

رابطه آنلاین سالم و احترام آمیز چگونه است؟

طرح درس برای کلاس ۷ تا ۸

مدت زمان انجام: ۱ تا ۲ ساعت

خلاصه طرح درس

در این طرح درس، دانش آموزان از طریق خواندن و کار کردن با چهار نمایشنامه، در مورد رفتارهای مربوط به رابطه ناسالم در فضای آنلاین مطالبی را می آموزند. موضوع نمایشنامه ها از این قرارند: فشار آوردن به دیگران برای اینکه چیزهای خصوصی را به اشتراک بگذارند، مزاحمت در فضای آنلاین و آزار و اذیت و سوء استفاده از اعتماد دیگری. دانش آموزان نمایشنامه ها را با تجربیات روزمره خود و آوردن مثال های شخصی در این زمینه، ربط می دهند و سپس در مورد اینکه کدام رفتار را بیش از همه در زندگی خود تجربه کرده اند نظر می دهند. پس از آن، معلم یک بحث منظم را در مورد دلایل اینکه چرا احتمال رخ دادن رفتارهای ناسالم در فضای مجازی بیشتر است، پیش می برد. همچنین در این مورد بحث می کنند که چگونه می توان جلوی این رفتارها را گرفت یا آنها را کاهش داد. در آخر، دانش آموزان نمایشنامه های خود که در آنها نشان می دهند چگونه به شکل درستی در مورد مواجهه با رفتارهای مربوط به رابطه آنلاین ناسالم، عمل می کنند را اجرا می کنند.

اهداف یادگیری

- یاد می گیرند که چگونه ارتباط عاطفی سالم و ناسالم را از هم تشخیص دهند
- به ابعاد رابطه دیجیتال که ممکن است به روابط ناسالم بیانجامد توجه می کنند
- به نقش روابط آنلاین در زندگی خود فکر می کنند
- استراتژی هایی را برای مواجهه درست با روابط ناسالم در فضای آنلاین و آفلاین یاد می گیرند
- یک محصول رسانه ای تولید می کنند

آماده سازی و ابزارهای آموزشی

- از کاربرگ "اشکال این تصویر چیست؟" کپی بگیرید. هر دانش آموز باید یکی از آن را داشته باشد
- کاربرگ "این اصلاً باحال نیست" را پرینت بگیرید
- مارکر، استیکر، برگه یادداشت های چسبی را در دسترس داشته باشید

اجرای طرح درس

اشکال این تصویر چیست؟

با پخش کاربردگ "اشکال این تصویر چیست" شروع کنید. هر کدام از دانش آموزان باید یکی از ۴ نمایشنامه را داشته باشد. از دانش آموزان بخواهید تا نمایشنامه ها را بخوانند و به سوالات در هر کاربردگ پاسخ دهند. اکنون سوال های هر نمایشنامه را در دست بگیرید و مطمئن شوید که مسائل زیر توسط دانش آموزان درک و شناسایی شده اند:

- نمایشنامه شماره ۱: تحت فشار قرار دادن یا تهدید کردن یک فرد برای به اشتراک گذاشتن چیزی که دوست ندارد آن را به اشتراک بگذارد
- نمایشنامه دوم: مزاحمت آنلاین (دنبال کردن آدم ها در فضای آنلاین و آفلاین و برقراری مداوم تماس و ارتباط با آنها)
- نمایشنامه سوم: کنترل گری (استفاده از ابزارهای دیجیتالی برای اینکه بفهمیم یک فرد هر لحظه در حال انجام چه کاری است)
- نمایشنامه چهارم: سوء استفاده از اعتماد یک فرد و تهدید او برای انتشار اطلاعات خصوصی اش

(این مسائل را نباید خودتان به زبان بیاورید بلکه دانش آموزان می بایست به هر کدام اشاره کنند.)

برای سوالات جواب های خاصی را به عنوان جواب های درست تعیین نکنید: اشکالی ندارد اگر دانش آموزان تفاسیر متفاوتی داشته باشند.

روابط عاطفی ناسالم

اکنون کلاس را بر اساس کاربردگی که دریافت کرده اند به ۲ گروه تقسیم کنید. از هر گروه بخواهید با بارش فکری مثال های دیگری برای آن مسئله بیابند (رفتارهای کلی، نه اتفاقات واقعی خاص) و آن را بر روی یک برگه بنویسند.

سپس از گروهها بخواهید تا مثال های دیگر گروهها را ببینند و مثال های رفتاری که ممکن است گروههای دیگر اضافه نکرده باشند را اضافه کنند و سپس با استفاده از چسپاندن استیکرها نشان دهند که کدام رفتار از همه مهمتر است یا کدام رفتار از همه بیشتر به زندگی آنها ربط دارد (به بچه ها چند استیکر بدهید تا بتوانند با استفاده از آنها نظر خود را بیان کنند).

زمانی که همه ی گروهها مثالهای یکدیگر را چک کردند، مثالهایی که بیشترین رای را به عنوان مهمترین ها به دست آورده اند را شناسایی کنید. اکنون کاربردگ "این اصلا باحال نیست" را بین دانش آموزان پخش کنید و سراغ بخش "انواع روابط آنلاین ناسالم" و "واقعیت هایی درباره روابط آنلاین ناسالم" بروید و محتوا را با نمایشنامه هایی که دانش آموزان خوانده اند ربط دهید.

خودمان را بشناسیم

اکنون از دانش آموزان بپرسید: چرا بعضی وقت ها کارهایی می کنیم که می دانیم اشتباه هستند؟ مطمئن شوید که این این دو نکته از پاسخ ها بیرون بیاید:

۱. احساسات شدیدی مثل خشم، ترس، هیجان، بی حوصلگی و حسادت که ممکن است کنترل شان سخت باشد می می توانند باعث شوند که ما کارهایی را انجام دهیم که در شرایط عادی انجام نمی دهیم. بحث کوتاهی در رابطه با نکات زیر با کلاس داشته باشید:

- آیا ما همیشه وقتی که این احساسات شدید را داریم نسبت به وجود آنها درون خودمان در آن لحظه آگاهی داریم؟ چطور ممکن است که بعضی وقت ها ما آن احساسات را تجربه کنیم اما از وجود آنها در آن لحظه آگاه نباشیم؟ (برای مثال، اگر چیزی ما را بترساند، اگر همان لحظه ما بفهمیم که آن چیز ترسناک نبوده یا همان لحظه از بین برود، ترس ما از بین نمی دمد).

- وقتی که خوشحال یا هیجان زده ایم چه حسی داریم؟ نشانه هایی که در بدن ما زمانی که احساسات شدیدی را تجربه می کنیم، چیستند؟ (قلبت شما تندتر می زند، عضلات بدن تان منقبض می شود، ممکن است نفس تان را بدون اینکه بفهمید حبس کنید یا بدن تان شروع به لرزیدن کند)

- وقتی که ما احساسات شدید را تجربه می کنیم، چگونه بر تصمیم گیری و افکار ما تاثیر می گذارد؟ (زمانی که ما احساسات شدید را تجربه می کنیم، درست فکر کردن برای ما سخت می شود و ما معمولا در مورد کاری تصمیم آنی می گیریم. معمولا هم وقتی که احساسات شدید را تجربه می کنیم فکر می کنیم همه چیز درباره ماست و همه چیز را به خودمان می گیریم بنابراین ممکن است نسبت به اطرافمان واکنش شدیدتری داشته باشیم که این خودش باعث می شود احساسات ما شدیدتر شوند).

۲. بعضی وقت ها که ما در حال استفاده از رسانه های دیجیتالی مثل کامپیوتر و یا تلفن هوشمند هستیم آن احساس همدلی که به صورت عادی در دنیای واقعی داریم را نداریم. این موضوع به این دلیل است که ما چیزهای زیادی درباره اینکه طرف مقابل مان چه احساسی دارد، دریافت نمی کنیم.

- از دانش آموزان بخواهید زمان عصبانیت یکی از دوستان شان را به خاطر بیاورند و بگویند که چطور فهمیده اند دوست شان عصبانی است: از چهره اش، تن صدایش یا اینکه پریشان خاطر به نظر می رسیده.

- اگر ما نتوانیم تشخیص دهیم که خودمان یا اطرافیان مان در حال تجربه احساسات شدیدی هستند، چه اتفاقی می افتاد؟

از دانش آموزان بخواهید که به بخش "اگر در یک رابطه ناسالم قرار گرفتیم چه کنیم" و "دوستان و ناظران روابط ناسالم چه کاری می توانند انجام دهد" در کار برگ "این اصلا باحال نیست" بروند. استراتژی ها و

توصیه ها را به پاسخ های دانش آموزان در سناریوی "اشکال تصویر چیست" ارتباط دهید. کدام یک از پاسخ های دانش آموزان با این توصیه های اینجا همراستا است؟ کدام یک از پاسخها را بر اساس چیزی که تاکنون یاد گرفته اند، می خواهند تغییر دهند؟

ارزیابی: تصحيح تصوير

دانش آموزان را در گروههای کوچک قرار دهید (۴ یا ۵ نفره) و از هر گروه بخواهید از مثال های که قبلا ارائه کرده اند، یکی را انتخاب کنند و یک ویدئو یا یک نمایش کوتاه درست کنند که در آن آدم ها به درستی موقعیت را مدیریت و کنترل می کنند و به خوبی مسئله را حل می کنند.

کاربرگ "این اصلا با حال نیست: روابط عاطفی آنلاین محترمانه و سالم"

اشکال این تصویر چیست؟

نمایشنامه اول

سام موسیقی را دوست دارد و از ۸ سالگی گیتار می زند. در این سه سال اخیر او هر تابستان به یک موسسه هنری میرود، جایی که همه ی افرادی که در آن موسسه هستند یک نوع هنر متفاوت را دنبال می کنند و به صورت گروهی بر روی صحنه موسیقی اجرا می کنند. او با آنها یک آهنگ کار کرده است. وقتی که سال تحصیلی شروع می شود، او با دانش آموزان دیگری آشنا می شود که آنها هم گیتار و دیگر ابزارهای موسیقی را می نوازند. برای همین او تصمیم می گیرد که با آنها یک گروه موسیقی درست کند. سام هنوز با آنهایی که در موسسه تابستانه می شناخت در فیس بوک در ارتباط است اما خیلی کم پیش می آید که آنها را در فضای آفلاین ببیند.

رامبد یکی از دوستان سام در موسسه به او ایمیل می زند و از او می خواهد تا عکسهای آخرین اجرا را برایش بفرستند. رامبد ظاهرا عکس ها را اشتباهی حذف کرده است. سام اول دلش نمی خواهد عکس ها را برای او بفرستد چون که او در تمام تصاویر قرار دارد و نگران است که اگر دوستان جدیدش او را در آن عکس ها ببینند، مسخره اش کنند (سام در عکسها لباس های مخصوص اجرا پوشیده است که ظاهر او را خنده دار جلوه می دهند). سام ابتدا پاسخ رامبد را نمی دهد اما او چند بار دیگر از سام همان درخواست را می کند. سام بلاخره تسلیم می شود و عکس ها را به رامبد می دهد. اما پیش از آن از او قول می گیرد که عکس ها را در فیس بوک منتشر نکند. رامبد موافقت می کند اما زمانی که سام فیس بوک گروه موسسه را چک می کند می بیند که عکس هایش منتشر شده اند.

پرسش ها

۱. رامبد چه اشتباهی در مورد سام انجام داد؟
۲. چرا کار او اشتباه بود؟
۳. فکر می کنید چرا رامبد فکر کرد که اشکالی ندارد عکس ها را منتشر کند؟
۴. به نظر شما سام زمانیکه دید عکس ها منتشر شده اند چه احساسی داشت؟
۵. چه اتفاق بدی ممکن است به خاطر کاری که رامبد انجام داد بیافتد؟
۶. به نظر شما رامبد باید چکاری کرد، به جای اینکه عکس ها را منتشر کند؟
۷. اگر می دانستید این اتفاق دارد برای شما می افتد چکار می کردید یا چه کاری می توانستید انجام دهید؟

نمایشنامه دوم

امی تازه به مدرسه جدیدش رفته است و معلم او از سارا، همکلاسی امی در کلاس، درخواست می کند تا به او کمک کند با کلاس و مدرسه آشنا شود. سارا مدرسه را به امی نشان می دهد و همچنین برای اینکه امی با بقیه کلاس آشنا شود با او در اینستا دوست می شود. امی تمام پست های سارا را لایک می کند. در ابتدا سارا از اینکه مورد توجه امی قرار گرفته است خوشحال می شود اما زمانی که امی قدیمی ترین پست های او را هم در اینستا لایک می کند، سارا کاری می کند که امی دیگر نتواند عکس های او را در اینستا ببیند.

بعد از چند روز سارا متوجه می شود که امی کامنت هایی در وبلاگ سارا گذاشته است. وبلاگ سارا برای همه شناخته شده نبود و او متوجه می شود که امی نام سارا را در اینترنت جستجو کرده است تا وبلاگ سارا را پیدا کند. سارا در مدرسه به او می گوید که از تحقیق درباره او در اینترنت دست بردارد. اما امی پاسخ می دهد که او می داند سارا او را در اینستا بلاک کرده است و سارا را تهدید می کند که به همه ی دوستان مشترک شان خواهد گفت که سارا چقدر بی ادب است.

پرسش ها

۱. امی چه کار اشتباهی در حق سارا انجام داد که اشتباه بود؟
۲. چرا اشتباه بود؟
۳. چرا امی فکر می کرد که کارش مشکلی ندارد؟
۴. به نظر شما سارا به خاطر کار امی چه حسی داشت؟
۵. چه چیزهای بدی ممکن بود به خاطر کاری که امی می کرد اتفاق بیافتد؟
۶. به نظر شما زمانی که سارا در مدرسه به امی اعتراض کرد، امی چه کاری در عوض باید انجام می داد؟
۷. شما اگر جای سارا بودید چه کار می کردید یا چه کاری می توانستید انجام دهید؟

نمایشنامه سوم

تینا و پویان دو هفته است که با هم آشنا شده اند. آنها چون در دو بخش دور از هم در شهر زندگی می کنند، خیلی کم همدیگر را ملاقات می کنند. پویان از تینا می خواهد تا هر وقت می تواند برای او پیام متنی یا تصویری بفرستد چرا که او دلش برای تینا تنگ می شود. تینا اوایل زیاد توجه نمی کند و وقتی که فراموش می کند که برای پویان پیام بفرستد یا نمی تواند که پیام بفرستد پویان شروع به پرسیدن سوال از او می کند و از او می پرسد که کجاست و چرا به او پیام نمی دهد.

یک بار که تینا نمی تواند گوشی اش را چک کند پویان به تینا مشکوک می شود و از او می پرسد که آیا دلیل جواب ندادنش این نیست که او با پسر دیگری در رابطه است؟ تینا پاسخ می دهد که با هیچ کس دیگری نیست و بعضی وقت ها هم که دیر پاسخ می دهد به این دلیل است که وقت ندارد. پویان به تینا پیشنهاد می دد که جی پی اس تلفن اش را روشن کند تا او مطمئن شود که در خانه است و جای دیگری نیست. تینا هم چون حوصله بحث کردن ندارد، موافقت می کند.

بعد از چند روز تینا عکس یکی از دوستان پویان را در اینستا لایک می کند. به همین دلیل پویان بسیار عصبانی می شود و به او می گوید که حتما از آن پسر خوشش می آید. در نهایت پویان تینا را مجبور می کند تا آن پسر را آنفالو کند.

پرسش ها

۱. پویان چه کار اشتباهی در مورد تینا انجام داد؟
۲. چرا اشتباه بود؟
۳. چرا پویان فکر می کرد کارهایی که می کند مشکلی ندارند و اشتباه نیستند؟
۴. به نظر شما تینا به خاطر کارهای پویان چه حسی داشت؟
۵. چه چیزهای بدی ممکن بود به خاطر کارهایی که پویان انجام می داد اتفاق بیافتد؟
۶. به نظر شما پویان به جای آن کارها چگونه می توانست نگرانی هایش را برطرف کند؟
۷. اگر شما به جای تینا بودید چه کاری می کردید یا چه کاری می توانستید انجام دهید؟

نمایشنامه چهارم

سونیا و احسان حدود سه ماه است که با هم در ارتباط هستند. یکی از چیزهای خوبی که سونیا درباره احسان دوست دارد این است که احسان شنونده خوبی است. سونیا هر شب با او حرف می زند، به او پیام می دهد و تماس تصویری با او برقرار می کند و با او درباره هر چیزی که نگران یا ناراحتش می کند، صحبت می کند. بعضی وقت ها او درباره چیزهایی که دوستان و خانواده اش انجام داده اند و او را ناراحت کرده اند صحبت می کند؛ او هرگز این چیزها را به دوستان و خانواده اش نمی گوید اما وقتی آنها را برای احسان تعریف می کند احساس بهتری به او دست می دهد.

زمانی که سونیا در دانشگاه در یک شهر دیگر قبول می شود، احسان به شدت عصبانی می شود. سونیا به او قول می دهد که ارتباطش را با او حفظ کند اما احسان از او می خواهد که به آن شهر نرود. اما او می گوید که در هر صورت می خواهد برود. احسان هم می گوید اگر که او برود تمام پیامها و حرف هایی که سونیا درباره خانواده و دوستانش با او در فضای آنلاین به اشتراک گذاشته است در فضای مجازی پست می کند تا خانواده و دوستانش آنها را ببینند.

پرسش ها

۱. چه کار اشتباهی احسان در مورد سونیا انجام داد؟
۲. چرا اشتباه بود؟
۳. چرا فکر می کنید احسان فکر کرد کارش مشکلی ندارد؟
۴. به نظر شما سونیا چه احساسی به او دست داد وقتی که احسان او را تهدید کرد؟
۵. چه اتفاق بدی ممکن است به خاطر کاری که احسان می خواهد انجام دهد بیافتد؟
۶. به نظر شما احسان به جای تهدید سونیا باید چه کاری می کرد؟
۷. شما اگر جای سونیا بودید چه کار می کردید یا چه کاری می توانستید انجام دهید؟

این اصلا باحال نیست

برای اغلب ما ابزارهای دیجیتالی مثل تلفن هوشمند، تبلت و کامپیوتر نقش مهمی در حفظ ارتباط ما با دوستان مان و خانواده مان دارند. به همین دلیل باید بدانیم برخی از روابط آنلاین که داریم، ممکن است برای ما خوب نباشند.

انواع روابط آنلاین ناسالم

دو نوع رابطه آنلاین ناسالم وجود دارد: آنهایی که از ما سوء استفاده می کنند و آنهایی که ما را استثمار می کنند.

سوء استفاده: رابطه ای که در آن از ما سوء استفاده می شود رابطه ای است که فردی به ما آسیب می رساند، ما را تحقیر می کند یا می ترساند. این فرد ممکن است فردی باشد که با ما رابطه ای نزدیک دارد و سعی می کند تا آنچه انجام می دهیم را کنترل کند، ما را تحت فشار قرار دهد تا کاری انجام دهیم که دوست نداریم یا سعی می کند ما را از برخی دوستان مان دور نگه دارد.

برخی از روابطی که در آن ممکن است ما مورد سوء استفاده قرار گیریم را در زیر بخوانید:

- آزار و اذیت یک فرد به واسطه فرستادن متن، عکس یا ویدئو و غیره که او دوست ندارد دریافت کند
- استفاده از رسانه های دیجیتال برای تهدید فرد
- نظارت دائمی بر یک نفر در فضای آنلاین
- چک کردن دائمی یک نفر با فرستادن پیام یا درخواست روشن کردن جی پی اس و غیره
- درخواست از دیگری برای آنفالو کردن یا آنفرنند کردن افراد دیگر در فضای آنلاین
- تحت فشار قرار دادن یک نفر برای به اشتراک گذاشتن چیزی که او نمی خواهد به اشتراک بگذارد
- پخش کردن دروغ و شایعه در مورد یک نفر
- به اشتراک گذاشتن چیزهای شخصی یا چیزهایی که باعث می شود از آنها خجالت بکشیم، مانند برخی عکس ها
- جاسوسی در مورد پست ها و تماس های یک فرد
- تهدید کردن در مورد اینکه موارد بالا در مورد یک نفر اعمال شود

استثمار: بعضی از آدمها از رسانه های دیجیتال استفاده می کنند تا دختران یا پسرانی را در روابطی درگیر کنند که دوست ندارند یا برای آن آماده نیستند. آنها معمولا این کار را با دختران و پسرانی انجام می دهند

که فکر می کنند آسیب پذیر هستند. زمانی که آنها یک طعمه پیدا می کنند شروع به ارسال پیام های محبت آمیز می کنند و طعمه های خود را به رگبار پیام های مهربانانه و عاشقانه می گیرند تا جایی که آنها را قانع می کنند که دوست شان داند و درک شان می کنند.

واقعیاتی در مورد روابط آنلاین ناسالم

- فقط روابط عاشقانه نیستند که می توانند ناسالم باشند. ما می توانیم روابط ناسالم با دوستانمان، خواهر و برادرهای مان، همکلاسی های مان و هر کس دیگری که با او ارتباط داریم، داشته باشیم.
 - پسران هم ممکن است قربانی روابط آنلاین سوء استفاده کنند باشند، درست مثل دختران.
 - بعضی وقت ها ممکن است دو طرف یک رابطه کارهایی کنند که مصداق سوء استفاده از یکدیگر باشد. فقط به این خاطر که یک رابطه بد، دو طرفه است بدین معنی نیست که شما یک قربانی نیستید یا قربانی بودن شما باعث نمی شود که فکر کنید اگر شما هم از طرف مقابل تان سوء استفاده کنید اشکالی ندارد.
 - بیشتر وقت ها، کسانی که نوجوانان را در فضای آنلاین استثمار می کنند تظاهر نمی کنند به اینکه کس دیگری هستند و یا آنچه انجام می دهند را پنهان نمی کنند. آنها اغلب دخترانی که در ابتدای نوجوانی شان هستند را هدف قرار می دهند و همچنین پسرانی که ممکن است ترنس باشند.
- زمانی که ما از دست یک دوست عصبانی هستیم خیلی طبیعی است که بخواهیم او را برگردانیم یا بخواهیم از او انتقام بگیریم. اما این دقیقا زمانی است که شما باید خودتان را کنترل کنید. اگر احساس عصبانیت می کنید، اگر دستپاچه هستید یا اگر ترسیده اید از فضای مجازی بیرون بیاوید و اجازه بدهید کمی بگذرد تا احساساتتان فروکش کند. چون ممکن است کاری انجام دهید که بعدها پشیمان شوید.

اگر در یک رابطه ناسالم قرار داشتید باید چه کاری انجام دهید

اگر در رابطه ای هستید که از شما سوء استفاده می شود، کمک بخواهید.

- با یک دوست، والدین، معلم یا هر بزرگسال دیگری که به او اعتماد دارید صحبت کنید. اگر فردی، در فضای آنلاین یا در فضای آفلاین، شما را تهدید به خشونت فیزیکی کرده است، شما باید با پلیس تماس بگیرید.
- اگر دارید از کسی سوء استفاده می کنید شما هم بهتر است کمک بگیرید. بیشتر آدم های که از دیگران سوء استفاده می کنند می توانند راههایی برای کنترل خشم شان یاد بگیرند و روابط سالم تری داشته باشند.
- اگر هیچ کسی نیست که به شما کمک کند با اورژانس خدمات اجتماعی بهزیستی، شماره ۱۲۳ تماس بگیرید و از آنها کمک و راهنمایی بخواهید.

- شخصی که در حال رفتار سوء استفاده گرانه است را با این بهانه که "او همیشه اینقدر بد نیست" توجیه نکنید.
- کارهای بدی که دیگران انجام می دهند را با این حرف که "فقط بعضی وقت ها اتفاق می افتد" یا چون "هر کسی آن را انجام می دهد" توجیه نکنید. و فقط چون "هر کسی انجام می دهد" دلیل نمی شود که آن کار درست باشد.
- به خاطر کارهایی که ممکن است انجام داده باشید خودتان را سرزنش نکنید. کارهایی مثل دادن پسوردتان به کسی یا اجازه دادن به آنها برای دسترسی به عکس های خصوصی تان. هر کاری هم که شما انجام داده باشید دیگران حق ندارند از شما سوء استفاده کنند.
- بسیاری از پسرها می گویند که از طرف دوستانشان برای فرستادن عکس های شخصی دوست دخترشان مورد فشار قرار می گیرند. درست است که مقاومت در برابر این فشارها سخت است اما شما می بایست به این هم فکر کنید که به اشتراک گذاشتن این عکس ها چقدر می تواند به شما و دوست تان آسیب برساند.

دوستان یا کسانی که ناظر یک رابطه ناسالم هستند چه کاری می توانند انجام دهند؟

آنها واقعا می توانند در بیرون کشیدن کسانی که در یک رابطه ناسالم هستند کمک کنند. در ادامه چند توصیه در این مورد بخوانید:

- اگر فکر می کنید دوست شما در یک رابطه ناسالم است- چه به عنوان یک قربانی، چه به عنوان یک سوء استفاده کننده یا هر دو- با این افراد صحبت کنید. اگر تفاوتی نکرد، با پدر و مادرشان، معلم شان یا هر بزرگسال بالغ دیگری که به او اعتماد دارید، صحبت کنید.
- با فوروارد کردن تصاویر یا ویدئوهای شخصی دیگران که لو رفته است، فردی نباشید که در این پروسه ناسالم مشارکت می کنید.
- وقتی که دیگران یک رابطه ی ناسالم را بدون مشکل می بینند یا فردی که در آن رابطه مورد ظلم است را لایق رفتار بد می دانند مقابل آنها بایستید و با آنها در این مورد که حرف شان اشتباه است بحث کنید.
- اینکه فردی عکس های خصوصی اش را برای فرد دیگری می فرستد دلیل نمی شود که بگوییم چون اعتماد کرده است پس لایق این است که عکس هایش پخش شوند بنابراین تا جایی که می توانید از او حمایت کنید.

این طرح درس از وبسایت سواد رسانه ای مدیا اسمارت برگرفته شده است.