

DIGITÁLIS ÉNKÉPÜNK

Az óra célja: tisztázni a (virtuális) énkép fogalmát; azt, hogy az énképek mögött mindig (tudatos vagy tudattalan) szándékok állnak; tisztázni szándékainkat mind a saját énképünk kialakítása, mind a mások képéhez való viszonyulás terén.

Az óra vázlata:

- | | |
|-------------------------------------|-----------|
| 1. Bevezetés: mi az énkép? | (5 perc) |
| 2. Mit mutatnak mások? | (15 perc) |
| 3. „Képalkotás” önmagunkról – játék | (20 perc) |
| 4. Összefoglalás | (5 perc) |

1. Bevezetés: mi az énkép? (5 perc)

Minden ember életének jelentős része az, hogy képeket alakít ki önmagáról – akár tudatában van ennek, akár nem. Egyrészt saját magunk számára: arról, hogy mi kinek, milyennek látjuk önmagunkat. Ezt nevezik énképnek, önértékelésnek, és a megismerés folyamatát önismeretnek. Másrészt kifelé, mások számára is igyekszünk egy képet sugározni magunkról, szeretnénk, ha – legalább a számunkra fontos emberek – pozitív módon gondolnának ránk, „jó fejnek” tartanának. Ebből a mások számára kialakított képből ráadásul több is lehet, hiszen tudjuk, hogy más és más dolgok fontosak pl. a szüleink, a barátaink, a tanárok, a szerelmünk, vagy esetleg egy munkahelyi HR-es számára.

Mit gondoltok, baj az, hogy különböző „közönségeknek” különböző képet próbálunk sugározni önmagunkról? Mikor baj és mikor nem? Ha baj, miért baj?

Hallgasson meg néhány választ, majd foglalja össze, valahogy így:

A legtöbb ember (a csalóktól, szélhámosoktól eltekintve) nem szeretné, ha az önmaga által ismert Énképe és a mások felé mutatott képei között túl nagy eltérés lenne: nem akarunk tudatosan képmutatók vagy álszentek lenni.

Szerinted hány ismerősöd van a virtuális térben, közösségi médiákon? És ezek közül hány az, akit személyesen is ismersz, akivel megismernétek egymást és beszélgetni kezdenétek, ha véletlenül egymás mellett állnátok a buszon?

Hallgasson meg néhány választ.

Az önmagunkról kialakított képek mindig is fontosak voltak. Ma azonban, az internet, és különösen a „social media” hatására sokkal több emberrel tarthatunk kapcsolatot, és így sokkal több emberben alakul ki egy kép rólunk. És nagyon nem mindegy, hogy ez a virtuális kép milyen, hiszen sokan csak, vagy elsősorban ezt ismerik. Ha jön egy új gyerek az osztályba, első dolgokat, hogy megnézzétek, miket posztol – de ugyanezt teszik pl. a cégek is a munkára jelentkezőkkel kapcsolatban.

2. Mit mutatnak mások? (15 perc)

Mindenki igyekszik a lehető legelőnyösebb képet mutatni magáról. Erre ma már nagyon sokféle eszköz áll a rendelkezésünkre. Nézzük meg a következő videót!

Dove „Evolution” (1:14) <https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>

Ahogy nyilván eddig is tudtátok, a látszat sokszor csal, sőt, ma már inkább az a szokatlan, ha nem csal. És ezek a „látszatjavító” eszközök nemcsak a nagyvállalatok

és reklámcégek kezében vannak ott, hanem gyakorlatilag bárki sokat tehet azért, hogy egész más legyen a virtuális megjelenése (avatarja), mint a valóság. Mondjatok még egy pár ötletet a Photoshop-on és hasonlókon kívül: hogyan „turbóhatja fel” valaki a virtuális képét?

Valószínűleg ilyen dolgok fognak felmerülni:

- csak a legjobb (vagy a legviccesebb) fotóit teszi ki
- menő helyeken, hátterekkel szelfizik
- menő személyekkel (pl. celebekkel) szelfizik
- menő dolgokat csinál a képeken (pl. „challenge”)
- olyan dolgokat posztol vagy kommentel, amik erősítik a webes „imidzsét”

Az ilyen és hasonló eszközök alkalmasak arra, hogy bárki egy határozott „profil” formáljon ki. Tudtok mondani ilyen jellegzetes közösségimédia-típusokat vagy stílusokat? Adjatok nekik 1-2 szóból álló, kifejező neveket.

Valószínűleg ilyen dolgok fognak felmerülni:

- kigyúrt szupersportoló
- plázacica
- kőgazdag világutazó
- érzékeny művészlélek
- az osztály bohóca
- az állatok szerelmese
- közéleti aktivista stb.

A válaszokat – lehetőleg minél többet – írja fel a táblára.

Ezek közül melyik az, amelyiket legszimpatikusabb számodra? (Esetleg külön lány és fiú esetén.) Miért pont ezt választottad?

Adjon 1-2 percet gondolkodásra. Ha van idő és vannak vállalkozók, meg is hallgathatnak néhány véleményt.

3. „Képköltés”önmagunkról – játék (20 perc)

Képzeld el, hogy egészen új környezetbe kerültél (mondjuk egy másik városba költöztetlek, ahol még senki nem ismer), és úgy döntesz, hogy az új ismerőseid számára egy új profilt hozol létre valamelyik közösségi média felületen. Írd le az első pár dolgot, ami eszedbe jut, hogy milyenné formálnád a profilodat. Milyen képeket tennél ki? Milyen nevet választanál? Írnál valamit a hobbijaidról? A kedvenceidről? Kitennél 1-2 sztorit magadról? Miket? Ne gondolkodj sokat! És ne feledd: nem a régi ismerőseidnek szól, hanem olyanoknak, akik még csak most fognak megismerni.

A tanulók 2-3 percig önállóan dolgozzanak. Legjobb, ha Ön is velük együtt végzi a gyakorlatot. Bár Ön tudja, mi lesz a folytatás, ne készüljön rá előre.

Sikerült mindenkinek írni néhány dolgot? Akkor most menj végig a listádon, és minden ponton gondolkodj el egy kicsit. Miért ezt választottam? Mit akarok ezzel elmondani magamról? Kik számára és mit akarok ezzel jelezni? Miért fontos nekem, hogy éppen ők éppen ezt gondolják rólam?

4-5 perc önálló munka. Ha Ön is együtt csinálta velük, reményeink szerint a végén őszintén elmondhatja:

Ez egy érdekes gyakorlat volt. Én azt tanultam belőle magamról... / Nem is gondoltam volna, hogy számomra ennyire fontos... stb.

Ha lehet, osszon meg a diákokkal 1-2 személyes felismerést.

Megjegyzés (amely nemcsak erre az egy órára vonatkozik): Az őszinteség és nyitottság leginkább példaadás útján növelhető. Ha a fiatalok látják, hogy Ön a tanórán megszokottnál egy fokkal személyesebb hangot üt meg, esély van rá, hogy ők is követik a példát. Természetesen ne osszon meg olyasmit, ami visszaélésre ad lehetőséget, vagy amit később megbánhat!

Valaki szívesen elmond valamit abból, amire rájött a játék során?

Ha a diákok elég aktívak, és van rá idő (akár több órát is tud a témára szánni), akkor érdemes kiscsoportokban hosszabban beszélgetni róla, hogy ki milyen virtuális képet alakítana ki magáról, miért pont olyat, és mit szólnak ehhez a többiek.

4. Összefoglalás (5 perc)

Abban a korban vagytok, amikor a kortársaitok, a baráti körötök vélemény a legdöntőbb számotokra. Néhány évvel ezelőtt még a szüleitek meg a tanár nénik, tanár bácsik voltak ezek. Pár év múlva majd a főnökeitek meg a partnereitek lesznek. De most, tizenévesként teljesen normális, hogy az a legfontosabb, a kortársaitok milyenek látnak titeket: előttük nem akartok leégni, az ő visszajelzéseik alakítják a viselkedéseteket. Ez régebben is így volt, de most, az internetnek köszönhetően még sokkal több helyről kaphattok véleményt: lájkot, szívecskét, vagy oltás, beszólást. Épp ezért fontos jól megjegyezni néhány alapelvet!

1. Gondold meg alaposan, milyen virtuális képet akarsz kialakítani magadról, és miért pont olyat. Nem igazán meggyőző válasz erre az, hogy „Mert a Ricsi is így csinálja...” vagy „Mert ez a menő.” Ha már úgylis eltöltesz egy csomó időt a közösségi médiákon, legalább tudd, hogy mit miért csinálsz! Használd te az internetet, ne az használjon (ki) téged!
2. Ne feledd, hogy még ha „őszinte” is a virtuális képed (azaz nem próbálsz direkt hamis látszatot kelteni), akkor sem azonos veled. Épp ezért a kapott visszajelzések sem téged minősítenek, hanem egy avatárt (no, meg sokszor azt, aki a visszajelzést adta). A te értékességed alapvetően nem a lájkokból és kommentekből fakad, hanem egyszerűen abból, hogy Te vagy Te. A keresztények hite szerint egy jó és bölcs Isten szeretett teremtménye vagy, és önmagában ez tesz végtelenül értékessé. De ha ebben nem hiszel, akkor se hidd el azt, hogy pusztán mások (online vagy offline) véleménye dönti el, hogy ki vagy te, és mennyire vagy értékes.
3. Ezzel együtt nagyon nem mindegy, milyen visszajelzéseket adunk egymásnak! A FÉK program gyakran emlegetett gondolata: bánj úgy másokkal, ahogy szeretnéd, hogy mások bánjanak veled! A közösségi média stílusa olyan, amilyenné mi tesszük. Aki főleg bunkóságot, alázást, trollkodást tesz hozzá, az mindenkinek árt, még önmagának is. Aki a megértést, bátorítást, egészséges humort, segítőkészséget viszi fel a netre, az mindenkinek jót tesz vele – elsősorban önmagának.