

1.

### OPIS ĆWICZENIA:

Nauczyciel dzieli klasę, grupę uczniów na 4 podgrupy. Każda z grup dostaje kartkę papieru i przybory do pisania. Każda grupa losuje początek jednego z 4 zdań i ma za zadanie dokończyć swoje zdanie. Ważne, żeby treści zdań były wynikiem decyzji całej grupy. Wskazanie, żeby zwracać na formę komunikacji między uczniami podczas ćwiczenia.

1. Gdy mnie atakujesz przez hejt czuję ..... 2. Gdy atakujesz przez hejt moją koleżankę, mojego kolegę czuję ..... 3. Gdy mnie atakujesz przez hejt mam prawo ..... 4. Gdy atakujesz przez hejt moją koleżankę, kolegę mam prawo .....

Następnie wszystkie grupy stają naprzeciw siebie, nadal pozostając w swoich grupach, ale tak żeby wszyscy zwróceni byli do siebie twarzami. Następnie każda z grup po kolei czyta na głos pełne zdanie.

2.

Moja opinia jest najważniejsza?"

Prowadząca/prowadzący zajęcia rozdaje uczestnikom po dwa balony i po jednym markerze. Uczestnicy mają nadmuchać balony i napisać na jednym istotną dla nich wartość (jak odwaga, przyjaźń, tolerancyjność), a na drugim swoją opinię dotyczącą siebie samego (na przykład „świetnie pływam”, „biegam bardzo szybko”, „jestem dobrym kolegą/koleżanką”).

Zadanie będzie polegało na tym, że każdy z uczestników będzie musiał podrzucać swoje dwa balony, tak aby nie upadły na ziemię; jeśli balon upadnie, pozostali uczestnicy mogą go zdeptać, przekłuć.

Po zakończeniu zabawy (5-10 minut) uczestnicy pokazują, czy udało im się ocalić swoją opinię/swoją wartość przed dotknięciem ziemi czy zniszczeniem przez innych.

Prowadzący zajęcia moderuje dyskusję, zadając uczestnikom pytania, jak się czuli, gdy niszczyli cudze balony i jak się czuli, gdy ich balony były niszczone.

Cel zabawy: pokazanie, że niejednokrotnie podczas dyskusji z innymi, szczególnie w Internecie (tam, gdzie mowa nienawiści objawia się najczęściej), uczestnicy rozmowy nie przejmują się wartościami innych, skupiają się tylko na

swojej opinii, niejednokrotnie deprecjując wartości innych. Mie jest to ani przyjemne, ani pożyteczne, ani rozwijające, dyskusja bowiem powinna opierać się na poszanowaniu poglądów innych.

3.

ĆWICZENIE – powiem co o tobie myślę...

Prowadzący dzieli uczestników/czki na dwie grupy. Grupy siadają naprzeciwko siebie w dwóch rzędach. Każdy uczestnik otrzymuje dwie małe karteczki. Na jednej karteczce jest polecenie, druga ma zostać uzupełniona przez uczestnika/czkę. Treści, które młodzież będzie zapisywała mają być kierowane do rówieśniczki/ka.

Polecenia na karteczkach – grupa 1

1. Powiedz komplement koledze/koleżance 2. Pochwal kolegę/koleżankę 3. Powiedz coś dobrego o koledze/koleżance 4. Zwróć uwagę na doskonały wygląd kolegi/koleżanki 5. Docień właściwą postawę kolegi/koleżanki 6. Powiedz coś miłego o koledze/koleżance

Polecenia na karteczkach – grupa 2

1. Powiedz koledze/koleżance coś przykrego 2. Obraż kolegę/koleżankę 3. Powiedz koledze/koleżance coś niedobrego o jej/jego wyglądzie 4. Powiedz koledze/koleżance coś co sprawi, że poczuje się poniżony/a 5. Powiedz koledze/koleżance coś złego co inni myślą na jej/jego temat, co sprawi, że będzie mu przykro 6. Powiedz koledze/koleżance coś co postawi go/ją w złym świetle.

Prowadzący zbiera zapisane przez uczestników/czki karteczki i przekazuje wiadomości z grupy 1 do grupy 2 i odwrotnie. Prosi jednocześnie, żeby uczestniczki/cy nie komentowali niczego. Ćwiczenie wykonywane jest w całkowitej ciszy. Następnie prowadzący ponawia zadanie. Ponownie polecenia pozytywnego przekazu kieruje do grupy 1, negatywnego do grupy 2. Ćwiczenie można powtórzyć do 3 razy.

Prowadzący pyta uczestników/czki o ich odczucia. Omawia ćwiczenie z grupą. Prosi o zawieszenie na tablicy kartek, które otrzymali.

Uczestniczki/cy czytają całość z tablicy. Prowadzący prosi, żeby sobie teraz wyobrazili, że ta tablica jest np. profilem facebookowym. Jakim zdaniem młodzieży konsekwencje mogą wynikać z tego typu wpisów?

4

ĆWICZENIE – dopisz zakończenie

Prowadzący prosi uczestników/czki żeby dobrali się w pary. Każda para dostaje historyjkę odnoszącą się do różnych zachowań w sieci związanych z mową nienawiści. Zadaniem par jest dopisać zakończenie do opowieści.

a.

Ania od niedawna zamieszkała w nowej miejscowości. Przeprowadziła się do niej razem z mamą po tym jak jej rodzice wzięli rozwód. Ania jest nieśmiała i czuje się niepewnie w nowej grupie rówieśników, którą poznała w szkole. Dość szybko jednak trafia do grona ich znajomych na facebooku. Szperając po sieci dociera do grupy stworzonej przez kolegów z klasy. Grupa zatytułowana jest NOWA. Czyta wpisy: „dziwna taka w ogóle się nie odzywa”, „jak byś tak wyglądała też byś trzymała głowę na kłódkę – hehe”, „jakaś przymulona jest... widziałas jakie nosi ciuchy, z poprzedniej epoki chyba”, „albo ma je po prababci”, „taaaa... wygryzione przez mole”, „sama jest mołem... hehehe”.

b.

Marcin znajduje na swojej tablicy anonimową wiadomość – „wszyscy geje są frajerami”. Nie miał nigdy specjalnie dobrych relacji z kolegami z klasy, ale nikt nigdy oficjalnie nie nazwał go gejem. W pierwszej chwili myśli, że to jakaś pomyłka. Kasuje wiadomość. Po pewnym czasie pojawia się kolejna – „geje do gazu”, a potem następne o podobnej treści. Są wulgarne. Marcin blokuje dostęp do swojej tablicy. Zaczyna wówczas otrzymywać wiadomości na swoją skrzynkę z podobnymi treściami.

c

Dziewczyny nagrały filmik w szatni przed lekcją w-f. Na filmiku jest Natalia (dość otyła koleżanka). Widać jak próbuje wciągnąć nieco przyciasne rajstopy. Siłuje się z nimi. Filmik trafia do Internetu. Przekazują go sobie wszyscy koledzy i koleżanki z klasy. Pod filmikiem są komentarze, w których wyśmiewają się z Natalii.

Po wypełnieniu zadania uczestniczki/cy przedstawiają swoje historie i ich zakończenia. Wyjaśniają dlaczego ich historie zakończyły się w ten sposób. Jeśli historie mają negatywne zakończenia prowadzący prosi by grupa zastanowiła się czy dana historia mogłaby się skończyć inaczej i jak tego dokonać?

4

ĆWICZENIE – losowanie

Prowadzący rozkłada przed młodzieżą liczne karteczki, na których zapisuje różne treści, na które można wpaść w internecie. Prosi uczestników/czki by właściwie pogrupowali je i poukładali w odpowiednich tabelkach – ćwiczenie można wykonać na podłodze.

Przykładowe treści na kartach:

jak popełnić samobójstwo; seksowne 16-latki; historia zdobywania księżycy; najpiękniejsze miejsca na Ziemi, nowości motoryzacyjne; jak być chudą; dopalacze... i inne.

Dodatkowo w ćwiczeniu można użyć różnych fotografii, rysunków prezentujących mowę nienawiści lub zachęcających do podejmowania ryzykownych zachowań.

Uczestnicy/czki porządkują karki w dwóch rzędach:

— treści niebezpieczne — treści pozytywne/niegroźne

Prowadzący omawia z uczestnikami jaki wpływ na życie ludzi mogą mieć niebezpieczne treści zawarte w sieci.

5.

Przygotowujemy sylwetki ludzi z napisami kim oni są: Przykładowo:

– 16 letni homoseksualista – 30 letnia modelka z wirusem HIV – 40 letni zdrowy Arab – 50 Francuz chory na raka – 20 letni, biały Europejczyk – Prowadzący ustawia wszystkich na linii startu, wyznacza linię mety. Następnie odczytuje pytania. Jeśli odpowiedź uczestników brzmi tak – przesuwamy sylwetkę do przodu o dwa kroki jeśli nie są pewne – tak lub nie – jeden krok, jeśli zdecydowanie nie – stoją w miejscu.

Pytania dla prowadzącego: czy osoba ta może wejść bez problemu do każdej dyskoteki, czy osoba ta ma prawo mieć dziecko, czy osoba ta może bezpiecznie wracać sama do domu itp.

Grupa omawia rezultaty ćwiczenia.

## EWALUACJA

Każdy z uczestników/czek otrzymuje od prowadzącego kartkę z rysunkiem przedstawiającym głowę, serce, rękę. Na każdej z kartek odpowiednio uczestnicy/czki wpisują swoje opinie:

- głowa – co zapamiętałam/łem, czego się nauczyłam/łem
- serce – co poczułam/łem, co przeżyłam/łem
- ręce – jak moją wiedzę mogę wykorzystać w praktyce

W zależności od rodzaju napaści słownej możemy stosować wiele strategii obronnych. Oto kilkanaście z nich z książki B. Berkchan pt. *Inteligentny sposób radzenia sobie z głupimi uwagami i docinkami. Samoobrona słowami z programem treningowym.*

- Ignorowanie ataku.
- Zmiana tematu – zaczynamy mówić zupełnie o czymś innym, np. „Myślę, że jutro będzie padać”, „Nie przepadam za lodami waniliowymi, a

pan/pani?” . Inną wersją jest powiedzenie niepasującego do sytuacji przysłowia, np. „Jedna jaskółka wiosny nie czyni” .

- Krótki komentarz – na atak odpowiadamy np. „Ojej!” , „Ach, tak” , „Szkoda!” .
- Odtruwające pytanie – pytamy napastnika, co oznacza jego jadowite słowo, np. „Co ma pan dokładnie na myśli, mówiąc...?” , „Jak zdefiniujesz...?” , „Dlaczego tak piesz/sądzisz?” . „Skąd to wiesz?”
- Ustępujemy i przyznajemy rację – ale tylko wtedy, gdy nie wyrządzimy sobie szkody, np. „Jeśli dzięki temu lepiej się poczujesz, chętnie przyznam ci rację” , „Masz całkowitą rację. Czy czujesz się teraz lepiej?” . Albo przyznajemy prawo: „Masz prawo tak myśleć” . Możemy też zastrzec zdanie odrębne np. „Ja tak wcale nie myślę” „Mam inne zdanie na ten temat” .
- Rzeczowe stwierdzenie – zachowujemy spokój, nie bierzemy ataku do serca, rzeczowo oceniamy przeciwnika, np. „Takiej uwagi nie oczekiwałam od ciebie!” .
- Konfrontacja – nazywamy po imieniu obraźliwe zachowanie, domagamy się od napastnika przeprosin. Np. Atak: „Włącz swój mózg, zanim otworzysz usta” . Konfrontacja: „Ta uwaga obraziła mnie. Oczekuję, że mnie przeprosisz!” .
- Mówimy krótko, co nas uraziło, np. „To, co mówisz, boli mnie” .
- Wyjaśnianie reguł – proponujemy rozmówcy lepsze formy wzajemnych kontaktów, np. „Proszę, pozostajmy rzeczowi” , „ Na tym profilu tego nie akceptujemy” .