

JAK RADZIĆ SOBIE W SYTUACJI DOŚWIADCZENIA PRZEZ UCZNIŃ ZJAWISKA HEJTU

materiał dla uczniów



SPIS TREŚCI

1. WSTĘP
2. STAŁEM SIĘ ODBIORCĄ HEJTU
 - 2.1 DLACZEGO MNIE TO SPOTKAŁO?
 - 2.2 CO MOŻESZ ZROBIĆ JAKO ODBIORCA HEJTU?
 - 2.3 ZATRZYMAJ HEJT
3. CO MOŻESZ ZROBIĆ JEŚLI WIDZISZ, ŻE TWOJA KOLEŻANKA, KOLEGA STALI SIĘ ODBIORCAMI HEJTU?
4. PAMIĘTAJ

1

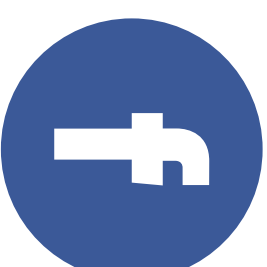
WSTĘP

Korzystasz z mediów społecznościowych takich jak **facebook, snapchat, instagram, youtube, askfm** lub z forów internetowych?

Umieszczasz w internecie swoje zdjęcia, obrazki, czytasz lub sam komentujesz posty swoich kolegów, znajomych albo ludzi znanych i popularnych jak aktorzy, muzycy, politycy?

Zdarzyło ci się, że ktoś z twoich kolegów, koleżanek napisał w internecie coś na na twój temat np. o twoim zachowaniu czy wyglądzie w bardzo **niemiły sposób**, używając obraźliwych, raniących słów? A potem ktoś inny coś dopisał i kolejna osoba i w końcu informacja rozeszła się bardzo szybko?

Czy zdarzyło się, że w efekcie wpisów i działań innych w sieci **poczułeś się bardzo źle**, byłeś smutny zły, a może nawet wściekły czy załamany?



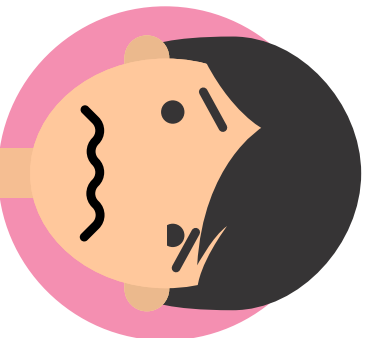
2

2.1

STAŁEŚ SIĘ ODBIORCĄ HEJTU

Dlaczego mnie to spotkało?

Wiesz, że hejt wywołuje takie same reakcje i konsekwencje jak przemoc fizyczna jaką jest bicie, popychanie, kopanie? Hejt jest przemocą psychiczną i tak samo jak w przypadku każdej innej formy przemocy masz prawo do obrony siebie, swoich praw czyli swojej godności jako człowieka. Każdy zasługuje na szacunek i nikt nie ma prawa wyśmiewać lub poniżać drugiej osoby z jakiegokolwiek powodu.



Jeśli zadajesz sobie pytanie: „**Dlaczego mnie to spotkało?**”
Przede wszystkim musisz pamiętać, że:

- **Nie ty jesteś za to odpowiedzialny.** Ty jesteś w porządku, to jego problem.
- To, co ktoś napisał jest jego opinią, **a nie prawdą o tobie.** Tylko Ty znasz prawdę o sobie i masz prawo ją wyrażać. Ktoś zastosował przemoc wobec ciebie nie **zdając sobie sprawy z konsekwencji** swoich słów.
- Nikt nie ma prawa **prześladować i poniżać** drugiej osoby.
- **Każdy ma prawo być inny** i nikt nie ma prawa go prześladować z tego powodu.
- Ty jako odbiorca przemocy **masz prawo do obrony.**
- Są ludzie, **którzy mogą i chcą Ci pomóc** - nie jesteś sam.
- Wielu młodych ludzi **doświadcza hejtu.**
- Masz prawo czuć się **bezradny, słaby, smutny czy zły.**
- Możesz i masz prawo to zatrzymać, zareagować, bo są sposoby by się temu przeciwstawić.

Powiedź STOP hejtowi.

2

2.2

STAŁEŚ SIĘ ODBIORCĄ HEJTU

Co możesz zrobić, jako odbiorca hejtu?

Znajdź dorosłą osobę, której ufasz.

Może być to nauczyciel, wychowawca, szkolny pedagog, psycholog, mama, tata, dorosły brat czy siostra, a nawet trener z klubu sportowego. Ważne, abyś ufał tej osobie i czuł się z nią bezpiecznie. Dorosły będzie wiedział jak zadziałać, do kogo się udać, da ci potrzebne wsparcie i pomoc.

▶ **Poproś o rozmowę kogoś dorosłego,** na osobności, w miejscu gdzie będziesz się czuć bezpiecznie.

▶ **Opowiedz tej osobie o wszystkim,** pokaz wszystkie wpisy na swój temat, komentarze.



▶ Jeśli pierwsza osoba dorosła, do której poszedłeś nie pomogła ci, **idź do kogoś innego.**

▶ **Chroń siebie i walcz o swoje bezpieczeństwo oraz swoją godność.**

▶ **Powiedz, co przeżywasz,** nie obawiaj się okazać **smutku, złości, słabości** gdyż masz pełne prawo tak się czuć.



Znajdź rówieśnika i jemu opowiedz o tej sytuacji, poproś o wsparcie, może jego obecność pomoże ci podczas rozmowy z dorosłym.

2

STAŁEŚ SIĘ ODBIORCĄ HEJTU

2.3

Zatrzymaj hejt

Unikaj

Odpowiadania hejtem na hejt.

Takie działania wzmocni i nakręci hejt. W ten sposób zachęcisz hejtera, dasz mu pretekst do dalszego pisania złych słów na twój temat.



Unikaj

Zachowania tego **tylko** dla siebie.

CO MOŻESZ ZROBIĆ GDY ZOBACZYSZ, ŻE TWOJA KOLEŻANKA, KOLEGA, STALI SIĘ ODBIORCAMI HEJTU?

Jeśli to twój kolega, koleżanka są wyśmiewani, jeśli ktoś kogo znasz stał się ofiarą hejtu – **zareaguj, wesprzyj i stań za nim murem.**

Podjedź do swojego kolegi, koleżanki, **powiedz mu**, że nie wierzysz w to, co piszą na jego temat i że nie jest sam, **że możesz mu pomóc.**

Zaproponuj żeby poszedł do osoby dorosłej, której ufa. Może być to nauczyciel, wychowawca, szkolny pedagog, psycholog, mama, tata, dorosły brat czy siostra, czy trener z klubu sportowego.

Jeśli zobaczyłeś w internecie obrażający wpis, zdjęcie czy obrazek na temat

twojego kolegi, jeśli ktoś ci coś takiego pokazał lub jeśli jeśli twój kolega sam przyszedł do ciebie i opowiedział ci, że ktoś w taki sposób go obraża i rani, to nie pozostawaj obojętny. **Porozmawiaj z nim, pomóż znaleźć wspierającego dorosłego.**

Sprawdź czy twoja koleżanka, twój kolega **nie potrzebuje wsparcia.**

Jeśli twój kolega boi się zaproponuj, że pójdziesz z nim, albo ty sam powiedz o tym osobie dorosłej, której ufasz. Poproś o dyskrekcję, opowiedz o całej sytuacji.

Jeśli zobaczyłeś w internecie obraźliwy,

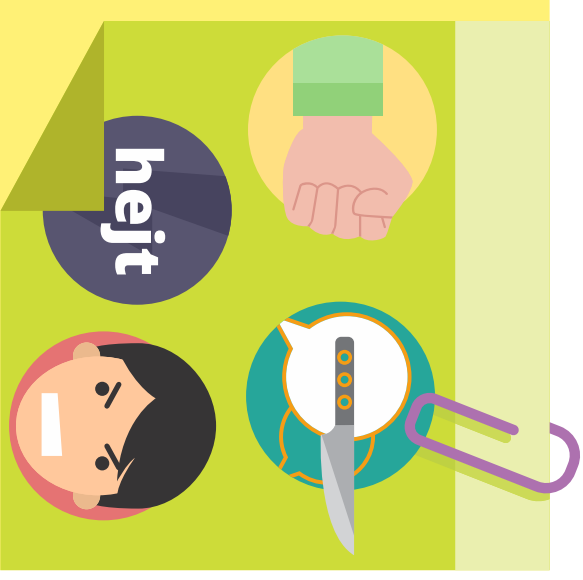
krytyczny komentarz pod wpisem, zdjęciem kolegi lub koleżanki, umieść wpis **wyrażający odmienną opinię, wspierający twojego znajomego.**

Jeśli twój kolega, twoja koleżanka stała się ofiarą hejtu, przede wszystkim **nie udostępniaj dalej takiego wpisu.**

4

PAMIĘTAJ

- Hejt jest **przemocą**.
- **Każdy człowiek zasługuje na szacunek**: Ty, twój kolega i inne dzieci.
- Broniąć siebie **mówisz STOP autorowi hejtu** i dajesz komunikat, że takie działanie nie jest bezkarne.
- Zgłaszaś każdy hejt do **administratora strony**.
- **Broniąc siebie pomagasz innym dzieciom**, które może doświadczać lub doświadczać w przyszłości tego samego. W ten sposób pokazujesz, dajesz przykład jak można się zachować, aby obronić siebie.
- **Agresja rodzi agresję**, a ty chcesz to zatrzymać.
- Kiedyś to może **spotkać też ciebie**.
- Każda przemoc wobec drugiego człowieka **podlega karze**.
- Zanim coś udostępnisz w mediach społecznościowych **zastanów się dwa razy**.
- Zanim coś skomentujesz **zastanów się dwa razy**.



Materiał został przygotowany przez Global Dignity Poland, we współpracy z Fundacją Świadomego Rozwoju, w oparciu o wyniki badania „Walki i owce w Internecie, czyli raport na temat hejtu wśród młodzieży” (przepracowane przez firmę badawczą IQS) oraz z wykorzystaniem metody Porozumienie bez Przemocy (z ang. Nonviolent Communication). Zezwala się na wykorzystanie całości lub wybranych części materiału na potrzeby edukacyjne.