

**Prelekcja dla Rodziców klasy VII E na temat:
„Razem przeciw Hejtowi! Uważni Rodzice jako czynnik chroniący
dzieci i młodzież przed mową nienawiści i hejtingiem.
Oferta pomocowa Telefonów Zaufania dla dzieci, młodzieży i dorosłych”**

Hejt zalewa Sieć, ale i nasz świat realny... Widzimy go w formie komentarza pod zdjęciem/tekstem/artykulem opublikowanym w internetowym serwisie informacyjnym, jako niewyszukany mem na polajkowanym fanpage'u, pod postacią obraźliwego filmu, czy w formie dokuczania u dzieci. Niestety widzimy go na co dzień... Drogi Rodzicu, czy wiesz co zrobić z hejtem???

Hejt jest ostatnio bardzo modnym zwrotem, ale jak działa w praktyce? Przede wszystkim przejawia się jako obraźliwy komentarz wystosowany w stronę drugiej osoby lub całej grupy społecznej. Może mieć postać tekstową, ale przybiera też formę grafiki, filmu czy nawet utworu muzycznego. Najłatwiej spotkać go na popularnych portalach społecznościowych i w komentarzach pod artykułami.

Według najnowszych badań ponad połowa nastolatków doświadczyła agresji internetowej, ponad 32% nastolatków dotknęło wyzywanie w Internecie, 20% nastolatków doświadczyło hejtu lub cyberprzemocy, a blisko 60% deklaruje, że było w Sieci świadkami wyzywania, poniżania i ośmieszania ich znajomych. Najczęstszą reakcją na hejt jest niestety BRAK reakcji.

Hejt to niezwykle dotkliwe doświadczenie, a jego skutki mają wpływ na codzienne funkcjonowanie oraz rozwój dzieci i młodzieży. Mowa nienawiści i hejt w Sieci prowadzi do bardzo przykrych konsekwencji w życiu realnym, konsekwencje psychologiczne dla ofiar są zróżnicowane i często odroczone. Mogą to być:

- strach przed sprawcą, kolejnymi atakami, poniżeniem,
- obniżenie poczucia własnej wartości,
- wycofanie z kontaktów,
- pogorszenie wyników w nauce,
- depresja,
- zachowania autoagresywne, próby samobójcze
- odwet/zemsta.

Całkowite usunięcie obraźliwego komentarza, wpisu, czy obrazu może być niemożliwe, dlatego ten rodzaj przemocy jest tak bardzo obciążający emocjonalnie.

Sprawca hejtu również odczuwa skutki swojego niewłaściwego zachowania. Wśród nich warto wspomnieć o konsekwencjach prawnych (zgłoszenie sprawy, postępowanie sądowe, nadzór kuratora sądowego lub skierowanie do ośrodka wychowawczego). Skutkami innego rodzaju mogą być: poczucie winy, wykluczenie z grupy.

Powszechność hejtu i mowy nienawiści w Sieci niesie za sobą konsekwencje nie tylko dla osób bezpośrednio nimi dotkniętych, ale także dla innych ich odbiorców, którzy oswajają się z przemocą w Internecie i funkcjonują w atmosferze przyzwolenia na nią.

Dlatego My – dorośli – nie możemy bagatelizować problemów, z którymi przychodzą Nasze dzieci czy wychowankowie, nie możemy mówić, że nic się nie stało, tylko musimy reagować. W Internecie niestety głośniejsi są hejterzy, ale trzeba pamiętać w myśl Kampanii Społecznej „#jestnaswiecej”, że jest Nas więcej – „Nas”, czyli osób, które zachowują się (nie tylko w Internecie) kulturalnie i które są w porządku w stosunku do innych.

Rodzice niestety bardzo często nie zdają sobie sprawy, jak ich dzieci zachowują się w Sieci. Według raportu „Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów” przygotowanego przez NASK Państwowy Instytut Badawczy – rodzice nie znają też najczęściej skali internetowej przemocy, jakiej doświadczają dzieci. A skala zjawiska hejtu i jego specyfika przeraża. W Sieci nigdy nie opada kurtyna. Tu wszystko dzieje się przy pełnej widowni i obliczone jest na lawinę komentarzy. Ich autorami są często osoby, które nakręcają spiralę nienawiści. Negatywne, obraźliwe komentarze w Internecie to zupełnie inny wymiar przemocy niż w świecie rzeczywistym. W Sieci nie wyśmiewa się kogoś za jego plecami, ale przy pełnej sali i aplauzie widowni. Ofiara nie może uciec, wyjść. Ta rzeczywistość pozwala na dostęp do nienawistnych treści 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Co więcej, wszyscy zainteresowani mogą nie tylko zapoznać się z negatywnymi komentarzami, ale także skopiować je i zarządzać nimi w dowolny sposób. W ten sposób rozpowszechnienie wyzwisk, czy obraźliwego mema trwa kilka sekund. Praktycznie każdy może mieć do tych treści dostęp.

Tymczasem kontrola rodzicielska to istotny czynnik cyberbezpieczeństwa, zwłaszcza w odniesieniu do młodszych dzieci. U starszych sprawdzają się bardziej dobry kontakt i wspierająca relacja, którą trzeba wypracować wcześniej. Jest to wspierająca baza do budowania poczucia własnej wartości dziecka i przekonania, że z dorosłymi można rozmawiać o trudnościach. Zachęcamy rodziców do szczególnego obserwowania wszelkich wyraźnych zmian w zachowaniu swoich dzieci. Może to być ważny sygnał, którego nie wolno zlekceważyć.

Jak Rodzic może zapobiegać hejtowi? – PORADNIK:

1. Komentuj rzeczywistość w kulturalny sposób, ucz dziecko krytycznego patrzenia na media, komentarze i pozostałe treści w Sieci.
2. Sam nie wspieraj hejtu. Nie udostępniaj wulgarnych, brzydkich i obraźliwych komentarzy, nie lajkuj takich treści – pamiętaj – Twoje dziecko patrzy i uczy się przez naśladowanie postaw dorosłych.
3. Bądź uważnym rodzicem, ciekawym dziecka i jego świata.
4. Często rozmawiaj ze swoim dzieckiem i słuchaj, co mówi. Nie bagatelizuj jego problemów w Sieci. To, że Ty poradziłeś sobie z głupim przewiskiem w szkole, nie znaczy, że Twoje dziecko to zniesie.
5. Pomóż dziecku znaleźć hobby niezwiązane z Internetem i pomagaj w regularnym dbaniu o zainteresowania.
6. Interesuj się tym, co dziecko robi w Internecie, ale szanuj przy tym jego prawo do prywatności.
7. Zdobywaj wiedzę – jeżeli Twoje dziecko ma korzystać z portalu społecznościowego, sprawdź na jakie treści można tam trafić. Ponadto szanuj regulaminy serwisów społecznościowych – nie bez powodu ustalono w nich reguły dotyczące wieku użytkowników.
8. W kontakcie z nastolatkiem zbuduj bezpieczną więź. Nie zabraniaj korzystania z Internetu, ale ucz dobrych praktyk, stosowanie Netykiety oraz zasad Dekalogu Antyhejtowego.
9. Zapoznaj dziecko z zasadami „Dekalogu Antyhejtowego” i sam je stosuj w codziennym życiu.
Oto 10 wskazówek, jak sobie radzić z hejtem:
 - Nie daj się sprowokować. Często złośliwe komentarze powstają z nudów – dlatego nie dawaj pożywki trollom i nie odpowiadaj im w ich stylu.
 - Jeżeli masz coś skrytykować, to krytykuj konstruktywnie i kulturalnie. Nie atakuj innych!
Zasady konstruktywnej krytyki:
 - Jeżeli krytykujesz czyjeś zachowanie, poradź mu jak je zmienić.
 - Nigdy nie upokarzaj drugiej strony.
 - Nie krytykuj w złości – musisz znać motywację do wyrażania swojej opinii.
 - Trzymaj się faktów, nie kieruj się osobistymi uprzedzeniami.
 - Korzystaj z narzędzi do walki z internetową agresją. Ktoś Cię obraża? Zgłoś jego komentarz do administratora portalu. Ktoś Cię prowokuje? Zablokuj go.
 - Sprzeciwiaj się. Ktoś Cię obraża? Nazwij hejtera hejterem!
 - Okaż wsparcie innym. Widzisz, że komuś innemu się obrywa? Zareaguj, odpowiedz ofierze, co może zrobić.
 - Nie wspieraj hejtu. Nie udostępniaj wulgarnych, brzydkich i obraźliwych komentarzy, nie lajkuj takich treści.
 - Pogadaj z kimś szczerze. Pamiętaj, że przyjaciele i rodzice zawsze Cię wysłuchają, okażą wsparcie, a może podrzucą Ci cenne rady albo sposób na rozwiązanie sytuacji.
 - Pogadaj ze specjalistami. Nie wiesz co robić, a sprawa Cię przerasta? Pod numerami 116 111 (Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - strona <https://116111.pl>) oraz 800121212 (Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – strona <https://800121212.pl>) codziennie przez całą dobę czeka ktoś, kto podpowie Ci co robić.
 - Nie rezygnuj z tego, co robisz, myślisz i mówisz tylko ze względu na hejterów.
 - Pamiętaj! Kiedy widzisz hejt, wpisz w komentarzu pod nim #jestnaswiecej. Swoje wsparcie możesz też pokazać pomarańczową sznurówką w bucie.
10. Porozmawiaj z dzieckiem o wybranej kampanii przeciw hejtowi, np. „#jestnaswiecej”, „#świętokrzyskieNIEhejtuje”, „Przytul Hejtera”, „Nie hejtuję – reaguję”.

Po czym Rodzic może poznać, że dziecko mogło paść ofiarą hejtingu?

1. Wyczuwaj zmiany w zachowaniu dziecka, w szczególności w czasie korzystania z Internetu.
2. Nie bagatelizuj symptomów ani problemów, na które dziecko trafia w Sieci.

3. Bądź dla dziecka wzorem:
 - stawaj w obronie słabszych, zarówno w Internecie, jak i w świecie realnym,
 - powstrzymuj się od jadowitych komentarzy,
 - pokazuj, jak konstruktywnie krytykować.
4. Jeśli Twoje dziecko padło ofiarą hejtu: zabezpiecz dowody (zrób zrzuty ekranu), zgłoś sprawę administratorowi strony internetowej, na policję lub do prokuratury, odpowiednim organizacjom, np. <https://hejstop.pl>, a przede wszystkim zaakceptuj emocje dziecka.
5. Jeżeli wiesz, że dziecko ma problem z hejtem, skorzystaj z pomocy specjalistów. Możesz porozmawiać o tym, jak zareagować na taką sytuację z wychowawcą klasy Twojego dziecka, z pedagogiem szkolnym, możesz zgłosić się do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej z prośbą o wsparcie lub zadzwonić do Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę – numer 800 100 100 (linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 15:00 – link do strony internetowej: <https://800100100.pl/>).
6. Bądź czujny – zwracaj uwagę także na inne zagrożenia związane z Internetem, takie jak: cyberprzemoc, patostream, sexting, pornografia, uwodzenie, szantażowanie, szkodliwe treści, wyłudzenie zdjęć i treści o charakterze seksualnym i erotycznym, niebezpieczne kontakty i nakłanianie do złych zachowań, nadużywanie Internetu. Czasem hejt to tylko wierzchołek góry lodowej...

Co zrobić, jeżeli Rodzic dowie się, że jego dziecko uprawia hejt?

1. Porozmawiaj z dzieckiem i daj mu lepszy przykład. Przypomnij, że odbiorca jego komentarzy ma uczucia i przeżywa hejt tak samo, jak ono lub jeszcze bardziej.
2. Jeśli Twoje dziecko jest autorem nienawistnych komentarzy, porozmawiaj z nim, żeby poznać przyczynę. Wspólnie ustalcie, jak można naprawić wyrządzoną krzywdę.
3. Przyjrzyj się dokładnie zachowaniu dziecka – hejt często wynika z innych nawarstwiających się problemów natury emocjonalnej, społecznej, szkolnej, rodzinnej i wielu innych.
4. Jeżeli wiesz, że dziecko ma problem z hejtem, skorzystaj z pomocy specjalistów. Możesz porozmawiać o tym, jak zareagować na taką sytuację z wychowawcą klasy Twojego dziecka, z pedagogiem szkolnym, możesz zgłosić się do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej z prośbą o wsparcie lub zadzwonić do Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę – numer 800 100 100 (linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 15:00 – link do strony internetowej: <https://800100100.pl/>).

Pamiętajmy, że sprawca hejtu może ponieść odpowiedzialność karną za swoje czyny...

Hejt jest pojęciem bardzo szerokim i nie znajdziemy tego określenia w Kodeksie Karnym, jednak czyny takie jak: zniesławienie, znieważenie, uporczywe nękanie czy groźby karalne już mogą sprawcy takich zachowań przysporzyć wielu kłopotów z prawem. Napisać o jedno zdanie za dużo w Internecie nie jest trudno. Zastłonięci ekranem monitora hejterzy, również Ci młodzi, tylko pozornie mogą czuć się bezkarnie... Trzeba uważać na to, co się publikuje, ponieważ wszystko w Sieci zostawia ślad.

Hejt to przede wszystkim agresywne i nienawistne komentarze. Wyzwiska, przekleństwa, obelgi i życzenia śmierci, wypisywane na internetowych forach, mają jednak swoje granice. Tą granicą są znamiona czynu zabronionego. Ściganie większości z nich następuje na wniosek pokrzywdzonego – oznacza to, że sprawa wymaga wniesienia prywatnego aktu oskarżenia. Dorośli muszą pamiętać, że dzieci, będące obiektem ataków, upokorzeń i drwin innych, mogą nie poradzić sobie z taką trudną dla siebie sytuacją. Czasami nawet jedno pojedyncze słowo może wyrządzić olbrzymią krzywdę...

Wykaz artykułów Kodeksu Karnego i Kodeksu Wykroczeń, określające rodzaje zachowań hejterskich, które są kwalifikowane jako przestępstwo:

- Artykuł 190 Kodeksu Karnego – Groźba karalna,
- Artykuł 190a Kodeksu Karnego – Stalking,
- Artykuł 207 Kodeksu Karnego – Znęcanie się,
- Artykuł 212 Kodeksu Karnego – Zniesławienie,
- Artykuł 216 Kodeksu Karnego – Znieważanie osoby,
- Artykuł 257 Kodeksu Karnego – Rasizm,
- Artykuł 107 Kodeksu Wykroczeń.

Problemowi hejtu były poświęcone w ostatnim czasie cztery duże kampanie społeczne: „#jestnaswiecej” Fundacji Orange, której ambasadorkami są m.in. Thomson i Baron z zespołu Afromental, akcja „Przytul Hejtera”, której organizatorem jest Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę i Facebook, „#świętokrzyskieNIEhejtuje”, pod hasłem „Szanuj, nie hejtuj” oraz kampania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę „Nie hejtuję – reaguję”. Ostatniej kampanii towarzyszyło świetne hasło – gra słów, będąca jednocześnie wezwaniem do refleksji i działania: „HEJTY widzisz! HEJ, Ty pomyśl! HEJ, Ty zrób coś!”. A zatem zrobmy coś razem – Młodzi i Dorośli, Dzieci i Rodzice – powiedzmy stop hejtowi i mowie nienawiści! Hejterzy w Internecie są bardzo głośni, ale wcale nie jest ich najwięcej. Reagujmy i pokażmy, że #jestnaswiecej przeciwko hejtowi i za lepszym oraz bezpieczniejszym Internetem!!!

*Opracowanie: Patrycja Karykowska
Przeprowadzenie: Edyta Król*

Rodzicom, którzy chcą dowiedzieć się więcej, polecamy:

- materiały edukacyjne – link: <https://fundacja.orange.pl/strefa-wiedzy/materialy-edukacyjne-dla-rodzicow> ,
- materiały edukacyjne i wskazówki dla rodziców „#świętokrzyskieNIEhejtuje” – link: <https://www.kielce.uw.gov.pl/pl/niehejtuje/dla-nauczyciela-i-rodzi/20191,Dla-nauczyciela-i-rodzica.html> ,
- kurs e-learning dla rodziców „Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w Internecie ”Bezpiecznie Tu i Tam” – https://www.edukacja.fdds.pl/?option=com_szkolenia&optrs=0&fnd=&grupa=0&offset=1&sort=1&szkolenie=15620#opisszkolenia ,
- poradnik, jak prowadzić rozmowę z osobą, która potrzebuje wsparcia psychicznego – link: <https://porozmawiajmyfb.pl/> ,
- artykuł na temat odpowiedzialności karnej za hejt – link: <https://nszpz.pl/aktualnosci-prawne/hejt-nie-przekraczaj-tej-granicy-za-ktora-grozi-odpowiedzialnosc-karna/> .