

za
DUŻY
na bajki 3

MATERIAŁY EDUKACYJNE

Dealing with the



Ćwiczenie 2

Na poniższym schemacie możesz zauważyć kolejne etapy hejtu i jego eskalacji. Przeanalizuj Schemat 1, następnie pracując w parze lub w małej grupie, uzupełnij Schemat 2 uwzględniający skuteczną reakcję i wsparcie innych.

Schemat 1

Komentarz:

„Zobaczcie jak on wygląda w tych spodniach.
Chyba nie ma lustra w domu...”

Reakcje:

Ludzie podbijający komentarz, czyli polubienia
lub odpowiedzi, które obrażają i wyśmiewają.

W efekcie powstaje fala hejtu, czyli coraz więcej osób dołącza do obraźliwych komentarzy, a sytuacja staje się trudna do zatrzymania. Brak osób, które się sprzeciwiają.

Schemat 2

Komentarz:

„Okropnie śpiewasz, lepiej idź na jakieś
lekcje śpiewania, bo mi uszy wędną.”

Reakcje:

1. Postawienie granicy: „Nie pisz tak do mnie. Nie akceptuję obraźliwych komentarzy. Zgłaszam Twoje konto”.

2.

3.

4.

Co się stanie, gdy otrzymamy wsparcie i postavimy granicę?

.....
.....
.....



Ćwiczenie 3

Wyobraź sobie, że występujesz w filmie. Każda osoba gra w nim jakąś rolę. Podobnie jest w relacjach między ludźmi – także w sytuacjach hejtu. Każdy, kto bierze w nim udział, pełni jakąś rolę.

W hejcie możemy wyróżnić:

- ★ osobę hejtującą, która używa krzywdzących słów lub zachowań,
- ★ osobę doświadczającą hejtu, która jest adresatem tych działań,
- ★ świadków, którzy widzą lub słyszą, co się dzieje – mogą milczeć, dołączać do hejtu albo reagować i pomagać.

Wylosuj sytuację i określ, jakie role pojawiają się w każdej z nich. Następnie odpowiedz na pytania:

- ★ Kto w tej sytuacji jest osobą hejtującą?
- ★ Kto doświadcza hejtu?
- ★ Kto jest świadkiem tej sytuacji?

.....

.....

.....

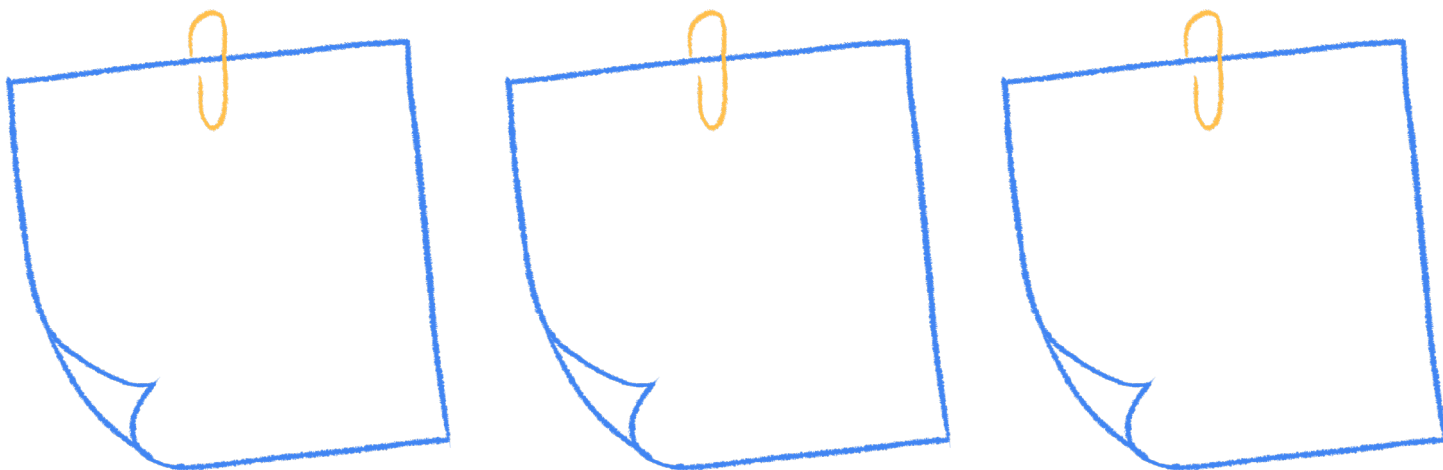
.....

.....

.....

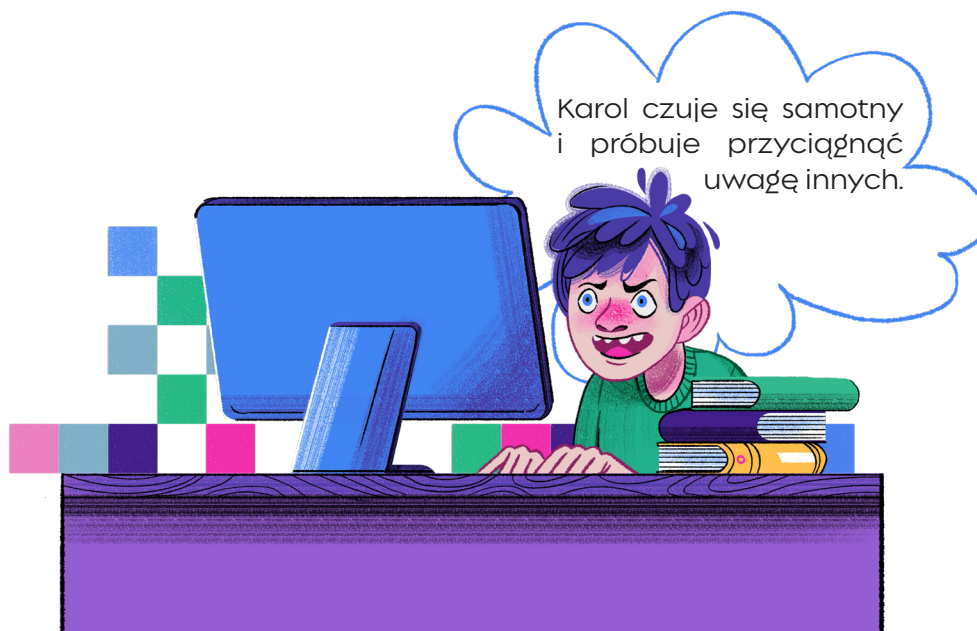
Ćwiczenie 4

Jak myślisz, jakie emocje może odczuwać osoba doświadczająca hejtu? Na poniższych karteczkach wypisz emocje i odczucia, które mogą się wtedy pojawić.

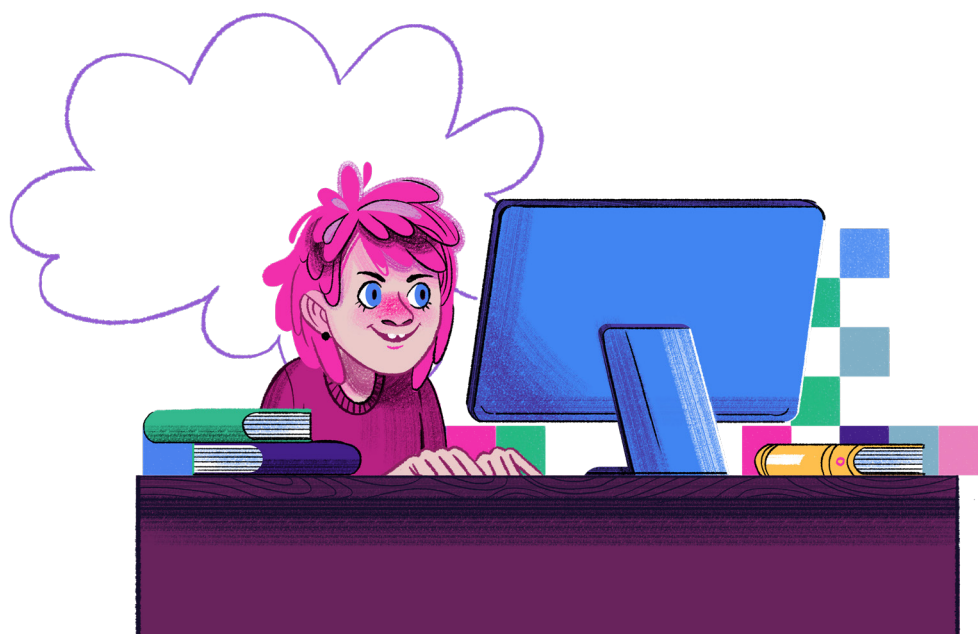


Ćwiczenie 5

Czy wiesz, że osoba hejtująca krzywdzi innych najczęściej dlatego, że sama doświadcza lub doświadczała trudnych sytuacji, albo nie potrafi w inny sposób nawiązywać relacji i radzić sobie z własnymi emocjami? Zastanów się i spróbuj uzupełnić chmurkę, wpisując możliwe przyczyny hejtu.



Karol pisze krzywdzące komentarze pod postami różnych osób w Internecie.



Michalina zrobiła screena zdjęcia koleżanki z klasy, która była na wakacjach, i wysłała go na zamkniętą grupę klasową, z dopiskiem: „Haha, nie wierzę, że wstawiła takie brzydkie zdjęcie”.

Ćwiczenie 6

Pracując w parach, stwórzcie komiks pokazujący, jak można zareagować, gdy osoba w pobliżu doświadcza hejtu. Pamiętaj o wsparciu zarówno ze strony rówieśników, jak i dorosłych.

HEJT W SIECI.

JAK REAGOWAĆ?

Czym różni się hejt od krytyki?



Hejt:

- ★ obraża,
- ★ rani,
- ★ wyśmiewa,
- ★ atakuje osobę.



Krytyka:

- ★ dotyczy zachowania lub czynu,
- ★ jest konkretna i rzeczowa,
- ★ skłania do poprawy, zamiast ranić.



Co robić, gdy masz do czynienia z hejtem?

- ★ Nie odpowiadaj impulsywnie.
- ★ Zablokuj lub zgłoś sprawcę.
- ★ Powiedz zaufanej osobie dorosłej.
- ★ Wesprzyj osobę, która doświadcza hejtu (np. napisz coś miłego, zgłoś komentarz, bądź obok).

JESLI SPOTKASZ SIĘ Z HEJTEM, ZWRÓĆ SIĘ DO:

- ★ rodzica lub opiekuna,
- ★ nauczyciela lub wychowawcy,
- ★ szkolnego pedagoga lub psychologa,

- ★ policyjnego lub internetowego punktu pomocy – np. numer **116 111** (dla dzieci w Polsce).

GDZIE MOŻESZ SZUKAĆ POMOCY:

1. Telefony zaufania

- ★ **116 111** – dla dzieci i młodzieży

Możesz zadzwonić anonimowo, gdy ktoś Cię rani i doświadczasz hejtu – w szkole i w Internecie.



116 111



116111.pl

2. Portale i czaty online

Możesz napisać, jeśli ktoś Cię obraża, wyśmiewa i hejtuje w Internecie.

- ★ **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę – czat online:**



fdds.pl/czat

- ★ **Dzieciaki w Sieci / Helpline:**



dzieciakiwsieci.pl

3. Rzecznik Praw Dziecka

- ★ Możesz zgłosić, jeśli ktoś Cię krzywdzi lub hejtuje w szkole lub Internecie.



brpd.gov.pl

4. Centrum Cyberprzemocy

- ★ Możesz zgłosić cyberprzemoc i hejt w Internecie, także anonimowo.



centrumcyberprzemocy.pl

Hejt w sieci. Jak powstaje i co możemy z nim zrobić?

Autorka: Aleksandra Pińczewska

Grupa wiekowa: klasy 4-8

Czas pracy: 1-2 godziny lekcyjne

Forma: praca w parach lub w grupach, praca indywidualna

Cel zajęć: zrozumienie mechanizmów hejtu, rozwijanie empatii i refleksja nad rolą osoby hejtującej i świadka hejtu oraz nauka reagowania i wspierania rówieśników w sytuacji hejtu.

Uczniowie w wieku 10-12 lat coraz intensywniej funkcjonują w mediach społecznościowych i świecie gier online, gdzie hejt staje się realnym doświadczeniem. Ta karta pracy pomaga zrozumieć, że to zjawisko zazwyczaj nie pojawia się nagle. Często eskaluje i jest napędzane emocjami, anonimowością i reakcjami innych użytkowników.

Ćwiczenie 1

Na tablicy zapisz dwa słowa: HEJT i KRYTYKA, rozdzielając je pionową linią. Na początku zadania uczniowie pracują z kartą pracy, na której tworzą mini mapy myśli związane z tymi pojęciami. Poproś uczniów, aby zastanowili się, z czym kojarzy im się hejt, a z czym krytyka – jakie słowa, zachowania, emocje lub sytuacje mogą pasować do każdej z tych kategorii. Następnie wspólnie omówcie ich pomysły i dopisujcie je po odpowiedniej stronie tablicy.

- ★ Czy krytyka i hejt są do siebie podobne?
- ★ Czy krytyka może być dobra?
- ★ Czy hejt może być dobry?

Ćwiczenie 2

Przeanalizuj razem z uczniami Schemat 1, zwracając uwagę na to, jak szybko może dojść do eskalacji hejtu, gdy kolejne osoby dołączają do krzywdzących wypowiedzi. Następnie podziel uczniów na pary lub małe grupy i daj im czas na uzupełnienie Schematu 2. W Schemacie 2 uczniowie powinni skupić się na reakcjach, które zatrzymują hejt i pomagają przerwać falę krzywdzących zachowań. Po zakończeniu ćwiczenia poproś uczniów o zaprezentowanie swoich pomysłów i wspólnie omówcie zaproponowane rozwiązania.

Schemat 1

Komentarz:

„Zobaczcie jak on wygląda w tych spodniach.
Chyba nie ma lustra w domu...”

Reakcje:

Ludzie podbijający komentarz, czyli polubienia
lub odpowiedzi, które obrażają i wyśmiewają.

W efekcie powstaje fala hejtu, czyli coraz więcej osób dołącza do obraźliwych komentarzy, a sytuacja staje się trudna do zatrzymania. Brak osób, które się sprzeciwiają.

Schemat 2

Komentarz:

„Okropnie śpiewasz, lepiej idź na jakieś lekcje śpiewania, bo mi uszy wiodną.”

Reakcje:

1. Postawienie granicy: „Nie pisz tak do mnie. Nie akceptuję obraźliwych komentarzy. Zgłaszam Twoje konto.”
2.
3.
4.

Co się stanie, gdy otrzymamy wsparcie i postawimy granicę?

Ćwiczenie 3 + załącznik do Ćwiczenia 3

Poproś chętnego ucznia o przeczytanie wstępu do Ćwiczenia 3, a następnie rozdaj każdemu uczniowi karteczkę z opisem sytuacji (załącznik do ćwiczenia 3). Po kilku minutach wspólnie podzielcie się refleksjami i wnioskami dotyczącymi ćwiczenia.

Treść polecenia:

Wyobraź sobie, że występujesz w filmie. Każda osoba gra w nim jakąś rolę. Podobnie jest w relacjach między ludźmi – także w sytuacjach hejtu. Każdy, kto bierze w nim udział, pełni jakąś rolę.

W hejcie możemy wyróżnić:

- ★ osobę hejtującą, która używa krzywdzących słów lub zachowań,
- ★ osobę doświadczającą hejtu, która jest adresatem tych działań,
- ★ świadków, którzy widzą lub słyszą, co się dzieje – mogą milczeć, dołączać do hejtu albo reagować i pomagać.

Wylosuj sytuację i określ, jakie role pojawiają się w każdej z nich. Następnie odpowiedz na pytania:

- ★ Kto w tej sytuacji jest osobą hejtującą?
- ★ Kto doświadcza hejtu?
- ★ Kto jest świadkiem tej sytuacji?

Załącznik do Ćwiczenia 3

Sytuacja 1

Ktoś rozpowszechnia nieprawdziwą plotkę o koledze, że oszukiwał w zadaniu domowym. Inni uczniowie to od razu podłapują i dołączają do osądzania kolegi bez sprawdzenia, czy na takie pomówienia są jakiegokolwiek dowody.

Sytuacja 2

Ktoś w grze pisze na czacie obraźliwe komentarze do współgracza: „Jesteś beznadziejny!”, „Jesteś najgorszym graczem EVER, wypad!”. Kilka osób polubiło komentarze.

Sytuacja 3

Ktoś komentuje na grupie klasowej prezentację koleżanki z klasy i usuwa ją z czatu. Nikt z klasy nie sprzeciwia się, kilka osób popiera takie działania i dołącza do hejtu.

Sytuacja 4

Ktoś wysyła mema lub komentarz na czacie klasowym o wyglądzie koleżanki: „Haha, zobaczcie jej włosy, wyglądają tak samo!”. Koledzy i koleżanki zgadzają się z porównaniem i dołączają do hejtu.

Ćwiczenie 4

Na karteczkach uczniowie wypisują emocje i odczucia, które mogą się pojawić u osoby doświadczającej hejtu.

- ★ Co może pomyśleć o sobie osoba doświadczająca hejtu?
- ★ Jak hejt może wpłynąć na nastrój?
- ★ Jak hejt może wpłynąć na relacje z innymi ludźmi?
- ★ Jakiego wsparcia wtedy można potrzebować?



Ćwiczenie 5

Osoba hejtująca krzywdzi innych najczęściej dlatego, że sama doświadcza lub doświadczała trudnych sytuacji, albo nie potrafi w inny sposób nawiązywać relacji i radzić sobie z własnymi emocjami.

W tym ćwiczeniu uczniowie zastanawiają się, dlaczego osoby hejtujące krzywdzą innych. Za każdym takim zachowaniem często stoi realny problem. Osoby hejtujące również potrzebują pomocy i wsparcia dorosłych, aby nauczyć się innego postępowania.

Ćwiczenie 6

Uczniowie dobierają się w pary i tworzą komiks związany z reagowaniem na hejt. Jak można zareagować, gdy osoba w pobliżu doświadcza hejtu? Przypomnij uczniom o wsparciu ze strony rówieśników jak i dorosłych.

Gotowe prace wspólnie podsumujcie i powieście w widocznym miejscu w klasie lub korytarzu.



Materiał przygotowany dla:



POKROMSKI STUDIO

Opracowanie:

Zespół Edukacji Ferment Kolektiv | Film w Szkole

Materiały przygotowali:

Aleksandra Pińczewska

Paulina Kulesza

Korekta:

Paulina Kulesza

Projekt Graficzny:

Marta Muszyńska | Iza Dudzik

