

Jak reagować na hejt →8

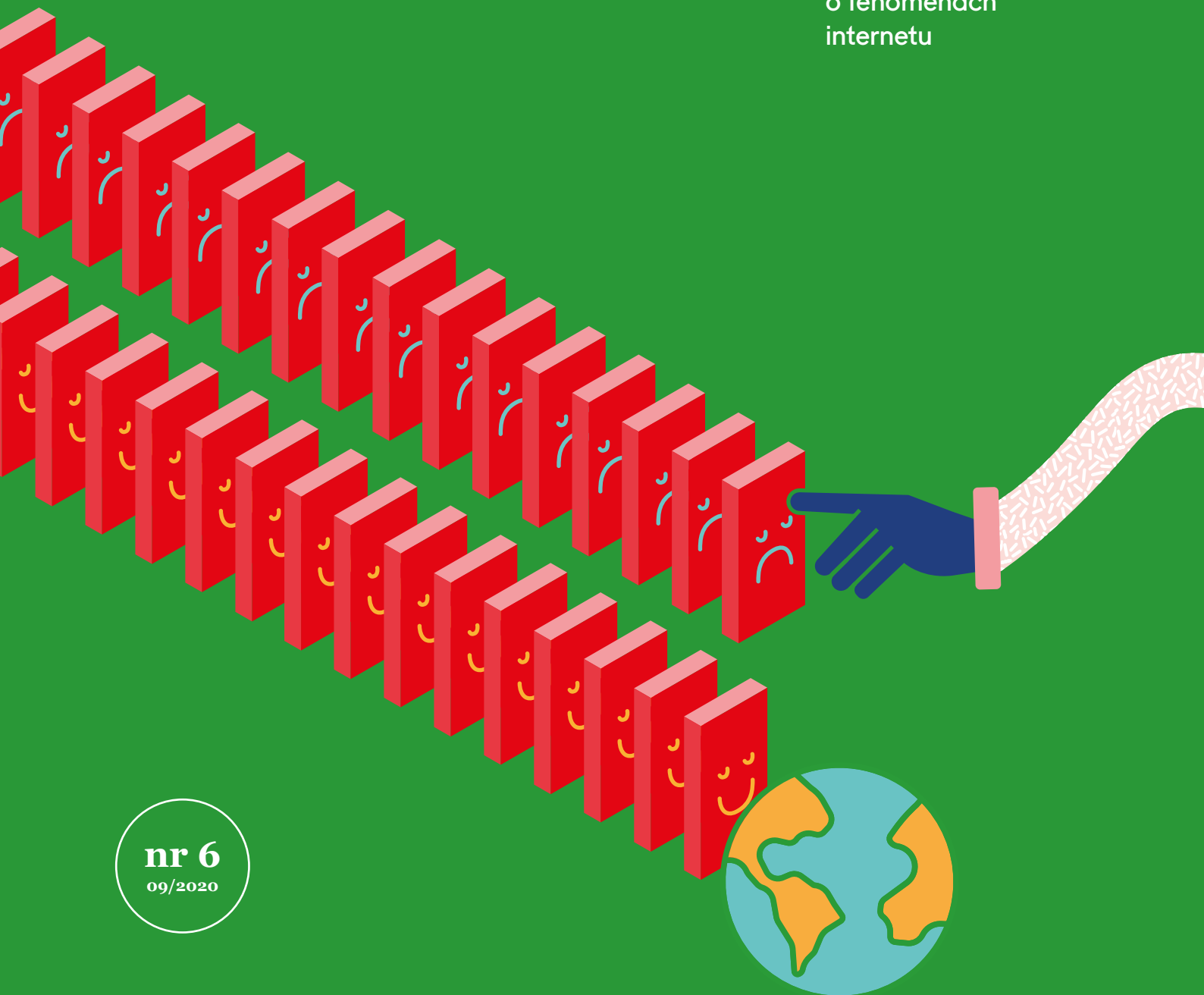
Storytelling – czym jest i jak
może ci pomóc →6

Olsikowa rysuje! →28



DIGITAL YOUTH

magazyn
o fenomenach
internetu



nr 6
09/2020



spis treści



2. I ty możesz być Gretą Thunberg

Antonina Groblewska

6. Storytelling – czym jest i jak może ci pomóc

Maria Strzelczyk

20. Nie musisz wiedzieć. Dobrze żyć po swoim

Weronika Zimna

24. Digital Youth Forum 2019

26. Dlaczego warto się buntować

Julia Borzeszkowska

28. Olsikowa rysuje!

Rafał Sadowski

32. Jak skutecznie działać w sieci

Kalina Zagórska



8. Jak reagować na hejt

Ewa Dziemidowicz

12. Powiedz to inaczej

Kalina Zagórska

18. Młodzi – samotni w internecie

Jvilia Święch

30. Ogień w młodych

Jvilia Święch, Weronika Zimna

36. #jestnaswiecej

Ewa Dziemidowicz



14. Załóż i twórz

Maria Strzelczyk

34. Sharing is caring!

Julia Szlęzak

NUMER 6/09/2020 | www.digitalyouth.pl

Digital Youth: magazyn
o fenomenach internetu

Redaktor naczelna:
Ewa Dziemidowicz
redakcja@digitalyouth.pl

Skład, ilustracje i projekt okładki:
Krystyna Engelmayer-Urbańska

Copyright © Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Wydawca:
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Redakcja i korekta:
Lena Marciniak-Cąkała/
Słowne Babki

Wersja elektroniczna:
www.digitalyouth.pl

ul. Mazowiecka 12/25
00-048 Warszawa
tel. 22 616 02 68

Projekt graficzny:
Edgar Bąk Studio



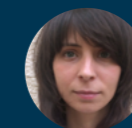
Ludzie to nie tylko religia, to nie tylko kolor skóry, to nie tylko ich działania. Gdy wsłuchacie się w ludzi, gdy przestaniecie patrzeć na to, co powierzchowne, poznacie ich historię, i być może się zainspirujecie.

Alain „Fusion” Claphman

Każdego dnia wielokrotnie dokonujemy wyboru – co powiedzieć, jak zareagować, co zrobić, co napisać, co polajkować, co zamieścić online, do kogo się uśmiechnąć. Niektóre z tych działań są automatyczne, nawet nie zdajemy sobie sprawy, że podjęliśmy taką, a nie inną decyzję. Automatycznie idziemy do szkoły tą samą drogą, automatycznie sięgamy po telefon wielokrotnie w ciągu dnia, automatycznie schylamy głowę, kiedy nauczyciel rozgląda się po klasie w poszukiwaniu kogoś do odpowiedzi. Automatyzmy potrafią ułatwiać codzienność, i to dobrze, że nie musimy za każdym razem myśleć, jaki kod wystukujemy na domofonie, tylko nasz palec robi to sam. Ale są obszary, gdzie potrzebne są świadome działania i świadome decyzje. Takie obszary to między innymi relacje z innymi ludźmi, to decyzje o tym, kim chcemy być czy jak chcemy się prezentować online. O świadomym wyborze i tworzeniu swojej rzeczywistości pisze Weronika Zimna, która zrezygnowała z chodzenia do liceum i nie podeszła do matury. Jednocześnie podkreśla, że jako nastolatek/nastolatka nie musisz wiedzieć, co dalej – i to jest okej. Do dokonywania dobrych wyborów zachęcamy was też w kampanii „Nie hejtuję – reaguję”. Hejt dotyka wielu młodych ludzi, a jego skutki potrafią być bardzo poważne. To, co może zmienić trudne doświadczenie ofiary, to reakcje świadków – aktywny sprzeciw wobec hejterów, staniecie po stronie ofiary, ale też jej emocjonalne wsparcie i pokazanie, że nie jest sama. Podpowiedzi, jak to zrobić, znajdziecie na stronie 8. Świadomych i skutecznych działań potrzebuje również nasza planeta – z artykułu „I ty możesz być Gretą Thunberg” dowiedziecie się, jak wykorzystać zasoby internetu w walce o klimat i jak ograniczenie czasu przed ekranem może pomóc naszemu środowisku. Wybieranie i decydowanie może być bardzo kreatywną aktywnością – „Na co mam ochotę?”, „Co chcę zrobić?”, „Kim chcę być?”, „Co mnie kręci?”, „Co mnie woła?”, to tylko kilka pytań, które warto sobie regularnie zadawać. Wybierając, jednocześnie mówimy „nie” temu, czego nie wybieramy – kiedy wybieramy miłość, przyjaźń, akceptację innych, mówimy „nie” hejtowi, wykluczeniu, odrzuceniu, nieżyczliwości. Gdy wybieramy dbanie o środowisko – mówimy „nie” plastikowi, niepotrzebnym gadżetom, marnowaniu wody itd. Możliwość wyboru to przywilej – nie zapominajcie, że go macie :).

Ewa Dziemidowicz

redaktorka naczelna





I ty możesz być Gretą Thunberg

O klimat musimy walczyć – to już wiemy. Jednym z naszych sojuszników jest internet. Od nas zależy, jak go wykorzystamy. Decydujmy mądrze.

Na pewno wielu z nas pamięta smutne zdjęcie malutkiego konika morskiego ciągnącego za sobą plastikowy patyczek do uszu. Część z nas załamała ręce, inni natomiast mogli uznać, że to ładna fotografia. Ale czy oprócz tego, że po raz kolejny zobaczyliśmy na własne oczy, że w morzach jest za dużo plastiku, cokolwiek się zmieniło? Odpowiedź brzmi: tak! Nie stało się to, oczywiście, tylko z powodu tego jednego zdjęcia autorstwa Justina Hofmana. Jednak być może właśnie dzięki niemu część ludzi przestała kupować plastikowe patyczki i zaczęła wymagać od producentów środków higienicznych, aby rozpoczęli produkcję ekologicznej alternatywy dla plastiku. W wyniku tego nacisku w drogeriach obok patyczków plastikowych pojawiły się również tekturowe. To mała zmiana, ale daje nadzieję.

AKTYWIZM ONLINE

Jak jeszcze inicjatywy podejmowane w internecie mogą wpływać pozytywnie na środowisko? Takich działań jest bardzo wiele, ekologia staje się modna. Niektóre akcje odnoszą sukces, czyli zdobywają tysiące „lajków”, ale nic z nich nie wynika, jednak niektóre mogą dawać naprawdę duże efekty, na przykład wpływać na decyzje polityków. Dobrym przykładem jest Avaaz (avaaz.org). To międzynarodowa

platforma łącząca ludzi, dla których ważna jest ochrona środowiska. Według danych umieszczonych na jej stronie dołączyło do niej 55 mln ludzi z 194 państw na wszystkich kontynentach, w tym aż 2,2 mln z Polski. Sami o sobie jej twórcy piszą tak: „Na co dzień podpisujemy petycje, finansujemy nasze kampanie w mediach i akcje bezpośrednie. Piszemy maile i naciskamy na rządy. Wzywamy do działania, także *offline* – organizując protesty oraz inne wydarzenia. Wszystko po to, by decydenci słuchali głosu obywateli i obywaterek oraz – by ich poczynania uwzględniały wartości i przekonania globalnej opinii publicznej”.

Jak to wygląda w praktyce? Na stronie organizacji możemy wybrać kampanię, która jest dla nas ważna, podpisać petycję skierowaną do polityków, a nawet wpłacić pieniądze na konkretne działania. Wielkim zwycięstwem ruchu Avaaz było np. zebranie 2,7 miliona podpisów pod petycją do ministrów Francji i Niemiec, co pomogło przekonać uczestników szczytu G7 – najważniejszych

gospodarczo państw na świecie, które przy okazji są krajami z największą emisją CO₂ – by zadeklarowali wolę odejścia od paliw kopalnych, czego następstwem było porozumienie paryskie z grudnia 2015 roku. Wówczas to – na konferencji klimatycznej w Paryżu – 195 państw przyjęło pierwsze w historii powszechne, prawnie wiążące światowe porozumienie w zakresie klimatu.

Petycje Avaazu są najczęściej powiązane z walką o klimat lub ochroną zwierząt. Niektóre dotyczą również naszego zdrowia – np. aktualna petycja o wprowadzenie zakazu stosowania pestycydu o nazwie chloropyrifos w produkcji żywności.

Zmobilizować do działania tych, którzy siedzą przed komputerem lub smartfonem, próbują także organizacje społeczne. WWF prowadzi internetowe adopcje, dzięki którym zbiera pieniądze na ochronę zagrożonych gatunków, a Greenpeace zachęca do adopcji pszczoł *online* i zbiera pieniądze na działania na rzecz owadów zapyłających. W internecie ma swój początek Młodzieżowy Strajk Klimatyczny. Jeżeli ktoś z was brał w nim udział, to SZACUNEK. Korzystając z komunikatorów i mediów społecznościowych, nastolatki ustalają termin kolejnych protestów. Odbywają się one w piątki i przyciągają mnóstwo ludzi.

MNIEJ SERIALI

Okazuje się, że sam internet też ma wpływ na globalne ocieplenie! Oglądanie filmów *online* produkuje aż 300 mln ton dwutlenku węgla rocznie! Wystarczy, że wyślemy wiadomość przez Facebooka, przesłamy zdjęcia przez Messengera czy wejdziemy na YouTube'a i już przyczyniamy się do zanieczyszczenia środowiska. Co ciekawe, jeżeli chodzi o emisję CO₂ – nowe technologie przewyższyły już nawet lotnictwo. Wyszukanie jednej frazy w internecie dorównuje zagotowaniu dzbanka wody! Najwięcej CO₂ w sieci generują tzw. streamingi, ponieważ są puszczane w coraz lepszej (i przy okazji „droższej” w dwutlenek węgla) jakości. „The Hollywood Reporter” przytacza wyniki badań paryskiej grupy non-profit, The Shift Project, która bada ślad węglowy, czyli poziom emisji dwutlenku węgla wynikający z działalności konkretnych firm. Badanie wykazało, że oglądanie Netfliksa przez dwie godziny emituje ponad 6 kg CO₂. Ale chyba najważniejsze pytanie dotyczące emisji CO₂ brzmi: czy świat produkuje mniej dwutlenku węgla niż kilka lat temu?

Odpowiedź jest brutalna: nie, wręcz przeciwnie! W samej Unii Europejskiej niektóre kraje wytwarzają go nawet więcej niż rok temu. Dla przykładu: w 2018 roku najwięcej CO₂ produkowały Niemcy (22,5%), potem Wielka Brytania (11,4%), a na trzecim miejscu... Polska! W 2018 roku nasz kraj emitował do atmosfery 10,3% CO₂ całej Unii. Niestety, podczas gdy niektórym krajom udało się zmniejszyć emisję CO₂ – Niemcom np. aż o ponad 5%! – Polska ją zwiększyła (w 2018 było jej o 3,5% więcej niż w 2017). Jedynym pocieszeniem jest to, że w 2018 roku Unia, jako całość, wyemitowała o 2,5% CO₂ mniej niż w 2017.

DZIAŁAJ-MY

Co jeszcze możemy zrobić oprócz klikania „lubię to”, „<3” albo przekazania wsparcia finansowego (pamiętajmy o zgodzie od rodziców!)? Możemy poszerzać naszą wiedzę! Internet to świetne źródło wiedzy o klimacie, przyrodzie oraz sposobach jej ochrony! Kto wie? Może ktoś z was zostanie polską Gretą Thunberg? Jest ambasadorką działań przyjaznych dla klimatu, a przecież ma tylko 16 lat i zaczynała od samotnego strajku przed szwedzkim parlamentem. Teraz na Facebooku tę szwedzką aktywistkę obserwuje 2,7 mln osób, a na Instagramie – aż 8,2 mln!

BIBLIOGRAFIA:

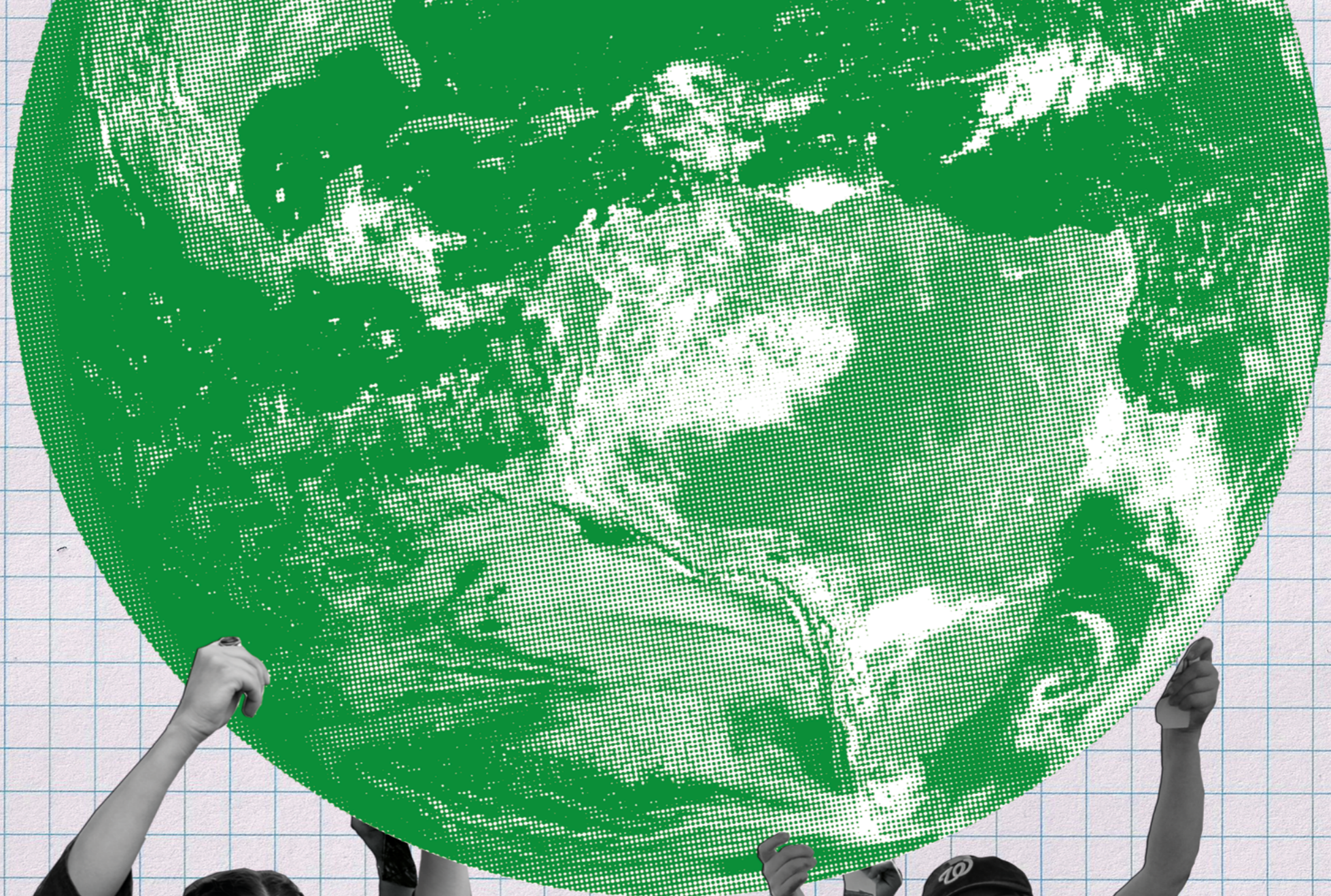
<https://turystyka.wp.pl/zdjecie-konika-morskiego-poruszylo-internet-scena-frustrujaca-ohydna-i-smutna-ale-musialem-6168270275045505a>

<https://www.avaaz.org/page/pl/>

<https://www.energetyka24.com/internet-przyczynia-sie-do-zmian-klimatu>

<https://www.google.com/amp/s/www.spidersweb.pl/rozrywka/2019/08/12/netflix-zdrowie-ludzie-planeta-emisja-co2/amp/>

<https://forsal.pl/artykuly/1411271,emisje-co2-w-panstwach-ue-polska-truje-coraz-bardziej.html>





kreatywność



Maria Strzelczyk

Storytelling – czym jest i jak może ci pomóc

Kto z was uwielbiał, gdy rodzice czytali wam książki lub opowiadali w łóżku, przed snem bajki? Mnie historie, opowiadki, bajki fascynowały od zawsze. (...) Myślę, że każdy z nas ma historię, ukrytą gdzieś w sobie. Chodzi tylko o to, jak ją uwolnić, jak ją wydostać na światło dzienne.

Alain „Fusion” Clapham jest synem imigrantki z Filipin i imigranta z Karaibów. Jako dziecko mieszkał w kolebce wielokulturowości – dzielnicy Tottenham w Londynie. Od małego uwielbiał rysować, więc zdecydował się na wybór szkoły średniej o profilu plastycznym. W szkole był jedynym czarnoskórym dzieckiem i, pomimo obecnego w niej tygla kulturowego, nie czuł się lubiany ani nawet akceptowany. Krytykowany go za wygląd, uważano za kujona i geeka, podczas gdy on wybrał tę szkołę, bo chciał spełniać swój talent i realizować marzenia.

NAZYWAM SIĘ FUSION

Ludzie to nie tylko religia, to nie tylko kolor skóry, to nie tylko ich działania. Gdy wsłuchacie się w ludzi, gdy przestaniecie patrzeć na to, co powierzchowne, poznacie ich historię, i być może się zainspirujecie.

Tym, co znacząco zmieniło życie Alaina, był hip-hop. Obserwował rozwijanie się tej kultury w USA. Zachwycało go

fot. Maciej Krüger



Alain „Fusion” Clapham

Samozwańczy „kreatywny gawędziarz”. Współpracował z MTV, organizował eventy na Wembley, przeprowadził wywiady z takimi gwiazdami, jak Beyoncé, Dr. Dre czy Stan Lee. Dzielił się swoją historią w popularnym programie TED. Jest pedagogiem z dużym doświadczeniem, a także producentem. Obecnie pomaga ludziom, od uczniów po dyrektorów, w odkrywaniu historii własnych transformacji.

www.alainclapham.co.uk/about/

tworzone przez hip-hopowców graffiti oraz ich zapal do tańca. Twórcy kawałków hip-hopowych bardzo często dzielą się w nich historiami swojego życia, a także emocjami, refleksjami, nierzadko w bardzo poruszający sposób. Hip-hop zainspirował Alaina, dodał mu siły i odwagi, pomógł poradzić sobie z nieśmiałością. Pisał on o tym w następujący sposób: „(...) stanąłem wyprostowany i pomyślałem, że będę miał teraz swoją nową ksywkę, «Fusion». No przecież Dr. Dre nie jest prawdziwym doktorem, prawda? A Eminem nie jest rodzajem słodczy. Oni wszyscy wymyślili sobie jakąś ksywkę, która ich wyrażała, mogli być tym, kim chcą, zamiast dostosowywać się do tego, co narzuca społeczeństwo. Dzięki temu poczułem się zupełnie inaczej. Poczułem się odważny, poczułem, że mam jakiś cel w życiu, i uległo ono zmianie”.

OPowiedz mi swoją historię

Prawdziwa podróż i odkrycia polegają na tym, że nie szukamy nowych krajobrazów, ale patrzymy na te, które już znamy, nowym spojrzeniem. Bo jeżeli cały czas patrzymy na świat tak samo, to nic nowego nie zobaczymy. Musimy otworzyć umysł, otworzyć się na inność – inne kultury, innych ludzi.

fot. Maciej Krüger



Większość wspólnot ludzkich od tysięcy lat praktykowała sztukę opowiadania historii. Siadanie w kręgu oraz dzielenie się opowieściami integrowało, zbliżało, było warunkiem przetrwania tradycji. Historie są wszędzie, tworzymy je cały czas. Alain zachęca, żebyśmy pomyśleli, jacy chcemy być, czym chcielibyśmy się zajmować, co mamy światu do pokazania. Podkreśla, że jeżeli nie stworzymy własnej historii, to jakby wcale nas nie było. Utkniemy wtedy w opowieści kogoś innego. Zachęca do zadania sobie ważnego pytania:

JAKIE DECYZJE PODEJMIEMY W NASZYM ŻYCIU OD DZISIAJ, ŻEBY STAĆ SIĘ TYM, KIM PRAGNIEMY?

Alain przywołuje metaforyczny kompas – ma nam przypominać o szukaniu najodpowiedniejszego dla każdego z nas kierunku, o supermocy, którą każdy ma w jakiejś dziedzinie. Pozwoli nam ona zmienić się w taką osobę, jaką chcemy się stać.

Spróbujcie znaleźć w sobie źródło siły. (...) Jeżeli ktoś np. lubi tańczyć, rysować, malować, albo projektować aplikacje czy pisać – tak naprawdę nie ma znaczenia, co to jest, chodzi o to, żebyście to kochali. (...) Czyli szukamy w sobie siły, i jeżeli tę siłę już znajdziemy, to musimy sobie zaufać. Każdy z nas, podąża przez życie dosyć krętą drogą i chodzi o to, by szukać tych pozytywnych rzeczy. Oczywiście pojawią się też trudne sytuacje, przeszkody, bariery, wyzwania. Czasami będziecie się musieli zatrzymać. Czasami będzie wam bardzo smutno. Czasami będziecie gotowi do tego, by zrezygnować ze swoich planów, ale z tym wszystkim musicie sobie poradzić, aby dojść do celu. Dlatego warto wierzyć w swoją moc, w swoją siłę. I trzecia rzecz: doświadczenia powinny nas zmieniać. Musimy na to pozwolić. Nie wystarczy, że będą tylko inspiracją. I gdy będziecie tańczyć, tworzyć, rysować, robić to, co kochacie robić, niech to inspirować nie tylko was, lecz także innych. Innych, którzy dzięki temu zmienią swoje życie.



Jak reagować na hejt

Najtrudniej było nie zacząć myśleć o sobie tak jak ci wszyscy, co mnie hejtowali. Ale gdybym zaczął tak myśleć, to tak jakbym stanął po ich stronie – przeciwko sobie. Więc kiedy tylko zaczynałem myśleć, że może mają rację, albo kiedy pod wpływem ich słów zaczynałem czuć się beznadziejnie z tym, kim jestem, mówiłem sobie: STOP, to nie jest o mnie. I robiłem swoje. W byciu sobą odnalazłem swoją siłę.

Chłopak, 14 lat

#Nie pozwól, żeby to inni określali, kim jesteś, i postaraj się nie brać hejtu do siebie. To czasem bardzo trudne; bywa, że łatwiej jest uwierzyć w to, co na nasz temat mówią inni, szczególnie jeśli jest to grupa osób, a hejterskie komentarze się powtarzają. Ale one świadczą tylko o hejterach!

#Poszukaj wsparcia i pomocy. U znajomych i przyjaciół – porozmawiaj o tym, co się dzieje i jak się czujesz. Taka rozmowa pomoże ci poczuć, że nie jesteś sam. Powiedz też o trudnej sytuacji dorosłym – rodzicom i nauczycielom – żeby mogli zareagować i ochronić cię przed hejterem.

#Zareaguj na hejt – zablokuj agresywną osobę, usuń ją ze znajomych, zgłoś sprawę do administratora.

Jeśli czujesz, że to dobry pomysł, możesz też wprost napisać lub powiedzieć hejterowi, że to, co robi, nie jest śmieszne, i żeby przestał się tak zachowywać.

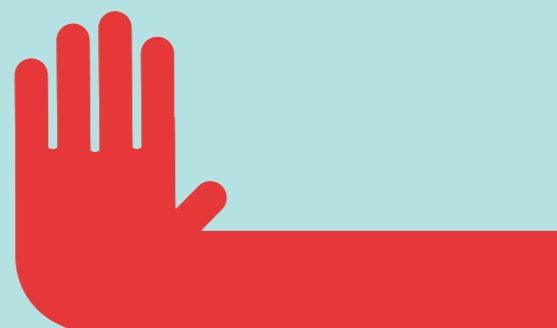
#Zadzwoń pod bezpłatny numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116111. Konsultanci, którzy tam pracują, potrafią pomóc w każdej sytuacji.

KIEDY JESTEŚ ŚWIADKIEM HEJTU

Myślałam, że już nie dam rady, hejtowali mnie wszyscy, czułam się beznadziejnie, nienawidziłam siebie. Wtedy Marysia napisała, że nie zgadza się z tym, co o mnie piszą, żebym ich nie słuchała i żebyśmy razem poszły powiedzieć o tym pani psycholog. To mi pomogło uwierzyć, że coś może się zmienić. Gdyby nie Marysia, to nie wiem, cobym zrobiła. Ta jedna wiadomość zmieniła wszystko”.

Dziewczyna, 15 lat





#Nie wspieraj hejtu – nie udostępniaj i nie przesyłaj dalej obraźliwych materiałów, nie lajkuj hejterskich komentarzy.

#Zareaguj wobec ofiary – pokaż, że nie jesteś obojętny. Powiedz coś pozytywnego, napisz wspierającą wiadomość, zaproponuj pomoc, pokaż, że jesteś po jej/jego stronie.

#Zareaguj wobec sprawcy i wyraż swój sprzeciw. Zwróć uwagę na to, że zachowanie sprawcy jest krzywdzące; powiedz, że nie zgadzasz się na obraźliwe traktowanie innych; powiedz albo napisz, żeby przestał hejtować.

#Zareaguj wobec świadków – zachęć innych do sprzeciwu wobec hejtu i do pomocy ofierze. Razem porozmawiajcie ze sprawcą, wesprzyjcie ofiarę, powiedzcie dorosłym o tym, co się dzieje. Pokażcie, że w waszym środowisku nie ma zgody na hejt.

KAŻDY MOŻE

Bardzo ważne jest wsparcie, jakie możesz okazać osobie, która padła ofiarą hejtu. Nie musicie być blisko ani się kolegować, bo słowa wsparcia pomagają, nawet kiedy słyszymy je od obcej osoby. Dzięki temu możemy się poczuć mniej samotni i mniej odrzuceni. Oto kilka zdań, które możesz napisać albo powiedzieć:

- Jeśli chciałbyś/chciałabyś porozmawiać, to pamiętaj, że jestem i chętnie cię wysłucham.
- To okropne, co się wydarzyło, musi ci być bardzo trudno.

- Nie zgadzam się z tym, co zrobił X, nie powinien być tak się zachować.
- Jestem z tobą, jestem po twojej stronie.
- Też byłoby mi trudno/smutno/przykro w takiej sytuacji.
- Przykro mi, że przez to przechodzisz./Przykro mi, że tak się stało.
- Jak mogę ci pomóc? Czy mogę cię jakoś wesprzeć?
- Nie wiem, co powiedzieć, czy mogę ci jakoś pomóc?
- Jestem pod wrażeniem tego, jak sobie radzisz w tej sytuacji.
- Wierzę ci. To, co czujesz/myślisz, jest dla mnie ważne.
- To, co się wydarza, nie ma wpływu na to, co o tobie myślę.

- ✗ Obwinianie siebie za to, co się stało.
- ✗ Wysłanie wrogiego komunikatu do sprawcy.
- ✓ Kontakt z dorosłym, który wysłucha i zrozumie.
- ✓ Spotkanie z przyjaciółmi, żeby odreagować to, co się stało.
- ✓ Rozmowa z przyjacielem o tym, co się stało.
- ✗ Pogodzenie się z sytuacją – nic nie można poradzić na to, co się stało.
- ✓ Powiedzenie, napisanie sprawcy, że to, co robi, jest nie w porządku.
- ✓ Zgłoszenie sprawy nauczycielowi, dyrektorowi lub innemu dorosłemu w szkole.
- ✗ Odplącenie sprawcy, zrewanżowanie się poza internetem.
- ✓ Szukanie pomocy u specjalisty, np. psychologa.
- ✓ Zadbanie o prywatność w sieci.
- ✓ Zablokowanie sprawcy, żeby nie mieć z nim kontaktu w sieci.
- ✗ Znalezienie sojuszników (kolegów, koleżanek), żeby z nimi odplącić sprawcy za to, co zrobił.

HEJTY

WIDZISZ

HEJTY

POMYŚL

HEJTY

ZRÓB COŚ



Projekt "Nie hejtuję – reaguję" jest dofinansowany z 11 ze środków Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji.



Powiedz to inaczej

To, w jaki sposób i co komunikujemy, jest bardzo ważne i ma ogromny wpływ na nasze relacje z innymi ludźmi. Dobra komunikacja umożliwia wzajemne zrozumienie, a kiedy lepiej się rozumiemy, łatwiej nam budować bliskie relacje

Na pewno wielu z was znalazło się w sytuacji, w której ktoś powiedział wam coś nieprzyjemnego i zrobiło wam się przykro albo poczuliście złość. Być może ktoś was skrytykował, przedrzeźniał, wyśmiał albo nie docenił, a może wydarzyło się coś jeszcze innego. W takich momentach możemy reagować różnie – niektórzy zamykają się w sobie i np. przestają się odzywać, inni planują zemstę, jeszcze inni mają żal i jest im smutno; są też tacy, którzy się rewanżują, bo chcą, żeby osoba, która ich zraniła, poczuła, jak to jest usłyszeć na swój temat coś niemiłego. Czasem doświadczamy różnych reakcji jednocześnie. Niezależnie od tego, czy osoba, która

skrzywdziła nas swoją wypowiedzią, zrobiła to specjalnie, czy niechcący, dobrze jest powiedzieć jej wprost o tym, jak się poczuliśmy. Jak to zrobić?

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

Porozumienie Bez Przemocy, w skrócie PBP (ang. *Nonviolent Communication*, NVC) to sposób komunikacji opracowany przez Marshalla Rosenberga. W jego metodzie bardzo ważne są potrzeby i uczucia rozmówców, jako że za każdym komunikatem kryją się różnorodne ludzkie potrzeby i związane z nimi emocje. PBP zakłada cztery kroki:

• KROK 1. ZAOBSERWUJ

Zauważ i wyraż to, co się wydarza, tak jakbyś nagrywał sytuację kamerą – bez osądów, bez krytyki. Unikaj wypowiedzi typu: „Ty zawsze...”, „Ty nigdy...” – tego kamera nie nagrywa. ;-)

Np. **Kiedy słyszę/widzę...**

Kiedy odwołałaś nasze spotkanie...

• KROK 2. POWIEDZ, CO CZUJESZ

Nazwij uczucia, które pojawiają się w tobie, kiedy słyszysz, co mówi druga osoba, albo kiedy widzisz, co ona robi.

Np. **Czuję/jestem...**

Poczułam się rozczarowana, gdy...

• KROK 3. WYRAŻ SWOJĄ POTRZEBĘ

Czego chcesz w związku z tym, co czujesz? Powiedz o tym.

Np. **Potrzebuję/ważne dla mnie jest/lubię/chcę...**

Chciałam się z tobą spotkać, bo...

• KROK 4. WYRAŻ SWOJĄ PROŚBĘ

Ten ostatni krok nie zawsze musi się pojawić, czasem wystarczą pierwsze trzy. Jeśli jednak chciałbyś czegoś od drugiej osoby – to jest dobry moment, żeby o tym powiedzieć.

Np. **Proszę cię o...**

Czy możemy zaplanować inny termin spotkania?

Może być trudno uwierzyć, że zaledwie cztery kroki mogą mieć pozytywny wpływ na nasze relacje z innymi, dlatego zachęcam cię do eksperymentu: spróbuj komunikować się w taki sposób z wybranymi osobami przez kilka dni i sam/sama poczuj różnicę!

LISTA UCZUĆ WG MARSHALLA ROSENBERGA:

KIEDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKAJANE, JESTEŚMY...

- beztroscy • śmiali • ucieszeni
- dociekliwi • radośni • ufni
- energiczni • ukojeni • nakręceni
- usatysfakcjonowani • uskrzydleni
- natchnieni • uspokojeni
- nieskrępowani • wdzięczni • olśnieni
- oszołomieni • wysłuchani
- pełni nadziei • wyciszeni
- pełni optymizmu • skoncentrowani
- wzruszeni • podbudowani
- zaangażowani • podekscytowani
- spokojni • zachwyceni
- zaciekawieni • zadowoleni
- szczęśliwi • zafascynowani
- zdziwieni • zainspirowani
- zainteresowani • zauroczeni
- zrelaksowani • zakochani

KIEDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKAJANE, JESTEŚMY...

- przestraszeni • spięci • dotknięci
- przybici • przygnębieni • napięci
- rozczarowani • rozdrażnieni
- niespokojni • rozgniewani
- upokorzeni • nieszczęśliwi
- niezadowoleni • wystraszeni
- oburzeni • rozżłoszczeni
- onieśmieleni • sfrustrowani
- zakłopotani • zaniepokojeni
- poirytowani • zatroskani
- zawiedzeni • zawstydzeni
- zażenowani • zdenerwowani
- zdesperowani • zniechęceni
- zniecierpliwieni • zirytowani
- zrozpaczeni • załamani • źli



Założ i twórz

Nowinki technologiczne zawsze miały wpływ na sztukę. W przypadku muzyki szczególnie znaczące było wynalezienie fonografu, potem zapisu na taśmę magnetofonową, następnie zapisu cyfrowego (CD), formatu mp3 czy wreszcie strumienia plików i otwarcie serwisów streamingowych typu Spotify. Ale to dopiero początek. Bo prawdziwa rewolucja czeka świat muzyki za sprawą sztucznej inteligencji.

Jednym z przykładów udanego połączenia nowych technologii z muzyką są Mi.Mu Gloves – projekt multiinstrumentalistki Imogen Heap. Jest to jeden z najbardziej zaawansowanych na świecie instrumentów muzycznych, który można włożyć na dłonie i... tworzyć muzykę. Projekt nie jest nowy – Imogen wraz z zespołem pracuje nad nim od 2010 roku. W procesie twórczym wspierają ją m.in. Adam Stark, naukowiec, muzyk, informatyk, oraz Hannah Perner-Wilson, ekspertka od inteligentnych tekstyliów. Na początku artystka sama testowała rękawiczki podczas swoich scenicznych występów, ale od 2014 roku zaczęli do niej dołączać inni muzycy, a wśród nich m.in. Ariana Grande, która wykorzystała gadżet podczas swojej światowej trasy koncertowej w 2015 roku, oraz Lula.Xyz, która gościła na Digital Youth Forum 2019.

CYFROWA IMIGRANTKA

Lula to kreatywna artystka multidyscyplinarna: wokalistka, aktorka, autorka tekstów i dźwięku, prezenterka – i Mi.Mu gloverka. Pochodzi z Erytrei w Afryce Wschodniej, ale od szóstego roku życia mieszka w Wielkiej Brytanii. W niekonwencjonalny sposób wykorzystuje technologię do łamania norm i wyzwiania ekspresji artystycznej, dostarczając słuchaczom niezapomnianych doznań zmysłowych. W śpiewie czuje się swobodna i wolna, dlatego chętnie w nim eksperymentuje. Jest świadoma specyfiki swojego głosu, wykorzystuje różne techniki wokalne, m.in. śpiew gardłowy, dzięki czemu jej głos ma głębię i pięknie wybrzmiewa. Jej muzyka, raz usłyszana, pozostaje w pamięci na długo. Artystka sięga po nieoczywiste rytmy i style; często improwizuje. Podobnie podchodzi do tworzenia muzyki w rękawiczkach Mi.Mu.



fot. Maciej Krüger



fot. Maciej Krüger



źródło: mimugloves.com



źródło: mimugloves.com



fot. Maciej Krüger



fot. Maciej Krüger

WSZYSTKO W TWOICH RĘKACH

Mi.Mu Gloves nie zakrywają opuszków palców, wkłada się je tak jak zwykle rękawiczki. Z pozoru wyglądają na ekstrawagancką ozdobę, jednak przy bliższym przyjrzeniu się widać kabelki, światełka i ich masywność. Mają kilka wbudowanych elementów, dzięki którym można je połączyć z komputerem, i reagują na przyłożenie ich do czegoś twardego albo zaciśnięcie palców. Sygnały tworzone przez poruszanie i operowanie rękawiczkami są przekazywane do oprogramowania w komputerze. Rękawiczki są swego rodzaju pośrednikiem między ruchem, który Lula zdecyduje się wykonać dłońmi, a oprogramowaniem w komputerze, które odtworzy ten wybrany przez artystkę dźwięk. Gestykułując, możemy zmieniać głośność i przekształcać wybrzmiewające już dźwięki. System w komputerze działa poniekąd jak keyboard – można ustawić rodzaj dźwięków, jakimi planuje się operować w danym utworze. Jest możliwość wcześniejszego ich nagrania, użycia sampli, imitacji instrumentów akustycznych albo wyboru z dużej puli dźwięków elektronicznych. Później pozostaje już tylko zabawa!

WIDOCZNOŚĆ I RYTM

Taniec w rękawiczkach wymaga podzielności uwagi i koordynacji ruchowej. Istnieją cztery typy ruchów,

które rozpoznaje oprogramowanie zainstalowane w komputerze. Wszystko odbywa się za pomocą gestów układających się w nieco nietypową, acz spójną choreografię. Rękawiczki pozwalają na odkrywanie nowych form ekspresji. Artyści tworzący muzykę elektroniczną często są słabo widoczni na scenie – muszą patrzeć na swój instrument, a pochylając głowę, chowają się za sprzętem. Rękawiczki Mi.Mu mogą być świetnym rozwiązaniem dla tych muzyków, którzy pragną wyjść zza laptopów, klawiatur, kontrolerów i poczuć przyjemność, którą daje kontakt z publicznością.

WSPÓŁTWORZENIE

Czy człowiek jest jeszcze niezbędny do kreacji artystycznej, a może wystarczy dobrze zaprojektowany algorytm? Dla Luli.Xyz sama technologia nie jest muzyką, a jedynie narzędziem, sprawnym pomocnikiem, który umożliwia stworzenie czegoś wyjątkowego, czegoś, co pod wpływem ludzkiego działania, impulsu staje się muzyką. Tak powstające dźwięki są czymś więcej, niż tylko falami przetworzonymi przez wynalazki współczesnej cywilizacji – są efektem wielu doświadczeń i relacji międzyludzkich. Technologia, nawet najbardziej zaawansowana, nie zastąpi bowiem więzy, wrażliwości i empatii, z których rodzi się każda sztuka.



Młodzi – samotni w internecie

Jvilia Świąch w rozmowie z Basią Baran

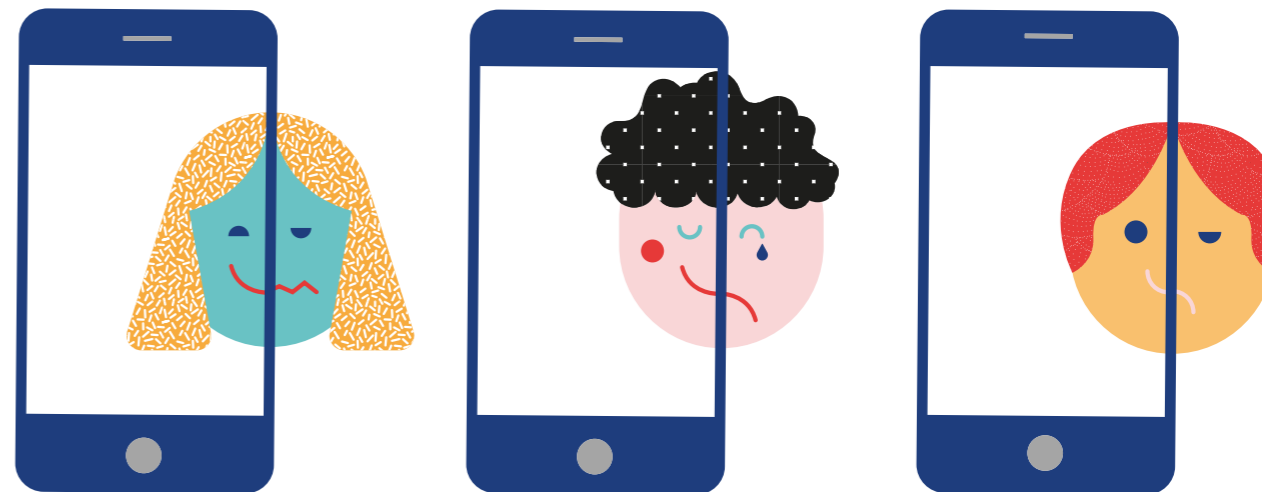
O samotności i problemach młodych ludzi dorastających w dzisiejszych czasach można mówić wiele. Młodzi – uzależnieni od internetu, przekraczający granice, zachowujący się w niewłaściwy sposób. Czasem denerwuje mnie, że tak wiele osób wypowiadających się na temat młodych nie dorastało teraz, a postawione przez siebie tezy argumentuje zwykle subiektywnymi opiniami na temat spotkanych na swojej drodze pojedynczych przypadków. Czy czasem nie zapominają o tym, że my – młodzi – mamy przed sobą inne wyzwania, trudności i problemy?

Zacznijmy od badań. Według raportu o pokoleniu Z jedynie 15% z nas preferuje kontakt ze znajomymi przez internet. Jednocześnie 91% młodych śpi ze swoimi telefonami, kładzie je tuż obok łóżka i codziennie się obok nich budzi. Jednak w przeciwieństwie do poprzednich pokoleń młodzi są świadomi tego, że spędzają zbyt dużo czasu w sieci. Jak podają badania, ponad 59% z nas twierdzi, że robi to zbyt często.

Stwierdziłam, że najlepiej zapytać o zdanie na ten temat kogoś, kto na co dzień pracuje z młodymi. Uważam, że mało kto zna ich tak dobrze jak Basia Baran – psycholożka i seksuolożka, działająca aktywnie w projekcie #sexedpl. I tak oto doszło do poniższej rozmowy.

Jvilia Świąch: Co myślisz o samotności w internecie? Czy samotność to częsty temat wśród młodych?

Basia Baran: Bliskie kontakty z innymi osobami są niezwykle ważne dla większości młodych osób. Młodzi ludzie przechodzą okres intensywnych zmian, stają się dorośli i ważną grupą dla nich są nie tylko rodzice lub opiekunowie, lecz także osoby, które znajdują się w podobnym momencie życia co oni. W tym wieku porównujemy się z nimi, szukamy akceptacji, wsparcia, przyjaźni, miłości. Brak zaspokojenia tych potrzeb boli i sprawia, że wiele młodych osób odczuwa samotność, a media społecznościowe nie zawsze zmniejszają to uczucie. To, że młodzi wolą jednak spotkania na żywo, może świadczyć o tym, że technologia nie zaspokaja jeszcze w pełni potrzeby kontaktu z drugą osobą. Na żywo widzimy jej mimikę, śmiech, czujemy zapach, możemy ją poklepać po ramieniu lub przytulić. Chcę jednak podkreślić, że internet bywa przyjazny i niektórym otwiera drzwi do dobrych relacji, szczególnie osobom wykluczonym lub mieszkającym w małych miejscowościach. Lesbijce dorastającej w małej wsi może być trudno znaleźć swoją grupę w realu. Tak samo jak nastolatki z niepełnosprawnością ruchową, który chciałby częściej wychodzić ze znajomymi, ale imprezy odbywają się w miejscach trudno dla niego dostępnych.



Większość młodych ludzi jest non stop obecna online. Jak poradzić sobie z uczuciem samotności, kiedy w mediach społecznościowych nie mamy nowych powiadomień, nikt do nas nie pisze, a u innych znajomych ciągle się coś dzieje?

Z jednej strony internet sprawia wrażenie miejsca pełnego atrakcyjnych osób, z którymi łatwo o kontakt. Z drugiej – nasz organizm działa tak, że wyrzuty dopaminy dostajemy przy kolejnych powiadomieniach, innymi słowy: już na poziomie hormonalnym czujemy się wtedy dobrze. To sprawia, że tym chętniej korzystamy z mediów społecznościowych. Paradoksalnie jednak one często zamiast ułatwić nam komunikowanie się z innymi osobami, mogą wzmacniać poczucie izolacji. To, co prezentujemy na swoich profilach, więcej mówi o tym, jak chcemy być postrzegani, niż o tym, jak realnie wygląda nasze życie. Niewiele osób publikuje informacje o trudnych lub nieciekawych momentach, a one zdarzają się nam wszystkim. Gdy scrollujemy profile innych, łatwo jest nam wpaść w pułapkę porównywania się. Możemy wydawać się sobie mniej atrakcyjni lub popularni. Warto pamiętać, że to, co widzimy na czyimś profilu, jest pewnym idealnym obrazem.

Spotkanie się z ludźmi w realnym życiu pomoże zmniejszyć to wrażenie. Na żywo ktoś może być nie tylko piękny, lecz także niewyspany. To autentyczność, która może nam umknąć w internecie.

Mam wielu przyjaciół, którzy padli ofiarą ghostingu, czyli sytuacji, kiedy osoba, z którą jesteśmy blisko, nagle urywa kontakt i przestaje odpisywać na wiadomości. Jak możemy sobie z tym radzić?

Znikanie bez śladu z czyjegoś życia, choć nic tego nie zapowiada, jest niezwykle powszechne w relacjach, które nawiązuje się w internecie. Różne mogą być tego przyczyny; może *ghost* jest

mało empatyczny, niedojrzały, nie umie poradzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami związanymi z rozstaniem; a może uprawia wobec nas *benching*, czyli sporadycznie utrzymuje z nami kontakt, żeby mieć nas na swojej ławce rezerwowych. Choć internet daje duże poczucie anonimowości, które sprzyja tendencjom do ghostingu, to wywołuje jednak realne emocje. Dla osoby ghostowanej takie odrzucenie może być bardzo bolesne, bardziej nawet niż rozstanie *face to face*, bo w tym przypadku pozostaje niepewność. Do końca nie wiemy, co się stało i czy to ostateczny koniec. U osoby porzuconej mogą się pojawić poczucie winy i potrzeba analizowania tego, co zrobiło się źle. Warto w takiej sytuacji przypomnieć sobie o własnych granicach i zobaczyć ghosta całościowo, tzn. że on ma cechy, które są dla nas atrakcyjne, ale również – że porzuca bez słowa. Czy takie traktowanie mnie mieści się w moim wyobrażeniu dobrej relacji? Jeśli nie chcę dalej cierpieć, mogę spróbować zamknąć ten rozdział, np. usuwając ghosta ze znajomych, spisując swoje przeżycia lub tworząc pożegnalną wiadomość, którą niekoniecznie musimy wysłać.

Co, twoim zdaniem, jest dzisiaj największym wyzwaniem w relacjach?

Wydaje mi się, że jest to autentyczna komunikacja. Pisanie przez komunikator bywa łatwiejsze niż szczerą rozmowę, podczas której patrzy się komuś w oczy. Ewentualnymi trudnymi emocjami zajmujemy się wtedy na własnej kanapie. Na żywo możemy zauważyć więcej informacji o stanie drugiej osoby, a przeżycia – i te radosne, i te skomplikowane – dzielone z kimś, zbliżają nas do siebie.

* Wszystkie statystyki pochodzą z raportu Sparks&Honey Gen Z 2025: The Final Generation



kreatywność

Prelegentka DYF
Weronika Zimna

Krystyna Engelmayer-Urbańska

Nie musisz wiedzieć. Dobrze życie po swoim

Kim chcesz być? Jakie rozszerzenie wybierasz? Co zdajesz na maturze? Na jakie studia idziesz? Co będziesz po nich robił? Czy to na pewno dobry pomysł? Najlepiej zrób xyz!

Nie umiem zliczyć, ile razy już to słyszałam. I wiem, że nie ja jedna. Szczególne nasilenie pytań i komentarzy tego pokroju następuje, kiedy jesteśmy w liceum – w końcu maturalne szaleństwo udziela się wszystkim. W moim przypadku było to o tyle dziwne, że uczyłam się w szkole alternatywnej, gdzie presja i typowe oczekiwania wobec młodych ludzi są i tak znacznie mniejsze. Społeczeństwo jednak nie odpuszcza.

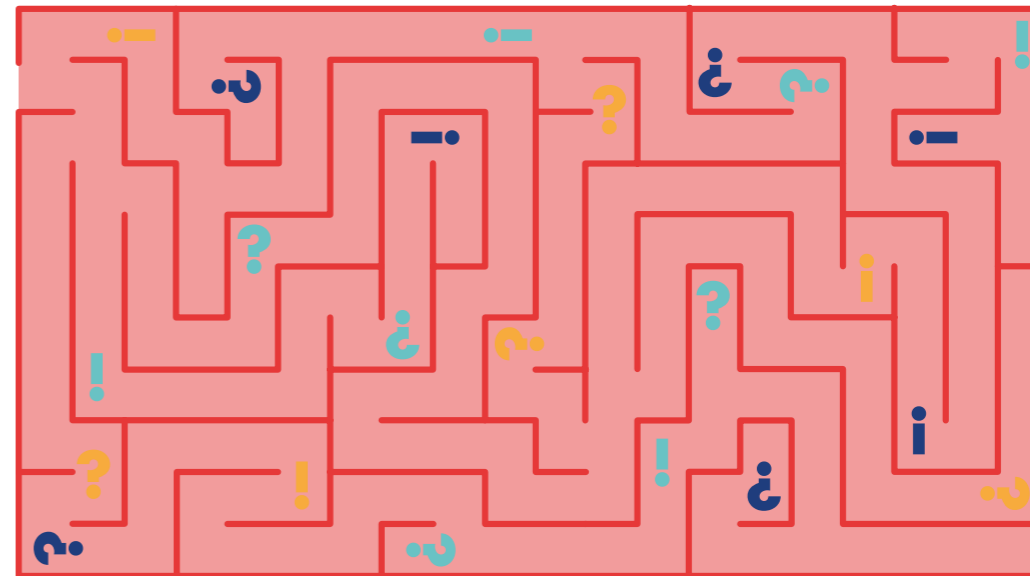
Te ciągle, uporczywie nawracające pytania potęgowały mój stres i obawy biorące się z tego, że tak naprawdę **niczego nie byłam jeszcze pewna**. Świat dawał mi w ten sposób do zrozumienia, że coś jest ze mną nie tak – że powinnam znać te wszystkie odpowiedzi. Sporo czasu zajęło mi zrozumienie, że tak naprawdę jest zupełnie odwrotnie.

Ale po kolei. Wróćmy do liceum. Miałam dość. Po miesiącach wewnętrznej walki z samą sobą znalazłam własne rozwiązanie. **Nie podeszłam do matury**. Koniec świata? Wyrok? Według większości: tak. Stało się jednak inaczej. (Ale spokojnie, nie jest to moment, w którym odpowiedzialny dorosły powinien wyrwać ci z rąk DYF.

Nie zamierzam nikogo szczególnie namawiać do zrobienia tego samego. W pewnym sensie – być może zrobiłam to za Ciebie).

Paradoksalnie, ta decyzja była dopiero początkiem. Początkiem reszty mojego życia oraz dowiadywania się, co tak naprawdę chcę w tym życiu robić. Rzecz w tym, że określenie tego bywa naprawdę koszmarnie trudne. Szkoła nas tego nie uczy, ona zaledwie podaje porcyjki wiedzy do przyswojenia tu i ówdzie, ewentualnie podpowiadając, że jeśli lubisz zwierzęta, a na biologii nie zgarniasz samych jedynek, to możesz zostać weterynarzem.

Skąd jednak masz wiedzieć, że to właśnie **to**? Nikt nie uczy cię przecież podejmowania decyzji, sprawdzania ich w praktyce i weryfikowania założeń bardziej abstrakcyjnych niż te z lekcji fizyki (mówimy tu w końcu o czymś, czym – według społeczeństwa – mielibyśmy zajmować się przez resztę naszego życia).



JEST JEDNAK PEWIEN MYK: MOŻESZ ZACZAĆ OD CZEGOŚ ZNACZNIE PROSZSZEGO.

1. Określ, czego nie chcesz. I pracowicie, regularnie poszerzaj tę listę. Czego więc nie chcesz? Pracować przy biurku? Mieszkać w Polsce? Mieć styczność z matematyką? Spędzić kolejnych 10 lat, ucząc się wyłącznie teorii? Wybierz swoją truciznę.
2. Testuj. Nie musisz wiedzieć, ale musisz spróbować się dowiadywać. Wiedz, że celowo nie używam słowa „dowiedzieć”. To nie jest jednorazowa sprawa.
3. Myśl. O tym, czego doświadczyłeś/łaś, co było super, co było kiepskie, jakie umiejętności ułatwiłyby sprawę i warto je nadrobić, a jakie umiejętności dzięki temu przeżyciu już udało ci się pozyskać.
4. Wróć do punktu pierwszego.

Kilka lat temu stwierdziłam, że nie chcę już dłużej chodzić do szkoły. Skłoniły mnie do tego między innymi sfrustrowanie obecnym systemem edukacji i zamiłowanie do nauki poprzez praktykę. Od tamtego czasu dowiedziałam się masy rzeczy o edukacji alternatywnej, spędziłam rok na nauczaniu domowym, rzuciłam szkołę, byłam na dziewięciu różnych wolontariatach, nauczyłam się programować na stypendium od Google, zaczęłam współtworzyć fundację MamyGłos, przeszłam przez terapię (gdzieś w tle zawsze przewijała się moja depresja), przeczytałam ponad 500 książek, przeprowadziłam wart 30 000 złotych kilkumiesięczny program dla nastolatek Girls in IT, uczący je programować; byłam w telewizji oraz w różnych częściach świata na zjazdach młodych aktywistów, zaczęłam pracować w Toniku, znanym na całym świecie design studiu, jako office managerka (a potem project managerka, a jeszcze później – head of project management, a później head of

people), znalazłam się na liście „Forbesa” 25 under 25, założyłam najpierw bloga, a potem kanał na YouTube i... zrobiłam jeszcze niezliczoną ilość innych, mniejszych i większych, rzeczy.

Nie piszę tego, by się chwalić. Chcę w ten sposób coś ci unaocznic. Lat mam niewiele więcej niż większość czytelników i czytelniczek tego magazynu, bo okrągle 20. I wiem co? Dopiero po wielu doświadczeniach takich jak te powyżej poczułam, że trochę już wiem, że mam jakiś pomysł na to, co chcę w życiu robić. Dopiero teraz. To, że nie wiesz (albo że wiesz tylko trochę), jest w porządku, jest normalne. Szczerze mówiąc – w tej kategorii spotkasz zdecydowaną większość populacji. Całej populacji, nie tylko młodych ludzi. Dajemy sobie zbyt mało przestrzeni na poznawanie samych siebie i często zbyt kurczowo trzymamy się raz podjętych decyzji (psycholodzy to nawet opisali – warto wygooglować efekt utopionych kosztów). Społeczeństwo nakłada na nas sporą presję, stara się nas przekonać, że najważniejszym zadaniem w naszym życiu jest wykombinowanie, co w tym życiu będziemy robić, i że jeśli wybierzemy źle, to nasze życie będzie skończone. Nie zgadzam się. Jedyne, co musimy, to umieć szukać.

Szkoła może nam w tym procesie pomóc, a już na pewno mogą zrobić to ci wyjątkowi nauczyciele, którzy czasem stają na naszej drodze. Ale to nie wystarczy. W odnalezieniu swojej definicji dobrego życia trzeba włożyć rzeczywisty wysiłek. I zdecydowanie nie warto tu iść na skróty – chodzi w końcu właśnie o dobre życie. A o to zdecydowanie warto zawalczyć.

Jeśli nie wiesz, gdzie zacząć, mam kilka sugestii. Kolejne z pewnością znajdziesz już sam/a.

PRÓBUJ WSZYSTKIEGO I WYKORZYSTAJ INTERNET:

- skorzystaj z zakładki wydarzenia na Fb – wyjdź ze swojej bańki, przejdź się, dowiedz się (nic się nie dzieje? Zorganizuj coś! Internet powie ci jak);
- wyjedź gdzieś i naucz się czegoś poprzez praktykę – za darmo; możesz zacząć chociażby od fanpage'a Eurodesk PL;
- stań się częścią społeczności – fanów, ekspertów, fascynatów; nawiąż wartościowe relacje, zrób coś;
- napisz do organizacji, której działania podziwiasz, i zaangażuj się w wolontariat;
- użyj YouTube'a, by poznać zawody od podszewki – dowiedz się, na czym tak naprawdę polegają te, które cię intrygują;
- szukaj inspiracji, metod znajdowania własnej ścieżki (moje profile na IG i YT też mogą pomóc, wpadnij – @zimnotutaj);
- czytaj książki i filmy spoza swojej bańki, poznawaj zupełnie nowe obszary wiedzy;
- zadawaj pytania – w komentarzach, w mailach, w listach;
- znajdź sobie mentora – dobrze skonstruowany mail do pisarza zza oceanu i chęć wymiany wiedzy, a nie tylko jej zdobycia, może poskutkować znajomością z kimś, kto ogromnie otworzy ci głowę (o tym, jak to zrobić, przeczytasz m.in. na moim blogu).

Okazje czają się wszędzie, a poznawanie samego siebie jest niesamowicie satysfakcjonującym procesem. Na koniec pozwolę sobie podzielić się z tobą moim mikromanifestem. Mam szczerą nadzieję, że wesprze cię w nawałnicy cudzych oczekiwań. Oraz że może za jakiś czas napiszesz własny. Nie gódź się na życie, które jest po prostu znośne. Nie żyj dla kogoś innego. Nie pozwalaj innym kreować swojego życia. Nie daj sobie wmówić, że ono zostało już dla ciebie wybrane. Nie wierz, że plan jest na zawsze, bo każdy, nawet ten najlogiczniejszy i szeroko pochwalany, możesz rozwalić na kawałeczki, gdy zajdzie taka potrzeba. Co więcej, możesz to później zrobić ponownie. I jeszcze raz. I jeszcze. Daj sobie czas. Testuj. Eksploruj. Podążaj za tym, co cię fascynuje. Poznawaj siebie. Kolekcjonuj wiedzę – o sobie. I wykorzystuj ją w praktyce. Twoje życie jest dla ciebie.



fot. Maciej Krüger

Śmieją się, że nie mam pieniędzy Udawali, że im na mnie zależy
Jestem dla nich nikim Rzucił mnie
Czy dziś też będzie pijany? Nic nie znaczę dla rodziców
Niczego w życiu nie osiągnę... Jestem zerem
Nie zasługuję na nic lepszego...
Nienawidzę siebie A co jeśli wpadłam...?
Chcę być dla kogoś ważna Mówią, że jestem łatwa
Nienawidzę własnego ciała
Znow mnie uderzył Obleją mnie
Uwziął się na mnie Nie mam już siły
Nie panuję nad tym, ile czasu spędzam w sieci
Czuję pustkę Potrzebuję rozmowy
Nie wiem, co zrobić Sama weszłam w to bagno...
Nikt nie zauważy, kiedy mnie już nie będzie...

**ANONIMOWO
BEZPŁATNIE
24H**

116 111
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

Słowa leczą. Porozmawiajmy
www.116111.pl

Realizator  FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Współfinansowanie  KULCZYK
FOUNDATION  FUNDACJA
MARIA POGODA

Partner technologiczny  orange



kreatywność

Digital Youth Forum 2019

Jesteśmy wolni. Mamy wybór. Wybieramy kreatywność i pozytywne działanie. Eksplorujemy, tworzymy, dzielimy się. Walczymy o to, co dla nas ważne. Oto My. Digital Youth.

25 maja 2019 roku już po raz czwarty odbyło się Digital Youth Forum – jednodniowa impreza dla młodzieży na temat kreatywnego korzystania z nowych technologii. Do Centrum Nauki Kopernik zaprosiliśmy młodych i dorosłych twórców treści, aktywistów, innowatorów i artystów, którzy podzielili się swoimi doświadczeniami. Digital Youth Forum to trzy 90-minutowe sesje. Podczas każdej wystąpiło pięciu prelegentów – młodzież wykorzystująca nowe technologie w inspirujący sposób oraz

wyjątkowi dorośli: eksperci, liderzy, influencerzy – wśród nich m.in. Daniel Rusin czyli Reżyser Życia, kreatywny storyteller Alain Clapham, kreatywna artystka multidyscyplinarna Lula.xyz i inni. W trakcie przerw uczestnicy mogli przetestować nowe technologie w strefie wystawowej (Oculus Rift i inne gogle VR, roboty do programowania etc.). Na tych, którzy chcieli po prostu odpocząć, czekały leżaki i DJ. Bądź z nami 12 grudnia 2020 na kolejnej edycji Digital Youth Forum!



fot. Maciej Krüger



fot. Maciej Krüger



fot. Maciej Krüger



fot. Maciej Krüger



kreatywność

Prelegentka DYF
Julia Borzeszkowska

Krystyna Engelmayer-Urbańska

Dlaczego warto się buntować

Każdy z nas na pewno nie raz się spotkał ze sformułowaniem, że młodzi ludzie nic nie robią, niczym się nie interesują i są bierni. „Za moich czasów to...” – ten tekst na pewno też znacie. Tylko właśnie, jak to było?

Młodzi ludzie od zawsze się buntowali. Dążyli do zmian, wywoływali powstania, obalali ustroje i – co najważniejsze – mieli odwagę, by myśleć i żyć inaczej. Każde pokolenie ma nowy pomysł na otaczający je świat oraz na swoją przyszłość, więc i my mamy własną wizję. Wcale nie różnimy się od ludzi, którzy żyli x lat temu. Staramy się działać i walczyć o to, co jest dla nas ważne. Klimat, równość i tolerancja, hejt – to jedne z najważniejszych kwestii, które poruszają osoby w naszym wieku. Istnieje wiele grup, które aktywnie działają na rzecz wyżej wymienionych problemów. Jest nas naprawdę wiele, a każdy z nas robi to inaczej.

Świadomość obywatelska od zawsze była dla

mnie bardzo ważna, ale moja przygoda z aktywizmem na dobre zaczęła się w styczniu 2019 roku, kiedy organizowałam „Marsz ponad podziałami”, który 6 lutego przeszedł ulicami Gdańska. W ciągu jednego wieczoru poznałam grupę wspaniałych ludzi, którzy okazali się wrażliwi, pomocni i zbuntowani. Nienawiść i hejt na dobre zagościły w naszym świecie, tak że nawet ich nie zauważamy. Ile razy to z naszej winy ktoś poczuł się gorzej? A ile razy to my byliśmy czyjąś ofiarą? Takie sytuacje zdarzają się codziennie: nieważne, czy jesteś uczniem, studentem, dzieckiem, rodzicem albo nawet prezydentem.

Poglądy to nie wszystko. Można myśleć inaczej,



nie zgadzać się w niektórych kwestiach, dyskutować, ale podstawą tego wszystkiego jest szacunek. Uważam, że zbyt często mamy z tym problem, dlatego ja i inni podobnie myślący postanowiliśmy obrać za cel rozpowszechnianie tej idei wśród naszych rówieśników. Jaki był tego efekt? Udało nam się skrzyknąć 1,5 tysiąca znajomych, którzy wyszli na ulicę. Od tamtego dnia minęło już prawie pół roku. Czasami mam wrażenie, jakby to była cała wieczność, bo tyle się zmieniło – i nie mam na myśli tylko tego, że udało mi się zdać maturę ;).

Jako Młodzi Ponad Podziałami sformułowaliśmy 21 nowych postulatów, które odnoszą się do naszych problemów i potrzeb w XXI wieku. Nasze idee wraz z listami zostały rozsiane po całej Polsce. Czy uda nam się tak zbudować nowy lepszy świat? Pewnie nie, ale liczy się każdy krok do tego celu.

Działanie społeczne dostarcza nie tylko wielu niepowtarzalnych uczuć, lecz także niepowtarzalnych możliwości. Przez ostatnie miesiące uczestniczyłam w wielu spotkaniach, debatach i konferencjach. Poznałam nowych ludzi, którzy, tak jak my, nazywają siebie aktywistami. Bardzo podoba mi się to słowo. Pochodzi od łacińskiego określenia na coś, co jest czynne i działające. A my przecież właśnie to staramy się robić – czynnie działamy na rzecz otaczającego nas świata, by on nigdy nie przestał być światem działającym. Dlatego tak wiele grup walczy o sprawy związane z klimatem, poszanowaniem drugiego człowieka i praworządnością. Bez tego żadne państwo nie może funkcjonować.

Jeżeli już ustaliliśmy, że brak zainteresowania aktywizmem ze strony młodych to mit, a działających grup jest w rzeczywistości naprawdę wiele, to przyjrzyjmy się temu, jak ze sobą żyjemy. Wygląda to bardzo różnie. Wszystko zależy od celów i podejścia grupy. Uważam, że nie istnieje

coś takiego jak monopol na bycie aktywistą. Nie walczymy więc między sobą o to, która dziedzina do kogo należy, nie konkurujemy o to, kto pierwszy zmieni świat albo kto zrobi to lepiej. W działaniu chodzi właśnie o to, by było go jak najwięcej. W czerwcu tego roku zadziało się coś pięknego. Razem ze znajomymi, z którymi braliśmy udział w różnych akcjach, postanowiliśmy zorganizować trójmiejskie spotkanie aktywistów. Była to taka luźna rozmowa o tym, co jest dla nas ważne i jak możemy się wzajemnie wspierać jako grupy. Rezultaty przeszły moje najśmielsze oczekiwania, ponieważ w ciągu tygodnia powstała Młoda Zaraza. Jest to wspólna grupa dla wszystkich osób, które już działają albo dopiero chcą zacząć działać. Jej założenie jest bardzo proste: każdy może wyrazić siebie i zrealizować swoje pomysły przy wsparciu innych. Bo, koniec końców, wszyscy jesteśmy do siebie bardzo podobni, mamy wspólne cechy: piękną młodzieńczą naiwność i wrażliwość.

Ostatnio mogliśmy wiele usłyszeć o różnych zarazach. Wypowiedzi niektórych osób na pewno nie ułatwiają nam zadania, jednak zaraza nie zawsze musi być czymś negatywnym. Tak długo, jak zarażać będziemy działaniem, dobrem, aktywizmem i tolerancją, powinniśmy być z tego dumni. To chamstwa i nienawiści powinniśmy się wystrzegać, a to one, niestety, roznoszą się najszybciej. Dlatego też wierzę w młodzieżowe działalności, wierzę, że mogą one zrobić wiele dobrego, a jeżeli kiedyś będziecie chcieli dołączyć do naszej wielkiej rodziny aktywistów, to wiecie, gdzie nas szukać!

Szukaj nas na FB:

Młodzi Ponad Podziałami



fot. Maciej Krüger



kreatywność



Rafał Sadowski



Olsikowa

Olsikowa rysuje!



DY: Jesteś artystką i youtuberką – Twój kanał na YT ma blisko 600 tysięcy subskrybentów! Czy sama wymyślasz treści, nagrywasz filmy i montujesz? Jak się tego nauczyłaś?

Olsikowa: Moja obecność na YouTube i moja twórczość artystyczna to wynik prób i błędów, a następnie dalszych prób i bezustannej pracy, aby było lepiej. Uwielbiam wybierać trudne ścieżki, dlatego wszystkiego zwykle uczę się sama i niechętnie sięgam po pomoc. Na YouTube działam już od siedmiu lat, ale dopiero rok temu odważyłam się na przekazanie montażu filmów w ręce profesjonalisty. To była świetna decyzja, bo dzięki temu mam wreszcie czas na sen (śmiech). Otrzymuję też pomoc i wsparcie od mojego męża, który sprawia, że wszystko jest łatwiejsze. Jestem mu za to ogromnie wdzięczna.

Twój kanał jest bardzo twórczy i różnorodny. Jak rozwijasz swoją kreatywność, gdzie szukasz inspiracji do kolejnych materiałów?

Kiedy przestajesz bać się eksperymentowania, inspiracja atakuje dosłownie ze wszystkich stron. Dzięki tworzeniu na YouTube stopniowo przełamywałam strach przed nowymi technikami. To mnie dużo nauczyło o sztuce i o sobie. Nigdy bym tego nie osiągnęła, gdyby nie wsparcie moich widzów, ich ciepłe słowa i intrygujące

pomysły. Kiedy tworzy się sztukę, ważne jest, by mieć pewność siebie, ale aby ją w sobie wykształcić, niezbędne jest wsparcie

Jak to zrobiłaś, że Twoja pasja stała się Twoją pracą?

To wszystko był jeden wielki przypadek! Gdy zakładałam kanał na YouTube, nie sądziłam, że będę na nim robić filmy o rysowaniu. Zaczęło się przecież od filmów komediowych! Mówi się, że prawda zawsze wyjdzie na jaw – okazuje się, że tak samo jest z pasją. Widać jej tchnienie we wszystkim, co się robi. Czasem wystarczy jedynie pozwolić jej dojść do głosu, a wtedy dzieją się niesamowite rzeczy.

Czy rysować może każdy? Jak zacząć i jak nie przerwać (nie poddać się krytykowi, porównaniom, poczuciu, że się nie umie)? Skąd czerpać motywację?

Moim zdaniem rysować może dosłownie każdy, dlatego wszystkich zachęcam do spróbowania. To



wspaniały sposób na spędzanie czasu oraz na poznanie samego siebie. Niestety, łatwo jest się zniechęcić, bo – jak wspomniałam wcześniej – niezwykle ważne jest wsparcie. Jeśli od samego początku jesteśmy bombardowani negatywnymi słowami, to trudno jest zbudować pewność siebie, która jest tak ważna w sztuce. Z tego powodu każdy początkujący artysta powinien poszukać kogoś, kto go wesprze i podniesie na duchu w trudnych chwilach. Nauka rysowania, malowania, tworzenia czegokolwiek to powolny proces i sama determinacja nie zawsze wystarcza.

Moja rada do wszystkich początkujących, zaawansowanych oraz tych pomiędzy: twoja sztuka to twój świat, który sam/sama tworzysz. Tam panują twoje zasady i nie pozwól, aby ktoś ci mówił, co jest dobre, a co złe. Rób wszystko w swoim własnym tempie. Możesz się uczyć w dowolny sposób, taki, który najbardziej ci odpowiada, słuchać rad tych osób, które sam/sama wybierzesz. Pamiętaj jednak, by co jakiś czas wychodzić ze swojej strefy komfortu i próbować nowych rzeczy, bo to właśnie one najbardziej rozwijają. Naucz się, że krytyka to jedynie czyjaś opinia i możesz ją przyjąć lub odrzucić. Wszystko zależy od ciebie.

Co jest dla ciebie najważniejsze w rysowaniu?

W sztuce fascynuje mnie brak limitów, a to wszystko kwestia nastawienia. Kiedy rysuję, czuję się wolna. Nic mnie nie ogranicza. Jestem w zupełnie innym świecie. Bezpieczna, bo panują tam moje zasady. Życzę wszystkim, aby również spróbowali odkryć te wszystkie piękne uczucia związane z tworzeniem. Wystarczy się na to (o)tworzyć.





Ogień w młodych



fot. Karolina Jackowska

Cześć! Tu Weronika i Julia. Mamy wam coś do powiedzenia: Mamy dość gaszenia marzeń młodych ludzi. Mówimy głośno „nie” dyskryminacji i nudnej pracy. Chcemy, by młodzi mieli równe szanse. By nie liczyło się, skąd pochodzą i ile mają lat. Wierzymy w kompetencje i działanie, bo to, co się dzieje na świecie, jest dla nas ważne.

To dlatego niedawno założyliśmy Agencję Ogień – agencję pracy i wolontariatu, od młodych dla młodych. Wspieramy w niej młodych ludzi w zdobyciu pierwszych doświadczeń zawodowych oraz znalezieniu pierwszej fajnej pracy lub wolontariatu, a także pomagamy firmom i organizacjom pozarządowym nawiązać współpracę z tajemniczym pokoleniem Z – czyli właśnie z nami.

A dlaczego właściwie Ogień? Ponieważ wierzymy w siłę młodych. W czasach szybkich zmian, automatyzacji rynku pracy oraz ogromnej presji ze strony rodziców i otoczenia chcemy, by młode pokolenie mogło spełniać marzenia, jednocześnie wzmacniając innowacyjne firmy i inicjatywy swoją mocą.

Mówimy, że to agencja od młodych dla młodych, bo same mamy 20 i 19 lat. Ale to razem już prawie

tyle, co statystyczny/a właściciel/ka biznesu w Polsce! ;) Choć działamy zaledwie od końca sierpnia tego roku, zaufało nam już ponad 300 młodych ludzi, kilkanaście firm i pięcioro ambasadorów/ek, w tym m.in. Anja Rubik i Karol Paciorek, których na pewno znacie i których opinie na temat Ognia odnajdziecie na stronie agencjaogien.pl.

Agencja nie jest jednak wcale naszą pierwszą firmą czy projektem. Obie w młodym wieku odkryłyśmy magię nauki poprzez praktykę, gdy chwytaliśmy się wolontariatów, zleceń, własnych mikroprojektów, a nawet etatów.

Skutek? Weronika zrezygnowała z podążania za systemem edukacji, a skończyła na liście 25 under 25 magazynu „Forbes” oraz jako head of people w design studiu. Julia właśnie zdała maturę i dostała się na studia, po kilku latach skutecznego tworzenia własnych projektów oraz pracy w rozpoznawalnych organizacjach biznesowych, politycznych i społecznych (np. w projekcie Anji Rubik – #sexedpl).

Ogień powstał na bazie naszych doświadczeń i rozmów z rówieśnikami oraz rówieśniczkami, którzy nie zawsze wiedzą, jak pokazać swoją moc na rynku pracy. Zauważyliśmy, że przede wszystkim nie mają pojęcia, jak zacząć i jak się sprzedać, czyli pokazać, co mogą wnieść do danej firmy czy inicjatywy.

Choć przypadek każdej nawiązującej z nami współpracę osoby rozpatrujemy indywidualnie, kilka rad i pomysłów uważamy za uniwersalne: próbujcie, testujcie, zbierajcie doświadczenie w projektach szkolnych i pozaszkolnych, konkursach, mikrozleceniach dla znajomych rodziców, lokalnych organizacjach pozarządowych. Każdy taki projekt to doświadczenie, które pozwoli Wam nabyć i potwierdzić chociaż jedną umiejętność, którą później, całkowicie zasłużenie, będziecie mogli wpisać sobie do CV.

Przykład? Jeśli skutecznie zarządzałeś/łaś zespołem projektowym w szkole bądź poza nią, możesz pochwalić się realną umiejętnością współpracy w grupie i koordynowania pracy kilku osób skupionych na wspólnym celu, a jeśli zaprojektowałeś/aś plakat dla lokalnego festiwalu, możesz włączyć go do swojego portfolio, które potwierdzi twoje umiejętności w tym obszarze.

Myślicie, że nikt nie pozwoli wam zaangażować się w jakikolwiek poważny projekt? Najpierw spytajcie: na Facebooku, znajomych, znajomych rodziców, osoby pracujące w ciekawych miejscach i inicjatywach. A jeśli naprawdę wszyscy wam odmówią (w co śmiemy wątpić – energia młodych ludzi jest zwykle bardzo mile widziana!) to, na szczęście, zawsze możecie zrealizować własny projekt, a później wpisać go sobie do CV.

No właśnie – to nieszczęsne CV. Nikt nie wie, jak się za nie zabrać, wszystkie wyglądają tak samo i wydają się bez sensu, zwłaszcza gdy nie można tam jeszcze wpisać zbyt wiele. CV to dokument, który – źle napisany – może sprawić, że najciekawszy nawet człowiek nie otrzyma propozycji współpracy, a gdy jest dobrze stworzony, może spowodować, że osoba bez dużego doświadczenia dostanie ją bez trudu. Na szczęście pisanie CV nie jest czarną magią. Jeśli zastosujecie się do poniższych wskazówek i włożycie w jego stworzenie coś od siebie, efekty mogą Was zaskoczyć. Powodzenia!

JAK NAPISAĆ DOBRE CV?

ZACZNIJ OD PROSTYCH RZECZY

Zdjęcie, imię i nazwisko, data urodzenia. Te rzeczy na pewno po prostu pamiętasz. Dopisz do tego, jeśli chcesz, swoje wykształcenie – szkołę lub uczelnię, do których uczęszczasz lub które skończyłeś/aś, i mamy pierwszy krok za sobą.

NIE MYŚL, ŻE JESTEŚ NIWYSTARCZAJĄCO DOBRY/A

To bez sensu. Zawsze znajdzie się coś, co było lub jest dla ciebie w życiu ważne i przez co czegoś się nauczyłeś/aś. Nie skupiaj się na tym, że ktoś pracował już w większej organizacji, a ty miałeś/aś okazję jedynie rozdawać ulotki. Z takiej pracy też można dużo wyciągnąć!

WYBIERZ FORMĘ, KTÓRA CI ODPOWIADA

CV wcale nie musi być listą twoich prac i dokonań uporządkowanych według lat. Jeżeli lubisz pisać, możesz wybrać formę kilku akapitów opatrzonych odpowiednimi nagłówkami i po prostu przekonująco napisać o swoich doświadczeniach, pasjach i zainteresowaniach. Jeśli wolisz graficzne formy lub lubisz programować – wykorzystaj to! Zrób to tak, jak czujesz. Pokaż w tym kawałek siebie.

SPISZ WSZYSTKIE RZECZY, KTÓRE CIĘ CZEGOŚ NAUCZYŁY

Naprawdę, wszystkie. CV to nie tylko spis organizacji, w których pracowałeś/aś. Tutaj ważne są umiejętności – od mówienia po angielsku po koordynowanie projektu lub prowadzenie mediów społecznościowych. Nie wstydź się tego, że projekt, który zrobiłeś/aś w gimnazjum, był „głupi”. Nawet jeśli był, to czegoś się tam nauczyłeś/aś.

UPORZĄDKUJ SWOJĄ PRZESZŁOŚĆ

To proste – trzeba zacząć od rzeczy, którymi zajmujesz się aktualnie, a skończyć na tych, które robiłeś/aś kilka miesięcy/lat temu. Porządkując je chronologicznie, unikniesz bałaganu i sprawisz, że całość będzie wyglądać schludniej.

DODAJ COŚ OD SIEBIE

Wypisz rzeczy, które cię interesują lub których chciał(a)byś się nauczyć. CV nie musi być tylko twoją przeszłością – to dokument, który ma na celu pokazać twoją ciekawość świata i chęć rozwoju. Napisz tam o tym, co jest dla ciebie ważne. Wspomnij o kierunku, w którym chcesz zmierzać.

ZOSTAW DO SIEBIE KONTAKT

Tu możesz wrzucić swój e-mail, linki do mediów społecznościowych; swojego Facebooka, Instagrama, Twittera. Podlinkuj miejsca, w których można dowiedzieć się o tobie więcej. (Tylko dopilnuj, by na twoich social mediach nie wisiało nic kompromitującego!)

Jesteśmy pewne, że uda ci się stworzyć coś, co cię wyróżni! A jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia w szukaniu własnej ścieżki lub pracy/wolontariatu, zajrzyj na agencjaogien.pl – chętnie pomożemy! :)



Jak skutecznie działać w sieci

Ludzie nie kupują tego, co robisz, lecz to, DLACZEGO to robisz. Mówiąc „dlaczego”, mam na myśli: jaki jest twój cel? Jaka jest twoja motywacja? Jakie jest twoje przekonanie? Dlaczego rano wstajesz z łóżka? I dlaczego miałyby to kogoś obchodzić?

Simon Sinek

Simon Sinek, autor wielu książek na temat przywództwa, oraz koncepcji „Zacznij od dlaczego”, podkreśla: **to, co robisz, robi pewnie setka innych osób. To, czym możesz się wyróżnić, to intencja, pasja, zamiłowanie do tematu, twoja osobista motywacja, dlaczego robisz to, a nie coś innego.**

Kiedy zaczynasz myśleć o aktywność online, dobrze jest zadać sobie te pytania. Gdy już poznasz swoją motywację, swoje „dlaczego”, przełóż je na pomysł, na działanie i określ świat, społeczność, rzeczywistość, które chcesz tworzyć. Czy to ma być aplikacja, książka, ruch społeczny, akcja charytatywna, blog, grupa wsparcia – możliwości jest bardzo dużo.

SPOŁECZNOŚĆ I MENTORZY

Praktycznie w każdym obszarze tematycznym są eksperci, pasjonaci czy osoby, które zajmują się tym, co cię interesuje – prowadzą kanał na YT, piszą bloga, moderują grupy na Fb. Dołączając do takiej społeczności, możesz się uczyć od innych, pytać i wymieniać

pomysłami oraz znaleźć współników do realizowania swoich projektów. Sam też dziel się swoją wiedzą i doświadczeniem i – jeśli czujesz się gotowy – występuj w roli eksperta. Internet pomaga docierać do informacji, których potrzebujemy, oraz do ludzi, którzy mogą nam pomóc. Jeżeli czyjaś twórczość jest dla ciebie ciekawa, chcesz się o niej dowiedzieć więcej, dzięki sieci możesz to zrobić – weź udział w spotkaniu online, napisz wiadomość, bądź aktywnym fanem. Dobrym pomysłem jest udział w spotkaniach, meet-upach, konferencjach, start-up weekendach, zarówno online, jak i offline. Uczestniczą w nich ludzie z różnych środowisk, można więc tam spotkać osoby, które już działają online i które, na przykład, będą mogły cię pokierować albo zostać twoim mentorem. Wsparcia i ludzi z pomysłami dobrze jest też szukać wokoło siebie – wśród znajomych, w szkole.



INSPIRACJE

Bądź na bieżąco z tym, co i jak robią inni, ale nie tylko w temacie, który cię interesuje. Inspiracji szukaj wszędzie – każda aktywność, która pobudza twoją kreatywność, jest dobra. Może to będzie sztuka czy performance, może przeglądanie portali, na których artyści dzielą się swoją twórczością, albo spotkania z przyjaciółmi, podczas których dyskutujecie i spieracie się na ważne dla was tematy – pomysły, idee pojawiają się w różnych momentach, niekoniecznie wtedy, kiedy siadasz przed pustym ekranem i starasz się wymyślić coś nowego. Szukaj sposobów na rozwijanie swojej kreatywności, inspiruj się tym, jak robią to inni – mózg potrzebuje nowych wyzwań.

WIDOCZNOŚĆ

Kiedy wiesz już, dlaczego i co chcesz robić, bardzo ważne jest również to, jak i komu o tym opowiesz – czyli jak będziesz komunikować o swoim projekcie i na jakich platformach. Świat lubi aktywnych młodych ludzi, którzy robią ciekawe rzeczy, dlatego bez obaw skontaktuj się z lokalną prasą, napisz do firm czy organizacji pozarządowych, które działają w podobnym obszarze. Chcesz im dać znać, że robisz coś ciekawego, coś co być może ich zainteresuje. Twój wiek to w tym przypadku twoja siła. Odpowiednia komunikacja to również większe szanse na pozyskanie sponsorów i zebranie pieniędzy – dlatego poważnie podejdź do tworzenia kontentu. Wybierz odpowiednie kanały (Instagram, TikTok, Fb itd.), zastanów się nad komunikatem, pomysłem, co może zachęcić ludzi do zapoznania się z twoim projektem – być może wystawą twoich prac media zainteresują się bardziej, jeśli przy okazji zrobisz np. warsztaty artystyczne dla dzieci.





Sharing is caring!

Czy wiecie, że poliester – materiał syntetyczny używany do produkcji wielu naszych ubrań – rozkłada się w ciągu 50 (!) lat? Albo że do wyprodukowania jednego kilograma bawełny zużywa się 20 000 litrów wody? Produkcja tekstyliów pochłania ogromnie dużo energii, wody i pracy ludzi, a przy tym zatruwa glebę i wodę gruntową oraz zagraża ludziom, przyrodzie i światu.

Nylon, poliester, akryl i wiskoza to cztery grzechy główne przemysłu tekstylnego. Są wytrzymałe i elastyczne, ale nasze środowisko takie

nie jest. Materiały syntetyczne to nic innego jak pochodne plastiku, a plastik, jak wiemy, szkodzi planecie. Z drugiej strony chcemy i lubimy być modni, bo moda, poza swoją funkcją użytkową, zdobi nas, wyraża nasze emocje i nierzadko reprezentuje poglądy.

Zamiast obrażać się na środowisko, że nie lubi mody, pomyśl o podjęciu działań proekologicznych, które przyczynią się do zmniejszenia odpadów tekstylnych na świecie i nie spowodują, że staniesz się niemodny/a. Recykling zaczyna się od ciebie, a internet może być twoim wielkim sprzymierzeńcem.

JAK SPRZEDAĆ I WYMIENIĆ UBRANIA PRZEZ INTERNET?

ZRÓB PORZĄDEK W SZAFIE (I KNOW...) I PODZIEL UBRANIA NA TRZY KATEGORIE:

- do noszenia;
- do wyrzucenia (Nie wyrzucamy ubrań, które są w dobrym stanie i które ktoś może jeszcze wykorzystać! Jeżeli masz takie ubrania, to warto zastanowić się nad oddaniem ich instytucjom charytatywnym, np. domom dziecka czy domom samotnych matek. Dzielenie się daje dużo radości!);
- do sprzedania.

ZRÓB ZDJĘCIA wszystkich rzeczy z ostatniej kategorii. Zadbaj o dobre oświetlenie oraz o to, by ubrania były czyste i wyprasowane. Postaraj się zrobić zdjęcia rzeczy na wieszaku, ale również na sobie. Pokaż ich rzeczywisty stan i kolor – bądź uczciwy/a.

USTAL CENĘ, biorąc pod uwagę cenę pierwotną, ale też obecny stan danej rzeczy. Jeżeli cena będzie za wysoka, możesz mieć trudność ze sprzedażą ubrania.

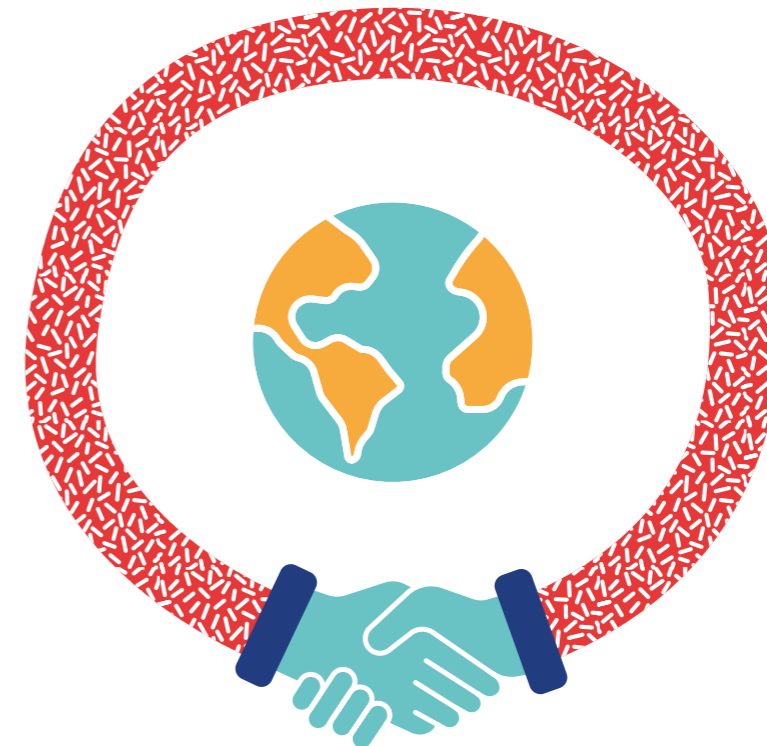
OPISZ każdą rzecz, czyli przygotuj dokładny opis, który pomoże zainteresowanym podjąć decyzję

o zakupie. Podaj kolor, rozmiar, wymiary w cm, informację o materiale oraz o ewentualnych wadach. Napisz o wszystkim, o czym sam(a) chciał(a)byś być uprzedzony/a.

STWÓRZ STRONĘ na Facebooku, albo Instagramie. Wymyśl nazwę, zadbaj o estetykę strony, wykaż się kreatywnością. To projekt, który możesz zrobić wspólnie ze znajomymi, możesz stworzyć regulamin i zaprosić do wstawiania swoich ubrań inne osoby. Pamiętaj, żeby zadbaj o swoje bezpieczeństwo i nie umawiać się na przekazanie ubrań sam na sam z osobami poznanymi online. Poproś o towarzystwo rodzica. Innym wygodnym rozwiązaniem jest nadawanie paczek via paczkomat. Alternatywą dla sprzedaży jest wymiana. Może spodoba ci się coś, co oferuje twój znajomy, a on chętnie weźmie coś z twojej kolekcji. Dzięki temu każde z was pozbędzie się rzeczy, których już nie nosi, otrzyma nowe i przyczyni się do ochrony środowiska.

DZIAŁAJ!

Inspiracje, które znajdziesz w internecie: Crush IG, Ciuchy_do_adopcji IG, Vinted www, Szafa www, Lokalne grupy na Facebooku





bezpieczeństwo

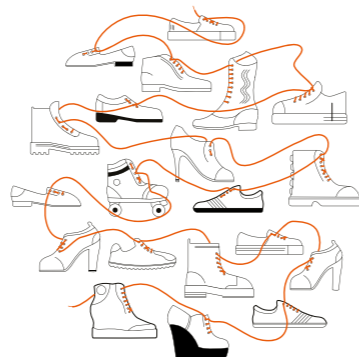


Ewa Dziemidowicz

Pokaż, że jesteś przeciw hejtowi w sieci

**Założ pomarańczową sznurówkę,
symbol akcji #jestnaswiecej**

jestnaswiecej.pl



orange Fundacja



#jestnaswiecej

Hejt w sieci jest tak widoczny, że można odnieść wrażenie, iż hejtują prawie wszyscy. Tymczasem badania pokazują, że zaledwie 5,1% nastolatków to hejterzy. Oznacza to, że użytkownicy internetu, którzy korzystają z niego w sposób pozytywny i nie zanieczyszczają sieci agresją, są większością – jest nas blisko 95%!

#jestnaswiecej to akcja Fundacji Orange, której celem jest pokazanie, że osób, które zachowują się w internecie w porządku, jest wiele – chcemy się zaprezentować i zabrać głos w sprawie hejtu! Symbolem kampanii jest pomarańczowa sznurówka wpleciona w but – to symbol sprzeciwu wobec hejtu oraz solidarności z jego ofiarami. Takie sznurówki noszą m.in. muzycy z zespołu Afromental, którzy przyłączyli się do kampanii, oraz ekipa serialu *Nieprzygotowani*.
My już przeszliśmy drogę z hejtem i potrafimy

sobie z nim radzić. Ale młodzi ludzie nadal nie wiedzą, jak reagować na takie agresywne komentarze. Wcale nie jest najgroźniejszy ten, kto najgłośniej szczeka – mówi Tomson. – Możemy tylko powiedzieć, żeby trzymać głowę wysoko, bo osób przeciwnych wszystkim chamskim komentarzom w sieci jest więcej – dodaje Baron.

Ekipa *Nieprzygotowanych* wsparła akcję, tworząc specjalny odcinek serialu na temat hejtu pt. *Negatywne komentarze* – można go zobaczyć na YouTube. Ty też możesz dołączyć do akcji – reaguj na hejt w sieci, okazuj wsparcie ofiarom i załóż pomarańczową sznurówkę!





saferinternet.pl



Współfinansowane
przez Unię Europejską
Instrument „Łącząc
Europę”

Główny Partner —————



Fundacja