



VIBE CHECK

Find your vibe!

watwat.be

Namen igre

Z igro Vibe Check se mladi naučijo prepoznati in poimenovati čustva, ki jih lahko sprožijo objave na družbenih omrežjih. Poleg tega odkrijejo različne strategije, ki jim lahko pomagajo pri obvladovanju teh čustev. To je pomemben korak za zaščito ali izboljšanje njihovega duševnega zdravja.



Zakaj se ukvarjati z duševnim zdravjem in družbenimi omrežji?

Večina mladih ve, da tisto, kar vidijo na spletu, ni vedno resnično. Zavedajo se, da ljudje na družbenih omrežjih večinoma kažejo svoje pozitivne plati. Vendar pa lahko izpostavljenost nekaterim objavam na družbenih omrežjih sproži negativne občutke, kot so ljubosumje, negotovost ali žalost. Takšna čustva so lahko škodljiva za duševno zdravje mladih (v kolikšni meri se nekdo počuti dobro v svoji koži, srečen/-na). Zato z igro Vibe Check poudarjamo ta čustveni vidik: kako se nekdo počuti, ko vidi sporočilo, in kako se lahko spopade s čustvi, ki se mu/ji ob tem porajajo, ne glede na to, ali je sporočilo resnično ali ne.



Kaj je dobro vedeti, preden začnemo igrati Vibe Check?

Obstajajo različne strategije, ki jih mladi lahko uporabljajo za obvladovanje svojih čustev. Nekatere strategije so boljše od drugih. Strategije, ki lahko negativno vplivajo na duševno zdravje se imenujejo neprilagojene strategije. Nekaj primerov neprilagojenih strategij:

- ✘ pogosto in dolgotrajno razmišljanje o negativnih občutkih, ki jih je vzbudila objava,
- ✘ občutek krivde zaradi čustev, ki jih posameznik doživlja,
- ✘ zatekanje k tveganeemu vedenju, da bi se spopadel/-la s čustvi, npr. pitje alkohola, stroga dieta,
- ✘ pomanjkanje želje po spremembi slabega počutja,
- ✘ zapiranje vase in pomanjkanje pogovarjanja z drugimi.



Obstajajo tudi strategije, ki lahko pozitivno vplivajo na duševno zdravje. Te strategije imenujemo tudi prilagoditvene strategije. Nekaj primerov tovrstnih strategij:

- ✔ zapiranje aplikacije ali odložitev mobilnega telefona za nekaj časa,
- ✔ ukvarjanje z nečem zabavnim, ki sprosti misli,
- ✔ odstranitev sledenja ali utišanje profila, ki vodi v slabo počutje,
- ✔ iskanje profilov, ki izžarevajo pozitivnost,
- ✔ ogledovanje lepih spominov na svojem profilu na družbenih omrežjih,
- ✔ razmišljanje o lepih stvareh, ki so v načrtu,
- ✔ pogovarjanje o objavi ali situaciji, ki sproža slabe občutke,
- ✔ pogovarjanje o občutkih s prijatelji, starši ali drugimi zaupnimi osebami.

Seveda pa družbena omrežja ne vzbujajo le negativnih občutkov. Instagram, TikTok, Snapchat, Facebook, ... so mesta, kjer lahko mladi komunicirajo, se izražajo, iščejo nasvete, se sprostijo in še veliko več. Iskanje, ohranjanje in širjenje te pozitivnih izkušenj pripomore k dobremu duševnemu zdravju mladih. Nekatere strategije, ki jih lahko mladi uporabijo, ko doživljajo pozitivne izkušnje na družbenih omrežjih ali ko želijo družbena omrežja uporabljati na pozitiven način, so:

- ✓ shranjevanje objav za poznejši ogled,
- ✓ deljenje objave na svojem profilu ali s prijatelji/-icami, da jo lahko spremljajo tudi drugi,
- ✓ kontaktiranje prijateljev/-ic prek zasebnih sporočil kot odraz pozornosti,
- ✓ označevanje prijateljev/-ic na fotografijah kot izraz hvaležnosti,
- ✓ deljenje pohvali in všečkov fotografijam prijateljev/-ic,
- ✓ shranjevanje in posredovanje koristnih informacij in nasvetov.

Katero strategijo bo kdo uporabil, je odvisno od njegove/njene osebnosti in okoliščin, v katerih se je znašel/-la. Poleg tega se to pogosto zgodi podzavestno. Zato je učinkovitost strategije zelo odvisna od posameznika/-ce in situacije.

Pričetek uporabe igre Vibe Check

Metodologija

Igro so razvili Mediawijs, WAT WAT in KU Leuven. Namen igre Vibe Check je ozavestiti mlade o čustvih, ki jih doživljajo na spletu, in o strategijah, ki jih lahko takrat uporabijo. S pogovorom se naučijo različnih prilagoditvenih strategij, ki jih lahko uporabijo ob doživljanju pozitivnih in negativnih čustev. To jih lahko navdihne, da preizkusijo drugačno strategijo.

Priprava

- ✓ Mlade razdelite v skupine po 4-6 članov in poskrbite, da se vsaka skupina usede za mizo.
- ✓ Premešajte karte z opisom situacij in jih razdelite med skupine. Vsaki skupini dajte po eno igralno polje in vsakemu udeležencu/-ki po eno karto z emotikoni.
- ✓ Karte s situacijami postavite poleg igralnega polja tako, da so z logotipom obrnjene navzgor.

Predstavitev teme

Pred začetkom igre lahko skupini predstavite temo in različne koncepte. Naslednja vprašanja so lahko dobra izhodišča za pogovor:

- ✓ Zakaj uporabljate družbena omrežja?
- ✓ Kaj vidite na družbenih omrežjih?
- ✓ Kaj razumete pod pojmom duševno zdravje?
- ✓ Kaj radi vidite ali počnete na družbenih omrežjih?
- ✓ Kdo je vaš najljubši vplivnež/-ica (influencer/-ka)? Ali je vedno srečen/-na? Ali je to realno?
- ✓ Kaj je vibe? Kaj ni vibe?

Ob predstavitvi nujno omenite, da (skoraj) vsakdo na družbenih omrežjih pokaže svojo najboljšo plat. Le redki delijo, da imajo slab dan, da se počutijo negotovi ali da jim nekaj ni uspelo. Zaradi tega se lahko zdi, da gre vsem drugim bolje in da so srečnejši od nas. To lahko močno vpliva na duševno zdravje uporabnikov/-ic družbenih omrežij in povzroči, da počutijo ljubosumne, žalostne, negotove ali jezne. Med pogovorom omenite tudi, da družbena omrežja niso samo negativna, ampak se med uporabo teh zgodi tudi veliko lepih stvari, ki lahko izboljšajo duševno zdravje.

1. krog - prepoznavanje čustev

V prvem krogu se mladi naučijo prepoznati in poimenovati svoja čustva. Pri tem uporabljajo karte s situacijami in karte z emotikoni. Vsaka karta s situacijami, kot pove že ime, prikazuje situacijo, s katero se mladi lahko srečajo na družbenih omrežjih. Njihova naloga je, da s pomočjo kart z emotikoni pokažejo, kako bi se po njihovem mnenju počutila druga oseba, ki bi to doživela. Na karti z emotikoni to lahko pokažejo s prstom, pokrovčkom pisala, radirko, ... Najprej vsak posameznik/-ica zase izbere emotikon. Nato pa se v skupini pogovorijo, kako si razlagajo situacijo in kakšen občutek po njihovem mnenju vzbudi situacija.

Namenoma smo se odločili, da emotikonov ne bomo poimenovali, saj je lahko pomen emotikona za vsakogar drugačen in to je v redu. Aktivno razmišljanje o tem, kaj jim emotikon trenutno pomeni, je del učnega procesa te igre. Če mlade spodbudimo, da se pogovarjajo o občutkih drugih ljudi, se navadno v skupini počutijo manj ranljive. Zato pojasnite, da se morajo mladi postaviti v vlogo osebe na kartici. Tako se tudi izognete komentarjem, kot sta »ne uporabljam ga« ali »ne moti me«.

Nato se mladi skupaj odločijo in pridejo do soglasja, ali je situacija »vibe« ali »no vibe«, ter karto položijo na igralno polje. Situacija je »vibe«, če se ob njej dobro počutijo. Če situacija vzbuja negativne občutke, karto položijo na »no vibe«. Kot moderator/-ka aktivno poslušajte različne skupine in spodbudite razpravo: Ali vsi enako razmišljajo o situaciji? Kako si razlagajo različne emotikone? Skupine naj igrajo, dokler ne predebatirajo vseh kart na njihovi mizi. Če imate več časa, si lahko skupine izmenjajo karte s situacijami.

Po tem prvem krogu razpravljajte s celotno skupino: Katere situacije sprožijo razpravo? Ali lahko drugi skupini navedete primer »(no)vibe« situacije? Ali ste že kdaj sami doživeli kaj podobnega? Kako ste se takrat počutili?

Nasvet: v tem krogu ne poskušajte ocenjevati situacije kot take. Gre predvsem za čustva, ki jih mladi doživljajo ob takšnih objavah. To je neodvisno od tega, ali je situacija v redu ali ne.



2. krog – prilagoditvene strategije

V drugem krogu mladi oblikujejo lastne strategije za obvladovanje čustev, ki jih v njih sprožajo objave na družbenih omrežjih. Vsaka manjša skupina izbere situacijo, o kateri želi podrobneje razpravljati. Izbrano situacijo pokažite celotni skupini in najprej na kratko razpravljajte o tem, je to »vibe« ali »no vibe«. Ko pridete do zaključka, skupaj razmislite o nekaj strategijah, ki bi jih lahko uporabili za spopadanje s to situacijo in občutki, ki jih vzbudi. Nadaljujte, dokler vse skupine ne zaključijo z razpravo o svoji izbrani situaciji ali dokler se čas ne izteče.

Drugi krog zaključite z uporabo priloženega Vibe Check plakata. Na njem je zapisanih več dobrih strategij, o katerih se lahko na kratko pogovorite. Na ta način mladi spoznajo različne načine ravnanja s svojimi čustvi. Morda bodo naslednjič pomislili na katero od teh strategij. Več informacij za mlade o tej temi najdete na spletni strani www.watwat.be/vibecheck.

Poleg te igre lahko na spletu najdete tudi spremno predstavitev. Ta vsebuje govornikove opombe z dodatnimi vprašanji za skupino, več razlagami o različnih situacijah ter še veliko več nasvetov. Prenesete jo lahko prek kode QR na naslednji strani.



Skenirajte to QR kodo in prenesite predstavitev



Časovni okvir igre

To igro je mogoče izvesti v eni uri. Priporočamo, da 10 minut namenite uvodu, 15 minut prvemu krogu, 20 minut drugemu krogu in 10 minut razpravi o plakatu. Ali želite igri nameniti nekoliko več časa? Potem lahko skupine uporabijo karte drugih skupin ali pa skupaj v celotni skupini razpravljajo o več situacijah. Ali imajo manjše skupine težave pri medsebojnem sodelovanju? Potem lahko celotno igro odigrate z vsemi skupaj v eni skupini.



Nasveti za varno skupinsko dinamiko

Med igro Vibe Check se lahko pojavijo občutljive teme. Ali menite, da je treba v skupini najprej določiti nekaj pravil o čem se je možno pogovarjati in o čem ne in, kako se spoštljivo odzivati na druge? Potem lahko tukaj najdete nekaj nasvetov:

- ✔ Pojasnite, da vse, kar se pove, ostane znotraj skupine.
- ✔ Razložite, da je pomembno, da smo odprti in iskreni, ko govorimo o sebi, svojih občutkih, izkušnjah in mnenjih.
- ✔ Navedite, da je pomembno, da medsebojne razlike in podobnosti obravnavamo s spoštovanjem.
- ✔ Povejte jim, da lahko sami izberejo, kaj bodo povedali in česa ne. Če se v skupini ne počutijo dobro, lahko svoja čustva in misli zadržijo zase.
- ✔ Pojasnite jim, da bo učna ura bolj zabavna, če bodo aktivno sodelovali.
- ✔ Povejte pa jim tudi, da je poslušanje enako pomembno kot govorjenje.
- ✔ Povejte jim, da je smeh dovoljen; humor je lahko orodje za demistifikacijo obremenjujočih tem. Posmeh seveda ne pride v poštev.



Vibe Check sta razvila Mediawijs (slo. Medijsko spretni) in WAT WAT (slo. KAJ KAJ) v sodelovanju s School for Mass Communication Research (KU Leuven) (slo. Oddelek za raziskovanje množičnega komuniciranja, Univerza v Leuvnu).

Mediawijs je flamski center znanja za digitalno in medijsko pismenost, ki deluje v okviru flamske vlade in organizacije imec vzw. Mediawijs pomaga prebivalcem Flandrije in Bruslja, da aktivno, ustvarjalno, kritično in ozaveščeno uporabljajo in razumejo digitalno tehnologijo in medije ter tako sodelujejo v naši družbi.

WAT WAT je spletna platforma več kot 100 organizacij, ki mlade obveščajo o vrstah pomoči in jih usmerjajo, kam se lahko obrnejo po nasvet ali pomoč. Na spletni strani watwat.be so na voljo odgovori na vprašanja o mladosti, o iskanju študentskega dela, o telesu in drugih temah. WAT WAT ponuja tudi informacije o mladih na Instagramu, TikToku in YouTubeu. V imenu flamske vlade organizacijo WAT WAT koordinira Ambrassade.

V Sloveniji so takšne informacije na voljo na <https://e-tom.si/>, <https://www.tosemjaz.net/...>



OBIŠČI [WATWAT.BE/VIBECHECK](https://www.watwat.be/vibecheck)
IN UGOTOVI, KAKO LAHKO
DRUŽBENA OMREŽJA NAREDIŠ
ŠE BOLJ ZABAVNA!



Sofinancira Evropska
Unija

imec



Vlaanderen
verbeelding werkt



School for
Mass Communication
Research

KU Leuven



Za vsebino te publikacije je
odgovoren izključno imec vzw in ne
odraža nujno mnenja Evropske unije.



Betternet