხასიათს ატარებს, რაც მას უფრო სახიფათოს ხდის, რადგან მისი გამოხატვა შეიძლება გადაიზარდოს აგრესიაში ან კონფლიქტში.

სტერეოტიპი (Stereotype)

სტერეოტიპი არის მყარად ჩამოყალიბებული აზრი ან დამოკიდებულება, რომელიც ხშირად წარმოიშობა გამოცდილების განზოგადების შედეგად (ან ზოგჯერ მცდარი ინფორმაციის საფუძველზე) და ვრცელდება ადამიანთა მთელ ჯგუფზე (მაგალითად, ერთი რასის, ეთნიკური ჯგუფის, სოციალური სტატუსის და სხვა).

სტერეოტიპიზაცია გარკვეულწილად ბუნებრივია, რადგან ადამიანები ცდილობენ გაამარტივონ და დააღაგონ ინფორმაცია გარშემო არსებული სამყაროს შესახებ. თუმცა სტერეოტიპის მთავარი პრობლემა მისი სიმყარეა: მისი შეცვლა ძალიან რთულია. თუ მას ვიღებთ, ხშირად ვრჩებით მის გავლენის ქვეშ და გვიჭირს სხვა პერსპექტივის დანახვა.

ამის შედეგად, ჩვენ არ ვაძლევთ საშუალებას სტერეოტიპის ობიექტს რეალურად გაგვეცნოს. მის ნაცვლად, ვეყრდნობით წინასწარ შექმნილ წარმოდგენას და ხშირად ვრჩებით მასზე დამოკიდებული, მიუხედავად ჩვენი პირადი გამოცდილებისა.

რასიზმის, ქსენოფობიისა და სიძულვილის ენის განსაზღვრებები

რასიზმი

რასიზმი არის დისკრიმინაცია და წინასწარგანწყობა ადამიანების მიმართ მათი რასის საფუძველზე. ის შეიძლება გამოვლინდეს სოციალურ ქმედებებში, პრაქტიკებში ან პოლიტიკურ სისტემებში (მაგალითად, აპარტეიდი), რომლებიც ამყარებს დისკრიმინაციულ დამოკიდებულებებსა და ქცევებს. რასისტული იდეოლოგია ხშირად ეფუძნება წარმოდგენას, რომ ადამიანები შეიძლება დაიყოს ერთმანეთისგან განსხვავებულ ჯგუფებად, რომლებიც განსხვავდებიან სოციალური ქცევითა და თანდაყოლილი შესაძლებლობებით და შეიძლება შეფასდნენ როგორც „უმადლესი“ ან „დაბალი“.

ქსენოფობია

ქსენოფობია, როგორც ფსიქოლოგიური ტერმინი, აღნიშნავს შიშს ყველაფრის მიმართ, რაც უცხოა (ადამიანები, გარემო, ადგილები, საკვები და სხვა). ადამიანის უფლებებისა და საზოგადოების კონტექსტში იგი აღწერს შიშს უცხო ადამიანების, სხვა ეროვნებების, კულტურებისა თუ ეთნიკური ჯგუფების მიმართ.

ქსენოფობია მოიცავს წინასწარგანწყობას ან მტრულ დამოკიდებულებას იმ ადამიანების მიმართ, რომლებიც აღიქმებიან უცხოდ ან განსხვავებულად. ეს დამოკიდებულება ხშირად გამომდინარეობს კულტურული უპირატესობის განცდიდან ან საკუთარი იდენტობისა და საზოგადოების მიმართ საფრთხის აღქმიდან. იგი შეიძლება გამოვლინდეს დისკრიმინაციაში, გამორიცხვაში ან ძალადობაში უცხოელებისა და უმცირესობების მიმართ მათი ეროვნების, ეთნიკური კუთვნილების ან მიგრაციის სტატუსის საფუძველზე.

როდესაც ადამიანს არ გააჩნია საკმარისი უნარები საკუთარი შიშების გააზრებისა და გადალახვისთვის, ადვილად შეიძლება გადაიზარდოს შეუწყნარებლობაში და სიძულვილის ენაში. ასეთ შემთხვევაში ადამიანები ხშირად ეძებენ თანამოაზრეებს, რომლებიც აძლიერებენ მათ შიშებსა და წინააღმდეგობას. ინტერნეტი, სოციალური ქსელები და დახურული ონლაინ ჯგუფები ამისთვის ხელსაყრელ გარემოს ქმნის. ამ პროცესიდან კი მხოლოდ ერთი ნაბიჯია უკიდურესი იდეოლოგიებისადმი სიმპათიის გაჩენამდე, რომლებიც ეფუძნება ერთი ჯგუფის სხვაზე უპირატესობის იდეას.

სიძულვილის ენა

სიძულვილის ენა მოიცავს გამოხატვის ნებისმიერ ფორმას — მათ შორის გამოსახულებებს, კარიკატურებს, მემებს, საგნებს, ჟესტებსა და სიმბოლოებს — და შეიძლება გავრცელდეს როგორც ოფლაინ, ისე ონლაინ სივრცეში. იგი არის დისკრიმინაციული ან დამამცირებელი შინაარსის მქონე და მიმართულია ინდივიდის ან ჯგუფის წინააღმდეგ.

სიძულვილის ენა ხშირად ეხება ადამიანის „იდენტობის ფაქტორებს“, როგორცაა: რელიგია, ეთნიკურობა, ეროვნობა, რასა, კანის ფერი, წარმომავლობა, სქესი, ასევე ენა, სოციალური ან ეკონომიკური სტატუსი, შეზღუდული შესაძლებლობები, ჯანმრთელობის მდგომარეობა ან სექსუალური ორიენტაცია და სხვა.

სიძულვილის ენა აძლიერებს სტერეოტიპებსა და წინასწარგანწყობებს და ხშირად გამოიყენება ერთიანობის, ტოლერანტობისა და სოციალური ერთიანობის დასასუსტებლად. ის ასევე ზრდის დამაბულობას სხვადასხვა ჯგუფებსა და ადამიანებს შორის. განსაკუთრებით კონფლიქტების წინ ან დროს, სიძულვილის ენა გამოიყენება „მტრის“ იმიჯის შესაქმნელად, რაც მიზნად ისახავს ადამიანის ღირსების გაუფასურებას და ძალადობის გამართლებას.

სამართლებრივი ჩარჩო



ბოლო ათწლეულებში, როგორც საჯარო, ისე ონლაინ სივრცეში სიძულვილის ენის ზრდამ განაახლა ყურადღება მის სამართლებრივ რეგულირებაზე. მიუხედავად იმისა, რომ გამოხატვის თავისუფლება ფუნდამენტური ადამიანის უფლებაა, იგი არ არის აბსოლუტური და შეიძლება შეიზღუდოს სხვათა უფლებებისა და უსაფრთხოების დაცვის მიზნით. სიძულვილის ენასთან დაკავშირებული სამართლებრივი ჩარჩოები მიზნად ისახავს ისეთი საზიანო იდეოლოგიების გავრცელების პრევენციას, რომლებიც ხელს უწყობს დისკრიმინაციას, სოციალურ გამორიცხვასა და ძალადობას. დემოკრატიული საზოგადოებისთვის ცენტრალურ მნიშვნელობას წარმოადგენს ბალანსის დაცვა ღია დიალოგის უზრუნველყოფასა და ინდივიდების დაცვას შორის

მიზანმიმართული ზიანისგან. ამ სამართლებრივი ჩარჩოს გააზრება ასევე უნდა მოხდეს იმის გათვალისწინებით, თუ როგორ აღიქვამენ ადამიანის უფლებების წამყვანი ინსტიტუტები „რასის“

კონცეფციას, როგორც სოციალურ კონსტრუქციას. ყველა ადამიანი ეკუთვნის ერთსა და იმავე სახეობას (ევროპის საბჭოს მინისტრთა კომიტეტი, 2022) და „განსხვავებული ადამიანური რასების“ იდეას არ აქვს მეცნიერული საფუძველი. შესაბამისად, ადამიანის უფლებების წამყვანი ორგანოები, როგორცაა მინისტრთა კომიტეტი და რასიზმისა და შეუწყნარებლობის წინააღმდეგ ევროპული კომისია, არ აღიარებენ „რასის“ ტერმინის გამოყენებას. თუმცა, იგი მაინც გვხვდება სამართლებრივ და პოლიტიკურ დოკუმენტებში, რათა დაცული იყოს ის ადამიანები, რომლებიც შეცდომით აღიქმებიან განსხვავებული „რასის“ წარმომადგენლებად. ასეთი გამოყენება არის სამართლებრივი აუცილებლობა და არ ნიშნავს მოძველებული რასობრივი კლასიფიკაციების მხარდაჭერას.

ადამიანის უფლებების ისტორიაში ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ეტაპი იყო [ადამიანის უფლებათა საყოველთაო დეკლარაციის მიღება](#) (UDHR, 1948) მიღება. აღნიშნული დეკლარაცია ადგენს თანასწორობის, ღირსებისა და არადისკრიმინაციის ძირითად პრინციპებს. 1-ლი და მე-2 მუხლები ამტკიცებს, რომ ყველა ადამიანი იბადება თავისუფალი და თანასწორი ღირსებითა და უფლებებით, ყოველგვარი განსხვავების გარეშე. მე-19 მუხლი უზრუნველყოფს აზრისა და გამოხატვის თავისუფლებას. თუმცა, ეს უფლება არ არის აბსოლუტური და UDHR-ის ფართო ჩარჩო აღიარებს გამოხატვის შეზღუდვის შესაძლებლობას, როდესაც იგი აზიანებს სხვათა უფლებებსა და უსაფრთხოებას, რაც ასახავს მუდმივ ბალანსს სიტყვის თავისუფლებასა და სიძულვილისგან დაცვის შორის.

[სამოქალაქო და პოლიტიკურ უფლებათა საერთაშორისო კონვენცია](#) (ICCPR, 1966) კიდევ უფრო ამყარებს გამოხატვის თავისუფლების დაცვას მე-19 მუხლით, თუმცა ასევე ცალსახად აღნიშნავს, რომ ეს უფლება მოიცავს პასუხისმგებლობებს და შეიძლება დაექვემდებაროს შეზღუდვებს სხვათა უფლებებისა და საზოგადოებრივი წესრიგის დაცვის მიზნით. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია 20(2)-ე მუხლი, რომელიც ავალდებულებს სახელმწიფოებს აკრძალონ ეროვნული, რასობრივი ან რელიგიური სიძულვილის ნებისმიერი ფორმით პროპაგანდა, რომელიც იწვევს დისკრიმინაციას, მტრულ დამოკიდებულებას ან ძალადობას. ეს ქმნის მკაფიო სამართლებრივ საფუძველს სიძულვილის ენის რეგულირებისთვის საერთაშორისო სამართალში.

რასობრივი დისკრიმინაციის აკრძალვა წარმოადგენს საერთაშორისო სამართლის ერთ-ერთ ფუნდამენტურ პრინციპს. [რასობრივი დისკრიმინაციის ყველა ფორმის აკრძალვის შესახებ საერთაშორისო კონვენცია](#) არის ამ მიმართულებით ძირითადი საერთაშორისო ინსტრუმენტი, რომელიც უზრუნველყოფს რასობრივი დისკრიმინაციის წინააღმდეგ ბრძოლისა და მისი აღკვეთის მექანიზმებს. კონვენცია მოუწოდებს სახელმწიფოებს დაგმონ ნებისმიერი პროპაგანდა და ორგანიზაცია, რომელიც ეფუძნება ერთი რასის სხვაზე უპირატესობის თეორიას ან ამართლებს და ავრცელებს რასობრივ სიძულვილსა და დისკრიმინაციას. წევრ სახელმწიფოებს, მე-4

მუხლის საფუძველზე, ევალუატი დააკანონონ რასისტული იდეების გავრცელებისა და რასობრივი სიძულვილის წახალისების კრიმინალიზაცია.

საერთაშორისო სამართალი

რაბატის სამოქმედო გეგმა სიძულვილის ენის წინააღმდეგ (2012) რომელიც მიღებულია 2012 წელს ევროპის საბჭოსა და ევროპაში უსაფრთხოებისა და თანამშრომლობის ორგანიზაცია OSCE-ის მიერ, წარმოადგენს სიძულვილის ენის წინააღმდეგ ბრძოლის ყოვლისმომცველ ჩარჩოს. იგი განსაკუთრებულ ყურადღებას ამახვილებს სამართლებრივი მექანიზმების, განათლებისა და მედია წიგნიერების მნიშვნელობაზე ამ მნიშვნელოვანი სოციალური გამოწვევის საპასუხოდ.

იმისთვის, რომ განვასხვავოთ სისხლის სამართლის პასუხისმგებლობას დაქვემდებარებული სიძულვილის ენა სხვა ფორმებისგან, რაბატის სამოქმედო გეგმა გვთავაზობს ექვსკომპონენტთან შეფასების ტესტს, რომელიც მოიცავს:

1. განცხადების კონტექსტს
2. გამომსვლელს
3. განზრახვას
4. განცხადების შინაარსსა და ფორმას
5. გავრცელების მასშტაბს
6. იმის ალბათობას, რომ აღნიშნულმა განცხადებამ გამოიწვიოს დაუყოვნებელი ქმედებები მის სამიზნე ჯგუფის წინააღმდეგ

ევროპული კანონმდებლობა

თავისუფლებას მე-10 მუხლის ფარგლებში, თუმცა ასევე ითვალისწინებს მის შეზღუდვას, როდესაც ეს აუცილებელია სხვათა უფლებების, საზოგადოებრივი უსაფრთხოების ან საზოგადოებრივი წესრიგის დასაცავად. მე-17 მუხლი კრძალავს უფლებების ბოროტად გამოყენებას და უზრუნველყოფს, რომ ინდივიდებმა ვერ გამოიყენონ ადამიანის უფლებები სიძულვილის ენის ან სხვა უფლებების განადგურებისკენ მიმართული ქმედებების გასამართლებლად.

ევროპის ადამიანის უფლებათა სასამართლომ (ECtHR) ჩამოაყალიბა ფართო სასამართლო პრაქტიკა სიძულვილის ენის საკითხებზე. საქმეში *Erbakan v. Turkey* სასამართლომ განსაკუთრებული ყურადღება გაამახვილა პლურალიზმისა და ტოლერანტობის დაცვაზე, ხოლო საქმეში *Garaudy v. France* მან დაადასტურა ჰოლოკოსტის უარყოფის შეზღუდვის აუცილებლობა, 17-ე მუხლის გამოყენებით. ეს საქმეები ნათლად აჩვენებს, თუ როგორ ინარჩუნებს სასამართლო ბალანსს გამოხატვის თავისუფლებასა და სიძულვილთან ბრძოლისა და დემოკრატიული წესრიგის დაცვის საჭიროებას შორის.

ევროპის საბჭოს მინისტრთა კომიტეტის [რეკომენდაცია No. R \(97\) 20 წევრი სახელმწიფოებისთვის სიძულვილის ენის შესახებ](#) წარმოადგენს ყოვლისმომცველ პოლიტიკურ ჩარჩოს. იგი ფართოდ განსაზღვრავს სიძულვილის ენას და მოუწოდებს სახელმწიფოებს მიიღონ სამართლებრივი, საგანმანათლებლო და მედია სტრატეგიები. რეკომენდაცია ხაზს უსვამს არა მხოლოდ შეზღუდვებს, არამედ ტოლერანტობისა და დემოკრატიული ღირებულებების ხელშეწყობას განათლებისა და საზოგადოებრივი ცნობიერების ამაღლების გზით.

[ევროკავშირის ჩარჩო გადაწყვეტილება 2008/913/JHA](#) ავალდებულებს წევრ სახელმწიფოებს, დააკანონონ ძალადობის ან სიძულვილისკენ საჯარო მოწოდების კრიმინალიზაცია, რომელიც ეფუძნება რასას, ეთნიკურობას, რელიგიას ან ეროვნულ წარმოშობას. იგი ასევე ეხება ჰოლოკოსტის უარყოფის საკითხს.

რასიზმისა და შეუწყნარებლობის წინააღმდეგ ევროპული კომისია (ECRI) ახორციელებს მონიტორინგს რასიზმის, ქსენოფობიისა და შეუწყნარებლობის საკითხებზე ევროპაში. მისი [ზოგადი პოლიტიკის რეკომენდაცია №15 \(2015\) სიძულვილის ენის წინააღმდეგ ბრძოლაზე](#) აწვდის სახელმწიფოებს პრაქტიკულ მითითებებს ეფექტური ზომების მისაღებად. იგი განსაკუთრებულ ყურადღებას ამახვილებს სამართლებრივი ჩარჩოების, განათლებისა და ცნობიერების ამაღლების მნიშვნელობაზე და წარმოადგენს მნიშვნელოვან ინსტრუმენტს სახელმწიფოთა მიერ ამ პრობლემის დასაძლევად.

[მინისტრთა კომიტეტის რეკომენდაცია CM/Rec\(2022\)16 \(2022\)](#) არის კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი დოკუმენტი სიძულვილის ენის წინააღმდეგ ბრძოლაში. მიუხედავად იმისა, რომ იგი არ არის სამართლებრივად სავალდებულო, მას აქვს მნიშვნელოვანი პოლიტიკური და ნორმატიული გავლენა. იგი გვთავაზობს ყოვლისმომცველ მითითებებს, თუ როგორ უნდა ებრძოლონ სახელმწიფოებმა სიძულვილის ენას ისე, რომ დაცული იყოს გამოხატვის თავისუფლება. რეკომენდაცია ეფუძნება ადამიანის უფლებებზე დაფუძნებულ, მრავალსექტორულ მიდგომას და ხაზს უსვამს სამართლებრივი ზომების, მსხვერპლთა მხარდაჭერისა და საგანმანათლებლო და პრევენციული სტრატეგიების მნიშვნელობას.

[ევროპის ციფრული სერვისების აქტი \(DSA\)](#) არის ევროკავშირის სავალდებულო რეგულაცია, რომელიც ავალდებულებს დიდ ციფრულ პლატფორმებს, წაშალონ უკანონო კონტენტი, მათ შორის სიძულვილის ენა. მისი მიზანია უფრო უსაფრთხო ციფრული გარემოს შექმნა, ანგარიშვალდებულებისა და გამჭვირვალობის გაძლიერებით. იგი არეგულირებს დიდ ონლაინ პლატფორმებს და მიზნად ისახავს უკანონო კონტენტის, მათ შორის სიძულვილის ენისა და დეზინფორმაციის, წინააღმდეგ ბრძოლას.

[სიძულვილის ენის წინააღმდეგ ონლაინ ქცევის კოდექსი \(Code of Conduct+\)](#), რომელიც განახლდა და ინტეგრირდა DSA-ს ჩარჩოში 2025 წლის 20 იანვარს, წარმოადგენს მნიშვნელოვან ნაბიჯს ევროკავშირის რეგულაციების განვითარებაში. განახლებული ვერსია აძლიერებს ონლაინ პლატფორმების ვალდებულებებს უკანონო სიძულვილის ენის იდენტიფიცირებასა და მასზე რეაგირებაში. მისი ინტეგრაცია DSA-ს ჩარჩოში ნიშნავს, რომ კოდექსის დაცვა შეიძლება გამოყენებულ იქნას რისკების შემცირების მექანიზმად, განსაკუთრებით ძალიან დიდი ონლაინ პლატფორმებისა და საძიებო სისტემებისთვის. ამგვარად, კოდექსი არა მხოლოდ აძლიერებს პლატფორმების ეთიკურ პასუხისმგებლობას, არამედ ხელს უწყობს რეგულაციების ეფექტიან განხორციელებას ონლაინ სივრცეში საზიანო კონტენტის წინააღმდეგ.

საერთაშორისო და პარტნიორი ქვეყნების სამართლებრივი ჩარჩოები

ჩეხეთი

ჩეხეთში ადამიანის უფლებები და დისკრიმინაციისგან დაცვა გაწერილია რამდენიმე მნიშვნელოვან სამართლებრივ დოკუმენტში.

კონსტიტუციური ჩარჩო

კონსტიტუციური ჩარჩო მოიცავს **ფუნდამენტური უფლებებისა და თავისუფლებების ქარტიას**, რომელიც წარმოადგენს ჩეხეთის კონსტიტუციური წესრიგის ნაწილს და უზრუნველყოფს ყველა მოქალაქისთვის ძირითადი უფლებებისა და თავისუფლებების დაცვას. იგი კრძალავს დისკრიმინაციას სქესის, რასის, კანის ფერის, ენის, რწმენის, რელიგიის, პოლიტიკური ან სხვა შეხედულებების, ეროვნული ან სოციალური წარმოშობის, ეროვნული ან ეთნიკური უმცირესობისადმი კუთვნილების, ქონებრივი მდგომარეობის, დაბადების ან სხვა სტატუსის საფუძველზე (§3).

ქარტია ასევე უზრუნველყოფს კანონის წინაშე თანასწორობას, სიტყვის თავისუფლებას, პირადი ცხოვრების დაცვას, გადაადგილების თავისუფლებას, რელიგიის თავისუფლებას და სხვა უფლებებს.

ანტიდისკრიმინაციული კანონი

ანტიდისკრიმინაციული კანონი №198/2009 განსაზღვრავს, რა ითვლება დისკრიმინაციად და როგორ შეიძლება მისი სამართლებრივი გადაწყვეტა. იგი განმარტავს პირდაპირ და არაპირდაპირ დისკრიმინაციას, შევიწროებასა და დევნას.

კანონი იცავს უფლებებს ისეთ სფეროებში, როგორცაა დასაქმება, განათლება, ჯანდაცვა, საცხოვრებელი და მომსახურებებზე წვდომა. ასევე, იგი აძლევს

დისკრიმინაციის მსხვერპლებს შესაძლებლობას, სასამართლოს მიმართონ სამართლებრივი დაცვისთვის.

სისხლის სამართლის კოდექსი და შრომის კოდექსი

სისხლის სამართლის კოდექსი (№262/2006) ითვალისწინებს სანქციებს სიძულვილით მოტივირებული დანაშაულებისთვის, როგორცაა:

- სიძულვილის გაღვივება ადამიანთა ჯგუფის მიმართ
- ერის, რასის ან ეთნიკური ჯგუფის შეურაცხყოფა
- გენოციდის უარყოფა

ასევე, ეს კანონები ამკაცრებს სასჯელს იმ დანაშაულებისთვის, რომლებიც ჩადენილია რასობრივი, რელიგიური ან სხვა სიძულვილზე დაფუძნებული მოტივით.

შრომის კოდექსი კრძალავს დისკრიმინაციას შრომით ურთიერთობებში და უზრუნველყოფს ქალებისა და კაცებისთვის თანაბარ შესაძლებლობებს სამუშაო ადგილზე.

სხვა სამართლებრივი დებულებები

- **ომბუდსმენის შესახებ კანონი** – სახალხო დამცველი განიხილავს დისკრიმინაციის შემთხვევებს და იცავს მოქალაქეთა უფლებებს სახელმწიფო ინსტიტუტებისგან
- **განათლების კანონი** – უზრუნველყოფს განათლებაზე თანაბარ ხელმისაწვდომობას სოციალური წარმოშობისა და სხვა განსხვავებების მიუხედავად
- **რეგისტრირებული პარტნიორობის კანონი** – არეგულირებს ერთსქესიანი წყვილების უფლებებს

საერთო ჯამში, ჩეხეთის კანონმდებლობა უზრუნველყოფს დისკრიმინაციისგან ფართო დაცვას და ადამიანის უფლებების გარანტიას, თუმცა მისი ეფექტიანობა დამოკიდებულია სასამართლო სისტემის ეფექტურობასა და ინდივიდების მზადყოფნაზე, დაიცვან საკუთარი უფლებები.

სლოვაკეთი

სლოვაკეთში სიძულვილის ენა სისხლის სამართლის დანაშაულად ითვლება შესაბამისი სამართლებრივი ნორმების მიხედვით. სიძულვილის ენა არ არის დაცული გამომხატვის თავისუფლებით.

სისხლის სამართალი (კანონი №300/2005)

- § 140a – სპეციალური მოტივი
- § 373 – ცილისწამება
- § 421 – მოძრაობის შექმნა, მხარდაჭერა ან პოპულარიზაცია, რომელიც მიზნად ისახავს ფუნდამენტური უფლებებისა და თავისუფლებების შეზღუდვას
- § 422 – სიმპათიის გამოხატვა მოძრაობის მიმართ, რომელიც მიმართულია ფუნდამენტური უფლებებისა და თავისუფლებების შეზღუდვისკენ
- § 422a – ექსტრემისტული მასალის შექმნა
- § 422b – ექსტრემისტული მასალის გავრცელება
- § 422c – ექსტრემისტული მასალის ფლობა
- § 423 – ერის, რასისა და რწმენის შეურაცხყოფა
- § 424 – ეროვნული, რასობრივი და ეთნიკური სიძულვილის გაღვივება

განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი მუხლი

§ 423 – ერის, რასისა და რწმენის შეურაცხყოფა

1. ნებისმიერი პირი, რომელიც საჯაროდ შეურაცხყოფს:
(ა) ერს, მის ენას, რასას ან ეთნიკურ ჯგუფს, ან
(ბ) ადამიანთა ჯგუფს ან ინდივიდს მათი რეალური ან სავარაუდო კუთვნილების საფუძველზე (რასა, ერი, ეროვნობა, ეთნიკური ჯგუფი, წარმოშობა, კანის ფერი, რელიგია ან არარელიგიურობა), ისჯება თავისუფლების აღკვეთით ერთიდან სამ წლამდე.
2. დამნაშავე ისჯება თავისუფლების აღკვეთით ორიდან ხუთ წლამდე, თუ იგი აღნიშნულ ქმედებას სჩადის:
(ა) ექსტრემისტული ჯგუფის წევრობისას
(ბ) საჯარო თანამდებობის პირის სტატუსით
(გ) განსაკუთრებული მოტივით

სხვა სამართლებრივი ჩარჩოები

- **ადმინისტრაციული სამართალი (№372/1990)**
 - § 47a – ექსტრემიზმთან დაკავშირებული სამართალდარღვევები
 - § 49 – საზოგადოებრივ თანაცხოვრებასთან დაკავშირებული სამართალდარღვევები
- **სამოქალაქო სამართალი**
 - § 11–13 – პიროვნების დაცვის შესახებ

სლოვაკეთის სამართლებრივი სისტემა მკაფიოდ განსაზღვრავს სიძულვილის ენას, როგორც დასჯად ქმედებას და მოიცავს როგორც სისხლისსამართლებრივ, ისე

ადმინისტრაციულ და სამოქალაქო მექანიზმებს მისი პრევენციისა და რეაგირებისთვის.

სლოვაკეთის რესპუბლიკის კონსტიტუცია - მეორე თავი – ძირითადი უფლებები და თავისუფლებები

პირველი ნაწილი – ზოგადი დებულებები

მუხლი 12

1. ადამიანები თავისუფლები და თანასწორები არიან ღირსებითა და უფლებებით. ძირითადი უფლებები და თავისუფლებები არის განუყოფელი, გადაუცემელი, გაუუქმებელი და ძალადაკარგულად არ გამოცხადებადი.
2. ძირითადი უფლებები და თავისუფლებები გარანტირებულია სლოვაკეთის რესპუბლიკის ტერიტორიაზე მყოფი ყველა პირისთვის, სქესის, რასის, კანის ფერის, ენის, რწმენისა და რელიგიის, პოლიტიკური ან სხვა შეხედულებების, ეროვნული ან სოციალური წარმოშობის, ეროვნული ან ეთნიკური ჯგუფისადმი კუთვნილების, ქონებრივი მდგომარეობის, დაბადების ან სხვა სტატუსის მიუხედავად. არავინ უნდა დაექვემდებაროს ამ ნიშნებით დისკრიმინაციას, უპირატესობას ან რაიმე სახის შეზღუდვას.

მუხლი 19 (ა)

ყველა ადამიანს აქვს უფლება, დაცული იყოს მისი ადამიანის ღირსება, პირადი ღირსება და რეპუტაცია, ასევე საკუთარი სახელის დაცვა.

პოლონეთი

პოლონეთში სიძულვილის ენა ძირითადად რეგულირდება სისხლის სამართლის ფარგლებში. მიუხედავად იმისა, რომ გამოხატვის თავისუფლება დაცულია კონსტიტუციით, ის გამონათქვამები, რომლებიც აღძრავს სიძულვილს, ავრცელებს ტოტალიტარულ იდეოლოგიებს ან შეურაცხყოფს ინდივიდებსა და ჯგუფებს დაცული ნიშნების საფუძველზე, არ არის დაცული და შეიძლება გამოიწვიოს სისხლისსამართლებრივი პასუხისმგებლობა.

სისხლის სამართალი

(პოლონეთის სისხლის სამართლის კოდექსი, 6 ივნისი 1997)

- **მუხლი 256** – ფაშისტური ან სხვა ტოტალიტარული სახელმწიფო სისტემის საჯარო პროპაგანდა; სიძულვილის გაღვივება ეროვნული, ეთნიკური,

რასობრივი, რელიგიური განსხვავებების ან რელიგიური კუთვნილების არარსებობის საფუძველზე

- **მუხლი 257** – მოსახლეობის ჯგუფის ან ინდივიდის საჯარო შეურაცხყოფა მათი ეროვნული, ეთნიკური, რასობრივი ან რელიგიური კუთვნილების ან არარელიგიურობის საფუძველზე
- **მუხლი 119** – ძალადობის ან უკანონო მუქარის გამოყენება პირის ან ჯგუფის მიმართ მათი ეროვნული, ეთნიკური, რასობრივი, პოლიტიკური ან რელიგიური კუთვნილების საფუძველზე

განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი დებულებები

- **მუხლი 256 (1)** - ნებისმიერი პირი, რომელიც საჯაროდ ავრცელებს ფაშისტურ ან სხვა ტოტალიტარულ იდეოლოგიას ან აღძრავს სიძულვილს ეროვნული, ეთნიკური, რასობრივი ან რელიგიური განსხვავებების საფუძველზე, ან რელიგიური კუთვნილების არარსებობის გამო, ექვემდებარება ჯარიმას, თავისუფლების შეზღუდვას ან თავისუფლების აღკვეთას ორ წლამდე.
- **მუხლი 257** - ნებისმიერი პირი, რომელიც საჯაროდ შეურაცხყოფს მოსახლეობის ჯგუფს ან კონკრეტულ პირს მათი ეროვნული, ეთნიკური, რასობრივი ან რელიგიური კუთვნილების ან არარელიგიურობის საფუძველზე, ექვემდებარება თავისუფლების აღკვეთას სამ წლამდე.

სხვა სამართლებრივი ჩარჩოები

- **სამოქალაქო სამართალი (სამოქალაქო კოდექსი, მუხლები 23–24)** არეგულირებს პირადი უფლებების დაცვას, მათ შორის ღირსებას, რეპუტაციასა და იდენტობას. სიძულვილის ენის მსხვერპლებს შეუძლიათ გამოიყენონ სამოქალაქო სამართლებრივი საშუალებები, როგორცაა ბოდიშის მოთხოვნა, კომპენსაცია ან აკრძალვის მოთხოვნა (ინჯუნქცია).
- **კონსტიტუციის 54-ე მუხლი** - უზრუნველყოფს გამოხატვის თავისუფლებას, თუმცა ასევე იძლევა კანონით განსაზღვრული შეზღუდვების შესაძლებლობას საზოგადოებრივი წესრიგისა და სხვათა უფლებების დასაცავად.

სიძულვილის ენა ციფრულ სივრცეში

ციფრულ ეპოქაში ონლაინ ურთიერთობების ანონიმურობამ და დისტანციამ შეამცირა ერთმანეთის მიმართ მგრძობელობა, გაზარდა უხეშობა და საერთო ღირებულებების უგულებელყოფა. შედეგად, ბოლო წლებში მნიშვნელოვნად გაიზარდა სიძულვილის ენა ონლაინ სივრცეში (გაერო, 2023; ევროპის საბჭო, 2025). სიძულვილის ენა გლობალური პრობლემაა, რადგან ინტერნეტმა და სოციალური ქსელების ალგორითმებმა მნიშვნელოვნად გააფართოვა მისი გავრცელება როგორც ონლაინ, ისე რეალურ სივრცეში. სიძულვილით გაჯერებული რიტორიკა ყოფს საზოგადოებებს,

ამდაფრებს შეუწყნარებლობას, ამცირებს ადამიანის ღირსებას და იწვევს შიშს. იგი შეიძლება გახდეს რადიკალიზაციის საფუძველი და ზოგიერთ შემთხვევაში გამოიწვიოს მძიმე შედეგები. სიძულვილის ენა აზიანებს არა მხოლოდ მსხვერპლისა და მისი გარემოცვის ღირსებასა და უფლებებს, არამედ დემოკრატია და სამართლის უზენაესობასაც. შესაბამისად, მის წინააღმდეგ ბრძოლა ნიშნავს დემოკრატის, სამართლის უზენაესობისა და ადამიანის უფლებების დაცვას.¹

მემები სულ უფრო ხშირად გამოიყენება სიძულვილის ენის გასავრცელებლად. ეს ვიზუალური მასალა, რომელიც ხშირად ეფუძნება ირონიასა და სატირას, ხშირად გარდაიქმნება საზიანო შინაარსის გავრცელების ინსტრუმენტად. მათი სიმარტივე და მარტივი გაზიარება განსაკუთრებით ეფექტურს ხდის სიძულვილის შემცველი გზავნილების ფართოდ გავრცელებას. ასეთი მემები ხშირად გვერდს უვლის კონტენტის მოდერაციის ტრადიციულ მექანიზმებს და ფართო აუდიტორიამდე აღწევს ნაკლები კონტროლის პირობებში. მნიშვნელოვანია, რომ კონტენტის მოდერატორები და შესაბამისი გუნდები იცნობდნენ სოციალურ ქსელებში გავრცელებულ ყველაზე გავრცელებულ სიძულვილის მემებს. ეს დაკავშირებულია სოციალური მედიის ალგორითმებთან, განსაკუთრებით ე.წ. „ექო-კამერების“ ეფექტთან, სადაც მომხმარებლები ძირითადად ხედავენ იმ შინაარსს, რომელიც მათ უკვე არსებულ შეხედულებებს ემთხვევა. ალგორითმები ხშირად ანიჭებს უპირატესობას სენსაციურ შინაარსს, რაც ზრდის დეზინფორმაციის გავრცელებას. მომხმარებლები, ხშირად შეუმჩნევლად, ექცევიან ამ გავლენის ქვეშ, რაც აძლიერებს მიკერძოებებს და ავრცელებს მცდარ ინფორმაციას. უდავოა, რომ ალგორითმები ხელს უწყობს დეზინფორმაციის, სიძულვილის და სხვა საზიანო შინაარსის გავრცელებას, რაც იწვევს პოლარიზაციასა და რადიკალიზაციას.

ინტერნეტ გარემო თავდამსხმელებს ანიჭებს ანონიმურობისა და მიუწვდომლობის განცდას, რის გამოც ადამიანები, რომლებიც შესაძლოა პირისპირ კომუნიკაციაში არ გამოავლენდნენ აგრესიას, ონლაინ სივრცეში ადვილად ხდებიან თავდამსხმელები. ინტერნეტში ადამიანები უფრო ხშირად ამბობენ, წერენ ან აკეთებენ იმას, რასაც პირად შეხვედრაში არ გააკეთებდნენ; ბარიერები მცირდება მაშინ, როდესაც ისინი კომფორტულ გარემოში, განსაკუთრებით კი ანონიმურად, კომპიუტერის ან სმარტფონის უკან იმყოფებიან.

ეს ფენომენი აიხსნება ჯონ სულერის (2004) მიერ აღწერილი **დისინჰიბიციის ეფექტით**, რომელიც გულისხმობს, რომ ადამიანები ონლაინ გარემოში ნაკლებად აკონტროლებენ საკუთარ ქცევას, ვიდრე რეალურ ცხოვრებაში. ეს შეიძლება გამოვლინდეს როგორც პოზიტიური, ისე ნეგატიური ფორმით. პოზიტიური დისინჰიბიციია გულისხმობს გახსნილობას, გულწრფელობას, ემოციურ გამოხატვას და მზადყოფნას პირადი

¹ რადიკალიზაციისა და ექსტრემიზმის წინააღმდეგ ბრძოლის კონცეპტუალური ჩარჩო 2024 წლისთვის <https://www.minv.sk/?zakladne-dokumenty-3>

გამოცდილებების გაზიარებისთვის. ხოლო ნეგატიური (ტოქსიკური) დისინჰიბიცია მოიცავს აგრესიულ, შეურაცხმყოფელ ან არასათანადო ქცევას, როგორცაა ტროლინგი, კიბერბულინგი, სიძულვილის ენა და სხვა ანტისოციალური ქმედებები.

ამ ეფექტს რამდენიმე ფაქტორი განაპირობებს:

- ****ანონიმურობა („შენ არ მიცნობ“)** ** – დაფარული იდენტობა ამცირებს პასუხისმგებლობის განცდას.
- ****უხილავობა („ვერ მხედავ“)** ** – ფიზიკური კონტაქტისა და არავერბალური ნიშნების არარსებობა ზრდის სითამამეს.
- ****ასინქრონულობა („მოგვიანებით გიპასუხებ“)** ** – დაგვიანებული კომუნიკაცია იძლევა უფრო გააზრებული (ან ზოგჯერ იმპულსური) პასუხების შესაძლებლობას.
- ****სოლიპსისტური ინტროექცია („ყველაფერი ჩემს თავშია“)** ** – სხვებთან ემოციური კავშირის შემცირება, რადგან ისინი აღიქმებიან გონებრივ წარმოდგენებად.
- ****დისოციაცია („ეს უბრალოდ თამაშია“)** ** – ონლაინ ქცევა აღიქმება რეალური იდენტობისგან განცალკევებულად, რაც ამცირებს პასუხისმგებლობას.
- ****ავტორიტეტის მინიმალიზაცია („აქ წესები არ მოქმედებს“)** ** – ონლაინ სივრცეში იერარქიების ნაკლებობა ასუსტებს ნორმების დაცვას.

ინტერნეტი და სოციალური ქსელები ხშირად ქმნის ცრუ უსაფრთხოებისა და მიუწვდომლობის განცდას, რის შედეგადაც მომხმარებლებს ჰგონიათ, რომ ონლაინ სივრცეში ყველაფერი ნებადართულია — თუმცა რეალობა საპირისპიროა. ბევრს გამოუცდია ნეგატიური და დამამცირებელი რეაქციები საკუთარი ან ახლობლების მიმართ.

ონლაინ გარემოსა და ფსიქოლოგიური ფაქტორების გააზრება გვიჩვენებს, რამდენად მნიშვნელოვანია პასუხისმგებლიანი ონლაინ კომუნიკაცია.

პასუხისმგებლიანი ონლაინ კომუნიკაციის პრაქტიკული რჩევები

- გამოხატე აზრი პატივისცემით, მშვიდად და ისე, რომ არ დაარღვიო სხვათა უფლებები
- სიძულვილის ენა აზიანებს — დაფიქრდი, სანამ რამეს დაწერ ან გააზიარებ
- თუ ონლაინ შეტყობინება ძალიან გაღიზიანებს, გააკეთე მცირე პაუზა და შემდეგ უპასუხე
- არ გამოავლინო აგრესია მხოლოდ იმიტომ, რომ არ ეთანხმები სხვას
- იფიქრე შენს ციფრულ კვალზე — რაც ერთხელ მოხვდა ინტერნეტში, შეიძლება დარჩეს სამუდამოდ

- მაშინაც კი, თუ წაშლი ემოციურ პოსტს, შესაძლებელია ვინმემ უკვე გააკეთა მისი სკრინშოტი
- იზრუნე თვითგანათლებაზე — მედია წიგნიერება აუცილებელი უნარია თანამედროვე სამყაროში
- განივითარე კრიტიკული აზროვნება
- ნუ ჩათვლი ყველა ინფორმაციას (მაგალითად, მეგობრების პოსტებს) სანდოდ — დაფიქრდი წყაროზე, მიზანზე და სისწორეზე, განსაკუთრებით ემოციური შინაარსის შემთხვევაში
- იყავი მაგალითი სხვებისთვის — შენი ტოლერანტული დამოკიდებულება გავლენას ახდენს გარემოზე
- ემოციურად რთულ სიტუაციებშიც არ დაივიწყო საბაზისო ზრდილობა
- განავითარე ტოლერანტობა და ურთიერთპატივისცემა არა მხოლოდ შენს, არამედ ფართო საზოგადოებაში
- გახსოვდეს, რომ ადამიანის უფლებები განუყოფელია და ეკუთვნის ყველა ადამიანს დაბადებიდან, მათი რასის, სქესის, ეთნიკური კუთვნილების ან ეროვნების მიუხედავად

კიბერბულინგი და მისი გავლენა ახალგაზრდებზე

ბულინგი არის ინდივიდის ან ჯგუფის ქცევა, რომელიც მიზანმიმართულად აყენებს ფიზიკურ ან/და ფსიქოლოგიურ ზიანს სხვა ადამიანს ან ჯგუფს, მიუხედავად იმისა, რომ მსხვერპლის დისტრესი აშკარაა. სწრაფი ინტერნეტის, სოციალური მედიისა და სმარტფონების გავრცელებასთან ერთად, ბულინგის ფორმებს დაემატა კიბერბულინგი. კიბერბულინგი განიმარტება, როგორც ინფორმაციისა და კომუნიკაციის ტექნოლოგიების ბოროტად გამოყენება სხვა ადამიანისთვის ზიანის მიყენების მიზნით. ეს არის ქცევა, რომელიც არასასიამოვნოა სამიზნე პირისთვის, ხოლო იგი სხვადასხვა მიზეზის გამო ვერ ახერხებს თავის დაცვას.

კიბერბულინგი ხშირად დაკავშირებულია წინასწარგანწყობებზე დაფუძნებულ შეუწყნარებლობასთან, განსაკუთრებით ისეთი იდენტობის ფაქტორების მიმართ, როგორიცაა სქესი, ეთნიკური კუთვნილება, სექსუალური ორიენტაცია ან შეზღუდული შესაძლებლობა.

ტერმინის გამოყენება: „სამიზნე“ vs „მსხვერპლი“

მიუხედავად იმისა, რომ ლიტერატურაში ხშირად გამოიყენება ტერმინი „მსხვერპლი“, რეკომენდებულია ტერმინის „სამიზნე“ გამოყენება. სიტყვა „მსხვერპლი“ ხშირად ასოცირდება უსუსურობასთან და პასიურობასთან, ხოლო „სამიზნე“ ყურადღებას ამახვილებს ქცევაზე და არა პიროვნებაზე, რაც ინარჩუნებს ინდივიდის აქტიურობასა და მდგრადობას. ეს მიდგომა ხელს უწყობს უფრო ემპათიურ და მხარდაჭერაზე ორიენტირებულ რეაგირებას.

ბულინგისა და კიბერბულინგის საერთო მახასიათებლები

კვლევები აჩვენებს, რომ ხშირად ადგილი აქვს როგორც ონლაინ, ისე ოფლაინ ბულინგის გადაკვეთას, რაც უარყოფითად აისახება თანატოლებთან ურთიერთობებზე. ბულინგსა და კიბერბულინგს აქვს ორი ძირითადი მახასიათებელი:

- ძალთა უთანასწორობა, რომელიც უპირატესობას აძლევს აგრესორს
- აუდიტორიის არსებობა

აუდიტორია მნიშვნელოვან როლს ასრულებს: მისი რეაქცია (აქტიური ჩარევა ან პასიური დუმილი) შეიძლება გააძლიეროს ან შეასუსტოს ბულინგის დინამიკა. მნიშვნელოვანია მკაფიო გზავნილის მიწოდება:

„ეს ქცევა არ არის და არ იქნება მიღებული.“

კიბერბულინგის განსაკუთრებული საფრთხეები

კიბერბულინგი განსაკუთრებით საშიშია მისი მუდმივი და ყოვლისმომცველი ბუნების გამო — იგი არ არის შეზღუდული ფიზიკური სივრცით და შეიძლება მოხდეს ნებისმიერ დროსა და ადგილას. ხშირად მასში ჩართულია ანონიმური პირები და აუდიტორია შეიძლება იყოს შეუზღუდავი, რაც ზრდის გაურკვევლობას სამიზნე პირისთვის.

ანონიმურობა ართულებს დამნაშავეების იდენტიფიცირებას და პასუხისმგებლობის დაკისრებას. დაურეგულირებელი კიბერბულინგი შეიძლება ღრმად აისახოს როგორც სამიზნე პირის, ისე აგრესორის იდენტობაზე და გამოიწვიოს გრძელვადიანი შედეგები. კვლევები აჩვენებს, რომ ბულინგის გამოცდილება შეიძლება გაგრძელდეს მომავალშიც — სხვა სკოლაში ან ზრდასრულ ასაკში სამუშაო გარემოშიც კი.

ბულინგის ადრეული ამოცნობა

ბულინგისა და კიბერბულინგის ადრეული ამოცნობა მნიშვნელოვანია ბავშვებში ფსიქოლოგიური ზიანის შემცირებისთვის. სამიზნე პირები ხშირად ავლენენ ქცევით და ემოციურ ცვლილებებს, მათ შორის:

- **ფსიქოსომატური სიმპტომები:** აუხსნელი თავის ტკივილი, მუცლის ტკივილი, მადის ცვლილება, ძილის პრობლემები
- **ქცევითი ცვლილებები:** სოციალური ურთიერთობებისგან თავის არიდება, ინტერესის დაკარგვა, აკადემიური შედეგების გაუარესება, კონცენტრაციის დაქვეითება
- **ემოციური დისტრესი:** თვითშეფასების და თავდაჯერებულობის დაქვეითება, სოციალური იზოლაცია

- **რისკიანი ქცევები:** ნივთიერებებზე დამოკიდებულება, თვითდაზიანება, დელიქვენტური ქცევა ან სკოლის გაცდენა
- **ტექნოლოგიასთან დაკავშირებული შფოთვა:** აშკარა დისტრესი ციფრული მოწყობილობების გამოყენებისას ან ონლაინ აქტივობებზე საუბრისას

ამ ნიშნების დროული ამოცნობა საშუალებას იძლევა მოხდეს ეფექტური ჩარევა და შეიქმნას მხარდამჭერი გარემო, რომელიც ხელს შეუწყობს პრობლემის მოგვარებას და შემდგომი ზიანის პრევენციას.

როგორ მოვიქცეთ, როდესაც ბავშვი გვიყვება ბულინგის შესახებ

როდესაც ბავშვი ბულინგზე საუბარს იწყებს, დაუყოვნებელი და კომპეტენტური მხარდაჭერა მნიშვნელოვანია. მიუხედავად იმისა, რომ ბავშვები ხშირად პირველ რიგში თანატოლებს უზიარებენ ასეთ გამოცდილებას, საბოლოო პასუხისმგებლობა რეაგირებაზე ეკისრებათ უფროსებს. კიბერბულინგის შემთხვევებში, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც აგრესორი გარე პირია, კლასის ჩართვა და მხარდამჭერი გარემოს შექმნა ეხმარება ბავშვს უსაფრთხოების განცდის აღდგენაში და ხელს უწყობს აგრესორის პასუხისმგებლობის გააზრებას, არა მხოლოდ დასჯის გზით, არამედ ურთიერთობების აღდგენის მიმართულებით. ახალგაზრდულ მუშაკებსა და მასწავლებლებს უნდა ჰქონდეთ შესაბამისი უნარები პირველადი დახმარების გასაწევად და შემდგომში პასუხისმგებელი ზრდასრულების ჩასართავად.

ზრდასრულთა რეაგირების ნაბიჯები

1. **უსაფრთხოება და ღია დიალოგი** - შექმენით მხარდამჭერი გარემო ემპათიური კომუნიკაციის გზით. დაარწმუნეთ ბავშვი, რომ უსაფრთხოდ არის და დახმარების თხოვნა სწორი ნაბიჯია. ეს არის საფუძველი პრობლემის მოგვარებისა და შესაბამისი მხარდაჭერის ჩართვისთვის.
2. **სავალდებულო რეაგირება** - სასკოლო გარემოში მასწავლებლებს აქვთ ვალდებულება რეაგირება მოახდინონ ბულინგის შემთხვევებზე. კიბერბულინგის დროსაც, თუნდაც ის სკოლას გარეთ ხდებოდეს ან რთული იყოს წყაროს დადგენა, აუცილებელია მშობლების ან კანონიერი წარმომადგენლების დროული ინფორმირება.
3. **დაუყოვნებელი პრაქტიკული მითითებები** - მიუხედავად იმისა, რომ ბავშვს შეიძლება სურდეს კონტენტის წაშლა, ურჩიეთ, არ წაშალოს მტკიცებულებები. ამის ნაცვლად:
 - **მტკიცებულებების შენახვა:** შეინახოს შეტყობინებები (SMS, ჩატები, ფოტოები, კომენტარები), გააკეთოს სკრინშოტები და საჭიროების შემთხვევაში ჩაიწეროს ზარები
 - **კონტაქტის შეზღუდვა:** მტკიცებულებების შენახვის შემდეგ დაბლოკოს აგრესორი და ამოიღოს კონტაქტებიდან

- **კონფლიქტის მართვის უნარების განვითარება:** დაეხმარეთ ბავშვს, განვიითაროს უნარები, რომლებიც დაეხმარება თანატოლებთან ურთიერთობებისა და კონფლიქტების მართვაში

4. **მშობლების/მზრუნველების ჩართვა** - მშობლების ან კანონიერი წარმომადგენლების ჩართვა აუცილებელია. მათ შეუძლიათ დამატებითი მხარდაჭერის გაწევა, აგრესორის დაბლოკვა ან პლატფორმაზე შეტყობინება და საჭიროების შემთხვევაში სამართალდამცავებთან ან შესაბამის ორგანიზაციებთან თანამშრომლობა.

როგორ მოვიქცეთ, როდესაც ბავშვი გვიყვება ბუღინგის შესახებ



ნაბიჯი 1: უსაფრთხოება და ღია დიალოგი
 მოუსმინე, დაამშვიდე და შექმენი უსაფრთხო გარემო.

ნაბიჯი 2: სავალდებულო რეაგირებ
 შეატყობინე სკოლას და აცნობე მშობლებს/მზრუნველებს.

ნაბიჯი 3: დაუყოვნებელი პრაქტიკული მოთხოვნები
 მტკიცებულებების შენახვა
 კონტაქტის შეზღუდვა / დაბლოკვა
 კონფლიქტის მართვის უნარების განვითარება

ნაბიჯი 4: მშობლის / მზრუნველის ჩართვა
 იმუშავე მშობლებთან მხარდაჭერისა და რეაგირებისთვის.

ნაბიჯი 5: მხარდაჭერის სისტემის ამოქმედება
 სანქციები
 აღდგენითი პრაქტიკები
 ბავშვის მხარდაჭერა
 კონსულტაცია

5. სკოლისა და საზოგადოების მხარდაჭერის სისტემის ამოქმედება

მნიშვნელოვანია, დაუყოვნებლივ ამოქმედდეს არსებული მხარდაჭერის მექანიზმები. სკოლაში ეს უნდა იყოს განსაზღვრული წესებში და მოიცავდეს:

- **სანქციებს:** მკაფიო წესებსა და შედეგებს საზიანო ქცევისთვის
- **აღდგენით პრაქტიკებს:** ჯგუფურ აქტივობებს უსაფრთხო გარემოსა და ურთიერთობების აღსადგენად
- **სამიზნე ბავშვის მხარდაჭერას:** უსაფრთხოების განცდის გაძლიერებას და ურთიერთობების დარეგულირებას
- **ფსიქოლოგიურ კონსულტაციას:** საჭიროების შემთხვევაში

ინდივიდუალური ან ოჯახური დახმარების შეთავაზებას

ამ ნაბიჯების განხორციელებით, მასწავლებლებსა და სხვა პროფესიონალებს შეუძლიათ უზრუნველყონ ეფექტური და პროფესიული მხარდაჭერა ბუღინგის გამოცდილების მქონე ბავშვებისთვის.

პატივისცემაზე დაფუძნებული კომუნიკაცია

სიკეთე, სხვების მიმართ ყურადღება, საკუთარი აზრის გამოხატვის თავისუფლება, პირადი საზღვრები და თვითცნობიერება — ეს ყველაფერი ერთიანდება პატივისცემაზე დაფუძნებული კომუნიკაციის კონცეფციაში. ეს მხოლოდ საუბრის ფორმა არ არის; ეს არის გზა, რომ შევქმნათ სივრცე, სადაც ადამიანები შეძლებენ საკუთარი შეხედულებების გაზიარებას, სხვების საჭიროებების გაცნობიერებას და

საკუთარი აზრის გამოხატვას. პატივისცემაზე დაფუძნებული კომუნიკაცია გულისხმობს ზრდილობას, ყურადღებიანობას, გულისხმიერებას და ემპათიას სხვასთან აზრების, მოსაზრებებისა და გრძნობების გაცვლისას. იგი ქმნის უსაფრთხო და ღია გარემოს, სადაც ყველა თავს გაგებულად და დაფასებულად გრძნობს. პატივისცემის გარეშე, კრიტიკული აზროვნება ვერ გადალახავს პოლარიზებული აზროვნებით შექმნილ უფსკრულს. ნამდვილი პროგრესი მოითხოვს ერთმანეთის აღქმას ადამიანებად და არა მხოლოდ განსხვავებული პოზიციების მატარებლებად. მიზანი უნდა იყოს საერთო წერტილების პოვნა და არა დაყოფა.

პატივისცემაზე დაფუძნებული კომუნიკაცია ძლიერი პრევენციული ინსტრუმენტი იხეობს საზიანო ონლაინ ქცევების წინააღმდეგ, როგორც კიბერბულინგი და სიძულვილის ენა. პატივისცემა უნდა იყოს საზოგადოების თითოეული წევრის ფუნდამენტური ღირებულება, რადგან მისი ნაკლებობა სერიოზულ შედეგებს იწვევს — მაგალითად, კიბერბულინგი ხშირად გამომდინარეობს როგორც საკუთარი თავის, ისე სხვების მიმართ პატივისცემის ნაკლებობიდან. პატივისცემის არარსებობის შემთხვევაში ჩნდება კონფლიქტები და ადამიანები შეიძლება დაეჭვდნენ საკუთარ ღირებულებაში, რაც იწვევს ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ პრობლემებს — დისკომფორტიდან და გაღიზიანებიდან დაწყებული, შფოთვისა და უფრო სერიოზული ფსიქოლოგიური სირთულეებით დამთავრებული. პატივისცემის კულტურის გაძლიერებით შესაძლებელია გაუგებრობების შემცირება, კონფლიქტების ესკალაციის თავიდან აცილება და სოციალური ჰარმონიის ხელშეწყობა.

კომუნიკაცია მნიშვნელოვან როლს ასრულებს სოციალური სტრუქტურებისა და ურთიერთობების ფორმირებაში. როდესაც ადამიანები ურთიერთობენ პატივისცემით, ისინი ხელს უწყობენ უფრო შეკრულ საზოგადოებას და აძლიერებენ სოციალურ კავშირებს. უპატივცემულო კომუნიკაცია, პირიქით, აძლიერებს უთანასწორობას და შეიძლება გამოიწვიოს გარკვეული ჯგუფების გარიყვა. კვლევები აჩვენებს, რომ პატივისცემა ურთიერთობებში ხელს უწყობს პოზიტიურ ემოციებს და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას. ურთიერთგაცნობა და აღიარება აძლიერებს თვითშეფასებასა და სოციალური კუთვნილების განცდას, რაც აუცილებელია ფსიქიკური ჯანმრთელობისთვის. გარდა ამისა, ემოციური ინტელექტის კვლევები მიუთითებს, რომ პატივისცემაზე დაფუძნებული კომუნიკაცია დაკავშირებულია ემოციების უკეთ მართვასა და კონფლიქტების ეფექტურ გადაჭრასთან.

პატივისცემა მჭიდროდ არის დაკავშირებული ემპათიასა და აქტიურ მოსმენასთან. პატივისცემა შესაძლოა თავიდან აგვაცილოს კონფლიქტი, თუმცა ემპათია გვაძლევს შესაძლებლობას, უფრო ღრმად გავიგოთ სხვების პერსპექტივა და დავამყაროთ ნამდვილი კავშირები. აქტიური მოსმენა — როდესაც ყურადღებით ვუსმენთ საუბარს განსჯის გარეშე — ამყარებს პატივისცემას და აჩვენებს, რომ თითოეული ხმა მნიშვნელოვანია. ეს ელემენტები ერთად ქმნის საფუძველს უფრო ინკლუზიური და

კონსტრუქციული დიალოგისთვის, როგორც პირად ურთიერთობებში, ისე ციფრულ სივრცეში.

თუმცა, პატივისცემაზე დაფუძნებული კომუნიკაციის შენარჩუნება, განსაკუთრებით ემოციურად დატვირთულ ან ონლაინ გარემოში, ხშირად რთულია. ასეთ სიტუაციებში ეფექტური ნავიგაციისთვის სასარგებლოა პრაქტიკული სტრატეგიების გამოყენება, რომლებიც ხელს უწყობს პატივისცემის კულტურის განვითარებას და თავიდან აგვაცილებს გაუგებრობების გამწვავებას.

პატივისცემაზე დაფუძნებული კომუნიკაციის პრაქტიკული რჩევები

- უპატივცემულო ქცევის უკან შეიძლება იდგეს სირთულეები — მიეცით ადამიანს საუბრის შესაძლებლობა. შესაძლოა გაიგოთ, რა აწუხებს მას.
- დააკვირდით საკუთარ რეაქციებს — რა ემოციებს იწვევს ეს სიტუაცია თქვენში? რა დგას მათ უკან? რატომ გაბრაზებთ ეს?
- ისუნთქეთ ღრმად — შექმენით დრო და სივრცე დამშვიდებისთვის. ნუ მისცემთ საშუალებას, რომ უეცარმა ემოციებმა მართოს თქვენი ქცევა.
- დაიცავით ის, ვისაც ზიანს აყენებენ — შესაძლოა მათ ყველაზე მეტად მხარდაჭერის განცდა სჭირდებოდეთ.
- ზოგჯერ უბრალოდ გაერიდეთ — განსაკუთრებით ონლაინ სივრცეში. გადაიტანეთ ყურადღება და დაალაგეთ აზრები.
- თქვით „არა“ — დააწესეთ მკაფიო საზღვრები და აცნობეთ სხვებს, რას არ მიიღებთ.

ამ მიდგომებისა და პრაქტიკული სტრატეგიების ინტეგრირებით შესაძლებელია შექმნათ პატივისცემაზე დაფუძნებული კომუნიკაციის კულტურა, რომელიც აუმჯობესებს ჩვენს ურთიერთობებს და აძლიერებს საზოგადოებას.

პატივისცემაზე დაფუძნებული კომუნიკაცია და ციფრული რეპუტაცია

ადამიანის ონლაინ კომუნიკაციის სტილი მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს მის ციფრულ რეპუტაციაზე, რომელიც ასახავს მის ონლაინ არსებობასა და ურთიერთობებს. თითოეული ონლაინ ქმედება ტოვებს ციფრულ კვალს, რომელსაც შეიძლება ჰქონდეს გრძელვადიანი შედეგები.

ეთიკური და პატივისცემაზე დაფუძნებული კომუნიკაცია მნიშვნელოვან როლს ასრულებს პოზიტიური ციფრული რეპუტაციის შენარჩუნებაში. შეუფერებელი ქცევა, შეურაცხმყოფელი კომენტარები ან დეზინფორმაციის გავრცელება შეიძლება სერიოზულად დააზიანოს ადამიანის სანდოობა და იმოქმედოს მის მომავალ კარიერულ და საგანმანათლებლო შესაძლებლობებზე.

კვლევები აჩვენებს, რომ უნივერსიტეტები და დამსაქმებლები ხშირად ამოწმებენ სოციალური მედიის აქტივობას შერჩევის პროცესში. შესაბამისად, პასუხისმგებლიანი ონლაინ ქცევა უზრუნველყოფს, რომ ადამიანის ციფრული იდენტობა ასახავდეს მის ღირებულებებსა და პროფესიონალიზმს.

ამიტომ, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია პატივისცემაზე დაფუძნებული და გააზრებული კომუნიკაცია ციფრულ სივრცეში.

კიბერ ჰიგიენა, ონლაინ კეთილდღეობა და ციფრული მოქალაქეობა

ციფრული მოქალაქეობა

ციფრული მოქალაქეობა თანამედროვე სამყაროში გახდა მნიშვნელოვანი ჩარჩო ონლაინ სივრცეში ეფექტური და პასუხისმგებლიანი მონაწილეობისთვის. იგი მოიცავს ტექნოლოგიის გამოყენების შესაბამის და პასუხისმგებლიან ნორმებს (ევროპის საბჭო, 2019). ტექნოლოგიების ყოველდღიურ ცხოვრებაში ინტეგრაციის ზრდასთან ერთად, ციფრული მოქალაქეობის გააზრება აუცილებელია როგორც ინდივიდებისთვის, ისე მასწავლებლებისა და პოლიტიკის შემმუშავებლებისთვის.

ციფრული მოქალაქეობა მრავალმხრივი კონცეფციაა და მოიცავს სხვადასხვა ელემენტს, რომლებიც ხელს უწყობს ტექნოლოგიებთან პოზიტიურ ურთიერთქმედებას. ეს მოიცავს:

- ტექნოლოგიის გამოყენებას დემოკრატიული ღირებულებების მხარდასაჭერად
- სამართლის უზენაესობის დაცვას
- ადამიანის უფლებების პატივისცემას
- პატივისცემაზე დაფუძნებული ონლაინ კომუნიკაციის განვითარებას განსხვავებული შეხედულებების მქონე ადამიანებთან

ციფრული მოქალაქეობა ასევე გულისხმობს სოციალური მედიის გამოყენების სარგებლისა და რისკების გააზრებას, განსაკუთრებით მისი გავლენის შეფასებას ფსიქიკურ ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობაზე. სოციალური მედიის პლატფორმები ფართოდ გამოიყენება — ისინი ხელს უწყობს კომუნიკაციასა და კავშირს, მათ შორის იმ ადამიანებთან, რომლებიც სხვა ქვეყნებში ცხოვრობენ ან მაშინ, როდესაც პირადი შეხვედრა შეუძლებელია (მაგალითად, დისტანციის, დროის დეფიციტის, ჯანმრთელობის მდგომარეობის ან ისეთი გლობალური მოვლენების გამო, როგორიც იყო COVID-19 პანდემია).

ციფრული მოქალაქე არის ადამიანი, რომელიც აქტიურად მონაწილეობს ონლაინ გარემოში და ამავდროულად აცნობიერებს უსაფრთხოებისა და პასუხისმგებლიანი ტექნოლოგიის გამოყენების მნიშვნელობას. იგი ფლობს ციფრულ წიგნიერებას,

კრიტიკულად აფასებს ონლაინ ინფორმაციას და ხელს უწყობს უფრო ინფორმირებული და გააზრებული ონლაინ საზოგადოების ჩამოყალიბებას. ეს მოიცავს არა მხოლოდ ინფორმაციის წყაროების სანდოობის შეფასებას, არამედ იმის გაგებასაც, თუ როგორ ახდენენ ალგორითმები გავლენას მიღებულ ინფორმაციაზე და როგორ შეიძლება ამან გააძლიეროს უკვე არსებული შეხედულებები.

ასევე მნიშვნელოვანია ონლაინ უსაფრთხოების პრაქტიკების ცოდნა, რათა დაცული იყოს პირადი ინფორმაცია არასანქცირებული წვდომისა და ბოროტად გამოყენებისგან, რადგან თანამედროვე სამყაროში პერსონალური მონაცემები მნიშვნელოვან ღირებულებას წარმოადგენს.

კიბერ ჰიგიენა და ციფრული ბალანსი

ციფრული ტექნოლოგიების გამოყენებასთან ერთად ჩნდება გარკვეული რისკებიც, რომელთა მართვა მნიშვნელოვანია როგორც საკუთარი, ისე სხვების დაცვისთვის. ონლაინ პლატფორმების გასართობი ბუნება ხშირად ადამიანებს აძლევს „რეალობიდან გაქცევის“ შესაძლებლობას. დოჰამინის მუდმივი სტიმულაციის ძიებაში, ციფრული მომხმარებლები ხშირად ზედმეტად მოიხმარენ ონლაინ კონტენტს, რაც შეიძლება გადაიზარდოს დამოკიდებულებაში. ასეთი ქცევა დიდ დროს მოითხოვს და უარყოფითად აისახება ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე, სოციალურ ურთიერთობებზე, კონცენტრაციასა და პროდუქტიულობაზე, რაც საბოლოოდ შეიძლება გამოიწვიოს აკადემიური ან სამუშაო შედეგების გაუარესება.

მნიშვნელოვანია აღინიშნოს, რომ სოციალურ მედიას აქვს დადებითი გავლენებიც ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე. ის უზრუნველყოფს ინფორმაციისა და გამოცდილებების გაზიარებას, ემოციურ მხარდაჭერას, საზოგადოებების შექმნას და თვითგამოხატვის შესაძლებლობას. კვლევები აჩვენებს, რომ ინტერნეტის გამოყენების გავლენა ახალგაზრდების ფსიქიკურ კეთილდღეობაზე არაერთგვაროვანია. სოციალური მედია განსაკუთრებით სასარგებლოა იმ ახალგაზრდებისთვის, ვისაც დახმარება სჭირდება — ონლაინ გარემო ამარტივებს პროფესიულ დახმარებაზე წვდომას და ამავდროულად ინარჩუნებს ანონიმურობას. ასევე, მეგობრებისა და საერთო ინტერესების მქონე ადამიანების საშუალებით შესაძლებელია სწრაფად მიიღონ ემოციური მხარდაჭერა.

მიუხედავად ამ სარგებლისა, აუცილებელია სოციალური მედიის ზედმეტი გამოყენების თავიდან აცილება. მომხმარებლებმა უნდა აკონტროლონ ეკრანთან გატარებული დრო, გამოიყენონ სმარტფონებში არსებული ფუნქციები, რომლებიც საშუალებას იძლევა აპლიკაციებზე დროის ლიმიტის დაწესება და შესაბამისი შეტყობინებების მიღება. ასეთი გააზრებული მიდგომა, კიბერ ჰიგიენის პრაქტიკებთან ერთად, მნიშვნელოვანია.

კიბერ ჰიგიენა მოიცავს ისეთ პრაქტიკებს, როგორცაა პროგრამების რეგულარული განახლება, ძლიერი პაროლების გამოყენება და უცნობ ბმულებზე სიფრთხილით დაჭერა. ასევე მნიშვნელოვანია ციფრული ბალანსი — ონლაინ და ოფლაინ აქტივობებს შორის ჯანსაღი თანაფარდობის შენარჩუნება. ეკრანებისგან დროებით დაშორება, ციფრული ყურადღების გამფანტველი ფაქტორების შემცირება, ფიზიკური აქტივობა და პირისპირ ურთიერთობების გაძლიერება მნიშვნელოვან როლს ასრულებს საერთო კეთილდღეობაში.

დასასრულს, მიუხედავად იმისა, რომ ციფრული პლატფორმები გვთავაზობს გასართობსა და კომუნიკაციას, მათი გადაჭარბებული გამოყენება და შესაძლო ნეგატიური გავლენა ჯანმრთელობაზე მოითხოვს მომხმარებლების ცნობიერებასა და თვითრეგულაციას. რისკებისა და სარგებლის გააზრებით და დროის მართვის ინსტრუმენტების გამოყენებით, შესაძლებელია ტექნოლოგიების ზედმეტი გამოყენებით გამოწვეული საფრთხეების შემცირება.

ნაწილი B: ინტერაქტიური სწავლების მეთოდები

ინკლუზიური საკლასო გარემოს შექმნა – 10 ნაბიჯიანი მოდელი

ინკლუზიური საკლასო გარემოს შექმნა წარმოადგენს ერთ-ერთ ძირითად საფუძველს რასიზმის, ქსენოფობიისა და სიმულვილის ენის წინააღმდეგ განათლებაში. ინკლუზიური საკლასო გარემო არ არის მხოლოდ ფიზიკური სივრცე — ეს არის სოციალური და ემოციური გარემო, სადაც ყველა მოსწავლე თავს გრძნობს პატივცემულად, უსაფრთხოდ და დაფასებულად, მიუხედავად მათი იდენტობისა, წარმომავლობისა თუ შეხედულებებისა. ასეთი გარემო ხელს უწყობს ღია დიალოგს, კრიტიკულ აზროვნებას და მნიშვნელოვნად ამდიდრებს სასწავლო პროცესს.

1. ინკლუზიური კლასის საფუძვლები

ინკლუზია არის უწყვეტი პროცესი, რომელიც მოითხოვს მიზანმიმართულ დაგეგმვას, თვითრეფლექსიას და მოსწავლეთა საჭიროებებზე მორგებულ მიდგომას.

ინკლუზიური საკლასო გარემო ეფუძნება ადამიანის ღირსების პრინციპს.

- ყველა მოსწავლეს აქვს უფლება იგრძნოს თავი უსაფრთხოდ და მოსმენილად
- განსხვავებები განიხილება როგორც რესურსი და არა პრობლემა
- მნიშვნელოვანია ურთიერთპატივისცემა და აქტიური ჩართულობა მასწავლებელი ასრულებს ფასილიტატორისა და მისაბამი მაგალითის როლს.

ნაბიჯი 2. მკაფიო წესების ჩამოყალიბება და საერთო პასუხისმგებლობა

ინკლუზიური გარემო იწყება მკაფიო, ერთობლივად შეთანხმებული წესებით. სასწავლო პროცესის ან აქტივობის დასაწყისში მასწავლებელმა მოსწავლეებთან ერთად უნდა განსაზღვროს დისკუსიისა და ურთიერთობის ძირითადი წესები. ეს შეიძლება მოიცავდეს:

- მოსმენას შეწყვეტის გარეშე
- იდეების კრიტიკას და არა ადამიანების
- პატივისცემით საუბარს
- განსხვავებული გამოცდილებებისა და შეხედულებების აღიარებას

როდესაც მოსწავლეები თავად მონაწილეობენ ამ წესების შექმნაში, ისინი მეტად იღებენ პასუხისმგებლობას მათ დაცვაზე. წესების პერიოდული გადახედვა ხელს უწყობს მათი გამყარებას და ქმნის საყრდენ ჩარჩოს, როცა სირთულეები წარმოიშობა.

საერთო პასუხისმგებლობა ასევე გულისხმობს მოსწავლეების წახალისებას, ერთმანეთის მხარდაჭერისკენ და კონსტრუქციული ჩარევისკენ.

ნაბიჯი 3. კრიტიკული აზროვნებისა და ღია დიალოგის ხელშეწყობა

კრიტიკული აზროვნება მნიშვნელოვანია სტერეოტიპების, დეზინფორმაციისა და გამარტივებული წარმოდგენების გამოწვევისთვის. მასწავლებლებმა უნდა წახალისონ მოსწავლეები, კითხვის ნიშნის ქვეშ დააყენონ წინასწარი ვარაუდები, გააანალიზონ ინფორმაციის წყაროები და განიხილონ მრავალფეროვანი პერსპექტივები.

ეფექტური სტრატეგიები მოიცავს:

- ღია ტიპის კითხვების დასმას (და არა „კი/არა“ კითხვებს)
- მოსწავლეების წახალისებას, ახსნან საკუთარი მსჯელობა
- სოციალური საკითხების სხვადასხვა ხედვის წარმოდგენას
- მედიის ნარატივებისა და წარმოდგენების შედარებას

ღია დიალოგი არ მოითხოვს ერთსულოვნებას. უთანხმოება შეიძლება იყოს პროდუქტიული, თუ ის იმართება პატივისცემით. მასწავლებელმა უნდა გაუსვას ხაზი, რომ განსხვავებული აზრი მისაღებია, ხოლო დისკრიმინაციული ენა ან პიროვნული თავდასხმები — მიუღებელია.

ნაბიჯი 4. ემპათიისა და პერსპექტივის გაზიარების ხელშეწყობა

ემპათია წარმოადგენს ერთ-ერთ მთავარ უნარს წინასწარგანწყობებისა და დისკრიმინაციის პრევენციისთვის. ინკლუზიური საკლასო გარემო ქმნის შესაძლებლობას, რომ მოსწავლეებმა გაიგონ საკუთარი გამოცდილებისგან განსხვავებული რეალობები და დაფიქრდნენ საკუთარ დამოკიდებულებებსა და ემოციებზე.

პერსპექტივის გააზრება შეიძლება წახალისდეს შემდეგი გზებით:

- პირადი ისტორიებისა და ნარატივების გამოყენება (რეალური ან გამოგონილი)
- როლური თამაშებისა და სიმულაციური აქტივობების ჩატარება
- რეფლექსიური წერითა და დღიურის წარმოებით
- ჯგუფური დისკუსიებით, რომლებიც ემოციებსა და გამოცდილებებზეა ორიენტირებული

მასწავლებელი უნდა დაეხმაროს მოსწავლეებს სხვისი პერსპექტივის გაგებაში. მიზანი არის ცნობიერების ამაღლება და პატივისცემა, და არა იძულებითი თანხმობა.

ნაბიჯი 5. ენა, წარმომადგენლობა და ხილვადობა

საკლასო გარემოში გამოყენებულ ენას დიდი გავლენა აქვს ინკლუზიაზე. მასწავლებლებმა ყურადღება უნდა მიაქციონ:

- სტერეოტიპებისა და განზოგადებების თავიდან აცილებას
- ინკლუზიური და პატივისცემაზე დაფუძნებული ტერმინოლოგიის გამოყენებას
- საზიანო ენის გამოყენებაზე დაუყოვნებლივ და კონსტრუქციულად რეაგირებაზე

მნიშვნელოვანია ასევე წარმომადგენლობა. სასწავლო მასალები, მაგალითები და ვიზუალური რესურსები უნდა ასახავდეს მრავალფეროვნებას — ეთნიკური, კულტურული, გენდერული და სოციალური კუთხით. როდესაც მოსწავლეები საკუთარ თავს ხედავენ პოზიტიურად წარმოდგენილს, იზრდება მათი კუთვნილების განცდა.

ამავდროულად, მნიშვნელოვანია, რომ მასწავლებლებმა არ დააკისრონ უმცირესობათა წარმომადგენელ მოსწავლეებს ზედმეტი პასუხისმგებლობა საკუთარი იდენტობის წარმოდგენასა და ახსნაზე.

ნაბიჯი 6. სენსიტიური თემებისა და ემოციური რეაქციების მართვა

რასიზმის, ქსენოფობიისა და სიძულვილის ენის შესახებ დისკუსიებმა შეიძლება გამოიწვიოს ძლიერი ემოციები, როგორცაა გაბრაზება, შიში ან თავდაცვითი რეაქცია.

მასწავლებლებმა წინასწარ უნდა გაითვალისწინონ ასეთი რეაქციები და შესაბამისი სტრატეგიები დაგეგმონ.

სასურველია:

- ემოციური საზღვრების განსაზღვრა და საჭიროების შემთხვევაში პაუზების დაშვება
- ემოციების აღიარება, თუმცა საზიანო ქცევის გაუმართლებლობა
- მონაწილეობის ალტერნატიული გზების შეთავაზება (მაგალითად, წერით გამოხატვა საუბრის ნაცვლად)
- საჭიროების შემთხვევაში მოსწავლეებთან ინდივიდუალური მუშაობა

ასევე მნიშვნელოვანია, რომ მასწავლებლები აცნობიერებდნენ საკუთარ ემოციურ რეაქციებს და საჭიროების შემთხვევაში მიმართავდნენ მხარდაჭერას ან რეფლექსიას.

ნაბიჯი 7. კონფლიქტის მართვა საკლასო გარემოში

კონფლიქტი არ ნიშნავს ინკლუზიის წარუმატებლობას — იგი წარმოადგენს სწავლის შესაძლებლობას. ინკლუზიურ საკლასო გარემოში კონფლიქტები უნდა განიხილებოდეს ღიად და კონსტრუქციულად.

- პრობლემის მშვიდად და მკაფიოდ დასახელება
- მოსწავლეების წახალისება, გამოხატონ თავიანთი გრძნობები „მე“-მესიჯების გამოყენებით
- დახმარება, გააცნობიერონ საკუთარი სიტყვებისა და ქმედებების გავლენა
- ჯგუფის მიმართულება საერთო გადაწყვეტილებებისა და შეთანხმებებისკენ

როდესაც დისკრიმინაციული გამონათქვამები ჩნდება, მასწავლებელმა უნდა მოახდინოს სწრაფი და მკაფიო რეაგირება, ახსნას, რატომ არის ასეთი ენა საზიანო და ამავდროულად დაიცვას ყველა მონაწილე მოსწავლის ღირსება.

ნაბიჯი 8. მოწყვლადი და მარგინალიზებული მოსწავლეების მხარდაჭერა

ზოგი მოსწავლე სხვებთან შედარებით უფრო ხშირად შეიძლება განიცდიდეს დისკრიმინაციას. მასწავლებლებმა ყურადღება უნდა მიაქციონ ისეთ ნიშნებს, როგორცაა გარიყულობა, სიჩუმე ან ემოციური დისტრესი, და პროაქტიულად იმოქმედონ ინკლუზიის უზრუნველსაყოფად.

- მონაწილეობის მრავალფეროვანი შესაძლებლობების შექმნა
- წახალისება და პოზიტიური უკუკავშირის მიწოდება
- სკოლის ფსიქოლოგებთან ან კონსულტანტებთან თანამშრომლობა
- საჭიროების შემთხვევაში მშობლების ან მზრუნველების ჩართვა

ინკლუზიური საკლასო გარემო არ გამოყოფს მოსწავლეებს, მაგრამ უზრუნველყოფს, რომ მხარდაჭერის სისტემები ხელმისაწვდომი იყოს მათთვის, ვისაც ეს ყველაზე მეტად სჭირდება.

ნაბიჯი 9. მასწავლებლის თვითრეფლექსია და პროფესიული პასუხისმგებლობა

მასწავლებლებს საკლასო გარემოში შემოაქვთ საკუთარი გამოცდილება, შეხედულებები და მიკერძოებები. ინკლუზიური გარემოს შენარჩუნებისთვის აუცილებელია თვითრეფლექსია.

- როგორ მოქმედებს ჩემი წინასწარი წარმოდგენები სწავლების პროცესზე?
- ვისი ხმა ისმის ყველაზე ხშირად ჩემს კლასში?
- როგორ ვრეაგირებ იმ მოსაზრებებზე, რომლებსაც კატეგორიულად არ ვეთანხმები?

უწყვეტი პროფესიული განვითარება, კოლეგებთან გამოცდილების გაზიარება და საგანმანათლებლო რესურსების გამოყენება ეხმარება მასწავლებლებს, გააძლიერონ ინკლუზიური პრაქტიკა.

ნაბიჯი 10. ინკლუზია კლასის ფარგლებს მიღმა

ინკლუზიური საკლასო გარემო არის ფართო სასკოლო კულტურის ნაწილი. მასწავლებლებსა და განათლების სფეროს წარმომადგენლებს რეკომენდებულია:

- ითანამშრომლონ კოლეგებთან ინკლუზიური ინიციატივების განხორციელებაში
- ჩართონ მოსწავლეები სასკოლო მასშტაბის კამპანიებსა და აქტივობებში
- დააკავშირონ საკლასო სწავლება საზოგადოებრივ გამოცდილებასთან

სამოქალაქო განათლების კლუბები და დამატებითი აქტივობები ქმნის დამატებით სივრცეებს უფრო ღრმა ჩართულობისა და მოსწავლეთა ლიდერობის განვითარებისთვის.

სასარგებლო მეთოდები პრაქტიკული გამოცდილების საფუძველზე

ჩვენ მიერ რეკომენდებული მიდგომა ეფუძნება **ექსპერიმენტული პედაგოგიკის პრინციპებს**. ექსპერიმენტული პედაგოგიკა არის სწავლების მეთოდი, რომელიც გამოცდილებას იყენებს როგორც სწავლის მთავარ ინსტრუმენტს და ხელს უწყობს ცოდნის ღრმა გააზრებას, მათ შორის დამოკიდებულებების ცვლილებას. ამასთანავე, ის აძლიერებს თვითშემეცნებას და საკუთარი შესაძლებლობების გაცნობიერებას, მათ შორის ცვლილების შესაძლებლობას — ამ შემთხვევაში, ადამიანთა შორის

განსხვავებებისა და მრავალკულტურული საზოგადოების მიმართ დამოკიდებულებების ცვლილებას.

ყველას ინტუიციურად ესმის, რას ნიშნავს გამოცდილება. ის შეიძლება განისაზღვროს როგორც ისეთი გამოცდილება, რომელიც კარგად ინახება მეხსიერებაში, რადგან მონაწილე აქტიურად არის ჩართული პროცესში და იყენებს სხვადასხვა სენსორულ შესაძლებლობას. გამოცდილება მით უფრო ძლიერია, რაც უფრო გახსნილია ადამიანი ახალი ცოდნის მისაღებად.

ახალი ცოდნისადმი გახსნილობისთვის მნიშვნელოვანია გარემოს კლიმატი, სადაც გამოიყენება ექსპერიმენტული პედაგოგიკა. უსაფრთხო გარემოსთვის აუცილებელია შემდეგი ძირითადი წესები:

- კომუნიკაციაში გახსნილობა ნებადართულია
- ყველას აქვს უფლება გამოხატოს საკუთარი აზრი, თუნდაც ის არ იყოს „ობიექტურად სწორი“
- ნდობა ძლიერდება მაშინ, როდესაც სენსიტიური თემები და მონაწილეთა მოსაზრებები არ გადის პროგრამის ფარგლებს გარეთ
- აუცილებელია „უკუკავშირის“ პრინციპი — ჯგუფის წევრების გამოცდილებების გაზიარება და განხილვა, რაც ეხმარება მონაწილეებს საკუთარი რეაქციების გაცნობიერებაში
- პროცესის აღწერა შესაძლებელია ე.წ. **კოლბის ციკლით**, რომელიც მოიცავს ოთხ ეტაპს:
 1. გამოცდილება
 2. რეფლექსია (გამოცდილების გააზრება)
 3. აბსტრაქტული იდეებისა და კონცეფციების ჩამოყალიბება
 4. დასკვნების პრაქტიკაში გამოცდა და ახალი ცოდნის გენერალიზაცია ამ ციკლის დასრულების შემდეგ ახალი გამოცდილება ისევ ქმნის ციკლის გაგრძელების საფუძველს

ექსპერიმენტული აქტივობებით მუშაობა ეფუძნება სწავლების ბუნებრივ პროცესს. მის სრულად გამოყენებისთვის საჭიროა:

- მიზნის შესაბამისი აქტივობის შერჩევა
- მონაწილეთა მოტივაცია და აქტივობის მკაფიო ახსნა
- პროცესის დაკვირვება და გამოცდილების გააზრება
- ძირითადი დასკვნებისა და გამოცდილებების შეჯამება

მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს: აქტივობა არ არის საბოლოო მიზანი — ის არის საშუალება დასახული მიზნის მისაღწევად.

ინტერაქტიური სწავლების მეთოდები

ჩვენი სესიების მიზნები ძირითადად მიმართულია დამოკიდებულებების ფორმირებაზე (საკუთარ თავთან, სხვა ადამიანებთან, სოციალურ ჯგუფებთან, განსხვავებული სოციო-კულტურის მქონე ადამიანებთან, ღირებულებებთან), უნარებისა და კომპეტენციების განვითარებაზე (თვითგამოხატვა, სხვების აღქმა, კომუნიკაცია, თანამშრომლობა, გადაწყვეტილების მიღება, შეფასება) და, რა თქმა უნდა, ინფორმაციის მიღებაზე (საკუთარ თავზე და სხვებზე, კომუნიკაციაზე, ღირებულებათა სისტემებზე და ა.შ.).

ამ მიზნების მისაღწევად მიზანმიმართულად ვქმნით შესაბამის პირობებს და ვიყენებთ მოსწავლეებთან მუშაობის ინტერაქტიურ ფორმებს. პროგრამის განმავლობაში მუდმივად ვამახვილებთ ყურადღებას ფასილიტაციაზე და ვიყენებთ ტერმინს „დემოკრატიისა და ადამიანის უფლებების სწავლა“.

სოციალიზაცია და სოციალური სწავლება სკოლასა და კლასში უწყვეტი პროცესია. ჩვენი მიზანია ვაჩვენოთ, რომ სოციალური უნარების განვითარება შესაძლებელია მიზანმიმართულად — ხშირად ინტერაქტიური თამაშებისა და სავარჯიშოების საშუალებით, სოციალური-ფსიქოლოგიური ტრენინგის ელემენტების გამოყენებით.

სოციალური-ფსიქოლოგიური თამაშები

საგანმანათლებლო პროცესში გამოყენებული სოციალური-ფსიქოლოგიური თამაშები ძირითადად იყოფა შემდეგ ტიპებად:

- გაცნობისა და გახურების თამაშები
- დიდაქტიკური თამაშები
- თემატური თამაშები
- კრეატიულობის განმავითარებელი თამაშები
- თვითშემეცნების თამაშები

ეს თამაშები გამოიყენება პიროვნული განვითარებისათვის და საშუალებას იძლევა შეიქმნას მრავალფეროვანი გამოცდილება, როგორცაა:

- დისკრიმინაციის განცდა
- ჯგუფური თანამშრომლობა
- ჯგუფური იდენტობა
- სტერეოტიპების გამოყენება და მათზე რეაგირება
- განსხვავებულობის აღქმა

ყველაზე მნიშვნელოვანია თავად თამაშის შინაარსი და მიღებული გამოცდილება. ბავშვებს უნდა ჰქონდეთ საკმარისი სივრცე კრეატიულობის, ემპათიის, სოლიდარობისა და სამოქალაქო პასუხისმგებლობის გამოსახატად. ასეთი გამოცდილება ამცირებს რისკს, რომ ისინი ადვილად აჰყვნიან მარტივ, მაგრამ ხშირად ექსტრემისტულ „გადაწყვეტილებებს“ რთულ პრობლემებზე.

ძირითადი პრინციპია თანამშრომლობა და კომუნიკაცია — როგორც მოსწავლეებს შორის, ისე მასწავლებელსა და მოსწავლეებს შორის.

თამაშების მნიშვნელობა

ასეთი ტიპის აქტივობები ხელს უწყობს:

- სოციალური და ინტერაქტიური უნარების განვითარებას
- ემპათიის გაძლიერებას
- თანამშრომლობის უნარის განვითარებას
- თვითშეფასების ამაღლებას
- წარმატების განცდის მიღებას
- პოზიტიურ, უსაფრთხო სასწავლო გარემოს შექმნას

ამ პროცესში ბავშვები არ განიცდიან შეფასების ზეწოლას ან წარუმატებლობის შიშს. განსხვავებით კონკურენტულ თამაშებისგან, აქ არავინ „მარცხდება“. მონაწილეები სწავლობენ თანამშრომლობას, საკუთარი თავისა და სხვების მიღებას და არა სხვისი წარუმატებლობით სიხარულს.

ეფექტური ინტერაქტიური თამაშების პირობები

ინტერაქტიური თამაშები ეფექტური რომ იყოს, საჭიროა:

- ყველა ბავშვის აქტიური მონაწილეობა
- უკუკავშირის გამოყენება
- დროისა და შინაარსის მკაფიო საზღვრები
- შედეგის გახსნილობა (მიზანი განსაზღვრულია, შედეგი — მრავალფეროვანი)
- ინტერაქცია (ენერჯის გამოყენება — მოძრაობა, ვერბალური და არავერბალური კომუნიკაცია)
- თანამშრომლობაზე აქცენტი (კონკურენციის ელემენტები მინიმალური)
- ყველა ბავშვის თანაბარი ჩართულობა
- ჯგუფის შეკრულობა
- ჯგუფის ლიდერის როლი — ნაკლები დირექტიულობა, მეტი ფასილიტაცია

გამოყენების სფეროები

ამ ტიპის თამაშები ხშირად გამოიყენება:

- ბულინგის პრევენციაში
- კლასის გუნდურობის გაძლიერებაში

თუმცა, ისინი ასევე ეფექტურია:

- მიგრაციის თემაზე სწავლებისას
- მასპინძელ საზოგადოებაში მიგრანტების ინტეგრაციის საკითხებზე
- ადამიანის უფლებების სწავლებისას
- სტერეოტიპებისა და წინასწარგანწყობების განხილვისას

მთავარი მიზანია არა მხოლოდ პრობლემის იდენტიფიცირება, არამედ მოსწავლეებისთვის ისეთი გამოცდილების შექმნა, რომელიც დაეხმარება მათ გააცნობიერონ და დაასახელონ ის, რაც შესაძლოა ადრე არასდროს განუცდიათ.

კონკრეტული მეთოდები და ტექნიკები

როლური თამაში (Role-playing)

როლური თამაში არ არის ორიენტირებული თეატრალურ შესრულებაზე ან როლის შექმნაზე, როგორც თეატრში — მისი მიზანია კონკრეტული სიტუაციის განცდა. ბავშვმა შეიძლება ითამაშოს:

- საკუთარი თავი ისტორიაში, რომელიც რეალურად გადახდა
- საკუთარი თავი შესაძლო სიტუაციაში, ანუ როგორ მოიქცეოდა, თუ მსგავსი რამ სხვას დაემართებოდა
- საკუთარი თავი კონკრეტულ სოციალურ როლში
- სხვა ადამიანი, რათა გაიაზროს მისი პერსპექტივა

ისტორია შეირჩევა მიზნების შესაბამისად — შეიძლება იყოს რეალური ან გამოგონილი, წინასწარ განსაზღვრული სცენარითა და როლებით. მნიშვნელოვანია შესაძლო გადაწყვეტილებების ძიება, ემპათიის განცდა და ურთიერთკომუნიკაციის აღქმა.

აქტივობის დასაწყისში ვთანხმდებით წესებზე: არ ვაკრიტიკებთ, არ ვაწყენინებთ, არ დავცინით, არ ვყვირით და არ ვაფასებთ შესრულებას.

სხვა სასარგებლო მეთოდები

შესაძლებელია გამოყენებულ იქნას:

- სიმულაციური სიტუაციები
- სოციოდრამის ელემენტები
- არტ-თერაპიის ელემენტები, რომლებიც ემსახურება თვითგამოხატვასა და სხვებთან კომუნიკაციას (ხატვა, ჯგუფური ხატვა, დიალოგი ნახატით ან მუსიკით)

შეგვიძლია გამოვიყენოთ არტისტული საშუალებები, სადაც მთავარი მიზანი არ არის ესთეტიკური განათლება. ბავშვს ეძლევა შესაძლებლობა გამოხატოს საკუთარი აზრები, იდეები, გამოცდილება და გრძნობები სიტყვებისგან განსხვავებული გზით. აქ არ ხდება შესრულების შეფასება — საქმე არ ეხება „ხელოვნებას“ ან „არახელოვნებას“. მასწავლებელსაც არ უნდა შეზღუდავდეს ის ფაქტი, რომ თავად არ არის მხატვარი.

მაგალითად:

- ნახატი ან კოლაჟი შეიძლება გამოიყენოს ბავშვმა საკუთარი გამოცდილების გამოსახატად (დადებითი და უარყოფითი), ხშირად სიმბოლურად (განწყობის ფერი, მეტაფორა)
- ნამუშევარი შეიძლება გახდეს საუბრის საფუძველი — გრძნობების ვერბალური გამოხატვა
- შესაძლებელია იმ ისტორიის ილუსტრირება, რომელიც ბავშვებმა ითამაშეს
- ან თემაზე საკუთარი ხედვის არტისტული გამოხატვა, რაც ეხმარება ცოდნის უკეთ დამახსოვრებას და გააზრებას

კიდევ ერთხელ უნდა აღინიშნოს, რომ აქ მიზანი არ არის შესრულების შეფასება — ეს არის სოციალური სწავლების პროცესი ყველასთვის, მათ შორის მასწავლებლისთვისაც, რომელიც უფრო ფასილიტატორის როლშია და თავადაც ბევრს სწავლობს ბავშვებზე და საკუთარ თავზე.

სხვა ეფექტური მეთოდები

ჩვენი გამოცდილებით, კარგად მუშაობს:

- სახალისო ქვიზები
- თემის მოტივაციური წარდგენა
- დამოუკიდებელი მუშაობა
- ბრეინსტორმინგი
- მოსწავლეების მიერ მასწავლებლისთვის კითხვების ფორმულირება

მედიასთან მუშაობისას მოსწავლეებს შეუძლიათ:

- წერილობითი ტექსტებისა და ფოტოების ანალიზი

- დისკუსია
- ჟანრული და კრეატიული წერიტი აქტივობები

ფილმებთან მუშაობა

ფილმებთან მუშაობა ძალიან ეფექტურია. შეიძლება გამოყენებულ იქნას:

- „პირდაპირი“ მაგალითები — რეალისტური ფილმები ან დოკუმენტური მასალები
- პარალელები — მოსწავლეები წარმოსახვით მუშაობენ ფილმთან და საკუთარ თავს პერსონაჟების ადგილას აყენებენ

პარალელების გამოყენება

სწავლების კიდევ ერთი მეთოდია პარალელების ძიება იმასთან, რაც უკვე ვიცით. მაგალითად:

- მიგრაციის სწავლებისას — სხვა ქვეყნის გამოცდილების შედარება საკუთარ ქვეყანასთან

მთავარი მიზანია: მოსწავლეებს მივცეთ შესაძლებლობა, საკუთარი გამოცდილებით გაიაზრონ საკითხები, გამოხატონ ემოციები და განავითარონ სოციალური და კრიტიკული უნარები.

თანატოლთა სწავლების მიდგომა (Peer-to-Peer Learning Approach)

თანატოლთა სწავლება წარმოადგენს დინამიკურ და ეფექტურ საგანმანათლებლო მეთოდს, რომელიც გულისხმობს მოსწავლეების მიერ ერთმანეთის სწავლასა და მხარდაჭერას. ტრადიციული, მხოლოდ მასწავლებელზე დაფუძნებული სწავლებისგან განსხვავებით, ეს მიდგომა ქმნის ინტერაქტიულ და მონაწილეობაზე ორიენტირებულ სასწავლო გარემოს, სადაც მოსწავლეები აქტიურად ერთვებიან როგორც სწავლაში, ისე სწავლების პროცესში. თანატოლთა განათლების პროცესში ჩართულობით ახალგაზრდები ავითარებენ კრიტიკულ აზროვნებას, კომუნიკაციის უნარებს და საერთო პასუხისმგებლობის განცდას საკუთარი სწავლების პროცესში.

თანატოლთა სწავლება ეფუძნება იდეას, რომ ადამიანები უკეთ სწავლობენ იმ პირებისგან, რომლებიც მათ გამოცდილებას, გამოწვევებსა და ხედვებს იზიარებენ. კვლევები აჩვენებს, რომ მოსწავლეები ხშირად უფრო ადვილად იღებენ ინფორმაციას თანატოლებისგან, რადგან ეს მათთვის უფრო გასაგები და ნაკლებად იერარქულია, ვიდრე ტრადიციული სწავლება. ეს მიდგომა ხელს უწყობს აქტიურ ჩართულობას,

დისკუსიასა და რეფლექსიას, რაც სწავლას უფრო მნიშვნელოვნად და ეფექტიანად აქცევს.

ამ მიდგომის გამოყენებით მასწავლებლებს შეუძლიათ შექმნან უფრო ღია და მოსწავლეზე ორიენტირებული სასწავლო გამოცდილება, სადაც ახალგაზრდები აქტიურად მონაწილეობენ ისეთი სოციალური საკითხების გააზრებაში, როგორცაა სიძულვილის ენა, რასიზმი და ქსენოფობია.

თანატოლთა მიერ წარმართული სწავლების ინტეგრაციით მოსწავლეები შეიძლება ჩამოყალიბდნენ კრიტიკულად მოაზროვნეებად, პასუხისმგებელ ციფრულ მოქალაქეებად და ინკლუზიური საზოგადოების მხარდამჭერებად — რაც წარმოადგენს მნიშვნელოვან ნაბიჯს ონლაინ სიძულვილის ენისა და დისკრიმინაციის წინააღმდეგ ბრძოლაში.

თანატოლთა სწავლების მოდელი წარმოადგენს მნიშვნელოვან ინსტრუმენტს მასწავლებლებისთვის, რომლებიც ცდილობენ განავითარონ ინკლუზიური აზროვნება და კრიტიკული ციფრული წიგნიერება მოსწავლეებში. მოსწავლეების აქტიური ჩართულობა ცოდნის გაზიარებაში ქმნის უფრო საინტერესო და მოსწავლეზე ორიენტირებულ სასწავლო გარემოს.

პრაქტიკული გამოყენება სასწავლო პროცესში

მასწავლებლებს შეუძლიათ ეს მიდგომა შემდეგი გზებით დანერგონ:

- **მოსწავლეების მიერ წარმართული დისკუსიები** - ტრადიციული ლექციების ნაცვლად, მოსწავლეებს წაახალისონ, თავად მოიძიონ ინფორმაცია და წარადგინონ თემები, როგორცაა ციფრული მოქალაქეობა, სიძულვილის ენა და ქსენოფობია. ეს აძლიერებს საჯარო გამოსვლისა და ანალიტიკურ უნარებს.
- **პროექტზე დაფუძნებული სწავლება** - მოსწავლეები ქმნიან საგანმანათლებლო კამპანიებს, ციფრულ მასალებს ან ცნობიერების ამაღლების პროექტებს (მაგალითად, ონლაინ უსაფრთხოება, კიბერბულინგი, დეზინფორმაცია), რაც ხელს უწყობს კრეატიულობასა და თანამშრომლობას.
- **მენტორობა და ლიდერობა** - მოსწავლეები ინიშნებიან თანატოლ მენტორებად, რაც მათ აძლევს შესაძლებლობას დაეხმარონ სხვებს ონლაინ რისკების გააზრებასა და პასუხისმგებლიანი ქცევის განვითარებაში.
- **დებატები და ქვისების განხილვა** - სტრუქტურირებული დებატები და ქვისების ანალიზი ეხმარება მოსწავლეებს გააანალიზონ რეალური სიტუაციები და გაიაზრონ ონლაინ ურთიერთობების სირთულეები. ეს ავითარებს ემპათიას და სიღრმისეულ გაგებას.
- **თანამშრომლობითი სასწავლო სივრცეები** - მცირე ჯგუფებში მუშაობა პრობლემების გადასაჭრელად ავითარებს ემპათიას, გუნდურობასა და

კომუნიკაციას. თანამშრომლობაზე დაფუძნებული გარემო ქმნის მხარდაჭერისა და საერთო პასუხისმგებლობის ატმოსფეროს, სადაც თითოეულ მოსწავლეს აქვს აქტიური როლი.

შედეგად: თანატოლთა სწავლება აძლიერებს ჩართულობას, პასუხისმგებლობას და ქმნის ინკლუზიურ, თანამშრომლობით სასწავლო გარემოს, რომელიც მოსწავლეებს ამზადებს როგორც ციფრულ, ისე რეალურ ცხოვრებაში აქტიური და პასუხისმგებელი მოქალაქეებად.

ნაწილი C. მზა აქტივობები და მასალები

ამ ნაწილში თავმოყრილია თამაშების, აქტივობებისა და თემების შერჩეული ნაკრები, რომელიც შეიძლება გამოყენებულ იქნას ინტეგრაციის სფეროში ინტერაქტიური განათლების საშუალებით. თამაშები და აქტივობები აღწერილია დეტალურად, რათა მათი გამოყენება შესაძლებელი იყოს პირდაპირ საკლასო გარემოში — მაქსიმალური სიცხადით, კომენტარებითა და დამხმარე მასალებით.

აღწერილი აქტივობების ნაწილი შექმნილია პროექტის ავტორების მიერ, ნაწილი კი აღებულია სხვა პროექტებიდან და ადაპტირებულია ისე, რომ შესაძლებელი იყოს მათი გამოყენება რასიზმისა და ქსენოფობიის პრევენციის კონტექსტში. გავრცელებული თამაშებიც კი შეიძლება მოდიფიცირდეს ამ მიზნისთვის. ეს აქტივობები შეიძლება იყოს:

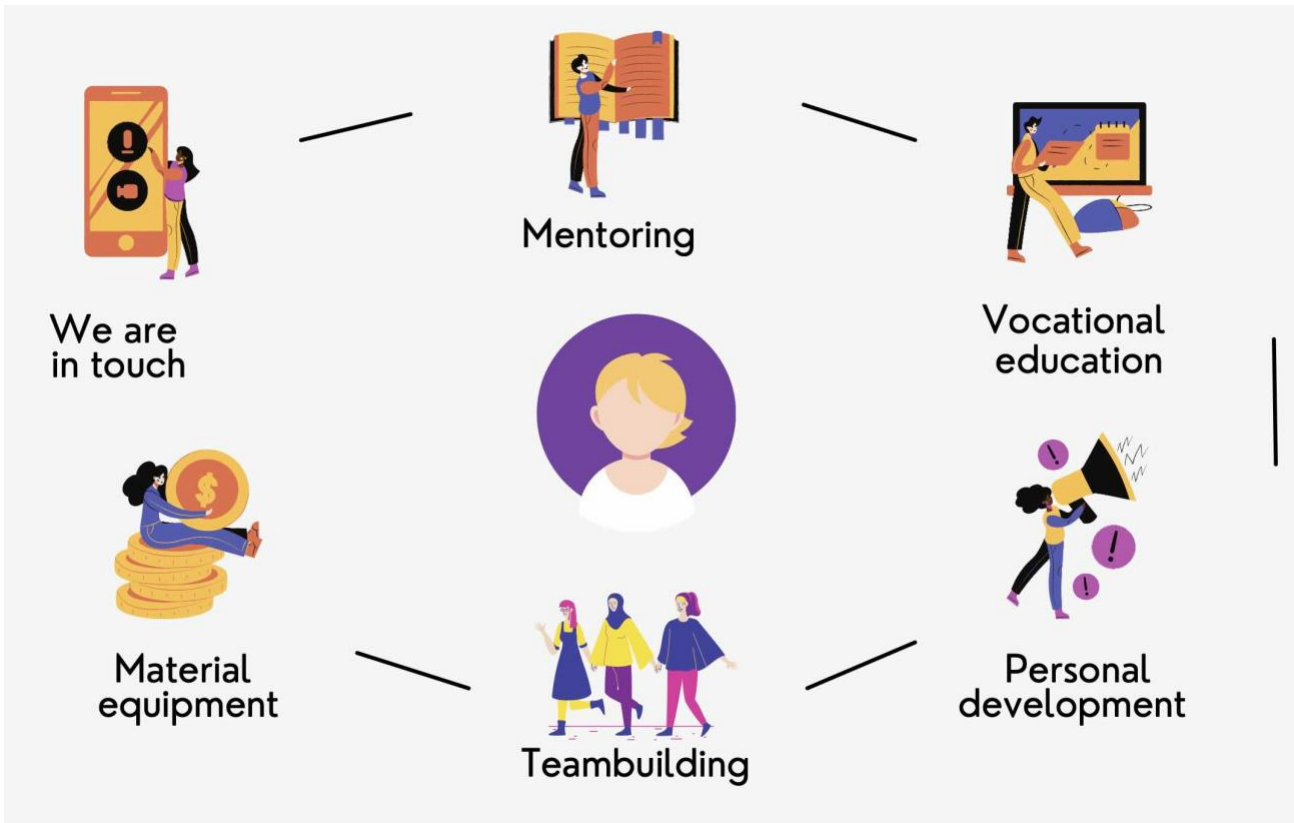
- დასასვენებელი
- გაცნობითი
- გახურების
- მოტივაციური

ყველა აქტივობა შეიძლება გამოყენებულ იქნას სასწავლო პროგრამის ფარგლებში. განსაკუთრებული ყურადღება ეთმობა აქტივობის მიზნის კომუნიკაციას დასასრულს — მას შემდეგ, რაც ყველა მონაწილე ჩაერთვება და შეასრულებს აქტივობას.

თითოეული აქტივობა მოიცავს:

- მიზნის აღწერას (Aim)
- პირობებს/წესებს (Terms)
- საგანმანათლებლო სფეროს (Educational field)
- დროის განსაზღვრას
- საჭირო მასალებს

ეს სტრუქტურა უზრუნველყოფს აქტივობების მარტივ და ეფექტურ გამოყენებას სასწავლო პროცესში.



აქტივობა 1: ნაცრისფერი წერტილი

აქტივობის აღწერა - მონაწილეები დგანან რიგში ან წრეში და ხუჭავენ თვალებს. აუხსენით, რომ თითოეულს შუბლზე (ან ზურგზე — სტიკერის განთავსების მიხედვით) მიაკრავთ ფერად ნიშანს. თითოეულ მონაწილეს მიაკარით ფერადი სტიკერი. ფერები ისე გადაანაწილეთ, რომ სხვადასხვა ფერის მქონე მონაწილეები ერთმანეთის გვერდით იდგნენ. ერთ-ერთი ფერი უნდა იყოს მხოლოდ ერთ ადამიანზე (მაგალითად: შავი, წითელი და სხვ.).

აუხსენით მოსწავლეებს, რომ თამაშის განმავლობაში ერთმანეთთან საუბარი არ შეიძლება და კომუნიკაცია მხოლოდ არავერბალურად უნდა მოხდეს.

სტიკერების დაკვრის შემდეგ მონაწილეებს სთხოვეთ, გაახილონ თვალები და დაიყონ ჯგუფებად საერთო ნიშნების მიხედვით (შუბლზე ან ზურგზე არსებული ფერების მიხედვით). მათ არ აქვთ საუბრის უფლება (რაც ხშირად რთულია და მოსწავლეებს უჩნდებათ სურვილი, თქვან ფერები).

მოდერატორი პერიოდულად ეკითხება, უკვე დაჯგუფდნენ თუ არა, ჰყავთ თუ არა ყველას ჯგუფი — ეს ეხმარება პროცესის დასრულებას.

მოსწავლეები ქმნიან ჯგუფებს, ხოლო ის მონაწილე, რომელსაც განსხვავებული ფერის სტიკერი აქვს, რჩება მარტო.

შემდეგ ჯგუფებს ეძლევათ დავალება — ისაუბრონ ისეთ თემებზე, როგორცაა:

- საყვარელი საჭმელი
- ამინდი
- დასვენების გეგმები

(თემა განისაზღვრება მასწავლებლის ან თამაშის წამყვანის მიერ)

განსხვავებული სტიკერის მქონე მოსწავლე კვლავ რჩება მარტო და არ ურთიერთობს სხვებთან.

დასკვნა და შეფასება

აქტივობის დასრულების შემდეგ მოსწავლეებს ვუსვამთ კითხვებს და ერთად განვიხილავთ მათ გამოცდილებასა და მიღებულ შთაბეჭდილებებს.

- ვეკითხებით იმ მოსწავლეს, რომელსაც განსხვავებული წერტილი ჰქონდა — რა გამოცდილება მიიღო და როგორ გრძნობდა თავს თამაშის განმავლობაში.
- იგივე კითხვებს ვუსვამთ დანარჩენ მოსწავლეებსაც: რას განიცდიდნენ და როგორ გრძნობდნენ თავს? როგორ კომუნიკაციას იყენებდნენ? რა მოხდა თამაშის პროცესში?
- როგორ ფიქრობენ, როგორ გრძნობდა თავს ის ადამიანი, რომელსაც ისინი გარიყავდნენ? რთული იყო განსხვავებული ადამიანის გარიყვა? რას შესთავაზებდნენ, რომ ასეთ ადამიანს თავი უკეთ ეგრძნო?
- ვინ გრძნობდა თავს კომფორტულად ჯგუფში და რატომ?
- თუ ჰქონიათ ცხოვრებაში მსგავსი გამოცდილება? რომელი რეალური სიტუაციები ჰგავს ამ თამაშს?
- რას დაარქმევდნენ იმ მდგომარეობას, როდესაც მოსწავლე გარიყულია?

ბოლო კითხვაზე მიღებული პასუხების საფუძველზე მასწავლებელი აცნობს ან ახსენებს მოსწავლეებს ისეთ ცნებებს, როგორცაა: **გარიყვა, დისკრიმინაცია, რასიზმი და ქსენოფობია.**

მასწავლებლებისთვის

ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ მასწავლებელმა ყურადღებით დააკვირდეს თამაშის მიმდინარეობას — როგორ კომუნიკაციას იყენებენ მოსწავლეები, როგორ ჯგუფდებიან და როგორ გამოიციხავენ განსხვავებული ნიშნით მონიშნულ ადამიანს.

შემდგომი განხილვისთვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, თუ მასწავლებელი შეძლებს კონკრეტული მაგალითების მოყვანას, მაგალითად:

- რომელმა მოსწავლემ მოიშორა განსხვავებული მონაწილე
- ვინ მიანიშნა, რომ იგი გაერიდებინათ
- ვინ სცადა მისი დახმარება (მაგალითად, ხელით მიყვანა)
- იყო თუ არა დაცინვა ჯგუფებს შორის
- შეამჩნიეს თუ არა მოსწავლეებმა, რომ ვინმე გარიყული იყო და სცადეს თუ არა მისი ჩართვა
- როდესაც საუბარი ნებადართული გახდა, გამოხატეს თუ არა პროტესტი მისი გარიყვის მიმართ

ასეთი კონკრეტული მაგალითები ეხმარება მოსწავლეებს უკეთ გააცნობიერონ საკუთარი ქცევა — რას ფიქრობდნენ და რას აჩვენებდნენ სხვებს თამაშის დროს.

შემდგომი დისკუსია უფრო ეფექტურია, რადგან მოსწავლეები კვლავ დაინტერესებულნი არიან აქტივობით, სიამოვნებით ერთვებიან თვითრეფლექსიაში და უკეთ თანამშრომლობენ ცნებების განმარტების პროცესში.

ამ თამაშის ფარგლებში მოსწავლეები გამოცდილებით აცნობიერებენ იზოლაციის მდგომარეობას (ტერმინები: დისტანცია, გარიყვა, დისკრიმინაცია, ქსენოფობია, რასიზმი). მნიშვნელოვანია, რომ მასწავლებელმა ეს გამოცდილება დაასახელოს და გაააქტიუროს დისკუსიის დროს.

უნდა აღინიშნოს, რომ ეს გამოცდილება მხოლოდ გარიყულმა მოსწავლემ არ მიიღო — მას განიცდიდნენ სხვებიც, რადგან თავად იყვნენ გარიყვის პროცესის მონაწილეები. ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ ყველა მოსწავლემ გააცნობიეროს, როგორ და რატომ მოიქცა ასე.

აქტივობა 2: ლტოლვილის გზა

აქტივობის აღწერა

მოსწავლეები მასწავლებლის მიერ იყოფიან რამდენიმე ჯგუფად (მინიმუმ 2 ჯგუფი). თითოეულ ჯგუფს ეძლევა საწყისი სცენარი კონვერტში (ზოგ ჯგუფს — კონვერტი 1, ზოგს — 2 ან 3, რათა თამაში იყოს მრავალფეროვანი).

მოსწავლეები კითხულობენ სცენარს (ისტორიას) და ირჩევენ ერთ-ერთ შეთავაზებულ გადაწყვეტილებას. შემდეგ მათი არჩევანისა და თამაშის გეგმის მიხედვით, მასწავლებელი აძლევს შემდეგ კონვერტს, რომელიც შეესაბამება მათ გადაწყვეტილებას (კონვერტები დანომრილია).

ამ პროცესის საშუალებით მოსწავლეები „შედიან“ ლტოლვილი ოჯახის როლში — კერძოდ, უკრაინელი დედის, რომელიც ორ შვილთან ერთად იწყებს გზას უსაფრთხოებისკენ.

სცენარები ვითარდება სხვადასხვა მიმართულებით, გადაწყვეტილებების მიხედვით. ყველა ჯგუფი საბოლოოდ აღწევს ჩეხეთის რესპუბლიკაში, თუმცა გზაში განსხვავებულ გამოცდილებას იღებს და სხვადასხვა პირობებში ხვდება, მაგალითად:

- ჰოსტელში
- სასტუმროში
- სპორტდარბაზში
- უცხო ადამიანის ბინაში

ამგვარად, მოსწავლეები გამოცდილებით იგებენ, რამდენად განსხვავებული და რთულია ლტოლვილის გზა.

როდესაც ყველა ჯგუფი დაასრულებს ისტორიას, ისინი ელოდებიან დანარჩენებს. ამის შემდეგ მასწავლებელი წარმართავს დისკუსიას შემდეგი კითხვებით:

▶ გაუზიარეთ ერთმანეთს, როგორ განვითარდა თქვენი გზა. აღწერეთ თქვენი მოგზაურობა სხვებისთვის.

▶ რა ჩაალაგეთ გზისთვის და რატომ? იყო თუ არა შეთანხმება ჯგუფში? რაზე ვერ შეთანხმდით ყველაზე მეტად?

▶ როგორ გრძნობდით თავს თამაშის დროს? იყო თუ არა მომენტი, რომელიც განსაკუთრებით დაგამახსოვრდათ?

▶ ფიქრობთ, რომ რომელიმე ეტაპზე არასწორი გადაწყვეტილება მიიღეთ? რატომ? (შენიშვნა: მიზანია გააზრება, რომ ლტოლვილები გზაში მუდმივად იღებენ გადაწყვეტილებებს და წინასწარ ვერ განსაზღვრავენ მათ შედეგებს)

▶ თამაშის განმავლობაში ხომ არ შეხვდით სიტუაციას, სადაც ჩვეულებრივ სხვანაირად მოიქცეოდით (თუ ომი არ იქნებოდა)? (შენიშვნა: ეს ეხება სიტუაციას, როდესაც უცნობი ქალი სთხოვს წყალსა და საკვებს შვილებისთვის. მოსწავლეებს ეკითხებით, როგორ მიიღეს გადაწყვეტილება და მოიქცეოდნენ თუ არა ასე სხვა პირობებში)

► როგორ ფიქრობთ, როგორ დასრულდა ეს ისტორია?

დასკვნა და შეფასება

აქტივობის ბოლოს მასწავლებელი აცნობებს მოსწავლეებს, რომ თამაშში წარმოდგენილი ყველა სიტუაცია ეფუძნება უკრაინელი ლტოლვილების რეალურ ისტორიებს. არცერთი ეპიზოდი არ არის გამოგონილი. ეს არის განსხვავებული ისტორიები სხვადასხვა სირთულეებით და ხშირად შეუძლებელია განსაზღვრა, რომელი გადაწყვეტილებაა „სწორი“, რადგან დიდ გავლენას ახდენს გარემოებები, რომელთა კონტროლიც ადამიანს არ შეუძლია.

ლტოლვილები გზაში მუდმივად დგანან არჩევანის წინაშე და წინასწარ ვერ განსაზღვრავენ საკუთარი გადაწყვეტილებების შედეგებს. ნებისმიერ არჩევანს შეიძლება მოჰყვეს როგორც დადებითი, ისე უარყოფითი შედეგი. მათი მომავალი ნაბიჯები ხშირად დამოკიდებულია შემთხვევითობაზე — იღბალზე ან უიღბლობაზე.

ამ აქტივობის მიზანია მოსწავლეებმა გააცნობიერონ, რომ ცხოვრებაში ყოველთვის არ გვაქვს სრული კონტროლი საკუთარ გარემოებებსა და გადაწყვეტილებებზე — განსაკუთრებით ისეთ კრიტიკულ სიტუაციებში, როგორცაა ომი (დარჩენა თუ გაქცევა).

ასევე მნიშვნელოვანია ხაზგასმა, რომ ლტოლვილების შემდგომი ინტეგრაცია დამოკიდებულია არა მხოლოდ ინდივიდის ძალისხმევაზე, არამედ ისეთ ფაქტორებზე, რომლებიც ხშირად მის კონტროლს სცდება, როგორცაა:

- სისტემის ეფექტიანი ფუნქციონირება
- სოციალური დახმარება
- საცხოვრებელი პირობები
- ეკონომიკური მდგომარეობა
- დასაქმების შესაძლებლობები
- საბავშვო ბაღებში ადგილების ხელმისაწვდომობა
- სახელმწიფო უწყებებთან კომუნიკაცია

ამგვარად, მოსწავლეები უკეთ იგებენ ლტოლვილების რეალურ გამოცდილებას და იმ მრავალფეროვან გამოწვევებს, რომელთა წინაშეც ისინი დგანან.

შენიშვნა მასწავლებლებისთვის, რისკები

ეს აქტივობა შეარჩიეთ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ თქვენს კლასს კარგად იცნობთ. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ, რომ კლასში შეიძლება იყოს ახალი მოსწავლე უკრაინიდან, რომელიც პირადად არის დაკავშირებული ამ თემასთან

— ასეთ შემთხვევაში აქტივობამ შეიძლება გამოიწვიოს ემოციურად დაძაბული სიტუაცია.

რეკომენდებულია:

- აქტივობის ჩატარება ისეთ კლასში, სადაც არ არიან ომისგან პირდაპირ დაზარალებული ბავშვები
- ან წინასწარ ინდივიდუალურად საუბარი ასეთ მოსწავლესთან და მისი მზადყოფნის გარკვევა

ზოგი სცენარის ტექსტი მოცულობითია, ამიტომ სასურველია, რომ მოსწავლეებმა ჯგუფებში მონაცვლეობით იკითხონ.

რაც შეეხება ჯგუფებს შორის გაზიარებას — მნიშვნელოვანია, რომ მოსწავლეებმა საკუთარი სიტყვებით გადმოსცენ ისტორია. ეს უნდა განემარტოთ მათ თამაშის დაწყებამდე, რათა ყურადღებით მოუსმინონ და უკეთ დაიმახსოვრონ ჯგუფში წაკითხული ინფორმაცია.

აქტივობა 4: ფილმებთან მუშაობა — დოკუმენტური ფილმი „The Little One“

აქტივობის აღწერა

მასწავლებელი დასაწყისში ეკითხება მოსწავლეებს, იციან თუ არა, რას ნიშნავს ავტობიოგრაფიული ნამუშევარი. თუ არ იციან, საჭიროა ამის განმარტება. ფილმის ჩვენებამდე მასწავლებელი სთხოვს მოსწავლეებს, ყურადღება გაამახვილონ მთავარ პერსონაჟზე — რონგზე, და დაფიქრდნენ, რა ემოციებს შეიძლება განიცდიდეს იგი.

შემდეგ მოსწავლეებს უჩვენებენ მოკლე ანიმაციურ ფილმს „Malá“ („The Little One“), რომელიც არის ავტორის, დიანა კამ ვან ნგუენის ავტობიოგრაფიული ნამუშევარი. ფილმში ავტორი ასახავს საკუთარ გამოცდილებას, როგორც ვიეტნამელი გოგო, რომელიც იზრდება პატარა ჩეხურ ქალაქში. ანიმაციის საშუალებით მოსწავლეები „შედიან“ მისი თანატოლის მდგომარეობაში და იგებენ, რას განიცდის უცხოელი ბავშვი ახალ გარემოში — როგორ გრძნობს თავს და რა აწუხებს.

ამ აქტივობაში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია რეფლექსია ფილმის შემდეგ. ჩვენებისთანავე ტარდება მოკლე რეფლექსია „ერთი სიტყვის მეთოდით“ — მოსწავლეები ასახელებენ ერთ სიტყვას, რომელიც მათ თავში მოდის. სიტყვები იწერება დაფაზე (შეიძლება განმეორდეს).

შემდეგ მოსწავლეებს ვთხოვთ მოკლედ აღწერონ რონგი და ვსვამთ კითხვებს:

- რა აწუხებდა მას ყველაზე მეტად?
- რით განსხვავდებოდა თანაკლასელებისგან?
- რა სჭირდებოდა ყველაზე მეტად?

შემდეგ მოსწავლეებს ვთავაზობთ წერით რეფლექსიას „თავისუფალი წერის“ მეთოდით:

„წარმოიდგინე, რომ შენ ხარ რონგი და დაწერე, რა ფიქრები გაქვს, რას განიცდი.“

მოხალისეები კითხულობენ თავიანთ ნაშრომებს.

ფილმის ბმული:

<https://vimeo.com/386909685>

აქტივობა 5: გამოიცანი ქვეყანა

აქტივობის აღწერა

იპოვეთ მსგავსებები თქვენს ქვეყანასა და უცხო ქვეყანას შორის. წინასწარ მოამზადეთ ფოტოები, რომლებიც ასახავს:

- ბუნებას
- ტანსაცმელს და ეროვნულ კოსტიუმებს
- არქიტექტურას
- ისტორიას
- საინტერესო შენობებსა და ადგილებს

მოსწავლეებმა უნდა გამოიცნონ, რომელი ფოტოები ეკუთვნის მათ ქვეყანას და რომელი — უცხო ქვეყანას.

დასკვნა და შეფასება

თამაშის შემდეგ ტარდება დისკუსია შემდეგი კითხვებით:

- ▶ როგორ არის შესაძლებელი, რომ ჩვენი არქიტექტურა ერთმანეთს ჰგავს?
- ▶ რატომ ვერ ვარჩევთ, რომელი ქალაქი რომელ ქვეყანას ეკუთვნის?
- ▶ რატომ გვაქვს მსგავსი ტრადიციული სამოსი?
- ▶ გვქონია თუ არა საერთო ისტორია რაიმე ეტაპზე?

აქტივობა 6: გრაფიტი ავლანეთიდან

მოსწავლეებს გააცანით მხატვრის, შამსია ჰასანის (Samsie Hassani) შემოქმედება. მისი ნამუშევრების განხილვის გზით წახალისეთ. დისკუსია. მოსწავლეების ინფორმირება ავლანეთში ქალთა უფლებების შესახებ გრაფიტის მაგალითების მეშვეობით და მათი შედარება სხვა ქვეყნების (მაგალითად, ჩეხეთის რესპუბლიკის) მდგომარეობასთან. კულტურული განსხვავებების გააზრების, ემპათიისა და ადამიანის უფლებების პატივისცემის განვითარება. ასევე, იმის ჩვენება, რომ ხელოვნება შეიძლება იყოს საშუალება, რომლითაც ყურადღება მიექცევა მნიშვნელოვან და სადავო საკითხებს.

მოსწავლეები იყოფიან ჯგუფებად. თითოეულ ჯგუფს ეძლევა მხატვრის ნამუშევრის ამოხსნის ვერსია. მათი დავალებაა:

- დააკვირდნენ სურათს
- საკუთარი სიტყვებით აღწერონ, რაზე ამახვილებს ყურადღებას ავტორი

ჯგუფში განიხილავენ თავიანთ მოსაზრებებს. შემდეგ თითოეული ჯგუფი წარადგენს საკუთარ ნამუშევარს და განმარტავს, რას გამოხატავს მათი აზრით.

ყველა ჯგუფის პრეზენტაციის შემდეგ მასწავლებელი იწყებს საერთო დისკუსიას.

რეფლექსია და დასკვნა

დისკუსიისთვის შესაძლებელია შემდეგი კითხვების გამოყენება:

- რა ემოციებს იწვევს თქვენში ეს ნამუშევრები? (შესაძლებელია ასოციაციების გამოყენება)
- რას გვიყვება გრაფიტი ავლანეთში ქალთა მდგომარეობის შესახებ?
- შეგიძლიათ შეადაროთ ქალთა მდგომარეობა ავლანეთსა და თქვენს ქვეყანაში?
- რას შეუძლია გააკეთოს ქალმა, თუ თავს ჩაგრულად გრძნობს?
- რა სხვა გზებით შეიძლება ყურადღების მიპყრობა უსამართლობაზე?

აქტივობის ბოლოს მასწავლებელი კითხულობს მოკლე ინფორმაციას ავტორის შესახებ.

შენიშვნა ტრენერებისთვის / მასწავლებლებისთვის

ინფორმაცია ავტორის შესახებ:

შამსია ჰასანი დაიბადა 1988 წელს და ბავშვობა ირანში გაატარა. მისი მშობლები დროებით გადავიდნენ იქ ავღანეთის ქალაქ ყანდაჰარიდან ომის პერიოდში. ჰასანს ბავშვობიდანვე ჰქონდა ინტერესი ხელოვნებისა და ხატვის მიმართ, თუმცა ვერ იღებდა შესაბამის განათლებას, რადგან ირანში მცხოვრებ ავღანელებს ეს აკრძალული ჰქონდათ.

თალიბანის რეჟიმის დაცემის შემდეგ, იგი ოჯახთან ერთად დაბრუნდა ქაბულში, სადაც ქაბულის უნივერსიტეტში ხელოვნების მიმართულებით სწავლა დაიწყო. მოგვიანებით თავადაც გახდა ამ უნივერსიტეტის ლექტორი და საბოლოოდ ასოცირებული პროფესორი.

შამსია ჰასანი ქმნის ფერად გრაფიკებს ქაბულის ქუჩებში და მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყანაში, რომლის საშუალებითაც ცდილობს ქალთა უფლებების დაცვასა და მათზე ყურადღების გამახვილებას. მისი ნამუშევრები გვახსენებს იმ ტრაგედიებს, რომლებიც ავღანეთში ქალებს გადახდათ და დღესაც აწყდებიან.

დამატებითი ინფორმაცია ავტორის შესახებ:

<https://www.shamsiahassani.net/>

წყაროები

აქტივობა გადამუშავებულია შემდეგი წყაროების საფუძველზე:

- <https://shamsiahassani.net/kabul-exhibition-2019>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Shamsia_Hassani

აქტივობა 7: როგორ გვხედავენ სხვები?

აქტივობის აღწერა

გაყავით კლასი ოთხკაციან ჯგუფებად. თითოეული ჯგუფი იღებს ერთ ქვეყანას (მაგალითად: ავღანეთი, ბელარუსი, ჩეჩნეთი, კონგოს დემოკრატიული რესპუბლიკა, უკრაინა, ვიეტნამი, ასევე სხვა ქვეყნები — დიდი ბრიტანეთი, აშშ, ინდოეთი, ჩინეთი, საფრანგეთი და სხვ.).

ჯგუფის წევრები წერენ ყველაფერს, რაც იციან ან ჰგონიათ, რომ იციან ამ ქვეყნის შესახებ (ბრეინსტორმინგი). შემდეგ ამ სიიდან ირჩევენ მინიმუმ შვიდ ფაქტს (ქვეყნის აღწერას) და წერენ ქალადის ცალკეულ ზოლებზე ისე, რომ ქვეყნის სახელი არ იყოს მითითებული.

ამავდროულად, მასწავლებელი სხვა ქალაქის ზოლებზე წერს იმ შთაბეჭდილებებს ან მოსაზრებებს, რაც უცხოელებს შეიძლება ჰქონდეთ საქართველოს მიმართ (ან შესაბამისი ქვეყნის კონტექსტში — თქვენს ქვეყანაზე).

ქვეყნების აღწერების ზოლები თავსდება დაფაზე ან სტენდზე. თითოეული ჯგუფი ირჩევს სპიკერს, რომელიც ხმამაღლა კითხულობს ამ აღწერებს. დანარჩენი ჯგუფები ცდილობენ გამოიცნონ, რომელი ქვეყანაა აღწერილი და წერენ საკუთარ ვარაუდებს.

ბოლოს მასწავლებელი აჯამებს შედეგებს და ანიჭებს ქულებს სწორ პასუხებზე. ყველაზე მეტი ქულის მქონე ჯგუფი ჯილდოვდება.

დასკვნა და შეფასება

ამ აქტივობის შედეგად მოსწავლეები აცნობიერებენ სტერეოტიპებს და კულტურულად განპირობებულ ქცევებს.

აქტივობის ბოლოს აუცილებელია, რომ თითოეულმა ჯგუფმა გააკეთოს კომენტარი „თავის ქვეყანაზე“:

- რატომ შეარჩიეს ასეთი აღწერები
- რა არის მათი ინფორმაციის წყარო (პირადი გამოცდილება, მედია, სახელმძღვანელოები და სხვ.)
- რამდენად სანდოა ეს წყაროები
- ასახავს თუ არა ეს ინფორმაცია მთელი ქვეყნის რეალობას თუ მხოლოდ გარკვეული ჯგუფისას

ასევე განიხილება:

- როგორ გრძნობენ თავს მოსწავლეები იმ შთაბეჭდილებების მიმართ, რაც უცხოელებს შეიძლება ჰქონდეთ მათი ქვეყნის შესახებ

ამ პროცესით მოსწავლეები სწავლობენ კრიტიკულად გაანალიზონ ინფორმაცია და გააცნობიერონ სტერეოტიპების გავლენა.

აქტივობა 8: პრესტიჟული პროფესია

აქტივობის აღწერა

თითოეული მოსწავლე ავსებს ცხრილს სხვადასხვა პროფესიის მიხედვით. თითოეული პროფესიისთვის ირჩევს ერთ-ერთ ვარიანტს:

- არ მექნებოდა პრობლემა ამ საქმის შესრულებაში

- შევძლებდი ამ საქმის შესრულებას ნახევარ განაკვეთზე
- არ მსიამოვნებს ამ საქმის შესრულება
- არ შევასრულებდი ამ საქმეს, თუნდაც დიდი ხნით უმუშევარი ვყოფილიყავი

მოსწავლეები წერენ ან ფიქრობენ მოკლე დასაბუთებას საკუთარი არჩევანისთვის.

ცხრილების შევსების შემდეგ აირჩევა ერთი მოსწავლე, რომელიც დააფიქსირებს მთელი კლასის შედეგებს. იგი აგროვებს მონაცემებს თითოეული ვარიანტის მიხედვით და აჯამებს შედეგებს.

თუ მოსწავლეებს სურთ შედეგების კომენტირება, მასწავლებელი აძლევს მათ ამ შესაძლებლობას და იწერს საინტერესო მოსაზრებებს შემდგომი განხილვისთვის.

აქტივობის შეფასების შემდეგ ტარდება დისკუსია:

- რამდენად პრესტიჟულია აღნიშნული პროფესიები
- რამდენად მნიშვნელოვანია ეს საქმიანობები და შესაძლებელია თუ არა მათი გარეშე არსებობა
- არის თუ არა ეს პროფესიები მოთხოვნადი
- რა ანაზღაურება უნდა ჰქონდეთ, რომ მოსწავლეები დათანხმდნენ მათ შესრულებას

შემდეგ მასწავლებელი აცნობს მოსწავლეებს, რომ აღნიშნული პოზიციები ხშირად დაკავებულია უცხოელების მიერ (მაგალითად, საქართველოში) და მათი ანაზღაურება ხშირად დაბალია (დაახლოებით 5-7 ლარი საათში).

შემდგომ ტარდება დისკუსია თემაზე:

„უცხოელები გვართმევენ სამუშაო ადგილებს“

- რამდენად შეესაბამება ეს რეალობას?
- იკავებენ თუ არა ისინი ისეთ სამუშაოებს, რომლებიც ადგილობრივებს სურთ?

დასკვნა და შეფასება

აქტივობის ბოლოს მასწავლებელი აჯამებს უცხოელთა დასაქმების საკითხს ან აძლევს შესაძლებლობას უცხოელ ლექტორს, გააზიაროს საკუთარი გამოცდილება და ისტორია.

პროფესიათა სია

- დამხმარე
- დამლაგებელი

- დიასახლისი
- კურიერი
- ნაგვის შემგროვებელი
- მზარეული
- და სხვა მსგავსი პროფესიები

აქტივობა 9: შეგიძლია მითხრა, რას გეკითხებიან?

მოსწავლეები იყოფიან სამკაცრიან ჯგუფებად. თითოეული ჯგუფი იღებს ოთხ ბარათს. მათი დავალებაა, ამ ბარათებიდან შეარჩიონ სამი კითხვა და მოიფიქრონ, როგორ დასვამენ მათ უცხო ქვეყანაში ქუჩაში — ძირითადად პანტომიმის (მიმიკისა და ქესტების) გამოყენებით.

ჯგუფს შეუძლია გამოტოვოს ის კითხვა, რომელიც ყველაზე რთულად ეჩვენება.

შემდეგ ჯგუფები რიგრიგობით წარადგენენ თავიანთ წარმოდგენებს, ადარებენ ერთმანეთის მიდგომებს და განიხილავენ, რა სირთულეებს წააწყდნენ გადაწყვეტის პროცესში.

ბოლოს ჯგუფი კითხულობს იმ კითხვას, რომელიც გამოტოვა და განმარტავს, რატომ იყო მისი გადმოცემა ყველაზე რთული.

ალტერნატიულად, თითოეულ ჯგუფს შეიძლება მიეცეს მხოლოდ ერთი კითხვა — ისინი წარმოადგენენ მას, ხოლო სხვა ჯგუფები ცდილობენ გამოიცნონ, რას ეკითხებოდნენ.

დამხმარე მასალები

ბარათების ნაკრები, რომელზეც წერია კითხვები უცხო ენაზე (მაგალითად, ლინგალაზე), მცირე ინგლისური თარგმანით.

მაგალითები:

- Tangu nini sikoyo? (რომელი საათია?)
- Epayi wapi ezali poste? (არის აქ საფოსტო განყოფილება?)
- Epayi wapi ezali pembeni hopital? (არის ახლოს საავადმყოფო?)
- Tangu nini okokende bus ya bitch? (როდის გადის ბოლო ავტობუსი?)
- Epayi wapi akoki kokende on the toilet? (სად არის ტუალეტი?)
- Oyebi te, epayi wapi akoki kozuwa hotel? (სად შეიძლება ვიპოვო საცხოვრებელი?)

- Bayibi ngai eloko, oyebi te, epayi yakokende na police? (გამძარცვეს, იცით სად არის პოლიცია?)

თამაშის გასახალისებლად შეიძლება გამოიყენოთ რეკვიზიტები — ქუდი, ქოლგა და სხვა.

დასკვნა და შეფასება

აქტივობის ბოლოს მასწავლებელი მოსწავლეებთან ერთად განიხილავს იმ სირთულეებს, რომლებიც შეიძლება უცხოელებს შეხვდეთ ახალ ქვეყანაში ჩასვლის შემდეგ, თუ ისინი არ ფლობენ ენას ან მხოლოდ საბაზისო დონეზე იციან იგი.

აქტივობა 10 - ცნებების სწავლა: ამოცნობა და რეფლექსია

აქტივობის ინსტრუქცია

1. **ჯგუფების ფორმირება** - მოსწავლეები იყოფიან ოთხკაციან ჯგუფებად.
2. **ტერმინების, განმარტებებისა და მაგალითების გაცნობა** თითოეული ჯგუფი იღებს ბარათებს, სადაც მოცემულია ოთხი ძირითადი ტერმინი (ინკლუზიური აზროვნება, რასიზმი, ქსენოფობია, სიძულვილის ენა), მათი განმარტებები და შესაბამისი სიტუაციური მაგალითები.
3. **ტერმინების შესაბამისობის დადგენა** - ჯგუფის წევრები განიხილავენ ბარათებს და აკავშირებენ თითოეულ ტერმინს შესაბამის განმარტებასა და მაგალითთან.
4. **პერსპექტივების განხილვა** - ჯგუფში მსჯელობენ, რატომ შეესაბამება კონკრეტული მაგალითი კონკრეტულ ტერმინს. მოსწავლეები აზიარებენ საკუთარ შეხედულებებს, გამოცდილებასა და კითხვებს.
5. **პრეზენტაცია** - თითოეული ჯგუფი წარადგენს საკუთარ არჩევანს და განმარტავს, რატომ გააკეთა ეს კავშირები.
6. **საერთო დისკუსია** - პრეზენტაციების შემდეგ იმართება საერთო განხილვა, სადაც განიხილება განსხვავებული მოსაზრებები და მთავარი მიგნებები.

მაგალითების შესაბამისობა ტერმინებთან

ინკლუზიური აზროვნება (Inclusive Mindset)

- პროექტის გუნდში სარას ინიციატივა, რომ სხვადასხვა კულტურის მაგალითები გამოიყენონ
- დამსაქმებლის გადაწყვეტილება, აირჩიოს ნაკლებად წარმოდგენილი ჯგუფის კანდიდატი მრავალფეროვნების გასაძლიერებლად



ქსენოფობია (Xenophobia)

- საზოგადოების პროტესტი იმიგრანტი ოჯახის წინააღმდეგ და „მხოლოდ ადგილობრივების“ მოთხოვნა
- ალექსის შემთხვევა, როდესაც „უცხოელების“ მიმართ ნეგატიური დამოკიდებულების გამო სამსახურში არ მიიღეს

რასიზმი (Racism)

- კერძო სკოლის გადაწყვეტილება, შეზღუდოს კონკრეტული ეთნიკური ჯგუფის მიღება
- დამსაქმებლის უარი კონკრეტული რასის წარმომადგენლების დაქირავებაზე წინასწარი ვარაუდების საფუძველზე

სიძულვილის ენა (Hate Speech)

- საჯარო ფიგურის ფოტოზე სიძულვილის კომენტარები და სტერეოტიპული შეურაცხყოფა
- ფლაერების გავრცელება, რომელიც ეთნიკურ ჯგუფს შეურაცხმყოფლად წარმოაჩენს და მათ გარიყვას ცდილობს

ეს დავალება ეხმარება მოსწავლეებს:

- უკეთ გაარჩიონ ცნებები ერთმანეთისგან
- ამოიცნონ რეალურ ცხოვრებაში არსებული მაგალითები
- განავითარონ კრიტიკული აზროვნება და ეთიკური შეფასება

აქტივობა 11 – ცივილიზებული ონლაინ დისკუსია

აქტივობის წესები

- რეკომენდებული ასაკი: 15+
- მონაწილეთა რაოდენობა: მაქსიმუმ 30
- ხანგრძლივობა: 90 წუთი
- სწავლების მეთოდები: ჯგუფური მუშაობა, პრეზენტაცია, დისკუსია, რეფლექსია
- მიზნები:
 - ონლაინ სივრცეში ადამიანთა ქცევის აღწერა
 - უსაფრთხო კომუნიკაციისთვის ონლაინ წესების გაცნობა
 - სხვადასხვა სოციალური ქსელის წესების შედარება
 - წესების დარღვევის მაგალითების განხილვა
 - ონლაინ კომუნიკაციის მნიშვნელოვანი წესების გამოყოფა
 - საკუთარი ონლაინ ქცევის გააზრება
- რესურსები: ინტერნეტი ან დაბეჭდილი წესები, სტიკერები, A3 ფურცლები, მარკერები, სკოჩი, საწერი მასალები
- საკვანძო სიტყვები: ონლაინ წესები, სოციალური ქსელები, ონლაინ კომუნიკაცია

აქტივობის ინსტრუქცია

1. დასაწყისი

მონაწილეებს ურიგდებათ სტიკერები, სადაც წერენ პასუხებს კითხვებზე:

- რომელ სოციალურ ქსელს იყენებთ ყველაზე ხშირად?
- რომელს იყენებთ მეორე ყველაზე ხშირად?

შემდეგ აკრავენ სტიკერს ტანსაცმელზე და იყოფიან ოთხკაციან ჯგუფებად ისე, რომ ერთ ჯგუფში იყვნენ ერთი და იგივე პასუხის მქონე მონაწილეები (მეორე არჩევანი გამოიყენება საჭიროების შემთხვევაში).

მასწავლებელი განმარტავს ძირითად ტერმინებს: სოციალური ქსელი, მისი ფუნქციები, ტიპები და გამოყენების მიზნები.

2. ჯგუფური მუშაობა

ჯგუფები პასუხობენ კითხვებს თავიანთ ყველაზე გამოყენებულ სოციალურ ქსელზე:

- a) როგორ იქცევით ადამიანები ამ ქსელში? რას წერენ/აზიარებენ? რატომ?
- b) რას არ აკეთებენ ან იშვიათად აკეთებენ? რატომ?
- c) შესაძლებელია თუ არა სამოქალაქო საკითხებზე საუბარი? როგორ? რას ერიდებიან?
- d) ხედავთ თუ არა უთანხმოებას მომხმარებლებს შორის? როგორ გამოიყურება ეს?

ჯგუფები წარმოადგენენ თავიანთ პასუხებს (შეიძლება ფლიპჩარტზე). შესაძლებელია პასუხების შედარება მსგავსი ქსელების შემთხვევაში.

3. ონლაინ წესების ანალიზი

ჯგუფებს ეძლევათ კონკრეტული სოციალური ქსელის წესები (ან თავად პოულობენ ონლაინ). მუშაობენ 20–30 წუთის განმავლობაში.

ჯგუფები პასუხობენ:

- a) რომელი წესებია მათთვის მნიშვნელოვანი და რატომ?
- b) რომელი წესები მიაჩნიათ ნაკლებად მნიშვნელოვანად და რატომ?
- c) რა წესებს დაამატებდნენ თავად და რატომ?

პასუხები იწერება და წარედგინება კლასს.

4. საერთო დისკუსია

ყველა მონაწილე ირჩევს:

- 5 ყველაზე მნიშვნელოვან წესს ან
- 5 წესს, რომელიც ყველა სოციალურ ქსელში უნდა მოქმედებდეს

განიხილავენ არჩევანის მიზეზებს.

საბოლოო ანალიზი და რეფლექსია

რეფლექსიის დროს განიხილება:

- ჯგუფური მუშაობის პროცესი
- შედეგებით კმაყოფილება
- აქტივობის სარგებლიანობა

ბოლოს მონაწილეებს სთხოვენ, საკუთარ თავთან დაფიქრდნენ (პასუხის ხმამაღლა თქმა არ არის საჭირო):

- როგორ ვიქცევი სოციალურ ქსელებში?
- ვიცავ თუ არა ონლაინ საზოგადოების წესებს?
- როგორ ვრეაგირებ სხვის არასწორ კომუნიკაციაზე?
- რა შემიძლია გავაკეთო, რომ გავაუმჯობესო ჩემი ონლაინ კომუნიკაცია?

ამ აქტივობის მიზანია არა მხოლოდ სხვების ქცევის გაანალიზება, არამედ საკუთარი ონლაინ ქცევის გააზრება და გაუმჯობესება.

აქტივობა 12: digiPEERS

თანატოლთა სწავლების წარმატებული მაგალითია **digiPEERS პროგრამა** — სლოვაკეთში განხორციელებული ინიციატივა, რომელიც ახალგაზრდებს აძლევს შესაძლებლობას, თავად ასწავლონ თანატოლებს ციფრული მოქალაქეობა. ეს პროგრამა წარმოადგენს პრაქტიკულ მოდელს, თუ როგორ შეიძლება ეფექტურად დაინერგოს თანატოლთა სწავლება ონლაინ რისკების, სიძულვილის ენისა და დისკრიმინაციის წინააღმდეგ. სახელმძღვანელოში იგი წარმოდგენილია, როგორც მაგალითი, რომლის ადაპტაციაც შესაძლებელია სხვადასხვა საგანმანათლებლო კონტექსტში.

digiPEERS არის ინოვაციური მოხალისეობრივი სასწავლო პროგრამა, რომელიც განკუთვნილია 14–19 წლის ახალგაზრდებისთვის. ეს არის ერთწლიანი პროგრამა, რომელიც ფინანსდება საჯარო რესურსებითა და დონაციებით. პროგრამა აკრედიტებულია სლოვაკეთის განათლების სამინისტროს მიერ არაფორმალური განათლების მიმართულებით, ხოლო სლოვაკეთის შინაგან საქმეთა სამინისტროს მიერ — მოხალისეობის კომპონენტში.

პროგრამის მთავარი მიზანია ციფრული მოქალაქეობის შესახებ ცნობიერების ამაღლება და თანატოლთა განათლება, რათა ახალგაზრდებმა შეიძინონ უნარები, რომლებიც საჭიროა ონლაინ სივრცეში უსაფრთხოდ და პასუხისმგებლიანად მოქმედებისთვის. თანატოლთა სწავლების მიდგომის გამოყენებით პროგრამა აძლევს ახალგაზრდებს შესაძლებლობას, ასწავლონ ერთმანეთს მნიშვნელოვანი ციფრული თემები, როგორცაა:

- ონლაინ უსაფრთხოება
- კიბერბულინგი
- სიძულვილის ენა
- დეზინფორმაცია
- ციფრული კეთილდღეობა

ახალგაზრდები ყოველდღიურად იყენებენ ციფრულ ტექნოლოგიებს სწავლებისთვის, გასართობად და კომუნიკაციისთვის. თუმცა, ხშირად მათ არ აქვთ საკმარისი ცოდნა ონლაინ შევიწროების, დეზინფორმაციისა და ციფრული საფრთხეების შესახებ. digiPEERS პროგრამა პასუხობს ამ გამოწვევას — ამზადებს მოხალისეებს, რომლებიც ხდებიან თანატოლთა ტრენერები და საკუთარ ცოდნასა და გამოცდილებას უზიარებენ სხვებს მარტივად გასაგები ფორმით.

digiPEERS-ის ხედვაა ისეთი ონლაინ სამყაროს შექმნა, რომელიც იქნება უსაფრთხო, პატივისცემაზე დაფუძნებული და თავისუფალი სიძულვილის ენისგან. პროგრამა ისახავს მიზნად ისეთი საზოგადოების ჩამოყალიბებას, სადაც ადამიანები არიან ემპათიურები, ფლობენ ციფრულ წიგნიერებას და აქტიურად მონაწილეობენ პასუხისმგებლიანი ონლაინ გარემოს შექმნაში.

ამ ხედვის განხორციელებაში განათლება ცენტრალურ როლს ასრულებს. სწავლების, მენტორობისა და ონლაინ ქცევების გაანალიზების გზით ადამიანები ივითარებენ უნარებს, რომლებიც ეხმარებათ ციფრულ სივრცეში უსაფრთხოდ და ეთიკურად მოქმედებაში. კრიტიკული აზროვნებისა და პასუხისმგებლიანი ციფრული ქცევის განვითარებით digiPEERS აძლიერებს ახალგაზრდებს, რომ გახდნენ აქტიური მონაწილეები ინკლუზიური და პატივისცემაზე დაფუძნებული ციფრული საზოგადოების შექმნაში.

digiPEERS-ის ფარგლებში ახალგაზრდები იღებენ მასწავლებლის როლს და უძღვებიან თანატოლებს ისეთ თემებში, როგორცაა ონლაინ უსაფრთხოება, კიბერბულინგი, სიძულვილის ენა, დეზინფორმაცია, კრიტიკული აზროვნება და ციფრული ბალანსი. სხვების სწავლების პროცესში ისინი ამყარებენ საკუთარ ცოდნას, ივითარებენ მნიშვნელოვან ცხოვრებისეულ უნარებს და ხელს უწყობენ უსაფრთხო ონლაინ გარემოს შექმნას.

ეს მოდელი უზრუნველყოფს, რომ სწავლა არ იყოს მხოლოდ თეორიული, არამედ პრაქტიკულ გამოცდილებაზე დაფუძნებული, რაც მას უფრო ეფექტურს და რეალობასთან ახლოს ხდის.

სტრუქტურა და აქტივობები

პროგრამა მიჰყვება სტრუქტურირებულ ერთწლიან ციკლს და შედგება სამი ფაზისგან:

1. სასწავლო ფაზა (სექტემბერი – დეკემბერი)

მონაწილეები იღებენ პროფესიულ განათლებას და საწყის ტრენინგს ისეთ მიმართულებებში, როგორცაა საჯარო გამოსვლა, კრიტიკული აზროვნება, თხრობა (storytelling) და ფსიქოლოგიური მხარდაჭერა. ისინი ასევე ესწრებიან ვორქშოფებს

ციფრული უსაფრთხოების, სიძულვილის ენისა და კიბერბულინგის თემებზე. ამ ფაზაში შედის შუალედური შეფასება, რომელიც იძლევა შესაძლებლობას შეფასდეს მონაწილეთა პროგრესი, შეგროვდეს უკუკავშირი მათი სასწავლო გამოცდილების შესახებ და გამოვლინდეს გაუმჯობესების საჭიროებები. ეს შეფასება უზრუნველყოფს, რომ ტრენინგი დარჩეს ეფექტური და ორგანიზატორებს აძლევს საშუალებას საჭიროებისამებრ შეცვალონ შინაარსი და მეთოდები, რათა უკეთ დაუჭირონ მხარი თანატოლ-განმანათლებლების განვითარებას.

2. განხორციელების ფაზა (იანვარი – ივნისი)

მოხალისეები პრაქტიკაში იყენებენ მიღებულ ცოდნას თანატოლთა საგანმანათლებლო აქტივობების ჩატარებით სკოლებში, ციფრული კონტენტის შექმნით და ცნობიერების ამაღლების კამპანიების ორგანიზებით. ისინი იღებენ უწყვეტ მხარდაჭერასა და ზედამხედველობას მენტორებისგან. ამ ფაზის ფარგლებში მოხალისეები ასევე მონაწილეობენ **უსაფრთხო ინტერნეტის დღის გამოწვევაში (Safer Internet Day Challenge)** — ინიციატივაში, რომელიც წახალისებს მონაწილეებს აქტიურად ჩაერთონ ცნობიერების ამაღლების აქტივობებში, ვორქშოფებსა და კამპანიებში, რომლებიც მიზნად ისახავს ციფრული უსაფრთხოების, პასუხისმგებლიანი ონლაინ ქცევის და კიბერსაფრთხეების პრევენციას თანატოლებში.

სტრუქტურირებული თანატოლთა აქტივობების გარდა, მოხალისეები სარგებლობენ სხვა საგანმანათლებლო შესაძლებლობებითაც, მათ შორის სპეციალიზებული ტრენინგებითა და თანამშრომლობითი პროექტებით, რომლებიც კიდევ უფრო აძლიერებს მათ ცოდნასა და უნარებს ციფრული მოქალაქეობის, ონლაინ უსაფრთხოებისა და მედია წიგნიერების მიმართულებით.

3. შეფასების ფაზა (ივლისი – სექტემბერი)

შეფასების ფაზა წარმოადგენს digiPEERS პროგრამის დასრულების ეტაპს და მონაწილეებს აძლევს შესაძლებლობას, გააანალიზონ საკუთარი გამოცდილება, აღნიშნონ მიღწევები და გაუზიარონ მიღებული ცოდნა ფართო აუდიტორიას.

ეს ფაზა მოიცავს ორ ძირითად ეტაპს:

- **საზაფხულო ბანაკი და პრეზენტაციები ფესტივალებზე:** - პროგრამა სრულდება საინტერესო საზაფხულო ბანაკით, რომელიც მიზნად ისახავს მიღებული ცოდნის გამყარებას და საზოგადოებრივი კავშირების გაძლიერებას. გარდა ამისა, მონაწილეები წარმოადგენენ თავიანთ პროექტებსა და გამოცდილებას სხვადასხვა საზაფხულო ფესტივალზე (მათ შორის ერთ-ერთ ყველაზე დიდ ფესტივალზე სლოვაკეთში —

„Pohoda Festival“), რითაც აჩვენებენ საკუთარ საქმიანობას და ავრცელებენ ციფრული მოქალაქეობის პრინციპებს მრავალფეროვან აუდიტორიაში.

• **წლიური პროგრამის შეფასების კონფერენცია:** - ერთწლიანი პროგრამის ბოლოს ტარდება ყოვლისმომცველი შეფასების კონფერენცია, სადაც მონაწილეები, მენტორები და სხვა დაინტერესებული მხარეები იკრიბებიან, რათა შეაფასონ პროგრამის გავლენა, გააანალიზონ გამოცდილება და მიღწევები, განიხილონ შედეგები და წარმოადგინონ უკუკავშირი. ეს რეფლექსიური პროცესი ხელს უწყობს პროგრამის შემდგომ განვითარებასა და გაუმჯობესებას.

digipeERS პროგრამის შვიდი ეტაპი

digipeERS პროგრამა სტრუქტურირებულია შვიდ თანმიმდევრულ ეტაპად, რომელთაგან თითოეული მიზნად ისახავს მონაწილეთა უნარების განვითარებას და მხარდაჭერი სასწავლო გარემოს შექმნას:

1. ონლაინ გაცნობითი შეხვედრა

საწყისი ვირტუალური შეხვედრა, სადაც პოტენციურ მონაწილეებს ეცნობიან პროგრამის მიზნები, მოლოდინები და სტრუქტურა. ეს შეხვედრა ხელს უწყობს ურთიერთგაგებას და ქმნის საფუძველს ერთწლიანი პროცესისთვის.

2. ოფლაინ შაბათ-კვირის ტრენინგი და გუნდური მუშაობა

პირისპირ შეხვედრა, რომელიც აერთიანებს ინტენსიურ ტრენინგსა და გუნდური მუშაობის აქტივობებს. მონაწილეები ურთიერთობენ მენტორებთან, თანატოლ მენტორებთან და ტრენერებთან და აყალიბებენ თანამშრომლობით ურთიერთობებს. პროგრამის მონაწილეები უკეთ ეცნობიან ერთმანეთს, ასევე იღებენ სიღრმისეულ ცოდნას digipeERS პროგრამის ძირითადი თემებისა და მისი სხვადასხვა ფაზის სტრუქტურისა და მიზნების შესახებ.

3. მენტორული მხარდაჭერა (პროფესიული და თანატოლ მენტორობა)

პროგრამის განმავლობაში თითოეული მოხალისე იღებს უწყვეტ მხარდაჭერას მენტორისგან. თითოეულ მონაწილეს ჰყავს მენტორი, რომელიც ეხმარება აქტივობების დაგეგმვასა და განხორციელებაში. გარდა ამისა, თანატოლ მენტორები (წინა წლის „უფროსი“ digipeERS მონაწილეები) უზიარებენ საკუთარ გამოცდილებას და ეხმარებიან ახალ მონაწილეებს საწყისი სირთულეების გადალახვაში.

4. სპეციალიზებული განათლება და მომზადება

მონაწილეები გადიან დამატებით საგანმანათლებლო სესიებს, რომლებიც უზრუნველყოფს სიღრმისეულ ცოდნას ციფრული მოქალაქეობის შესახებ, ასევე ავითარებს პრეზენტაციისა და კომუნიკაციის უნარებს. ეს სესიები მოიცავს სხვადასხვა თემას და მიზნად ისახავს მოხალისეების მომზადებას ეფექტური თანატოლთა განათლებისთვის, გუნდის მხარდაჭერით.

5. უფროსი გუნდის აქტივობებში მონაწილეობა/თანამშრომლობა

digiPEERS მონაწილეებს ეძლევათ შესაძლებლობა დაესწრონ სხვა მონაწილეების ვორქშოპებს და დააკვირდნენ პროცესს. ეს მათ ეხმარება უკეთ გაიგონ, როგორ უნდა დაგეგმონ და განახორციელონ საკუთარი აქტივობები.

6. თანატოლთა აქტივობების განხორციელება

მონაწილეები თავად ირჩევენ როლსა და თემას digiPEERS-ის პორტფელიდან. პროგრამის მეორე ნახევარში ისინი იწყებენ საკუთარი აქტივობების განხორციელებას და პრაქტიკაში იყენებენ მიღებულ ცოდნას სკოლებში ჩატარებული თანატოლთა საგანმანათლებლო სესიების მეშვეობით. ეს პროცესი მიმდინარეობს მენტორებისა და გუნდის ზედამხედველობისა და მხარდაჭერის ქვეშ. მენტორები ესწრებიან მინიმუმ პირველი ორი ვორქშოპს.

7. შეფასება, რეფლექსია და სერტიფიცირება

მონაწილეები ინდივიდუალურად და ჯგუფურად აფასებენ, რამდენად მიაღწიეს დასახულ მიზნებს როგორც აქტივობებში, ისე პიროვნულ განვითარებაში და რას მოუტანა მათ პროგრამამ. ისინი მონაწილეობენ რეფლექსიურ პროცესებში, აანალიზებენ გამოცდილებას, აზიარებენ მიღწევებს და განსაზღვრავენ გაუმჯობესების მიმართულებებს.

პროგრამის წარმატებით დასრულების შემდეგ მონაწილეები იღებენ სერტიფიკატს, რომელიც ადასტურებს მათ მონაწილეობასა და მიღწევებს და წახალისებს მათ მომავალში აქტიურ ჩართულობას ციფრული მოქალაქეობის გავრცელებაში.

ეს სტრუქტურირებული ეტაპები უზრუნველყოფს, რომ digiPEERS-ის მოხალისეები მთელი პროცესის განმავლობაში იყვნენ სათანადოდ მომზადებულნი, მხარდაჭერილნი და აღიარებულნი, რაც ხელს უწყობს ინფორმირებული და პროაქტიური ციფრული მოქალაქეების საზოგადოების ჩამოყალიბებას.

digiPEERS-ის მოხალისეებს შეუძლიათ აირჩიონ სხვადასხვა როლი, მათ შორის:

- **თანატოლი ტრენერი (Peer Lector)** — ატარებს ვორქშოფებს და უძღვება დისკუსიებს ციფრულ თემებზე
- **საგანმანათლებლო კონტენტის შემქმნელი (Educational Content Creator)** — ქმნის ბლოგებსა და სტატიებს, პოდკასტებსა და ინტერვიუებს, ასევე მემებს, ანიმაციებსა და ვიდეოებს (reels)
- **საგანმანათლებლო თამაშებისა და მასალების შემქმნელი (Educational Game and Material Developer)** — ამზადებს ქვიზებს, პოსტერებსა და საგანმანათლებლო თამაშებს

თითოეული მოხალისე თვეში უთმობს 4-დან 10 საათამდე დროს, რაც მოიცავს მენტორულ შეხვედრებს, ონლაინ ტრენინგებსა და პრაქტიკულ აქტივობებს.

პროგრამის ფარგლებში მინიმუმ 45 საათის შესრულების შემდეგ მონაწილეები იღებენ აკრედიტებულ სერტიფიკატს სლოვაკეთის განათლების სამინისტროსგან.

გავლენა მონაწილეებსა და მათ თანატოლებზე

პროგრამის სარგებელი არ შემოიფარგლება მხოლოდ იმ ახალგაზრდებით, რომლებიც აქტიურად მონაწილეობენ როგორც მოხალისეები. თანატოლთა მიერ ჩატარებული გაკვეთილები ახალგაზრდებისთვის უფრო მისაწვდომი, ინტერაქტიული და დისკუსიანე დაფუძნებულია (Falchikov, 2001).

სოციოლოგიური თვალსაზრისით, ეს მიდგომა ხელს უწყობს სოციალური ერთიანობისა და ემპათიის განვითარებას, რადგან მოსწავლეები ერთობლივ სწავლებაში ერთვებიან და ურთიერთგაგებას აძლიერებენ (Cabrera et al., 2002; Boud, Cohen & Sampson, 2014).

კრიმინოლოგიური პერსპექტივიდან, თანატოლთა განათლება წარმოადგენს პრევენციის მნიშვნელოვან მექანიზმს — ახალგაზრდებს აძლევს ცოდნასა და ინსტრუმენტებს, რათა დროულად დაუპირისპირდნენ სიძულვილის ენას, კიბერბულინგსა და დეზინფორმაციას, სანამ ეს პრობლემები მავნე ქმედებებში გადაიზრდება (Topping, 2005).

ფსიქოლოგიური კუთხით, თანატოლთა მიერ წარმართული ინტერაქცია აძლიერებს თვითდაჯერებულობას, რეზილიონს (მდგრადობას) და ემოციურ ინტელექტს. კარჩერის (Karcher, 2009) კვლევის მიხედვით, თანატოლთა მენტორობის პროგრამებში ჩართული მოზარდები მნიშვნელოვნად აუმჯობესებენ თვითშეფასებასა და სოციალურ უნარებს, რაც ემოციური ინტელექტის მნიშვნელოვანი კომპონენტებია. ასევე, გეფნისა და სხვების (Gaffney et al., 2019) კვლევა აჩვენებს, რომ თანატოლთა მხარდაჭერის ინიციატივები ხელს უწყობს მდგრადობის ზრდას და უკეთესი გამკლავების სტრატეგიების განვითარებას ონლაინ გამოწვევების პირობებში.

ეს კომპეტენციები ახალგაზრდებს აძლევს უნარს, კრიტიკულად შეაფასონ ონლაინ კონტენტი და ინტერაქციები, რაც ხელს უწყობს პასუხისმგებლიან ციფრულ ქცევას.

ინტერაქტიული ვორქშოფების, ციფრული რესურსებისა და მენტორობის კომბინაციით digiPEERS პირდაპირ გავლენას ახდენს სკოლებსა და ონლაინ საზოგადოებებზე. მოხალისეები არა მხოლოდ აუმჯობესებენ საკუთარ ციფრულ წიგნიერებასა და ლიდერულ უნარებს, არამედ ხელს უწყობენ უფრო უსაფრთხო და ინკლუზიური ციფრული გარემოს შექმნას.

რეალურ პრობლემებთან, როგორცაა კიბერბულინგი და სიძულვილის ენა, აქტიური მუშაობით ისინი მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ თანატოლებში კრიტიკული აზროვნებისა და პასუხისმგებლიანი ონლაინ ქცევის განვითარებაში.

დამატებითი ინფორმაციისთვის ეწვიეთ: www.digipeers.sk

აქტივობა 13: ქვიზი — რასიზმის, ქსენოფობიის და სიძულვილის ენის გაგება

შესაძლებელია აქტივობა განხორციელდეს კრეატიულად — მაგალითად, ქვიზის ფორმატში, სადაც მოსწავლეები იყენებენ მობილურებსა და ინტერნეტს, შედეგები კი მყისიერად აისახება პროექტორზე და შემდეგ განიხილება. მაგალითად, მასწავლებელს შეუძლია გამოიყენოს პლატფორმა: www.menti.com

1. კითხვები

კითხვა 1: რომელი აღწერს ყველაზე სწორად რასიზმს?

- უცხო ადამიანების ან კულტურების შიში
- დისკრიმინაცია და წინასწარგანწყობა ადამიანების მიმართ მათი რასის საფუძველზე, მათ შორის რწმენა მათი თანდაყოლილი უპირატესობის ან ნაკლოვანების შესახებ
- ნებისმიერი უთანხმოების გამოხატვა ონლაინ
- ადამიანის არ მოწონება მისი ქცევის გამო

სწორი პასუხი: B

კითხვა 2: ქსენოფობია ნიშნავს:

- შიშს ან წინასწარგანწყობას უცხო ქვეყნებიდან ან კულტურებიდან ადამიანების მიმართ
- მხოლოდ რასაზე დაფუძნებულ წინასწარგანწყობას
- ონლაინ სივრცეში სიძულვილის გამოხატვას
- პოლიტიკურ იდეოლოგიას, რომელიც ყველა ჯგუფის თანასწორობას უჭერს მხარს

სწორი პასუხი: A

კითხვა 3: სიძულვილის ენა შეიძლება მიმართული იყოს ინდივიდების ან ჯგუფების წინააღმდეგ შემდეგი ნიშნების მიხედვით:

- a. რასა, ეთნიკურობა, ეროვნულობა
- b. სქესი, ენა, ეკონომიკური ან სოციალური წარმომავლობა
- c. შეზღუდული შესაძლებლობები, ჯანმრთელობის მდგომარეობა, სექსუალური ორიენტაცია
- d. ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი

სწორი პასუხი: D

2. ჭეშმარიტი თუ მცდარი

კითხვა 4: რასიზმი მხოლოდ მაშინ არის საზიანო, როცა ის მოიცავს ძალადობრივ ქმედებებს.

- ჭეშმარიტი
- მცდარი

სწორი პასუხი: მცდარი

კითხვა 5: ქსენოფობია შეიძლება განვითარდეს, როდესაც ადამიანები საკუთარ შიშებს ამყარებენ ერთნაირი აზრის მქონე ჯგუფებში.

- ჭეშმარიტი
- მცდარი

სწორი პასუხი: ჭეშმარიტი

კითხვა 6: სიძულვილის ენა მხოლოდ სიტყვიერად შეიძლება გამოიხატოს.

- ჭეშმარიტი
- მცდარი

სწორი პასუხი: მცდარი

3. შესაბამისობის დადგენა

კითხვა 7: დააკავშირეთ ტერმინი შესაბამის განმარტებასთან

ტერმინი	განმარტება
A) რასიზმი	1) შიში ან წინასწარგანწყობა უცხო ადამიანების, კულტურების ან ეთნიკურობის მიმართ
B) ქსენოფობია	2) გამოხატვა, რომელიც დისკრიმინაციულია, ამცირებს ღირსებას ან აღვივებს წინასწარგანწყობას ინდივიდების ან ჯგუფების მიმართ
C) სიძულვილის ენა	3) დისკრიმინაცია და წინასწარგანწყობა რასის საფუძველზე, მათ შორის რწმენა უპირატესობის ან ნაკლოვანების შესახებ

სწორი პასუხები:

- A → 3
- B → 1
- C → 2

აქტივობა ხელს უწყობს:

- ძირითადი ცნებების გააზრებას
- კრიტიკული აზროვნების განვითარებას
- დისკუსიის და ჩართულობის გაზრდას

ექტივობა 14: საგანმანათლებლო პროგრამა ქსენოფობიისა და რასიზმის პრევენციისთვის

კარგი პრაქტიკის მაგალითი ჩეხეთის რესპუბლიკიდან

ჩვენ შევიმუშავეთ გრძელვადიანი საგანმანათლებლო პროექტი დაწყებითი სკოლის მოსწავლეებისა და მათი მასწავლებლებისთვის, რომელიც მიზნად ისახავს ქსენოფობიისა და რასიზმის პრევენციას. პროექტში ერთვება მთელი კლასი, რომელთანაც ტრენერები მუშაობენ მინიმუმ 10–14 თვის განმავლობაში (ანუ მინიმუმ ერთი სასწავლო წელი). პროექტის დასაწყისსა და ბოლოს ტარდება ტესტირება, რათა შეფასდეს და გაიზომოს მოსწავლეთა პროგრესი.

პროგრამის სტრუქტურა

თითოეულ კლასს ჩაუტარდა 3 სრული დღის გაკვეთილები (თითოეული 4 საათი), რომლებიც მოიცავდა:

- **შესავალი ლექცია** — გაკვეთილი, რომელიც ეხება მიგრაციის თემის გაცნობას
- **მედია ჩვენს გარშემო** — გაკვეთილები მედია წიგნიერებისა და კრიტიკული კითხვის შესახებ

- **მიგრანტთა წარმოშობის ქვეყნების გაცნობა** — გაკვეთილები, რომლებიც აცნობს მოსწავლეებს იმ ქვეყნების რეალობას, საიდანაც მიგრანტები მოდიან, მათი მიგრაციის მიზეზებსა და ახალ ქვეყანაში ცხოვრების პირობებს

ამ გაკვეთილს ატარებს ორი ლექტორი, რომელთაგან ერთ-ერთი არის უცხოელი, რომელსაც თავად აქვს მიგრაციის გამოცდილება.

დამატებითი აქტივობები

პროექტის ბოლოს თითოეულმა კლასმა, მასწავლებელთან ერთად, უნდა მოაწყოს **მულტიკულტურული დღე** სხვა მოსწავლეებისა და მშობლებისთვის.

პროექტის ფარგლებში ასევე გაიმართა შემოქმედებითი კონკურსი — „ჩემი სამყარო აქ და იქ“, რომლის მიზანი იყო, მოსწავლეებს დაენახათ ლტოლვილთა გამოცდილება მათი პერსპექტივიდან და შეედარებინათ მათი ცხოვრება ქვეყნიდან წასვლამდე და შემდეგ.

მასწავლებელთა მხარდაჭერა

პროექტის განმავლობაში რეგულარულად ტარდებოდა მასწავლებელთა ტრენინგები მიგრაციის თემის სწავლების შესახებ. მათთან შეხვედრები იმართებოდა ყოველთვიურად, სადაც:

- იზიარებდნენ ახალ აქტივობებს
- აფასებდნენ უკვე ჩატარებული გაკვეთილების შედეგებს
- ერთობლივად მუშაობდნენ მეთოდოლოგიაზე, რომელიც შემდგომ სხვა მასწავლებლებმაც შეიძლება გამოიყენონ

დასკვნა და შემდგომი ნაბიჯები

უწყვეტი სწავლება და თვითრეფლექსია

რასიზმთან, ქსენოფობიასთან და სიძულვილის ენასთან ბრძოლა არ არის ერთჯერადი აქტივობა — ეს არის მუდმივი პროცესი.

მასწავლებლებს რეკომენდებულია მუდმივად იფიქრონ:

- საკუთარ მიკერძოებებსა და წინასწარ წარმოდგენებზე
- საკლასო დინამიკასა და მოსწავლეთა რეაქციებზე
- გამოყენებული მეთოდებისა და ინსტრუმენტების ეფექტიანობაზე

თვითრეფლექსია აძლიერებს პროფესიულ განვითარებას და ეხმარება მასწავლებლებს, უკეთ უპასუხონ მოსწავლეთა საჭიროებებს.

ამისათვის მნიშვნელოვანია:

- საუკეთესო პრაქტიკების მუდმივად განახლება
- პროფესიულ ქსელებსა და სამოქალაქო ორგანიზაციებთან თანამშრომლობა
- ტრენინგებსა და ვორქშოფებში მონაწილეობა
- ონლაინ რესურსების გამოყენება
- გამოცდილების გაზიარება კოლეგებთან როგორც საქართველოში, ისე საერთაშორისო დონეზე

ციფრულ სივრცეში მიმდინარე ახალი ტენდენციების ცოდნა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, რათა ეფექტურად უპასუხოთ სიმულვილის ენისა და დეზინფორმაციის ახალ ფორმებს.

დამატებითი რესურსები და რეკომენდებული ლიტერატურა

ეს მეთოდოლოგიური სახელმძღვანელო საუკეთესო შედეგს იძლევა მაშინ, როდესაც იგი გამოიყენება საერთაშორისო ადამიანის უფლებათა ინსტრუმენტებთან, ასევე პროექტის პარტნიორების მიერ შეთავაზებულ ონლაინ პლატფორმებსა და საგანმანათლებლო რესურსებთან ერთად. ქვემოთ წარმოდგენილია ბიბლიოგრაფიის, დამატებითი საკითხავებისა და ონლაინ რესურსების ჩამონათვალი, რომელიც ხელს შეუწყობს როგორც ცოდნის გაღრმავებას, ასევე საკლასო პრაქტიკაში გამოყენებას.

ბიბლიოგრაფია

- Antonopoulou, H. (2024). *The value of emotional intelligence: Self-awareness, self-regulation, motivation, and empathy as key components.*
- Aranda Serna, F. J. (2024). *Memes as symbols of hate speech: The influence of graphic humour on freedom of expression and politics.*
- Baltacı, Ö., Yilmaz, M., & Tras, Z. (2021). *The Relationships Between Internet Addiction, Social Appearance Anxiety and Coping with Stress.*
- Better Internet for Kids (2020). *Insafe insights on online reputation.*
- Boud, D., & Middleton, H. (2003). *Learning from others at work.*
- Boud, D., Cohen, R., & Sampson, J. (2014). *Peer learning in higher education.*
- Büchi, M. (2021). *Digital well-being theory and research.*
- Cabrera, A. F. et al. (2002). *Collaborative learning and student development.*
- Cenef, DigiQ & AMO (2022). *(UN)SAFE IN THE NET.*
- Council of Europe (2019). *Digital Citizenship Education Handbook.*
- Council of Europe (2022). *Recommendation CM/Rec(2022)16.*
- Council of Europe (2025). *What is hate speech and why is it a problem?*
- Cowie, H. (2013). *Cyberbullying and emotional health.*
- Digital Guardian (2023). *What is Cyber Hygiene?*
- DigiQ (2025). *Metodická příručka.*
- Falchikov, N. (2001). *Peer tutoring in higher education.*
- Gaffney, H. et al. (2019). *Cyberbullying prevention programs.*
- Helberger, N. (2020). *The political power of platforms.*
- Hoff, D. L., & Mitchell, S. N. (2009). *Cyberbullying: causes and effects.*
- Huo, Y. J., & Binning, K. R. (2008). *The importance of respect.*
- Isaacs, J. et al. (2008). *Long-term consequences of victimization.*
- Juvonen, J., & Gross, E. F. (2008). *Bullying in cyberspace.*
- Karcher, M. (2009). *Peer mentoring and self-esteem.*
- Keith, S., & Martin, M. (2005). *Cyber-bullying and respect culture.*
- Krug, E. G. et al. (2002). *World report on violence and health.*
- Kowalski, R. M. et al. (2014). *Cyberbullying research review.*
- Lamerichs, N. et al. (2018). *Alt-right memes and social media.*
- Low, S., & Espelage, D. (2013). *Cyberbullying predictors.*
- Naslund, J. A. et al. (2022). *Digital mental health for youth.*
- Nolan, S. et al. (2017). *Social media and emotional support.*
- Sala, A. et al. (2024). *Social media and adolescent well-being.*
- Schenk, A. M., & Fremouw, W. J. (2012). *Impact of cyberbullying.*
- Sharma, A. (2022). *Teaching digital privacy.*
- Sheldon, R. (2023). *Online reputation and etiquette.*
- Smith, B. L., & MacGregor, J. T. (1992). *Collaborative learning.*
- Suler, J. (2004). *Online disinhibition effect.*
- Tokunaga, R. S. (2010). *Cyberbullying victimization review.*
- Topping, K. J. (2005). *Peer learning trends.*
- United Nations (2019). *What is hate speech?*
- United Nations (2023). *Hate speech as a global threat.*
- Williams, M. (2010). *Anti-bullying strategies.*

- Winslade, J. (2013). *Deconstructing bullying dynamics*.