



# Zamiast hejtu

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA UCZNIÓW  
SZKÓŁ GIMNAZJALNYCH



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ



# Scenariusz edukacyjny

## Zamiast hejtu

### 1. Wstęp

Hejtowanie, czyli obrażanie, znieważanie czy wyzywanie innych osób w sieci to coraz częstsze zjawisko. Obrażliwe komentarze i filmy, przerobione zdjęcia, tzw. memy, gry promujące nienawiść – to tylko kilka przykładów treści, których odbiorcami – jako ofiary i świadkowie – i twórcami bywają młodzi ludzie. Adresaci takich zachowań nie zawsze potrafią sobie poradzić z emocjami, które się wówczas pojawiają: poczucie odrzucenia i samotności, smutek, samokrytyka czy bezradność. Będąc świadkiem, nieraz nieświadomie zwiększają poczucie krzywdy ofiary, klikając „Lubię to!” czy udostępniając obraźliwe treści. Sprawcy zaś często nie zdają sobie sprawy z motywów swoich działań – obrażają innych z zazdrości, niskiego poczucia wartości, w poszukiwaniu internetowego „fejmu”, chęci zaimponowania rówieśnikom, a wreszcie – nudy. W poczuciu złudnej anonimowości, jaką daje internet, i nie widząc reakcji ofiary, pozwalają sobie na wiele więcej niż w realnym świecie.

„Zamiast hejtu” to propozycja edukacyjna podejmująca temat obrażania w sieci. Celem zajęć jest m.in. poszerzenie świadomości wokół zjawiska hejtowania, zaprezentowanie sposobów reagowania na tego typu treści, poszukiwanie alternatywnych sposobów wyrażania swojej opinii. Podczas zajęć wykorzystywany jest film edukacyjny kampanii Add Friend przygotowany przez firmę Disney Polska wraz z Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę.

# Charakterystyka zajęć

## Odbiorcy:

Zajęcia przeznaczone są dla uczniów szkół gimnazjalnych. Mogą być realizowane podczas godziny wychowawczej, lekcji informatyki lub zajęć pozalekcyjnych.

## Cel zajęć:

- zapoznanie uczniów z pojęciami „hejtowanie” oraz „mowa nienawiści”,
- zwiększenie świadomości dotyczącej problemu obrażania w sieci,
- prezentacja sposobów reagowania – ofiary oraz świadka,
- kształtowanie oraz promowanie postaw empatycznych.

## Czas trwania zajęć:

Zajęcia przewidziane są na jedną godzinę dydaktyczną (45 min).

## Prowadzenie zajęć:

Zajęcia zostały stworzone z myślą o nauczycielach, pedagogach i innych osobach, które w swojej codziennej pracy mają kontakt z młodzieżą gimnazjalną. Lekcje mogą być również prowadzone przez studentów pedagogiki lub psychologii.

## Wymagana wiedza:

Prowadzący zajęcia powinien posiadać podstawowe informacje dotyczące korzystania z internetu, portali społecznościowych i komunikatorów przez młodych ludzi. Przed przeprowadzeniem zajęć warto zapoznać się z treścią artykułu: „Mowa nienawiści w internecie w doświadczeniu polskiej młodzieży”, dostępnym online na stronie [www.fdds.pl](http://www.fdds.pl) oraz odwiedzić serwisy [www.edukacja.fdds.pl](http://www.edukacja.fdds.pl) i [www.disney.pl/addfriend](http://www.disney.pl/addfriend).

## Wymagany sprzęt:

Do przeprowadzenia zajęć potrzebny będzie sprzęt umożliwiający odtworzenie materiałów zapisanych na płycie DVD lub pobranych ze strony [www.edukacja.fdds.pl](http://www.edukacja.fdds.pl). Może to być odtwarzacz DVD lub komputer podłączony do telewizora, komputer lub odtwarzacz DVD podłączony do projektora multimedialnego oraz głośników.

## Materiały potrzebne do realizacji zajęć:

Materiał „Zamiast hejtu” (scenariusz zajęć, film, prezentacja PPT) zarejestrowany na płycie DVD lub pobrany z serwisu [www.edukacja.fdds.pl](http://www.edukacja.fdds.pl).

## Ankieta ewaluacyjna, zgłoszenie zajęć i zaświadczenie dla prowadzącego:

Na zakończenie zajęć nauczyciele rozdają uczniom anonimową ankietę ewaluacyjną i proszą o jej wypełnienie (wzór ankiety na str. 10), można ją również pobrać z serwisu [www.edukacja.fdds.pl](http://www.edukacja.fdds.pl). Przeprowadzenie ankiety nie jest obligatoryjne, ale pozwala zarówno prowadzącym zajęcia, jak i autorom programu na zdobycie informacji dotyczących odbioru scenariusza zajęć przez ich uczestników i jego ewentualną modyfikację.

Po zrealizowaniu wszystkich zaplanowanych zajęć, prowadzący wypełnia formularz na stronie [www.edukacja.fdds.pl](http://www.edukacja.fdds.pl). Na jego podstawie prowadzący otrzymuje e-mailem zaświadczenie o zrealizowaniu zajęć, przydatne w dokumentowaniu rozwoju zawodowego.



# Scenariusz

## Przebieg spotkania

### 1. ZASADY UDZIAŁU W ZAJĘCIACH (1 MIN)

Prowadzący wita uczniów, nie zdradzając im przedmiotu zajęć. Informuje ich, że podczas zajęć obowiązywać będzie kilka ważnych zasad:

- słuchamy siebie nawzajem,
- nie przerywamy sobie,
- nie rozmawiamy.

Prowadzący może modyfikować i uzupełniać zasady w zależności od potrzeb.

### 2. WPROWADZENIE – CZYM JEST HEJTOWANIE? (9 MIN)

Prowadzący pyta uczniów, czy któryś z nich wie, co po angielsku znaczy słowo „hate” (czyt. hejt). Prawidłowa odpowiedź to: nienawiść. Wśród odpowiedzi mogą się również pojawić odniesienia do zjawiska obrażania („hejtowania”) w sieci. Jeżeli się nie pojawia, to prowadzący pyta, czy uczniowie spotkali się z terminem hejtowanie w kontekście zachowań internautów w sieci.

Prowadzący zapisuje na tablicy słowo HEJT, a następnie dopytuje, czym jest hejtowanie w sieci. Ważne, żeby z dyskusji wyłoniła się definicja terminu hejtowanie, rozumianego jako obrażanie, znieważanie, wyzywanie innych osób w internecie.

Prowadzący kontynuuje dyskusję na temat hejtu w sieci w celu dookreślenia specyfiki zjawiska. Dopytuje, w jakich miejscach, serwisach w sieci dochodzi do hejtowania oraz jakie formy może przybrać to zjawisko. Wśród odpowiedzi powinna się pojawić szeroka gama serwisów, jak: czaty, komunikatory, serwisy społecznościowe (Facebook, Ask.fm, YouTube, nk.pl itp.), gry online, fora dyskusyjne, serwisy plotkarskie itd. Hejtowanie może przybrać formę komentarzy, zdjęć, memów, GIF-ów, komiksów czy hate page’y (stron, na których gromadzą się i wypowiadają osoby przeciwko jakiejś innej osobie).

Prowadzący podsumowuje, że w sieci z hejtowaniem można się spotkać praktycznie wszędzie tam, gdzie dochodzi do interakcji między internautami. Pyta, kto może być sprawcą, a kto ofiarą hejtu. We wniosku z tej części rozmowy powinno wybrzmieć, że zarówno sprawcami, jak i ofiarami hejtu są nie tylko młodzi internauci, ale też osoby dorosłe.

Na koniec prowadzący informuje uczniów, że w kontekście hejtowania używa się czasem określenia „mowa nienawiści”. Oznacza ono obrażanie innych osób z powodu ich przynależności do pewnej grupy albo mniejszości, na przykład z powodu wyglądu (kolor skóry), religii (żydzi, muzułmanie), narodowości (Niemcy, Rosjanie), orientacji seksualnej (homoseksualiści), sprawności fizycznej (kalectwo) itp.

### 3. FILM (4 MIN)

Prowadzący zaprasza uczniów do obejrzenia filmu – historii Asi i Adama.

#### 4. PRACA W GRUPACH (15 MIN)

##### I część (8 min)

Prowadzący dzieli grupę na dwu-, trzyosobowe zespoły, rozdaje każdej grupie załącznik nr 1 oraz wyświetla slajd nr 2 z prezentacji. Zachęca uczniów, aby odpowiadając na pytania, wczuli się w sytuację bohaterów i zastanowili, jak sami by się czuli w takiej sytuacji.

1. Jak mogła się poczuć Asia, kiedy Adam obraził ją na forum?
2. Jak mógł się czuć Adam, kiedy okazało się, że Asia to dziewczyna, którą obrażał w sieci? Dlaczego trudno było mu powtórzyć swoje komentarze z internetu?
3. W zakończeniu filmu pojawia się hasło „Add friend”, czyli dodaj do znajomych. Jak je rozumiecie?

##### II część (7 min)

Wybrane grupy prezentują odpowiedzi na kolejne pytania. Po każdej odpowiedzi prowadzący pyta, czy któryś z pozostałych zespołów miałby coś do dodania, w razie konieczności sam uzupełnia wypowiedzi.

###### AD 1.

Ważne, aby wśród odpowiedzi pojawiły się: uczucie smutku, przykrości, odrzucenia, samotności, bycia niezrozumianą, poczucie beznadziei, negatywna opinia na swój temat, samokrytyka (*czemu to napisałam, już więcej tego nie zrobię*), złość, chęć rewanżu.

W podsumowaniu prowadzący zwraca uwagę, że często nie zdajemy sobie sprawy, że nawet jeden negatywny komentarz może spowodować u ofiary poczucie odrzucenia i trudne emocje.

###### AD 2.

Wśród odpowiedzi powinno pojawić się m.in.: czuł się zażenowany, zawstydzony, było mu głupio, czuł żal, że się tak zachował, był na siebie zły, czuł się winny itp.

W podsumowaniu nauczyciel podkreśla, że w internecie o wiele łatwiej jest obrażać innych, ponieważ nie możemy zobaczyć ich reakcji – nie widzimy, że swoim zachowaniem sprawiamy im przykrość. Internet daje również złudne poczucie anonimowości. W rezultacie piszemy rzeczy, których nigdy nie powiedzielibyśmy komuś twarzą w twarz.

###### AD 3.

Prowadzący podkreśla, że hejtując, możemy bardzo dużo stracić – możliwość poznania i zaprzyjaźnienia się z kimś naprawdę fajnym. Adam ocenił Asię na podstawie jednego jej wpisu, tymczasem kiedy ją spotkał, okazała się interesującą dziewczyną. Nawet jeśli wydaje nam się, że nie mamy z drugą osobą wspólnych zainteresowań, nie oznacza to, że taka znajomość nie będzie ciekawa. Zamiast hejtować – zyskaj przyjaciela.

#### 5. PRZYPADKI HEJTU W SIECI – PREZENTACJA POWERPOINT (14 MIN)

Prowadzący prezentuje kilka wybranych przypadków hejtowania (slajdy 3-6). Informuje uczniów, że pochodzą one z prawdziwych zgłoszeń do Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111.

### **Przypadek 1**

Asia nagrała w serwisie iSing swoją wersję jednej z popularnych piosenek. Wśród wielu pozytywnych komentarzy pojawiły się również i takie: *tylko worek na głowę może cię uratować, co za szit... aż się na wymioty zbiera, ale końska twarz, żenada, żal mi cię.*

### **Przypadek 2**

Adam wygrał w jednym z internetowych serwisów konkurs graficzny – nagrodą był tablet. Wśród pochlebnych komentarzy pojawiły się również: *co za poziom, chomik ma więcej talentu, jesteś dla mnie gnojem, śmierdzi gimbazą, żałosne, wywalone mam na ciebie i twoją twórczość.*

### **Przypadek 3**

Na stronie szkoły pojawiły się zdjęcia z przegranego meczu piłki nożnej szkolnej reprezentacji. Wśród komentarzy pojawiły się następujące: *to się lamusy popisały, przymulone matpy lepiej by zagrały, Hahhahaaaa, ale gadziny – padłem, lubią pić wodę z kibla, dlatego się nie udało, przepuszczają rudych w kolejce, nie płacz już...*

### **Przypadek 4**

Janek wszedł na forum swojej ulubionej gry. Nikogo tam nie znał. Napisał: „Cześć! Mam pytanie, bo nie wiem, jak dołączyć do jakiejś fajnej gildii?”. W odpowiedzi spotkał się z falą agresji: *Jesteś aż tak tępy, że o to pytasz?, niepotrzebnie prujesz swój ryj, gimbus co grał tylko na YT, przeproś ode mnie swoich rodziców, naprawdę im współczuję, kochasz mamę, ale mama ciebie nie... smuteczek.*

Następnie prowadzący rozmawia z uczniami, odwołując się w odpowiednich momentach do przykładów hejtu.

#### ***1. Jak oceniacie zachowanie osób hejtujących? Jak myślicie, dlaczego tak się zachowały?***

Wśród przyczyn hejtowania dobrze, aby pojawiły się m.in:

- zazdrość,
- chęć zwrócenia na siebie uwagi, zaimponowania znajomym,
- niskie poczucie własnej wartości – potrzeba umniejszenia innych, aby samemu poczuć się lepiej,
- brak umiejętności wyrażenia swojej opinii w konstruktywny sposób,
- nuda.

#### ***2. Jak w takich sytuacjach powinny się zachować ofiary?***

Wśród propozycji zachowań dobrze, aby wymienione zostały następujące rozwiązania:

- zignorować komentarze – odpowiadanie hejtem na hejt prowadzi do eskalacji konfliktu,
- porozmawiać o zdarzeniu z osobą dorosłą,
- jeśli to możliwe, usunąć komentarze,
- postawić granicę i nazwać sytuację np.: *to co robisz jest przemocą – nie zgadzam się, żebyś tak do mnie pisał; mówię stop twoim hejtom – nie będę w ten sposób z tobą rozmawiał,*
- zgłosić sprawę do administratorowi strony/portalu,
- zablokować dostęp do swojego profilu osobie hejtującej.

#### ***3. Jak inaczej mogli się zachować sprawcy hejtu?***

Wśród propozycji zachowań, ważne, aby się pojawiło:

- wyrazić swoją opinię w kulturalny sposób – zaznaczając, że jest to ich prywatna opinia, oraz zwracając uwagę na kwestie merytoryczne, np. styl gry, grę zespołową, strategię,
- nie komentować.

#### ***4. Co powinni zrobić świadkowie?***

Wśród propozycji działań, dobrze, aby się pojawiło:

- nie polubić ani nie udostępniać obraźliwych komentarzy,
- nie odpowiadać hejtem na hejt,
- wyrazić sprzeciw, np. napisać hejterowi, że to, co atakujący robi, nie jest fajne,
- udzielić wsparcia ofierze,
- poinformować o zdarzeniu osobę dorosłą,
- zgłosić negatywne komentarze administratorowi strony czy portalu.

W podsumowaniu prowadzący może albo zaproponować uczniom wspólne stworzenie katalogu zasad antyhejtowych, albo wyświetlić slajd z zasadami i je przeczytać.

#### ZASADY ANTYHEJTOWE (ZAŁĄCZNIK NR 2)

1. Zastanów się, zanim odpowiesz na „hejterski” komentarz. Nie daj się ponieść emocjom, nie odpowiadaj pod wpływem chwili.
2. Jeżeli bardzo się złościš, napisz odpowiedź, a potem weź głęboki oddech i skasuj ją.
3. Nie odpowiadaj agresją na agresję – w ten sposób jedynie prowokujesz hejtującego do dalszego obrażania.
4. Nie lajkuj, nie udostępniaj „hejterskich” komentarzy – w ten sposób jedynie zwiększasz ich zasięg.
5. Jeżeli możesz, kasuj nienawistne komentarze.
6. Zgłaszaj hejt i mowę nienawiści, korzystając z opcji dostępnych na forach lub w mediach społecznościowych.
7. Nie każda krytyka to hejt. Odróżniaj hejt od konstruktywnej krytyki.
8. Gdy coś ci się nie podoba lub denerwuje, wyraż to kulturalnie, nie hejtuj.
9. Nie rezygnuj z tego, co robisz, myślisz i mówisz tylko ze względu na hejterów.
10. Jeżeli nie możesz poradzić sobie z hejterem, zgłoś to osobie zaufanej lub zadzwoń na Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.

#### PODSUMOWANIE I ZAKOŃCZENIE (2 MIN)

Prowadzący informuje uczniów, że w razie jakichkolwiek problemów związanych z hejtowaniem i przemocą rówieśniczą w sieci mogą skorzystać z pomocy Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 (slajd nr 7). Następnie dziękuje im za udział w zajęciach i prosi o wypełnienie krótkiej ankiety ewaluacyjnej (załącznik nr 3).

**1.** Jak mogła się poczuć Asia, kiedy Adam obraził ją na forum?

---

---

---

---

---

---

---

---

**2.** Jak mógł się czuć Adam, kiedy okazało się, że Asia to dziewczyna, którą obrażał w sieci?  
Dlaczego trudno było mu powtórzyć swoje komentarze z internetu?

---

---

---

---

---

---

---

---

**3.** W zakończeniu filmu pojawia się hasło „Add friend”, czyli dodaj do znajomych.  
Jak je rozumiecie?

---

---

---

---

---

---

---

---



### Zasady antyhejtowe

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

Zakreśl właściwą odpowiedź	tak	trochę	nie
Czy zajęcia Ci się podobały?			
Czy dowiedziałeś/-aś się czegoś nowego?			
Czy wykorzystasz to, czego się nauczyłaś/ -eś?			

---

Zakreśl właściwą odpowiedź	tak	trochę	nie
Czy zajęcia Ci się podobały?			
Czy dowiedziałeś/-aś się czegoś nowego?			
Czy wykorzystasz to, czego się nauczyłaś/ -eś?			

Fundacja Dajemy Dzieciom Się  
ul. Walecznych 59  
03-926 Warszawa  
tel. 22 6161669  
fdds.pl



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIĘ

Copyright © Fundacja Dajemy Dzieciom Się (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje)



Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons  
Uznanie autorstwa – użycie niekomercyjne 3.0 Polska.

Tekst licencji dostępny jest na stronie [creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/pl/](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/pl/).  
Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Się.

Autor: Ewa Dziemidowicz, Łukasz Wojtasik  
Konsultacja: Magdalena Wróblewska, Marta Wojtas, Maciej Kępka  
Redakcja: Barbara Małycka  
Grafika: Ewa Brejnakowska-Jończyk, [www.ewa-bj.pl](http://www.ewa-bj.pl)