

Poradnik

pozytywnego internauty



Wstęp

Internet modyfikuje relacje międzyludzkie. Bezpośrednia komunikacja zastępowana jest przez wirtualne kontakty, których nie ogranicza czas ani przestrzeń. Ma to swoje pozytywne i negatywne strony. Poczucie anonimowości, nieograniczona liczba potencjalnych ofiar i bezkarność sprzyjają cyberprzemocy, która jest znacznie łatwiejszym rozwiązaniem niż otwarty atak w świecie realnym. Jak radzić sobie ze słowną agresją w przestrzeni wirtualnej? Zapraszamy na cykl poświęcony pozytywnemu zachowaniu w sieci w ramach kampanii „Bądź człowiek, nie cZŁOwiek”.

Gdzie szukać wsparcia?

Jesteś ofiarą lub świadkiem mowy nienawiści? A może Twoje dziecko doświadczyło hejtu? Sprawdź, gdzie szukać pomocy.

Świat wirtualny przeplata się z rzeczywistością. Znajomości zdobywane w szkołach, na uczelniach czy w pracy często przenoszą się do Internetu, gdzie mamy szansę wymieniać się doświadczeniami i opiniami. Jednocześnie sieć daje użytkownikom więcej swobody oraz poczucie anonimowości, co często prowadzi do agresywnych i krzywdzących zachowań, z którymi nie potrafimy sobie poradzić. Gdzie w takim razie szukać wsparcia?

Jesteś uczniem?

Prośenie o pomoc to akt odwagi. Porozmawiaj z rodzicami lub opiekunami i podziel się z nimi swoimi obawami, a na pewno uzyskasz od nich wsparcie. Do Twojej dyspozycji są również nauczyciele oraz pedagog szkolny. Jeśli jednak nie czujesz się na siłach, aby zwierzyć się osobom dorosłym z Twojego otoczenia, zawsze możesz skorzystać z telefonów zaufania:

800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Telefon jest bezpłatny i czynny w dni robocze w godzinach od 8:15 do 20:00. Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer, konsultanci skontaktują się z Tobą.

116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Bezpłatny i anonimowy telefon dla dzieci i młodzieży, prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.

Jesteś rodzicem?

Poproszenie o pomoc to trudny krok dla większości dzieci. Jeśli Twoja pociecha się na to zdecydowała, oznacza to, że obdarza Cię zaufaniem. Wysłuchaj jej, zapewnij, że rozumiesz i zrobisz wszystko, co w Twojej mocy, aby rozwiązać problem. Możesz również zadzwonić pod numer:

800 100 100 - telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

Porad szukać można również na dyzurnet.pl. To zespół ekspertów Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej, działający jako punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w Internecie, szczególnie związanych z seksualnym wykorzystaniem dzieci.

Jeśli uważasz to za konieczne, zgłoś sprawę na policję. Hejt w Polsce jest karany!
#SWDprzeciwkohejtowi

Źródło: cyfrowobezpieczni.pl



1 Nie bądź obojętny

Zastanów się, czy kiedykolwiek byłeś/aś świadkiem mowy nienawiści? Jeśli odpowiedź jest twierdząca, przypomnij sobie, co zrobiłeś/aś, żeby temu przeciwdziałać.

Obojętność to ciche przyzwolenie. Twoja pomoc może okazać się dla kogoś nieocenionym wsparciem. Być może osoba mierząca się z hejtem, którego jesteś świadkiem, nie ma takiej siły przebiccia, boi się lub brak jej odwagi. Milczenie z jej strony nie musi oznaczać bagatelizowania proble-

mu i braku zainteresowania. Należy pamiętać, że unikanie tematu cyberprzemocy może nieść za sobą poważne konsekwencje takie jak: stres, stany lękowe, nerwica, bezsenność, obniżone poczucie własnej wartości, a w najgorszym przypadku myśli samobójcze. Twoja reakcja może uratować komuś życie, poprawić mu samopoczucie, dodać pewności siebie i umocnić go w przekonaniu, że są ludzie, którzy chcą pomóc.

Możesz okazać wsparcie anonimowo. Nie musisz bezpośrednio odpowiadać nadawcy wrogiej treści. Na tych stronach internetowych możesz zgłosić mowę nienawiści oraz znajdziesz przydatne informacje:

www.hejstop.pl

www.zglosnienawisc.otwarta.org

www.mowanienawisci.info

Jeśli jesteś ofiarą hejtu, pamiętaj, nie jesteś sam!



2 Rozmawiaj

Komunikacja pełni wiele istotnych funkcji w codziennym życiu człowieka. Oparta na szacunku do adresata, wzajemnej chęci porozumienia się i zrozumienia przekazu jest pozytywnym krokiem w stronę eliminacji bariery komunikacyjnej, która zakłóca efektywne dogadywanie się.

Rozmowa, w trakcie której wsłuchujemy się w przekaz nadawcy, poddajemy refleksji jego argumenty i na ich podstawie wyrażamy własną opinię, do której mamy prawo, zawsze prowadzi do wzajemnego zrozumienia. Kiedy więc rozmowa przeraża się w hejt?

Z mową nienawiści spotykamy się najczęściej, gdy drugiej stronie brakuje logicznych argumentów i atakuje bez zastanowienia. Tak jest szybciej i nie wymaga to wysiłku emocjonalnego ani intelektualnego. W sytuacji, gdy nie zgadzamy się z czymś przekonaniem, znacznie łatwiej jest zareagować atakiem (tym bardziej jeśli czujemy, że krytyka skierowana jest bezpośrednio w nas), niż wyrazić publicznie swoje emocje. Szczerze, kulturalnie i w jasny sposób zakomunikować, że poczuliśmy się urażeni bądź nie zgadzamy się ze zdaniem nadawcy. Często również potrzebujemy

się jedynie „wygadać”, bez przemyślenia i konkretnych powodów, nie analizując korzyści, do których mogłaby doprowadzić ta rozmowa prowadzona w inny sposób oraz konsekwencji naszej wypowiedzi. Dlatego tak ważne jest zwracanie uwagi na treść naszych wypowiedzi. Zamiast impulsywnie reagować na atak, postaramy się skoncentrować na polepszeniu sytuacji, a nie na piętnowaniu nadawcy.

Hejt nigdy nie prowadzi do merytorycznej rozmowy. Pamiętaj, uzasadniona krytyka poparta jest logicznymi argumentami, których celem nie jest ośmieszenie, obrażanie czy zdyskredytowanie odbiorcy, a wyjaśnienie przedmiotu sporu.



3 Nie daj się sprowokować

Ile razy natrafieś/aś w sieci na komentarz, który cię wzburzył? Gdy spotykamy się z wypowiedzią, która narusza nasze granice, obraża nas lub wyśmiewa, naturalną reakcją staje się próba odpowiedzi na taką zaczepkę. Czasami jednak postanawiamy milczeć, aby nie nakręcać spirali nienawiści, wierząc, że odcięcie się od toksycznej osoby zakończy sprawę. Co jeśli mimo wszystko zdecydujemy się na rozpoczęcie dyskusji?

Rozpoczynając dyskusję, należy pamiętać, aby nasza odpowiedź była krótka, rzeczowa i kulturalna. Kiedy wymiana zdań przerodzi się w hejt, najmądrzejszą decyzją będzie wycofanie się i niepozwolenie na dalszą prowokację. Swoją postawą okaż, że jesteś ponad to, nie reaguj emocjonalnie i postaraj się skupić na pozytywnych aspektach. Twoja złość nakręca hejterów i daje im satysfakcję.

A co, jeśli to my jesteśmy adresatami agresywnych treści? Zastanów się, jaki jest Twój cel i czy warto wchodzić w konfrontację. Przeanalizuj sytuację, a jeśli w da-

nym momencie odczuwasz gniew, spróbuj zachować spokój. Przerzucanie winy na drugą osobę i wyładowywanie własnych emocji są najprostszą i najszybszą drogą, nie oznaczają jednak najlepszego rozwiązania. Twoje zachowanie może negatywnie wpływać na emocje, postawę i zdrowie psychiczne odbiorcy mowy nienawiści.

Pamiętaj, nikt nie ma prawa z góry Cię oceniać, tym bardziej, jeśli nadawcą złośliwości są anonimowi internauci.



4 Konstruktywna krytyka a hejt

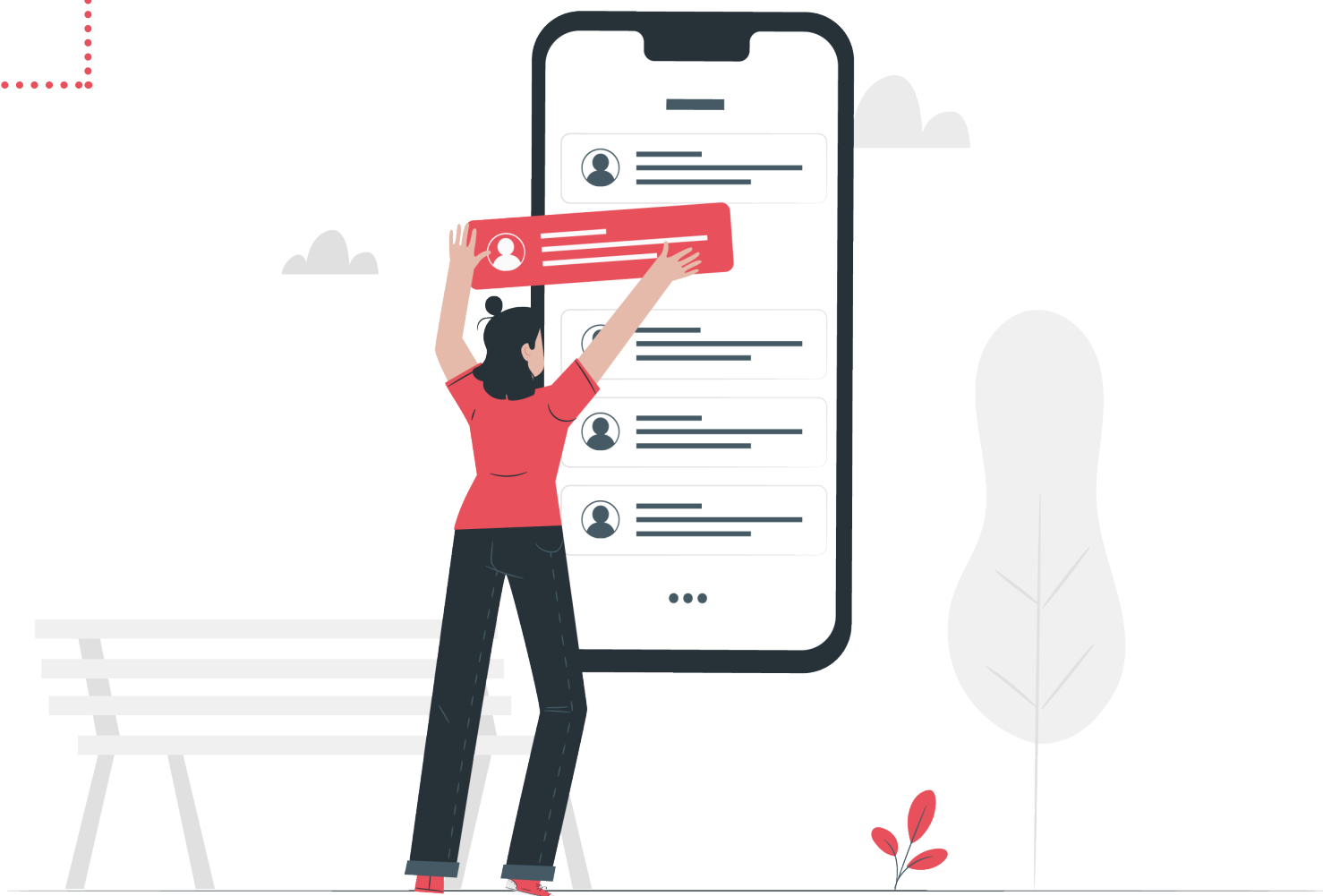
Konstruktywna krytyka często mylona jest z hejtem, a nawet używana jako jej synonim. Te dwa pojęcia różni jednak wiele, a używanie ich na przemienne jest błędem często wykorzystywanym, gdy nie potrafimy przyjąć odmiennego zdania drugiej strony.

Konstruktywną krytykę od hejtu odróżnia przede wszystkim intencja. Celem hejtera nie jest wyjaśnienie sytuacji, a poprawienie sobie humoru przez dręczenie odbiorcy, który ma poczuć się źle. Konstruktywna krytyka charakteryzuje się podjęciem kulturalnej dyskusji, która poparta jest logicznymi argumentami i odnosi się do faktów, a jej celem jest omówienie przedmiotu sporu.

Nie ma nic złego w wyrażaniu własnego zdania. Każdy człowiek ma prawo do własnej opinii. Problem pojawia się w momencie, gdy dyskusja sprowadza się do obrażania, wyśmiewania, a bardzo często nawet do gróźb. Łatwo jest każdą różnicę

poglądów sprowadzić do hejtu. Takie rozwiązanie jest najprostszą drogą, a w momencie oskarżenia krytykującego o szerzenie mowy nienawiści przerzuca się na niego winę.

Nie każda krytyka jest hejtem, jeśli przy tym nie krzywdzi się drugiej osoby. Czasami zanim nazwiemy kogoś hejterem, warto zastanowić się, czy druga strona aby na pewno szerzy nienawiść, a nie stara się prowadzić merytorycznej polemiki z naszym poglądem.



5 Postaw granice

Każdy człowiek został wychowany w zgodzie z innym systemem wartości, dlatego nie dla wszystkich granica emocjonalna czy fizyczna będzie znajdowała się w tym samym miejscu. Bez względu jednak na to, w którym punkcie u danej osoby się ona mieści, należy ją bezwzględnie uszanować i nie należy jej przekraczać.

W jaki sposób stawiać granice?

1. Zaznacz osobie, która je narusza, co nie odpowiada Ci w jej postawie, słowach czy zachowaniu.
2. Podziel się z nią towarzyszącymi Ci emocjami i wytłumacz, jak zabolęły Cię jej słowa.
3. Poinformuj o konsekwencjach wynikających z przekroczenia naszej granicy.

Dlaczego powinniśmy stawiać granice?

Każdy ma prawo do odrębności. Stawianie granic to szacunek dla swoich potrzeb, jak i potrzeb innych ludzi. Asertywność oznacza kontrolę nad tym, co dla nas niekorzystne. Jest także istotną umiejętnością

obronną przed tym, co może źle wpływać na nasze zdrowie psychiczne. Człowiek w ciągu całego swojego życia kształtuje system swoich granic, świadomie dostosowując je do własnego systemu wartości.

Dlaczego stawianie granic jest ok?

Stawiając granice, wysyłamy do adresata jasny komunikat. Jeśli nie poinformujemy go o naszych potrzebach, o tym, co lubimy, a czego nie, na co mamy ochotę oraz z czym się nie zgadzamy, być może zupełnie nieświadomie naruszy naszą przestrzeń. Dzięki asertywności mamy wpływ na własne życie i sposób, w jaki jesteśmy traktowani. Mówienie „nie” jest korzystne dla nas oraz ludzi z naszego otoczenia, ponieważ daje im możliwość, by lepiej nas poznać.

Jeśli pomimo jasnego komunikatu nasze granice są przekraczane, pamiętaj, że to nie Ty jesteś odpowiedzialny za reakcje tych osób i nie Ty ponosisz za nie odpowiedzialność. Nie rób rzeczy, na które nie masz ochoty tylko dlatego, że ktoś tak chce.



6 Szukaj podobieństw

Różnice istnieją i nie ma w nich nic złego, a w wielu sferach życia są wręcz pożądane. Często zapominamy jednak, że pomimo różniących nas kwestii jednocześnie wiele nas łączy. Dlaczego więc nasza uwaga skupia się głównie na tym, co nas dzieli oraz dlaczego koncentrowanie się na podobieństwach przynosi większe korzyści?

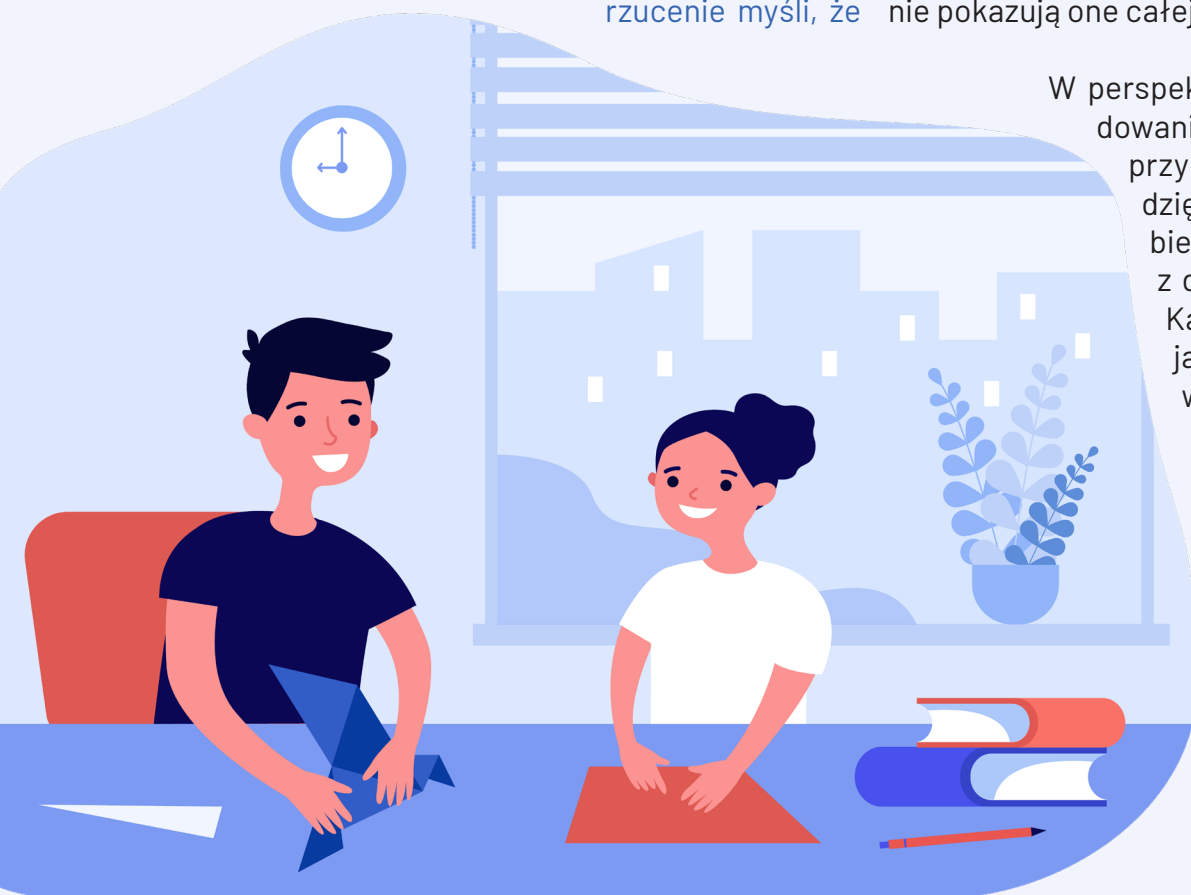
W przestrzeni publicznej bardzo często koncentrujemy się na różnicach i odwołujemy się do porównań społecznych. Skutki takich odniesień są niekorzystne dla naszego samopoczucia. Gdy zaczynamy dokonywać porównań, okazuje się, że druga osoba ma lepiej i więcej niż my, co z kolei skłania nas do rywalizacji, ale również do życia w grupach. Otaczamy się ludźmi, którzy są podobni do nas, a odrzucamy tych, którzy się różnią.

„Różnić się pięknie to nie tylko dawać świadectwo przekonaniu, że drugi człowiek ma prawo być inny niż ja, a nawet mieć inne niż ja przekonania, to nie tylko akceptacja tej odmienności, lecz także dopuszczenie myśli, że on może mieć rację, a zarazem odrzucenie myśli, że

przez swoją odmienność staje się *a priori* gorszy. Pod jednym wszakże warunkiem, że jego odmienność nie obraca się przeciwko innym ludziom” - pisze profesor psychologii Wiesław Łukaszewski w książce „Pięknie się różnić, mądrze być podobnym”.

Należy także potrafić odróżnić przestrzeń wirtualną od prawdziwego życia. W Internecie wszystko można podkolorować. Co więcej każdy z nas mniej lub bardziej świadomie kreuje swój wizerunek w sieci. Opinia innych ludzi jest dla nas istotna, dlatego każdy chce pokazać się z jak najlepszej strony. Wszystko to sprawia, że kształtujemy sfałszowany obraz rzeczywistości, a przez takie porównania czujemy się mniej wartościowi, zapominając, że nie pokazują one całej prawdy.

W perspektywie czasu zdecydowanie więcej korzyści przynosi współpraca. To dzięki szukaniu podobieństw czujemy więź z drugim człowiekiem. Każdy z nas jest wyjątkowy i wartościowy, dlatego różnice należy cenić, ale jednocześnie pamiętajmy, że wszyscy jesteśmy tacy sami i każdy zasługuje na szacunek.



7 Empatia

Na budowę zdrowych relacji z drugim człowiekiem wpływa wiele czynników. Jednym z nich jest empatia, bez której niemożliwe byłoby dbanie o dobre stosunki międzyludzkie. Identyfikowanie się z uczuciami drugiej osoby pozwala nam na lepsze jej zrozumienie oraz spojrzenie na sytuację z innej perspektywy.

Człowiek z natury jest istotą społeczną. Oznacza to, że jedynie w społeczeństwie może się realizować, kształtować swoją wiedzę i umiejętności. Potrzebujemy w życiu obecności drugiego człowieka i kontaktu z nim. Świadomość, że mamy na kogo liczyć, że są ludzie, którzy nas kochają, lubią i podadzą nam pomocną dłoń w potrzebie, jest istotnym czynnikiem wpływającym na nasze życie.

Skoro więc wszyscy potrzebujemy bliskości drugiej osoby, dlaczego świat jest podzielony? Jesteśmy istotami zdolnymi do współczucia, z jakiego powodu

„Aby ochronić siebie przed uczuciem lęku i bólu wynikającego z poczucia osamotnienia, zaczęliśmy sami oceniać innych”

więc w naszej komunikacji uzyskujemy odwrotny rezultat i nie potrafimy, a często nawet nie staramy się zrozumieć drugiego człowieka?

„Większość z nas wyrastała w poczuciu, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, sprytni, zdolni, silni czy ładni. Przez wiele lat naszego życia byliśmy oceniani, przez co zaczęliśmy się oddalać od innych i czuć się samotni. Aby ochronić siebie

przed uczuciem lęku i bólu wynikającego z poczucia osamotnienia, zaczęliśmy sami oceniać innych” - twierdzi Gabrielle Bernstein, mówczyni motywacyjna i autorka książki „Radykalna ścieżka cudów”.

A gdybyśmy przestali oceniać innych ludzi na podstawie własnych przekonań, potrafili spojrzeć na nich z innej perspektywy i postarali się zrozumieć ich punkt widzenia? Może wtedy okazałoby się, że jesteśmy do siebie bardziej podobni niż wcześniej przypuszczaliśmy. Zdołalibyśmy zrozumieć drugą stronę, poświęcając czas na poznanie jej doświadczeń i dzięki temu zmieniłoby się nasze podejście do niej. Empatia jest szczególnie ważna w życiu, należy jednak pamiętać, że popadanie w skrajności nie jest korzystne, a uszczęśliwianie innych kosztem siebie nie jest dobre dla żadnej ze stron.



8 Nie bój się przeproszać

Zdarzyło Ci się kiedyś być nadawcą obraźliwych treści, ale gdy emocje opadły, żałowałeś/aś swoich słów? Pamiętaj, nigdy nie jest za późno, aby przeprosić.

Jesteśmy tylko ludźmi, a rzeczą ludzką jest się mylić, co często czynimy. W takiej sytuacji wartością staje się umiejętność przyznania się do winy. Nie jest łatwo tego dokonać, oznacza to bowiem przyznanie się do błędu, co przez wielu uważane jest za oznakę słabości. Jest to jeden z najpowszechniejszych poglądów, a zarazem jeden z najbardziej nieprawdziwych i krzywdzących.

Paul Krugman, profesor z Uniwersytetu Princeton w „New York Times”, zwrócił uwagę, że żyjemy w świecie z epidemią nieomylności. Szczególnie w przestrzeni publicznej ludzie kreują obraz doskonałości, a branie odpowiedzialności za swoje decyzje jest granicą, której nikt nie chce przekroczyć. Prawda jest jednak taka, że przyznanie się do błędu jest przejawem siły, uczciwości, klasy, szacunku do drugiej osoby oraz aktem odwagi, ponieważ nie jest łatwo wyznać, że mamy wady. Każdemu zdarzyło się niewłaściwie kogoś ocenić, pomylić się czy wydać pochopny osąd.

Dlaczego tak trudno jest nam przeproszać? Najczęściej wynika to z lęku przed odrzuceniem, brakiem akceptacji i przekonaniem, że przez to odbierze się nam należną uwagę. Trzeba również pamiętać, że jeśli zdecydujemy się na przeprosiny, musimy to robić w zgodzie

ze sobą. Jeśli czujesz, że niepotrzebnie się uniosłeś/aś i masz wyrzuty sumienia, warto przyznać się do błędu. Nie powinniśmy natomiast przeproszać, gdy nie czujemy odpowiedzialności za dany czyn lub przeprosiny są na nas wymuszane. W pierwszym przypadku byłyby one nieszczerze, w drugim natomiast wypowiedziane nie z naszej woli.

Warto pamiętać, że nigdy nie jest za późno, by przyznać się do błędu i przeprosić. Jest to oznaka niezwykłej dojrzałości i odpowiedzialności.



9 Nie zasilaj nienawiści

Zastanawiałeś/aś się kiedyś, kim tak naprawdę jest hejter? Osoby określone tym mianem to zwykli ludzie, którzy otaczają nas na co dzień. Niejednokrotnie to osoby z naszego najbliższego otoczenia, które wydają się podzielać nasze poglądy. W sieci jednak jako pozornie anonimowi internauci szerzą obraźliwe treści. Co pobudza hejterów do działania?

Przyczyną hejtu najczęściej jest lęk przed nieznanym. Nikt nie lubi przyznawać się do słabości, w tym do odczuwania strachu, dlatego bardzo często próbujemy zamaskować go gniewem skierowanym w stronę innych osób. Internet, który daje pozorną anonimowość i wydaje się bezpieczną przystanią, aby dać upust swoim frustracjom i złości, pomaga w wyładowywaniu emocji. Cierpią na tym jednak przypadkowi ludzie, którzy stają się odbiorcami negatywnych treści.

Oprócz odreagowywania, co jeszcze napędza hejterów? Poparcie innych osób, które dodaje im odwagi. Bez względu na to, czy nasza odpowiedź będzie w tym samym, czy w innym tonie niż nadawcy, to każda reakcja prawdopodobnie doda mu skrzydeł. Aprobata z Twojej strony utwierdzi go w przekonaniu, że to, co robi, jest słuszne i że są ludzie, którzy wspierają jego poczynania, co oznacza, że może przesuwac granicę. Natomiast krytyka będzie prowoka-

cją, która wzmocni jego złość i pociągnie za sobą kolejne negatywne konsekwencje. Pamiętaj, że jeśli decydujesz się na konfrontację z hejterem, Twoja odpowiedź nie powinna obrażać adresata. Jedynie kulturalna i stonowana wypowiedź może coś zdziałać.

Przyzwolenie ze strony społeczeństwa na mowę nienawiści, nieumiejętność rozróżnienia negatywnych i krzywdzących treści od konstruktywnej krytyki oraz wsparcie dodają hejterowi animuszu i zasilają nienawiść. Jedynie odpowiednie działania drugiego człowieka mogą uczynić przestrzeń wirtualną lepszym miejscem dla nas wszystkich.



10 Edukuj się

Zastanawiałeś/aś się kiedyś, co jest najpotężniejszą bronią ludzkości? Nie jest nią bomba atomowa, ani żaden z tajnych projektów rządowych, a coś na pozór banalnego i łatwo dostępnego, przynajmniej w naszej części świata.

O tajnej broni ludzkości wiedział m.in. Nelson Mandela, prezydent Republiki Południowej Afryki w latach 1994-1999, działacz na rzecz praw człowieka oraz laureat Pokojowej Nagrody Nobla, gdy wypowiadał te słowa:

„Edukacja to najpotężniejsza broń, jakiej możesz użyć, aby zmienić świat”.

Zapytasz pewnie dlaczego. Odpowiedź jest prosta: bez ciekawości świata, edukacji i zgłębianej wiedzy nie byłoby żadnego wynalazku, którym dziś dysponuje ludzkość ani żadnego, którym będzie posługiwała się w przyszłości. Edukacja pozwala nam lepiej rozumieć otaczający nas świat i ludzi, odkrywa przed nami to, co nieznane, ułatwia nam zmagania z codziennością i pozwala na unikanie błędów poprzednich pokoleń.

Zasada 9. mówiła o tym, że przyczyną hejtu najczęściej jest lęk przed nieznanym. Edukując się, zwalczamy owe lęki, potrafimy rozpoznać stereotypy, uczymy się krytycznie analizować przekazy, dzięki czemu okazuje się, że to, co wcześniej wzbudzało w nas złość i niezrozumienie, nagle jest czymś zupełnie naturalnym. Gdy posługujemy się stereotypami lub dyskryminujemy pewną grupę osób, należy zastanowić się, skąd czerpiemy wiedzę na ich temat. Czy jest

to wiedza rzetelna, poparta dowodami naukowymi, inaczej faktami, czy może są to zastyszane opinie i historie innych ludzi, którzy swoje teorie opierają, właśnie, na czym? Edukacja zmusza nas do refleksji, uczy empatii i każe zastanowić się nam nad naszymi działaniami, a także nad tym, co ja jako jednostka mogę zrobić dla siebie, ale także dla drugiego człowieka, aby wszystkim ludziom przysługiwały podstawowe prawa, bez względu na to, skąd pochodzi, w co wierzy czy jakiej jest płci.

Edukacja i dostęp do rzetelnej wiedzy są potężnym sprzymierzeńcem człowieka.





#swdprzeciwkohejtowi
Wodzisław Śląski

„Poradnik Pozytywnego Internauty”

Opracowano w ramach kampanii „Bądź człowiek, nie cZŁOwiek!”

skład i opracowanie: Urząd Miasta Wodzisławia Śląskiego

rok wydania: 2022