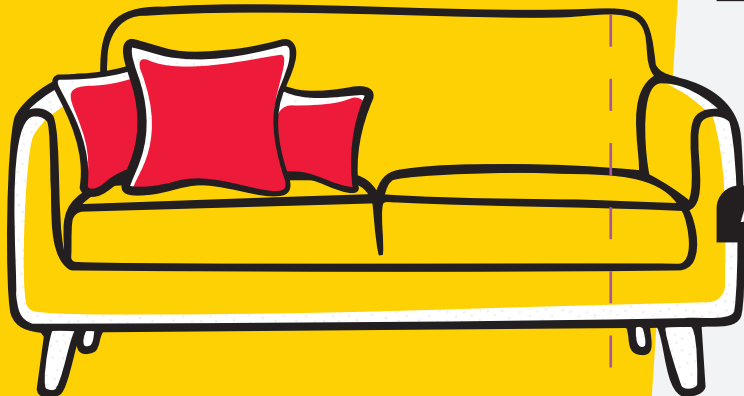


żółta kanapa



Nowa wiadomość

teraz

Znajdź chwilę. Pogadajmy o hejcie!



BIAŁOSTOCKA MAPA EMPATII

Organizator



Z inicjatywy



Dzisiaj, 13:02
- rozmowa bez udziału AI -

Czym jest HEJT? 🤔

To działanie wymierzone w konkretną osobę lub grupę, które je poniża, ośmiesza lub sprawia przykrość. Hejt jest formą przemocy.

Ale przecież to mogą być TYLKO ŻARTY!

Żart jest wtedy, kiedy obie strony się śmieją.

Warto sprawdzić, czy na pewno osoba, której dotyczy nasz komentarz, uważa, że jest zabawny.

Przecież każdy ma inną wrażliwość!
Skąd mam wiedzieć, co kogo obraża?!

Dlatego właśnie ćwiczymy empatię, która jest zdolnością rozumienia stanów emocjonalnych i perspektyw innych ludzi.

EMPATIA JEST FUNDAMENTEM ZAUFANIA, PRZYJAŹNI I WSPÓŁPRACY.



Ale jeśli masz wątpliwości, czy Twój komentarz jest obraźliwy, może warto z niego zrezygnować? ❤️

Podobno hejter może ukrywać się w każdym z nas. Skąd to się w ludziach bierze?

Czasem to przypadek. Niedopowiedzenie. Bezmyślne powielenie schematu. Coś, co wypowiesz, zanim pomyślisz. Oczywiście to **żadne usprawiedliwienie!**

Ale najczęściej **przemocowe komentarze pojawiają się, gdy hejter nie radzi sobie z trudnymi emocjami**. Wiesz, może czuć się odrzucony przez grupę, zagrożony, zły, bezsilny...

No tak. Nie każdy umie dostrzec te emocje i sobie z nimi poradzić. Tylko po co od razu krzywdzić innych? 🤔

Dla chwilowej ulgi. **Poniżając innych hejter czuje się lepszy od nich** i to go - pozornie - wzmacnia. Przez chwilę czuje przewagę. Albo ulgę, bo nie jest już sam. Kiedy hejtujesz "tamtych", by przypodobać się "swoim", wydaje ci się, że jesteś częścią wspólnoty.

A jeśli dodatkowo jesteś anonimowy i myślisz, że **nie grożą ci żadne konsekwencje**, to czasem zupełnie nie zastanawiasz się nad tym, że twoje słowa ranią, ośmieszają lub niszczą czyjś wizerunek.

To co możemy zrobić, żeby zatrzymać ataki hejtera?

Zacznijmy od tego, że możesz nie mieć szansy na rozmowę, czy działanie, jeśli napastnik nie zostanie **zdemaskowany** i nie zrozumie, że grożą mu **konsekwencje** tego, co zrobił.

Jeśli widzisz, że atak wynikał z bezmyślności czy braku wiedzy, często wystarczy, że **skonfrontujesz go z ofiarą**. Żeby zrozumiał, że rzeczywiście sprawił jej krzywdę.

W pozostałych sytuacjach staraj się dotrzeć do przyczyn. **Hejter potrzebuje nazwania tego, co się wydarzyło i emocji, które nim kierowały**. To dobry punkt wyjścia do dalszej pracy nad poprawą sytuacji.

Skoro hejt to "sposób" radzenia sobie z emocjami, to karać hejterów, czy nie?

Hejt nie zniknie, jeśli hejterzy nie będą ponosili konsekwencji swojego działania. **Osoby stosujące przemoc nie powinny czuć się bezkarne**. Szczególnie, że często łamią prawo!

Jednak, jeśli chcesz powstrzymać hejt kielkujący w tobie albo zmienić wzorce działania innych, musisz rozumieć ich mechanizmy emocjonalne. **Wtedy też budujesz swoją odporność na hejt, bo wiesz, że trudny komentarz więcej "mówi" o komentującym, niż o tobie.**

Ale każdy ma prawo do krytyki.
Nie umiem jej odróżnić od hejtu...

Tak, to prawda. Są pewne sygnały, które mogą wskazywać, że masz do czynienia z przemocą.

Przesłano załącznik

Czy to HEJT?

Checklista czerwonych flag

CZY TO HEJT?
Checklista czerwonych flag *ramka obok

Mam coś, co może Ci pomóc.

Wyobrażam sobie, że część znajomych ofiary w takiej sytuacji zupełnie nie wiedziałaby co zrobić. Czy dla nich też masz jakieś wskazówki?

To często są dramatyczne sytuacje. Zdarza się, że próby obrony ofiary nie przynoszą oczekiwanych rezultatów. Czasem też świadkowie nie robią nic, bo boją się, że sami staną się ofiarami hejtera albo że zostaną wykluczeni z grupy.

Przesłano załącznik

kiedy jesteś



KIEDY JESTEŚ ŚWIADKIEM HEJTU

Jak możesz pomóc? *ramka obok

Mi pomaga ten poradnik.

Żółta Kanapa symbolizuje przestrzeń i czas, które warto wygospodarować, by przyjrzeć się własnym potrzebom i emocjom.

W trzeciej edycji kampania skupia się na dobrostanie i profilaktyce zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Zachęcamy! Trenuj swoją empatię!

Bierz pod uwagę motywacje i emocje innych, by przeciwdziałać hejtowi i przemocy słownej.

Sprawdź inspiracje na naszej Mapie Empatii, a także w poradnikach i podcastach na stronie:

www.bialystok.pl/zoltakanapa

Zbieraj punkty za dobre nawyki, empatyczne działania oraz czas dla siebie i swoich bliskich.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

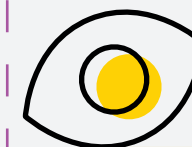
Czy to HEJT?

Checklista czerwonych flag

- ☐ czujesz, że osoba, która komentuje okazuje pogardę,
- ☐ komentarz jest personalnym atakiem, a nie merytorycznym opisem zdarzeń,
- ☐ masz podejrzenie, że komentarz nie jest prawdą,
- ☐ przeciętny obserwator poczułby się urażony, gdyby usłyszał takie słowa o sobie,
- ☐ komentarze celowo obniżają wiarygodność ofiary, wykluczają ją i nie dają jej prawa głosu,
- ☐ formuje się grupa osób, które łączą naśmiewanie się z kogoś,
- ☐ komentarze dehumanizują ofiary, stosuje się uogólnienia, np. "zetki", "madki", "lemingi", kobiety, politycy, osoby o konkretnej narodowości, poglądach lub wyznaniu (mowa nienawiści),
- ☐ komentarz jest narzędziem zademonstrowania dominacji w grupie (kosztem ofiary),
- ☐ ofiara jest zmuszona do określonego działania,
- ☐ widzisz lub słyszysz, że ofiara czuje się urażona, nękana, pokrzywdzona.

Im więcej **czerwonych flag** dostrzegasz, tym większe prawdopodobieństwo, że masz do czynienia z hejtem.

Kiedy jesteś świadkiem hejtu



wśród bliskich znajomych, w klasie, czy w grupowej rozmowie na komunikatorze online:

Nie dołączaj do grona, które wyśmiewa i poniża. Nie śmieję się z żartów, nie lajkuj, nie przekazuj dalej wiadomości, które mogą być dla kogoś przykre. **Tvoja pozytywna reakcja podbudowuje ego hejterów.**

Jeśli możesz, reaguj od razu. **Stań w obronie ofiary.**

Pomóż innym dostrzec, że **została przekroczona granica**. Podziel się swoimi wątpliwościami, czy żart na pewno jest śmieszny dla osoby, której dotyczy.

Tvoja obecność jest ważna. Zaoferuj osobie poszkodowanej możliwość rozmowy. Spraw, by nie czuła się sama. Zapytaj, jak możesz pomóc. Wspólnie zdobądźcie wiedzę o możliwościach dalszego działania.

Szukaj sojuszników. Jest duża szansa, że w grupie nie tylko Ty uważasz, że coś jest nie w porządku. Obserwuj reakcje innych, znajdź osoby, które myślą podobnie i działajcie wspólnie.

Powołaj się na przepisy prawa. Zwróć uwagę hejterowi, że wystawia siebie i całą grupę na ryzyko kary.

Pamiętaj, że zdrowie ofiary jest ważniejsze od towarzyskich rozgrywek. Jeśli widzisz, że komuś **dzieje się krzywda, działaj, stań w obronie i/lub zgłoś problem.**

Demaskuj kłamstwa, niedopowiedzenia i plotki.



żółta kanapa

Białystok dba o dobrostan i kondycję psychiczną dzieci i młodzieży.

”

To już trzeci sezon kampanii ”Żółta Kanapa”. Szczególnie istotny, ponieważ skupiony na potrzebach nastoletnich Białostoczan i Białostoczanek. Mamy pełną świadomość tego, jak potrzebują naszej troski i jak ważny jest ich dobrostan dla naszej wspólnej przyszłości.

Tadeusz Truskolaski,
Prezydent Białegostoku

”

W Białostockiej Radzie Kobiet chcemy słuchać głosu młodych ludzi, poznawać ich potrzeby i wspierać działania, które budują relacje oparte na szacunku, empatii i odpowiedzialności za słowo. Cieszy mnie, że młode Białostoczanki i młodzi Białostoczanie tak aktywnie rozwijają swoją empatię i zdobywają wiedzę oraz kompetencje, które pomagają dbać o dobrostan i zdrowie psychiczne. Wierzę, że uważność na drugiego człowieka i świadomość, że słowa mają znaczenie, są najlepszą odpowiedzią na hejt i przemoc.

Anna Augustyn,
Przewodnicząca Białostockiej Rady Kobiet

KIEDY, JAKO OSOBA NIEPEŁNOLETNIA, JESTEŚ OFIARĄ HEJTU:

Poznaj SIEBIE

Znajdź swoją „Żółtą Kanapę”. Przestrzeń i czas, by ochłonić, na spokojnie przeanalizować i nazwać wszystko, co się dzieje. Najlepiej, by był wtedy z Tobą ktoś, z kim możesz szczerze porozmawiać.

Pamiętaj: nic, co zrobiłeś/eś, nie usprawiedliwia przemocy, naruszania Twojej prywatności ani nękania. Nie pozwól, by zawstydzenie powstrzymało Cię przed broniением się.

Poznaj HEJTERA

Złap dystans. Spójrz na komentarz oczami autora, zastanów się, co przeżywa i skąd mogła się w nim wziąć złośliwość.

Hejter idzie na skróty. Możliwe, że zaatakował Cię tylko dlatego, że się wyróżniasz (pozycja, wygląd, pasja, poglądy, tożsamość) lub sprawiłeś/eś wrażenie osoby wrażliwej emocjonalnie lub pozbawionej wsparcia.

Hejter szuka uwagi i akceptacji grupy. Reagując bardzo intensywnie i wdając się w publiczne dyskusje, budujesz jego siłę.

Tak możesz DZIAŁAĆ

Stawiaj granice i nie zgadzaj się na niesprawiedliwe traktowanie lub na żarty, które Cię krzywdzą - udając, że wszystko jest w porządku, dajesz przyzwolenie na ataki.

Szukaj sojuszników i proś o pomoc. Jeśli nie znajdujesz oparcia w domu, porozmawiaj ze znajomymi, wychowawcą, pedagogiem szkolnym lub psychologiem. W przypadku uporczywego nękania lub mowy nienawiści na tle narodowościowym czy religijnym zgłoś się na policję.

Znaj swoje prawa. Zgłaszaj i blokuj obraźliwe treści online. Nie bagatelizuj łamania przepisów i regulaminów.



Jeśli czujesz się bezradna/y, skorzystaj z pomocy infolinii, konsultantów prawnych i telefonów zaufania (np. 116 111), które udzielają bezpłatnego wsparcia. Znajdziesz je bez trudu w internecie.

Partnerzy

NFZ

Urząd Miasta Białystok

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Białystok +

Politechnika Białostocka

Urząd Miasta Białystok

Urząd Miasta Białystok

Urząd Miasta Białystok

Urząd Miasta Białystok

Urząd Miasta Białystok

Urząd Miasta Białystok

Urząd Miasta Białystok

Urząd Miasta Białystok

KIEDY JESTEŚ OPIEKUNEM DZIECKA, KTÓRE JEST HEJTEREM:

CO MÓWIĆ?

- ✓ "Kocham cię, ale to, co zrobiłeś/aś, jest złe i absolutnie niedopuszczalne. Nie zgadzam się na krzywdzenie innych."
- ✓ "Jak myślisz, co ci dała ta akcja? Jak się czułeś/eś wcześniej?"
- ✓ "Jak czuł(a)byś się, gdyby ktoś tak napisał o twojej siostrze?"

JAK REAGOWAĆ?

- ➔ Bądź obecna/y, wysłuchaj całej historii, nie zaprzeczaj, nie szukaj usprawiedliwień.
- ➔ Porozmawiaj o przyczynach, pytając o uczucia i zdarzenia sprzed epizodu. Uznaj emocje i przeżycia dziecka.
- ➔ Uświadom realną krzywdę konkretnej osoby.
- ➔ Naprawcie szkodę (przeprasziny, usunięcie treści). Stawcie czoła konsekwencjom (także prawnym).
- ➔ Przyjrzyj się domowemu środowisku, językowi i wzorcom zachowania w rodzinie oraz w najbliższym otoczeniu.
- ➔ Rozważ konsultację ze specjalistą (psychologiem dziecięcym lub psychoterapeutą).
- ➔ Porozmawiaj z prawnikiem - dane kontaktowe znajdziesz np. na www.bialystok.pl/zołtakanapa w zakładce "Informator".

KIEDY JESTEŚ OPIEKUNEM DZIECKA, KTÓRE PADŁO OFIARĄ HEJTU:

CO MÓWIĆ?

- ✓ "Widzę, jak bardzo to boli."
- ✓ "Masz prawo czuć złość i smutek."
- ✓ "Nic, co zrobiłeś/aś, założyłeś/aś czy powiedziałeś/aś, nie usprawiedliwia takiego zachowania."
- ✓ "Dobrze, że mi powiedziałeś/eś. Nie jesteś z tym sam/a."
- ✓ "Nie zrobimy nic bez Twojej wiedzy."

JAK REAGOWAĆ?

- ➔ Zachowuj spokój, dziecko potrzebuje w Tobie wsparcia, a nie emocjonalnego chaosu.
- ➔ Daj przestrzeń na opowiedzenie całej historii. Uznaj emocje dziecka.
- ➔ Nie bagatelizuj i nie sugeruj, że ta sytuacja nie ma znaczenia.
- ➔ Nie zachęcaj do eskalacji przemocy (np. nie namawiaj: "Oddaj mu/jej").
- ➔ Zabezpiecz dowody (zrzuty ekranu, zdjęcia, daty, godziny i nazwy profili).
- ➔ Zgłaszaj i blokuj obraźliwe treści online.
- ➔ Zgłoś sprawę w szkole/placówce lub na policję.
- ➔ Rozważ konsultację ze specjalistą (psychologiem dziecięcym lub psychoterapeutą).
- ➔ Skorzystaj z pomocy infolinii, konsultantów prawnych i telefonów zaufania.

Rodzic, który słyszy, że jego dziecko jest agresorem, często, broniąc się przed tą trudną konfrontacją, odruchowo odsuwa od siebie problem. Słyszymy zaprzeczenia: "To niemożliwe!", "Moje dziecko nigdy by tego nie zrobiło." albo "No tak, on już taki jest, nie radzę sobie z nim.", "To wina znajomych, którzy mają na nie zły wpływ."

Kiedy rodzic rozumie, że przemoc jest konsekwencją ważnych emocji i trudności, z którymi młody człowiek się mierzył, jest mu łatwiej stanąć na wysokości zadania i spokojnie zapytać "Co się w Tobie wydarzyło?", "Co Cię do tego popchnęło?".

To jednak wciąż może być rozmowa niezwykle trudna, a czasem wręcz niemożliwa do przeprowadzenia, szczególnie w obliczu sytuacji, gdzie sprawca został właśnie ujawniony i czekają go konsekwencje.

Wtedy dużo łatwiej może być mu/jej rozmawiać z osobą neutralną, np. z psychologiem, który pomoże mu dotrzeć do prawdziwych motywacji działania.



Wioletta Kujawa-Brzezińska,
psychoterapeutka Pracowni Psychoterapii i Psychoedukacji Integra

KIEDY HEJT STAJE SIĘ PRZESTĘPSTWEM?

SŁOWNICZEK PRAWNY (FRAGMENT)

STALKING / UPORCZYWE NĘKANIE - powtarzające się nękanie innej osoby lub jej bliskiego (np. ciągłym wysyłaniem wiadomości, śledzeniem, publikowaniem niechcianych treści w sieci), które istotnie narusza jej prywatność albo wzbudza u niej uzasadnione poczucie zagrożenia, poniżenia czy udręczenia lub potrzebę ochrony bliskiego.

ZNIEWAŻENIE - skomentowanie innej osoby za pomocą słów, gestów, pisma lub obrazu (w tym wulgaryzmów, wyzwick, obraźliwych memów czy komentarzy w internecie), które uderza bezpośrednio w jej godność osobistą (poczucie własnej wartości).

Na www.bialystok.pl/zołtakanapa znajdziesz:

- cały słowniczek prawny opracowany pod patronatem Wydziału Prawa Uniwersytetu w Białymstoku,
- lista kontaktowa prawników udzielających bezpłatnych porad rodzicom dzieci, które są ofiarami lub sprawcami hejtu,
- poradniki, podcasty, wydarzenia.