

**Przewodnik
dla leniwych
osób**

**przeciwko
mowie
nienawiści**

OD ZERA DO BOHATERA

PRZEWODNIK DLA LENIWYCH OSÓB

PRZECIWKO MOWIE NIENAWIŚCI

OD ZERA DO BOHATERA



Wydawca: Südwind, Kainotomia, Danmar, Crossing Borders, Mine Vaganti NGO (2021).

Poparcie Komisji Europejskiej dla wydania niniejszej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów i Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SPIS TREŚCI:

CZYM JEST MOWA NIENAWIŚCI?	3
CZYM JEST CYBERPRZEMOC?	4
JAKIE NEGATYWNE KONSEKWENCJE MOWA NIENAWIŚCI W INTERNECIE MOŻE MIEĆ DLA JEJ OFIAR?	4
POZIOM POCZĄTKUJĄCY: RZECZY, KTÓRE MOŻESZ ZROBIĆ Z POZIOMU SWOJEJ KANAPY	7
POZIOM ŚREDNIOZAAWANSOWANY: RZECZY, KTÓRE MOŻESZ ZROBIĆ W SWOJEJ SZKOLE/ NA UNIWERSYTECIE	9
POZIOM ZAAWANSOWANY: RZECZY, KTÓRE MOŻESZ ZROBIĆ W SWOJEJ SPOŁECZNOŚCI	13
POZIOM EKSPERCKI: RZECZY, KTÓRE MOŻESZ ZROBIĆ, ABY ZAANGAŻOWAĆ SWOICH KOLEGÓW.....	14
NAJWYŻSZY POZIOM: RZECZY, KTÓRE MOŻESZ ZROBIĆ, ABY ZWRÓCIĆ SIĘ DO WŁADZ LOKALNYCH.....	16
ZNAJDŹ WIĘCEJ INFORMACJI:.....	20

CZYM JEST MOWA NIENAWIŚCI?

Mowa nienawiści (online i offline) może odnosić się do różnych przejawów nienawiści i dyskryminacji wobec członków określonej grupy, często w formie obelg lub obraźliwych ilustracji.

Różne są opinie na temat tego, czym jest mowa nienawiści i jakie konsekwencje może za sobą pociągać.



"Wolność słowa" jest często przeciwstawiana mowie nienawiści i w konsekwencji niektórzy ludzie są niechętni podejmowaniu działań przeciwko niej, ponieważ postrzegają ją jako niedopuszczalne ograniczenie ich podstawowego prawa człowieka do wolności słowa.

Komitet Ministrów Rady Europy (1997) definiuje ją następująco:



Mowa nienawiści (...) obejmuje wszelkie formy wypowiedzi, które szerzą, podżegają, promują lub usprawiedliwiają nienawiść rasową, ksenofobię, antysemityzm lub inne formy nienawiści oparte na nietolerancji, w tym nietolerancję wyrażającą się agresywnym nacjonalizmem i etnocentryzmem, a także dyskryminacją i wrogością wobec mniejszości, migrantów i osób pochodzenia imigracyjnego.



W kontekście projektu HateBusters definicja mowy nienawiści jest znacznie szersza niż ta podana przez Radę Europy. Upraszczając: **mowa nienawiści odnosi się do wszelkich przejawów dyskryminacyjnej nienawiści wobec ludzi**. Należy zatem zająć się wszystkim tym, co mieści się w tej definicji i czemu należy się przeciwstawić.



CZYM JEST CYBERPRZEMOC?

Internetowa mowa nienawiści i cyberprzemoc są takie same pod względem wykorzystywanych kanałów internetowych oraz intencji i motywów. O ile jednak mowa nienawiści jest zazwyczaj skierowana przeciwko grupie ludzi, **o tyle cyberprzemoc jest skierowana przeciwko pojedynczym osobom, a ataki w sieci trwają przez dłuższy czas.**

Cyberprzemoc ma miejsce głównie na platformach mediów społecznościowych, takich jak Facebook, Instagram czy Snapchat, w aplikacjach do przesyłania wiadomości, takich jak WhatsApp, na forach internetowych, chatach, za pośrednictwem poczty elektronicznej i w społecznościach gier online.

JAKIE NEGATYWNE KONSEKWENCJE MOWA NIENAWIŚCI W INTERNECIE MOŻE MIEĆ DLA JEJ OFIAR?

Ofiary cyberprzemocy mogą mieć poczucie, że ma ona miejsce nieustannie i nie ma szans na ucieczkę od niej. Ta presja może prowadzić do wielu **negatywnych konsekwencji:**



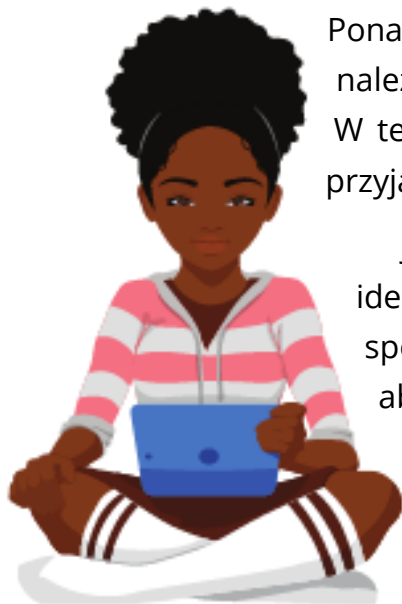
- Psychiczne i emocjonalne, takie jak: **uczucie poddenerwowania i zakłopotania, depresja, utrata koncentracji.**
- Społeczne, takie jak: **utrata zainteresowania działalnością społeczną i hobby, rozpad związków, wycofanie społeczne.**
- Problemy fizyczne, takie jak: **uczucie zmęczenia, bóle brzucha i głowy.**

W ciężkich przypadkach cyberprzemoc może nawet prowadzić do samookaleczenia lub samobójstwa.

Istnieją pewne **sygnały ostrzegawcze**, które świadczą o tym, że dziecko lub nastolatek mogą być ofiarą cyberprzemocy: mogą oni ograniczyć korzystanie ze swoich urządzeń mobilnych, ukrywać swoje ekrany przed innymi, tworzyć nowe konta w mediach społecznościowych, unikać sytuacji społecznych, które wcześniej lubili, a nawet popaść w depresję.

Więcej informacji na temat mowy nienawiści i cyberprzemocy w Internecie możesz znaleźć w [“Przewodniku HateBusters: jak zwalczać mowę nienawiści i cyberprzemoc”](#).

PO CO POWSTAŁ TEN PRZEWODNIK?



Ponad 30% nastolatków doświadcza cyberprzemocy lub należy do grupy, która jest obiektem mowy nienawiści. W tej grupie może znajdować się członek Twojej rodziny, przyjaciel, a nawet Ty sam.

Jeśli należysz do grupy 38%¹ osób, które codziennie identyfikują przypadki cyberprzemocy w mediach społecznościowych, to być może już teraz jesteś chętny, aby nieść pomoc jej ofiarom.

Zmiana zaczyna się od Ciebie. Poważnie. Każda osoba - nawet najbardziej leniwa - może wnieść swój wkład w tę walkę. Całe szczęście istnieje masa rzeczy, które możesz w tym zakresie zrobić - wiele

z nich jest bardzo prostych.

Na kolejnych stronach znajdziesz działania, które mogą Ci pomóc dokonać tych zmian. Poniższe wskazówki są podzielone na cztery kategorie: pomoc z poziomu kanapy, wśród przyjaciół, poza domem i w swojej społeczności.

Dzięki nim zostaniesz wyposażony w wiedzę, która pozwoli Ci zwalczać cyberprzemoc i mowę nienawiści w sieci.



¹ pandasecurity.com

POZIOM POCZĄTKUJĄCY: RZECZY, KTÓRE MOŻESZ ZROBIĆ Z POZIOMU SWOJEJ KANAPY

Twoim ulubionym momentem w ciągu dnia jest ten, kiedy możesz położyć się na kanapie przed telewizorem lub laptopem, wyciągnąć nogi i wreszcie przestać myśleć o całym świecie? Czy uważasz, że kanapa jest najlepszym meblem w Twoim domu? Możesz na niej przebywać przez kilka godzin i czujesz, że nigdy Ci się to nie znudzi? Rozumiemy to. Kto tego nie kocha? Ale gdyby tak połączyć leżenie na niej z jakimś pożytecznym zajęciem? Może uda Ci się wykorzystać wolny czas spędzony na kanapie w bardziej aktywny sposób.... np. na walkę z mową nienawiści i cyberprzemocą?



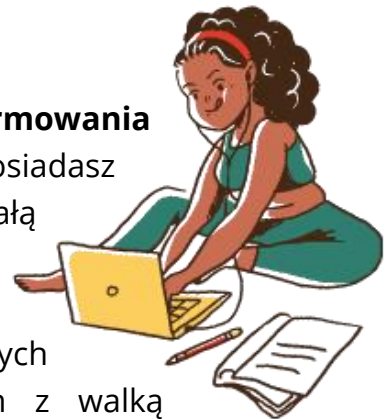
Oto kilka przykładów jak możesz to zrobić:

- **Zdobądź więcej informacji na temat mowy nienawiści i cyberprzemocy:** pierwszym działaniem przed rozpoczęciem walki z jakimkolwiek wrogiem jest bliższe poznanie go. Przeczytaj kilka artykułów, esejów i historii z życia ludzi, którzy doświadczyli mowy nienawiści. Poszukaj informacji na temat liczby osób dotkniętych tym problemem, w jakich krajach jest on najbardziej rozpowszechniony, kim są najczęściej ofiary mowy nienawiści, co prowadzi do eskalacji tego rodzaju przemocy, jakie tragedie może ona powodować. Zaczynaj interesować się tym tematem i stań się w nim ekspertem. Pamiętaj: wiedza to potęga. Im więcej o czymś wiesz, tym jesteś lepiej przygotowany, aby temu przeciwdziałać.
- **Dowiedz się, jak korzystać z mediów społecznościowych:** Facebook, Instagram, Twitter, itp. Obecnie istnieje wiele różnych rodzajów mediów społecznościowych. Jednak każde z nich funkcjonuje nieco inaczej i jest wykorzystywane do innych celów. Główną funkcją mediów społecznościowych jest łączenie ludzi i pomoc w rozprzestrzenianiu informacji w łatwiejszy i szybszy sposób. Niestety, niektórzy ludzie wykorzystują je do nadużywania, obrażania i zastraszania innych. Musimy temu przeciwdziałać! Jednak, aby to

zrobić, powinniśmy wiedzieć od czego zacząć i jakie narzędzia administratorzy i moderownicy oddają do naszej dyspozycji.

- **Zgłoś post lub komentarz zawierający mowę nienawiści:** jest to jeden z najprostszych i najszybszych sposobów zapobiegania negatywnym skutkom mowy nienawiści. Każda platforma mediów społecznościowych posiada zespół monitorujący, który pracuje nad funkcjonalnością i zasadami, jakich należy przestrzegać korzystając z niej. Jeśli zgłosisz jakąś treść, moderownicy dostaną powiadomienie. Każdy przykład zgłoszonej "przemocy online" zostanie rozpatrzony i zgodnie z polityką platformy usunięty lub zachowany. Więc nie zwlekaj, podejmij działanie! Zachowaj dowody tego, co zgłaszasz (np. screenshoty) i jeśli masz możliwość, pisz w komentarzach otwarcie o tym, co uznałeś za obraźliwe i dlaczego.

- **Wykorzystaj media społecznościowe do informowania ludzi o mowie nienawiści:** to frustrujące, kiedy posiadasz sporą wiedzę na temat mowy nienawiści, ale całą pracę musisz wykonywać sam... Pamiętaj: w jedności tkwi siła! Wykorzystaj media społecznościowe do zamieszczania ciekawych artykułów lub stron internetowych związanych z walką z mową nienawiści. Każda osoba, która zostanie poinformowana o istocie i wadze tego tematu jest nowym potencjalnym Hatebusterem. Nie wahaj się zamieszczać jak najwięcej przydatnych informacji. Takie działania mogą pomóc Ci w znalezieniu osób, które tak jak Ty zaczną zwracać większą uwagę na treści w sieci, staną się bardziej wrażliwe na przykłady cyberprzemocy i mowy nienawiści. Zostań cyfrowym ambasadorem!



- **Gdy zauważysz obraźliwy komentarz wejdź w dyskusję lub użyj kontrargumentu:** pokaż, że nie zgadzasz się z punktem widzenia autora wypowiedzi, jednak nie używaj tego samego języka, jakim on się posługuje. Zawsze zwracaj się do drugiego człowieka z szacunkiem. Wyjaśnij, dlaczego nie ma sensu rozpowszechniać tego typu wiadomości w sieci, jaki efekt mogą one wywołać i postaraj się przytoczyć konkretne przykłady. Zaimponuj danej osobie swoją wiedzą na ten temat. Jeśli jednak po wysłaniu wiadomości sam stajesz się ofiarą obraźliwych komentarzy, podsumuj całą rozmowę zabawnym GIF-em lub obrazkiem związanym z tematem mowy nienawiści (kilka przykładów znajdziesz [tutaj](#)). Pamiętaj jednak, aby używać ich z rozwagą i wybierać tylko te kulturalne. Nie graj w tę samą grę co osoby używające

nienawistnej mowy! Czasami poczucie humoru może być lepszym lekarstwem niż miliard słów.

- **Okaż swoje wsparcie ofiarom mowy nienawiści:** Twoje działania nie muszą skupiać się tylko na zwalczaniu mowy nienawiści, ale także na leczeniu ran, które ona spowodowała. Miła wiadomość wysłana do osób, które są ofiarami przemocy w sieci może być dla nich bardzo pomocna. Poprzez to zobaczą oni, że nie są sami. Okaż swoje wsparcie, wyjaśnij swój punkt widzenia, porozmawiaj o danej sytuacji, powiedz komplement... Zobaczysz, że jedyną rzeczą, którą od nich otrzymasz będą słowa wdzięczności i uznania. Może ta osoba podzieli się z Tobą historią swojego życia i pozwoli Ci dowiedzieć się więcej o sobie. To może być początek dobrej przyjaźni.
- **Nie udostępniaj lub nie publikuj wiadomości, które używają obraźliwego języka lub mogą być uznane za propagujące mowę nienawiści lub cyberprzemoc:** im mniej szkodliwych wiadomości jest udostępnianych, tym mniej się nimi przejmujemy! Nawet jeśli Twój znajomi zamieszczają obraźliwe wiadomości, nie zgadzaj się na ich udostępnianie i okaż tym samym swój sprzeciw.

Oto kilka przykładów działań, które możesz wykonać spędzając wolny czas na kanapie, leżąc i relaksując się ze smartfonem w ręce. Bycie dobrym Hatebusterem nie jest aż tak skomplikowane, prawda? Istnieją tysiące możliwości, aby być dobrym i proaktywnym członkiem społeczności internetowej!

POZIOM ŚREDNIOZAAWANSOWANY: RZECZY, KTÓRE MOŻESZ ZROBIĆ W SWOJEJ SZKOLE/ NA UNIWERSYTECIE



Szkoły i uniwersytety są właściwymi miejscami do podnoszenia świadomości wśród młodzieży i podejmowania działań przeciwko mowie nienawiści i zastraszaniu w sieci i poza nią.

Oto kilka działań, które pomogą Ci podjąć walkę z cyberprzemocą i mową nienawiści:

- **Zwiększ świadomość o istniejącym problemie.** Porozmawiaj ze swoimi przyjaciółmi i nauczycielami o tym, dlaczego mowa nienawiści nie jest problemem tylko Internetu, ale całego społeczeństwa.
- **Zaangażuj uczniów, rodziców, nauczycieli/profesorów lub kolegów** w dyskusję na temat zastraszania i mowy nienawiści występującej w sieci i spróbujcie wspólnie znaleźć rozwiązanie tego problemu. Utwórzcie rady uczniowskie lub panele, w czasie których odbędzie się dyskusja o tym problemie z rówieśnikami w szkole. Organizuj spotkania rodziców, uczniów i nauczycieli lub targi czy imprezy poświęcone tym zjawiskom. Zaangażuj w te wydarzenia kogo tylko zdołasz!
- **Zajmijcie stanowisko jako grupa.** Twoja grupa przyjaciół może wzmocnić prowadzony przez Ciebie ruch. Możesz założyć lub dołączyć do grupy aktywistów online, albo poprawić swoje umiejętności w zakresie przeciwdziałania przemocy. Informuj, zapobiegaj, rozwiązuj, wspieraj!
- **Zachęcaj ofiary i świadków do zgłaszania przestępstw związanych z mową nienawiści:** Mowa nienawiści pozostaje w dużej mierze niewidoczna dlatego, że wiele ofiar nie wie, gdzie zgłaszać takie przypadki, ani nawet nie rozumie tego, że są ofiarami mowy nienawiści.
- **Wspieraj ludzi, którzy są ofiarami mowy nienawiści.** Przeciwdziałaj szkodliwym przekazom w miejscach publicznych poprzez publiczne stawianie po stronie tych osób i okazywanie solidarności.
- **Powiedz dręczycielowi, żeby przestał.** Kiedy już zwrócisz uwagę na konkretny problem, przekaz osobie, która się znęca nad inną, jasny komunikat i powiedz jej, żeby przestała to robić. Upewnij się, że Twój głos jest asertywny, ale spokojny i opanowany.
- **Odwróć uwagę od zastraszania.** Kiedy dochodzi do znęcania się, ludzie mają tendencję do zastygania w bezruchu i czekania na to, co się wydarzy. Zamiast biernie przyglądać się zaistniałej sytuacji, możesz określić, co stanie się dalej i przekierować uwagę wszystkich w stronę czegoś pozytywnego. Zmień temat



lub odwróć uwagę i postaraj się włączyć osobę dręczoną do rozmowy w pozytywny sposób.



- **Zapytaj swoich nauczycieli, czy mogą poruszyć w klasie temat nienawiści w sieci.** W ten sposób Ty i Twoi koledzy z klasy dowiedziecie się czegoś o tym problemie, a w najlepszym wypadku zmotywuje was to do zaangażowania się w walkę z tym zjawiskiem. Możesz również zaproponować przygotowanie szkolnej ekspozycji z postami nawołującymi do nienawiści i cyberprzemocy, które uczniowie znaleźli w sieci, aby zwiększyć świadomość na ten temat w Twojej szkole.

- **Obejrzyj filmy edukacyjne podnoszące świadomość pogromców mowy nienawiści i uzupełnij arkusz ćwiczeń wraz z kolegami z klasy!** Filmiki można znaleźć [tutaj](#), a arkusz ćwiczeń [tutaj](#).

Wydarzenia i wystawy:

- **Produkcje wideo:** wyprodukuj film, w którym poruszysz temat mowy nienawiści lub cyberprzemocy, aby wysłać jasny sygnał sprzeciwu wobec nienawiści w sieci.
- **Akcje fotograficzne:** stwórz własną foto-akcję przeciwko mowie nienawiści czy cyberprzemocy lub weź udział w już istniejących foto-akcjach.
- **Ekspozycje:** przygotuj szkolną ekspozycję, na której znajdą się posty nawołujące do nienawiści i cyberprzemocy, jakie uczniowie znaleźli w sieci, aby zwiększyć świadomość na te tematy w Twojej szkole lub na uniwersytecie.
- **Banery lub flagi:** stwórz banery na temat mowy nienawiści lub cyberprzemocy i powieś je na budynku swojej szkoły lub uczelni.
- **Ludzki łańcuch:** utwórz ludzki łańcuch wokół budynku szkoły i podnieś tym działaniem świadomość na temat mowy nienawiści lub cyberprzemocy.
- **Konkursy komiksowe:** zorganizuj konkurs komiksowy w swojej szkole lub na uczelni.

Możecie również **utworzyć komitet lub klub**, który będzie na bieżąco zajmował się tematem związanym z problemem mobbingu. Poproś nauczyciela lub profesora o pomoc w tym działaniu.



- Komitet może być grupą nieformalną lub oficjalnym klubem szkolnym, ale w jego skład powinni wchodzić zarówno uczniowie, jak i nauczyciele.

- Niektóre ważne działania, które możesz podjąć, obejmują: mapowanie miejsc, w których zazwyczaj ma miejsce zastraszanie i upewnienie się, że te obszary są lepiej nadzorowane, organizowanie regularnych zgromadzeń w celu podniesienia świadomości oraz upewnianie się, że Twoja szkoła lub uniwersytet mają sztywne zasady i wytyczne dotyczące postępowania z zastraszaniem.

POZIOM ZAAWANSOWANY: RZECZY, KTÓRE MOŻESZ ZROBIĆ W SWOJEJ SPOŁECZNOŚCI

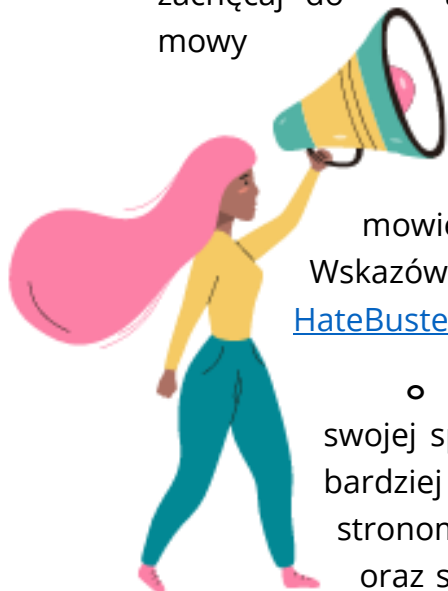
Jesteś kimś więcej niż tylko uczniem. Jesteś także członkiem społeczności składającej się z ludzi żyjących wokół Ciebie, w Twoim sąsiedztwie, mieście lub kraju. Ludzie w różnym wieku, których możesz nie znać, również mogą stać się ofiarami mowy nienawiści. Dlaczego więc nie rozszerzyć akcji uświadamiających istnienia mowy nienawiści poza szkołę i grupę swoich przyjaciół? Jako członek danej społeczności masz prawo i możliwości, by zmienić świadomość innych osób na ten temat w miejscu, w którym mieszkasz, niezależnie od tego, jak duża lub mała jest Twoja społeczność. Aby to osiągnąć możesz zrobić



następujące rzeczy:

- **Zaangażuj się w działalność jakiejś organizacji**
 - **Znajdź w swoim otoczeniu organizacje**, które zwalczają cyberprzemoc i mowę nienawiści w sieci. Organizacje te śledzą występowanie przypadków mowy nienawiści w sieci, pomagają nękanym osobom i wdają się w dyskusje z grupami, które mają tendencję do obrażania, stosując konkretne rozwiązania.
 - **Zostań wolontariuszem** lub pracuj w jednej z takich organizacji. W ten sposób będziesz w stanie badać, myśleć, popierać, wspierać i pocieszać innych w zorganizowanym środowisku. Możesz na przykład przyłączyć się do Młodzieżowej Kampanii Rady Europy "Bez mowy nienawiści" w swoim kraju.
- **Zgłoś się i okaż wsparcie**
 - **Stań po stronie ofiar mowy nienawiści.** Odpowiadaj na obraźliwe wiadomości w Internecie i miejscach publicznych, nawet jeśli ofiarami nie są bezpośrednio Twoi rówieśnicy. Wykorzystaj publiczne wypowiedzi, aby okazać wsparcie i promować tolerancję i solidarność z ofiarami.

- o **Dowiedz się**, które agencje rządowe lub organizacje pozarządowe w pobliżu są odpowiedzialne za przyjmowanie zgłoszeń dotyczących mowy nienawiści i cyberprzemocy. Zgłaszaj tym organizacjom przypadki mowy nienawiści, z którymi zetknąłeś się w sieci oraz zachęcaj do tego samego osoby z Twojego otoczenia i ofiary mowy nienawiści.



- **Organizuj i wspieraj**

- o **Zorganizuj kampanię** przeciwko mowie nienawiści, zarówno w sieci, jak i poza nią. Wskazówki i porady można znaleźć w [przewodniku HateBusters](#).

- o **Stwórz petycję** i podziel się nią z członkami swojej społeczności. Możesz na przykład zażądać od rządu bardziej zdecydowanych i stanowczych działań przeciwko stronom internetowym, które propagują mowę nienawiści oraz surowszych kar dla osób stosujących cyberprzemoc. Możesz wystosować także petycję związaną ze zwiększeniem poziomu edukacji dotyczącej tego tematu w szkołach.

POZIOM EKSPERCKI: RZECZY, KTÓRE MOŻESZ ZROBIĆ, ABY ZAANGAŻOWAĆ SWOICH KOLEGÓW

Spotkanie się ze znajomymi to świetna okazja do zorganizowania bardziej osobistego i merytorycznego działania przeciwko cyberprzemocy i mowie nienawiści. Praktyczne wskazówki, które znajdziesz poniżej, mogą pomóc Tobie i Twoim znajomym zapobiec obraźliwym incydentom, a także złagodzić negatywne skutki jakie mogą one wyrzeć na osoby będące celem ataku.

- **Porozmawiaj ze znajomymi o istnieniu i wpływie nienawiści w Internecie:** porozmawiaj z nimi o tym, czego doświadczyli, poruszyć temat wiadomości szerzących nienawiść i incydentów cyberprzemocy, a także konsekwencji, jakie mogą one mieć dla jednostek, grup i całego społeczeństwa. Omówcie



różne punkty widzenia i uzyskajcie informacje o przypadkach nękania i mowy nienawiści w Internecie.

- **Wspieraj**, indywidualnie lub w grupie, przyjaciela lub kolegę ze szkoły, który jest prześladowany w sieci lub jest obiektem mowy nienawiści. Słuchaj, nie osądzaj i daj mu/jej znać, że Ci na nim/niej zależy. Ważne jest wspieranie takich osób i zachęcanie ich do zgłaszania przypadków nienawiści zaufanej osobie dorosłej (np. nauczycielowi lub rodzicom), ośrodkowi doradztwa lub nawet policji.
- **Pomagaj w praktyczny sposób**, zapraszając osoby wykluczone do swoich grup i na organizowane wydarzenia. Pomóż im poczuć się akceptowanymi. Kiedy Ty i Twoi przyjaciele zachowujecie się w ten sposób, przeciwstawiacie się dręczycielom i szerzonej przez nich mowie nienawiści.
- **Bądź dobrym wzorem do naśladowania i dawaj dobry przykład**: pokazuj jasno swoje stanowisko przeciwko nienawiści i opowiadaj się za odwagą cywilną. Bierz również odpowiedzialność za swoje działania w Internecie: jeśli widzisz w sieci przykład mowy nienawiści, zgłoś ją i nie odpowiadaj na nią nienawiścią, ale humorem, argumentami i w sposób kulturalny.
- **Podjmij działania przeciwko nienawiści w sieci**: tego typu działanie odnosi się także do reagowania na przydatki nienawiści z cywilną odwagą. Na przykład wolontariusze postanowili z własnej woli posprzątać cmentarz żydowski na University City w stanie Missouri, po tym, jak został on zdewastowany w 2017 roku. Innym przykładem jest akcja Młodzieży Muzułmańskiej Austrii, w ramach której w 2019 roku pilnowali oni publicznej wystawy upamiętniającej ofiary nazizmu w Wiedniu, po tym jak część zdjęć została wcześniej uszkodzona. Jeśli zdecydujesz się na zorganizowanie czegoś podobnego, nie zapomnij zaangażować w to mediów, aby pokazać wszystkim, że odwaga cywilna jest silniejsza niż nienawiść. Oto kilka innych przykładów działań przeciwko temu zjawisku:
 - **Podpisz odpowiednią petycję i podziel się nią ze swoimi rówieśnikami w Internecie.** W ten sposób wesprzesz działania przeciwko nienawiści w sieci



i jednocześnie pokażesz swoje jasne stanowisko w tej kwestii. Możesz też zbierać podpisy razem z rówieśnikami lub kolegami z klasy;

- **Weź udział w demonstracji** i zaproś do udziału w niej swoich rówieśników z klasy;
 - **Zorganizuj tablicę informacyjną** np. w szkole, klubie sportowym lub na ulicy.
- **Użyj kreatywności by zwiększać świadomość:**
 - **Nagraj filmik**, w którym poruszysz temat nienawiści w sieci i podziel się nim z rówieśnikami: następnie udostępnij filmik na swoim lub szkolnym kanale YouTube. Możesz również zaprosić swoich kolegów i koleżanki do wspólnej produkcji takiego filmu;
 - **Stwórz własną fotoakcję przeciwko nienawiści w sieci** lub weź udział w już istniejących fotoakcjach i zaproś do nich swoich rówieśników. Przykładem jest tu fotoakcja "Stańmy razem przeciwko nienawiści" Amnesty International;
 - **Twórz pocztówki, ulotki, loga, naklejki, plakaty lub GIF-y**, które poruszają tematy nienawiści w sieci i rozpowszechnij je wśród swoich rówieśników. Możesz również dzielić się już istniejącymi materiałami, takimi jak te z niemieckiego ruchu "Bez mowy nienawiści", które są dostępne [tutaj](#);
 - **Zaproś swoich rówieśników do tworzenia audioprzewodników lub podcastów** o nienawiści w sieci i zachęcaj do rozpowszechniania ich.



NAJWYŻSZY POZIOM: RZECZY, KTÓRE MOŻESZ ZROBIĆ, ABY ZWRÓCIĆ SIĘ DO WŁADZ LOKALNYCH

Aktywny udział w społeczności oferuje bardziej zorganizowany charakter walki z zastraszaniem i mową nienawiści w sieci. Jako jej członek będziesz inspirowany, wspierany i zachęcany. Ponadto, środowisko lojalności i atmosfera wspólnego

celu będą Cię do tego motywować. Ponadto im więcej osób myśli o rozwiązaniu, tym więcej pojawia się pomysłów. Poniższe wskazówki mogą stać się dla Ciebie inspiracją do działania i walki z cyberprzemocą i mową nienawiści przy wsparciu władz lokalnych, co pozwoli na wprowadzenie zmian i będzie miało duży wpływ na społeczeństwo.

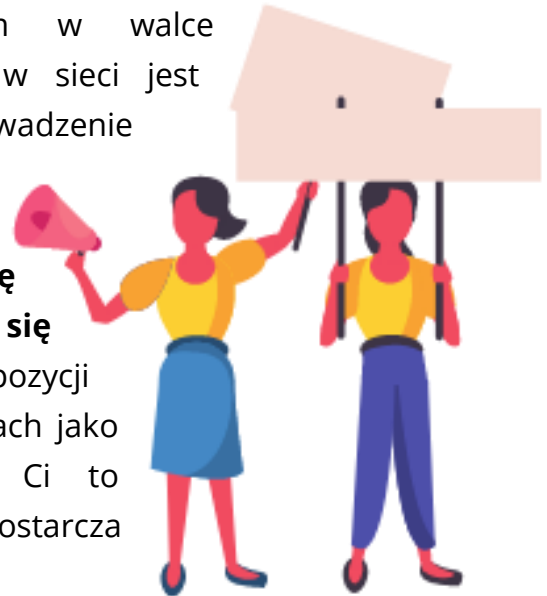
- **Bądź dobrze poinformowany i wytrwały w swoich pomysłach. Miej jasny obraz obecnej sytuacji, bądź przygotowany do przedstawienia swoich oczekiwań, a także bądź cierpliwy, aż znajdziesz osobę lub zespół władz lokalnych posiadający odpowiednie informacje.** Etap przygotowawczy jest bardzo ważny. Powinieneś być w pełni gotowy i zorganizowany, aby przedstawić kompletne i konkretne pomysły. Należy również pamiętać o tym, aby zawsze informować wszystkich, z którymi współpracujemy o osiągniętych celach.

- **Wskaż jedną osobę kontaktową we władzach lokalnych lub w agencjach/organizacjach pozarządowych w Twoim regionie, które są odpowiedzialne za zgodne z prawem przyjmowanie zgłoszeń dotyczących mowy nienawiści i cyberprzemocy oraz współpracują z władzami lokalnymi.** Bierz udział w działaniach uświadamiających i dystrybucyjnych, które te osoby lub agencje prowadzą oraz bądź informowany o polityce prawnej dotyczącej raportowania nienawiści.



- **Dowiedz się od radnego lub urzędników, jakie kwestie będą najprawdopodobniej omawiane na najbliższym posiedzeniu komitetu, a następnie udaj się na nie.** Możesz zorganizować spotkanie z osobami odpowiedzialnymi za życie społeczne i ochronę praw człowieka w Twoim samorządzie, aby wymienić poglądy na temat mowy nienawiści i cyberprzemocy w Twoim regionie.

- **Postaraj się zostać aktywnym członkiem rady młodzieżowej, zwróć się do osób mających wpływ na życie społeczne, stań po ich stronie w walce z mową nienawiści i obraźliwymi przekazami w miejscach publicznych.** Najlepszym sposobem w walce z cyberprzemocą i mową nienawiści w sieci jest wygłaszanie przemówień, oraz prowadzenie odpowiedniej polityki.



- **Zostań wolontariuszem lub postaraj się o pracę w tego typu organizacji i stań się częścią wdrażanych rozwiązań.** Z tej pozycji będziesz mógł brać udział w wydarzeniach jako część zespołu organizacyjnego. Da Ci to możliwość działania jako osoba, która dostarcza informacji o problemie i rozwiązaniach.

- **Spróbuj zaangażować się w lokalne kampanie lub działania dotyczące mowy nienawiści i zastraszania w sieci.** Im wcześniej zaangażujesz się w ten proces, tym lepiej, ponieważ pozostałe odpowiedzialne osoby, również zaangażowane, dadzą Ci czas i miejsce na wyrażenie swojej opinii na temat harmonogramu, jak również szczegółów, gdy te się pojawią.

- **Bądź na bieżąco w temacie działań i akcji związanych z cyberprzemocą i mową nienawiści w sieci dzięki oficjalnym kontom internetowym władz lokalnych.** Śledź ich wydarzenia



i dowiedz się więcej o problemie nienawiści w sieci oraz o istniejących rozwiązaniach. Możesz w praktyczny sposób pomóc w rozpowszechnianiu informacji na temat niepokojącej sytuacji nienawiści w sieci oraz rozwiązań już wdrożonych lub planowanych do wdrożenia. Bądź częścią łańcucha dystrybucji, zamieszczając informacje o wydarzeniach na swoich profilach w mediach społecznościowych, a nawet zapraszając swoich przyjaciół, kolegów ze szkoły, współpracowników i rodzinę do uczestnictwa.

Najważniejsze jest to by pamiętać, że aby stać się częścią rozwiązania, trzeba podjąć wiele istotnych działań!

ZNAJDŹ WIĘCEJ INFORMACJI:

- <https://www.parents.com/kids/problems/bullying/18-tips-to-stop-cyberbullying/>
- <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>
- <https://usa.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/top-10-ways-to-stop-cyberbullying>
- <https://www.momsteam.com/health-safety/10-tips-teens-prevent-cyberbullying>
- <https://civilrights.org/edfund/resource/combat-online-hate-speech/>
- <https://en.unesco.org/5-ways-to-counter-hate-speech>
- <https://www.wikihow.com/Help-Someone-Who-Is-Being-Bullied>
- <https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/bullying-safety-privacy/bullying/what-if-i-see-someone-being-bullied>
- <http://uis.unesco.org/en/news/new-sdg-4-data-bullying>
- <https://www.pandasecurity.com/en/mediacenter/family-safety/cyberbullying-statistics/>
- <https://www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/>

Źródło: *canva.com*²

² <https://www.canva.com/policies/contributor-agreement/>

