

## Jak radzić sobie z hejtem?

Lekcja dla uczniów szkół ponadpodstawowych

1. Zaczynamy od wyświetlenia filmu „Whe we hate- geneza nienawiści”:  
<https://www.youtube.com/watch?v=KmF9glEfEis>
2. Po projekcji pytamy: Co najczęściej inni krytykują w innych? Jaki jest język przemocy? Co czuliście, kiedy tego słuchaliście? Co sądzą o tych wypowiedziach? Co mogą czuć osoby hejtowane? Jakie były reakcje celebrytów? Czy byliście kiedyś w podobnej sytuacji?
3. Dyskusja: Co to jest hejt? Kiedy go doświadczamy?
4. Następnie włączamy film z pierwszego występu Michała Szpaka w programie X-Factor:  
<http://www.video.banzaj.pl/film/8199/michal-szpak---rewelacyjne-wykonanie-utworu-dziwny-jest-ten-swiat-w-x-factor-1/>
5. Dyskutujemy o tym, co zobaczyliśmy i usłyszeliśmy? Czy można w tym przypadku mówić o przemocy? Co o niej w tej sytuacji świadczy? Wskażcie konkretne momenty. Jak myślicie, co czuł Michał? Jaki sens w całym kontekście tej sytuacji ma piosenka Niemena „Dziwny jest ten świat”.  
Michał Szpak słynie z tego, że podczas swoich występów nawiązuje do akceptacji, tolerancji i hejtu.
6. Pytamy się uczniów, czy wiedzą, na czym polega przemoc rówieśnicza.

O przemocy rówieśniczej mówimy wtedy, kiedy sprawca i ofiara mają mniej niż 18 lat i są w tej samej grupie wiekowej. Osoby pomiędzy 13. a 17. rokiem życia, które popełniły czyn karalny podlegają odpowiedzialności na podstawie Ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich. Względem takich osób sąd rodzinny i nieletnich może zastosować upomnienie, zobowiązać do naprawienia szkody, przeprosin, uczestnictwa w odpowiednich zajęciach wychowawczych, może ustanowić nadzór kuratora lub zastosować środek poprawczy, czyli umieścić w zakładzie poprawczym. Wiele młodych osób uważa, że cyberprzemoc jest nie do wykrycia, ponieważ jej sprawcy są anonimowi. To błędne myślenie. Każdy ruch w Internecie zostawia ślad, a dzięki współpracy policji i administratorów stron/serwisów 5 internetowych, można ustalić, kto założył ośmieszającego bloga, włamał się do poczty

elektronicznej czy wykorzystał czyjeś zdjęcie bez jego zgody i wyciągnąć wobec niego prawne konsekwencje.

Każda osoba, która wie o przemocy wobec swojego rówieśnika i nie reaguje, daje na nią ciche przyzwolenie, często odczytywane przez bezpośrednich sprawców jako zachęta do dalszych przemocowych zachowań, a przez ofiary – jako zgoda ogółu na takie traktowanie.

Źródło: Fundacja Dzieci Niczyje

7. Uczniowie wykonują ćwiczenia (indywidualnie lub w grupach), których autorem jest Mateusz Grzesiak (źródło: „Psychologia hejtu”, Gliwice 2018):

### **Ćwiczenie 1.**

Ktoś nazwał cię idiotą, dzbanem itp. Odpowiadamy na pytania: Co sobie wyobrażasz, myśląc o tym? Co do siebie mówisz, myśląc o tym? Co odczuwasz – jakie emocje ci towarzyszą? Co robisz w tej sytuacji? (Tu zwracamy uwagę na emocje – jeżeli uczeń myśli: wyrównam rachunki, tzn. że obiera złą drogę, bo emocje zapanowały nad nim. Trzeba myśleć o celu – o tym, co chce się osiągnąć).

### **Ćwiczenie 2.**

Przypomnij sobie negatywne komentarze na twój temat. Spójrz na ten komentarz, czytając go, widząc go, głęboko oddychaj i powstrzymuj swoje myśli. Niech emocje się dzieją, by potem stracić na intensywności. Odwrażliwiony mózg nauczy się nowej sytuacji. Można tak walczyć z innymi emocjami: wstydem, fobią, poczuciem winy.

### **Ćwiczenie 3.**

Zarządzanie odpowiedzialnością przyda się uczniom w wielu przypadkach. Uczeń wyobraża sobie przykrą sytuację. Zadaje sobie pytania: W jakim stopniu ja byłem odpowiedzialny za daną sytuację? W jaki sposób zależało to ode mnie? W jakim stopniu/procencie zależało to od drugiej osoby? Co ta osoba mogła zrobić, a czego nie zrobiła? W jakim stopniu zależało to od sytuacji? W jakim stopniu nie można było tego przewidzieć? Podział musi być oparty na faktach, aby wyciągnąć odpowiednie wnioski. W ten sposób łatwiej będzie im kontrolować daną sytuację.

#### **Ćwiczenie 4.**

Wyrzucanie emocji. Uczeń ma pomyśleć o sytuacji, w której czuje negatywne emocje. Opisuje dokładnie to uczucie – lokalizację w ciele, wielkość, barwę, kształt, sposób odczuwania. Następnie „wyjmuje” tę emocję z ciała zdecydowanym ruchem, oblewa w wyobraźni zimną wodą i wyrzuca za siebie. Ruchy muszą być wykonywane fizycznie, nie tylko w wyobraźni. W miejsce wyrzuconej emocji „wkładamy” inną – pozytywną – np. za pomocą metafory światła. Następnie uczniowie mówią na forum o swoich uczuciach, co się zmieniło.

**Warto przed lekcją te ćwiczenia przygotować na kartkach dla uczniów, aby mogli je spokojnie opracować indywidualnie bądź w małych grupach. Jeśli zrobimy te ćwiczenia w grupach, to warto przedyskutować z uczniami pracę nad zadaniami i poruszyć ich refleksje.**

#### 8. Praca w grupach i omówienie na forum:

I - Jak reagować na przemoc? Jak przeciwdziałać?

II – Przyczyny przemocy rówieśniczej (źródła, np. Środowisko rodzinne, narzucony porządek, hałas, media społecznościowe, agresja w rodzinie, agresja wśród rówieśników, brak odpowiedzialności, itd).

III – Formy przemocy rówieśniczej? (przemoc fizyczna i psychiczna- konkretne przykłady).

#### 9. Szybka runda: Co zabieram ze sobą z dzisiejszej lekcji?

Autorka: Anna Konarzewska

Więcej inspiracji:

1. <https://bycnauczycielem.blogspot.com/>
2. Konarzewska A., *Być (nie)zwykłym wychowawcą*, WFW 2019
3. Konarzewska A., *(Nie)zwykłe spotkania wokół godzin wychowawczych*, LOGOS 2022.

