

Kurs „Misja: Bezpieczny internet”

Lekcja 3 – Cyberprzemoc, hejt, niebezpieczne treści



smutek



bezsilność



złość



brak wiary



wstyd



wściekłość



poczucie krzywdy



przygnębienie



ĆWICZENIE: Świadek cyberprzemocy





1. „Bardzo podoba mi się, jak śpiewasz. Szlifuj język angielski, niektóre słowa trudno było zrozumieć.”
2. „Generalnie nieźle, ale nie mogę patrzeć na to, co robisz z rękami, gdy coś mówisz. Masz ADHD rąk czy co?”
3. „Zdjęcie zabawne, ale koleżanki to masz słabe. Same żółtki. Zmień towarzystwo!”
4. „Weź się schowaj z tym filmem. Chcesz być popularny czy co? Nawet jeśli, to nie masz się czym chwalić. Jeździsz na desce jak totalna miernota”
5. „Wydaje mi się, że powinieneś popracować nad rozciąganiem. Inaczej jeszcze długo nie zrobisz szpagatu”
6. „Ale zdjęcie! Wyglądasz jak Miss Wsi 2017! Ale ubaw, nie ma co!”
7. „Słaby ten Twój blog. Nic tylko się chwalisz nowymi ciuchami. Widocznie jesteś totalnie pusta.”
8. „Wow, super zdjęcie! Naprawdę wszedłeś na Rysy? Ekstra! Ja o tym marzę. Może uda mi się w kolejne wakacje.”





Szanuj innych w sieci!

Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem. Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.





Zasady antyhejtowe

- Zastanów się zanim odpowiesz na hejterski komentarz. Nie daj się ponieść emocjom, nie odpowiadaj pod wpływem chwili.
- Jeżeli bardzo się złościś, napisz odpowiedź, a potem weź głęboki oddech i skasuj ją.
- Nie odpowiadaj agresją na agresję. W ten sposób tylko prowokujesz hejtera do dalszego obrażania.
- Nie lajkuj, nie udostępniaj hejterskich komentarzy. W ten sposób jedynie zwiększasz ich zasięg.
- Jeżeli możesz, kasuj nienawistne komentarze.
- Zgłaszaj hejt i mowę nienawiści, korzystając z opcji dostępnych na forach lub w mediach społecznościowych.
- Nie każda krytyka to hejt. Odróżniaj hejt od konstruktywnej krytyki.
- Gdy coś Ci się nie podoba lub Cię denerwuje, wyraż to kulturalnie, nie hejtuj.
- Nie rezygnuj z tego, co robisz, myślisz i mówisz tylko ze względu na hejterów.
- Jeżeli nie możesz poradzić sobie z hejterem, zgłoś to osobie zaufanej lub zadzwoń na bezpłatny numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.





Co można zrobić w sytuacji, gdy jesteś ofiarą lub świadkiem cyberprzemocy, gdy napotkasz w sieci hejt lub coś, co Cię zaniepokoi lub przestraszy?



Koniec