

CYBER BEZPIECZNE DZIECIAKI

Zapobiegania nierównościom i dyskryminacji

w świecie wirtualnym i rzeczywistym

START



Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego



Wkraczając w Świat Bez Nierówności:



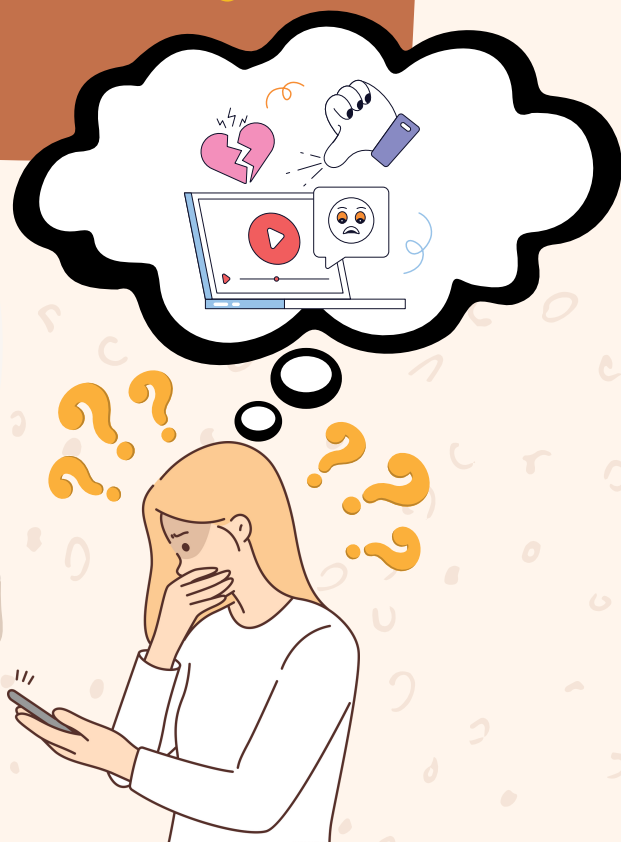
Cześć:

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego niektórzy ludzie są traktowani inaczej tylko z powodu tego, kim są? Może widzieliście, jak słowa mogą sprawić, że ktoś czuje się wykluczony albo źle? A może macie już dość mowy nienawiści i chcielibyście zrozumieć, dlaczego takie rzeczy się dzieją?

W naszym przewodniku będziemy eksplorować temat nierówności i dyskryminacji. Dowiemy się, co to jest mowa nienawiści i jak możemy przeciwdziałać tym negatywnym wpływom. Będziemy analizować, jakie mechanizmy prowadzą do dyskryminacji w szkołach i jak możemy razem to zmieniać.



Nie zabraknie również rozmów o cyberprzemocy, internetowej mowie nienawiści i jak możemy stać się bardziej świadomi tego, co dzieje się w wirtualnym świecie. Odkryjemy, jak budować pewność siebie i asertywnie wyrażać swoje przekonania, a także jak możemy wspólnie tworzyć bardziej sprawiedliwą i przyjazną społeczność.





spis treści



Nierówności i Dyskryminacja

Mowa Nienawiści i Jej Konsekwencje

**Dyskryminacja w Szkole: Mechanizmy
i Przeciwdziałanie**



Asertywność i Wyrażanie Przekonań

**W Internecie i Poza Nim: Przemoc i
Mowa Nienawiści**

**Społeczność Bez Dyskryminacji:
Wspólne Działanie**

Walka z Nierównościami

Twórz Zmiany



Nierówności i Dyskryminacja



Wprowadzenie do tematu nierówności i dyskryminacji to jak wejście w świat, gdzie możemy odkryć, co to znaczy, gdy nie wszyscy mają równe szanse i traktowanie. W tym rozdziale, przestąpimy próg tego zagadnienia, aby poznać, co to są nierówności i jak działają w naszym codziennym życiu.

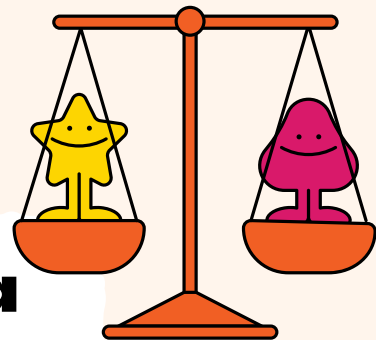


definicja

Nierówności to nierówne traktowanie lub brak równości w dostępie do szans, zasobów i możliwości. To, co sprawia, że jesteśmy różni - nasza płeć, pochodzenie, wyznawane przekonania czy orientacja seksualna - często staje się przyczyną nierównego traktowania. Z drugiej strony, dyskryminacja to działania lub zachowania, które wynikają z nierównego traktowania i które mogą sprawić, że czujemy się wykluczeni, gorsi albo mniej ważni.

przykłady z życia

Odwiedzając sklep, ucząc się w szkole czy spędzając czas z przyjaciółmi, może się zdarzyć, że zauważymy nierówności lub dyskryminację. Na przykład, osoba o innym wyglądzie może być traktowana gorzej tylko ze względu na swoje pochodzenie. Albo ktoś może używać obraźliwych słów wobec innych ze względu na ich wybór życiowy. To tylko niektóre z licznych przykładów, które ukazują, że nierówności i dyskryminacja wciąż są obecne w naszym otoczeniu.



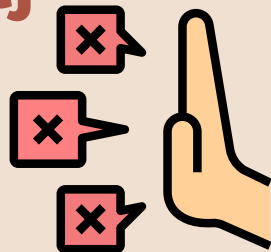
Wpływ nierówności na jednostki i społeczeństwo

Nierówności i dyskryminacja nie pozostają bez wpływu. One kształtują nasze uczucia, myśli i relacje z innymi ludźmi. Osoby doświadczające nierówności mogą odczuwać stres, niską samoocenę i poczucie wykluczenia. Ale to nie tylko jednostki są dotknięte. Nierówności mają wpływ na całe społeczeństwo, osłabiając jego jedność i spójność.



Mowa Nienawiści i Jej

Konsekwencje



W dzisiejszym świecie słowo ma ogromną moc. Słowa mogą goić rany, ale też mogą sprawić ból i szkodę. W tym rozdziale zajmiemy się mową nienawiści, dowiemy się, jak ją rozpoznawać i zrozumimy, dlaczego jest tak ważne, aby dążyć do stworzenia przestrzeni pełnej szacunku i zrozumienia.

Rozpoznawanie mowy nienawiści

Mowa nienawiści to słowa lub wyrażenia, które obrażają, wykluczają, albo nakłaniają do nienawiści lub przemocy wobec innych osób lub grup. Często jest to skierowane przeciwko cechom, które sprawiają, że ktoś jest inny. Bywa trudno zauważyć, kiedy mamy do czynienia z mową nienawiści, ponieważ może ona być subtelna lub ukryta za żartami. W tym rozdziale nauczymy się, jak odróżnić mowę nienawiści od zdrowej krytyki i konstruktywnej krytyki.



Dyskryminacja w Szkole: Mechanizmy i Przeciwdziałanie

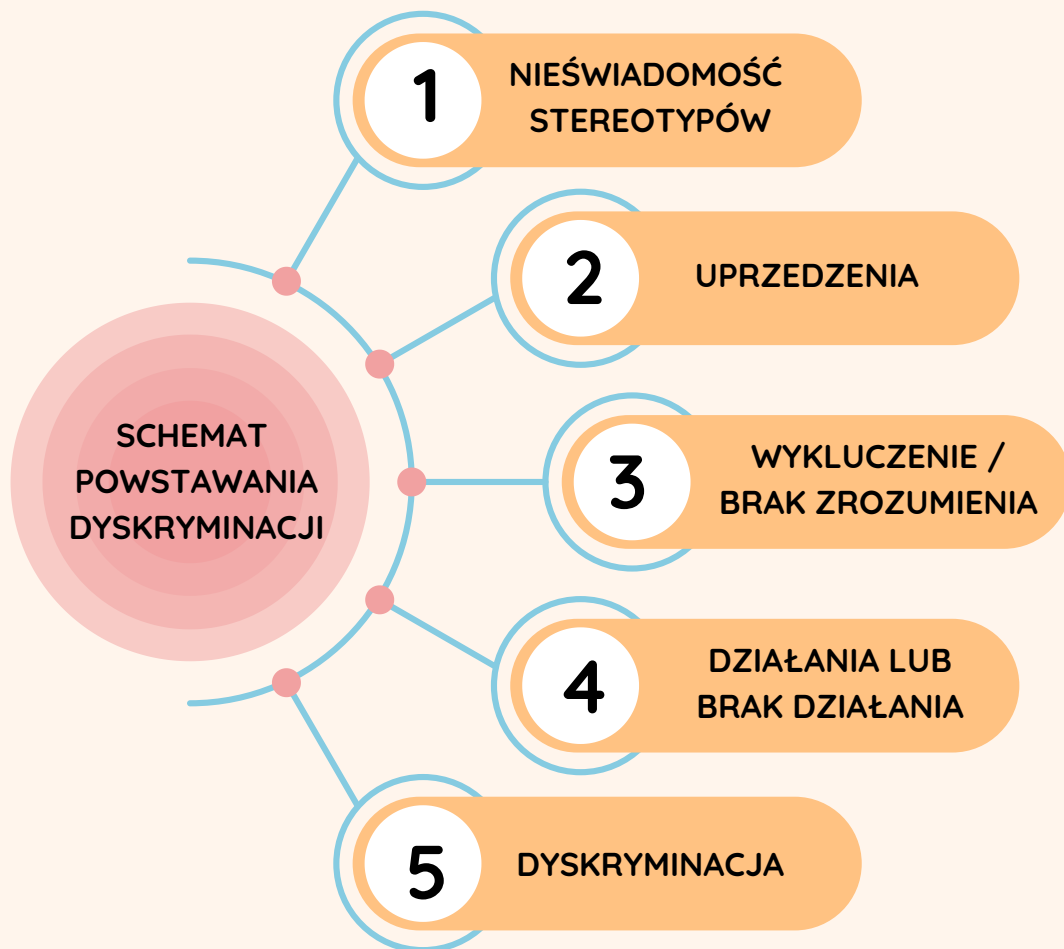


Szkola powinna być miejscem, gdzie każdy uczeń może rozwijać się, uczyć i czuć się akceptowany. Niestety, czasem zjawiska nierówności i dyskryminacji pojawiają się także w środowisku edukacyjnym. W tym rozdziale spojrzymy głębiej na to, skąd biorą się mechanizmy dyskryminacji w szkole oraz jak możemy razem przeciwdziałać temu problemowi.

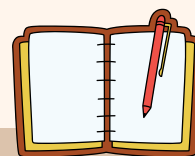
Mechanizmy

Źródła dyskryminacji w środowisku szkolnym

Dyskryminacja może wynikać z wielu czynników, takich jak różnice w wyglądzie, pochodzeniu, wyznawanych przekonaniach czy orientacji seksualnej. W szkole często możemy zaobserwować, że pewne grupy uczniów są traktowane lepiej lub gorzej niż inne. Mechanizmy te mogą być wynikiem stereotypów, uprzedzeń lub po prostu braku wiedzy na temat innych kultur czy ludzi.



OPIS SCHEMATU



1. Nieświadomość stereotypów: Pierwszym etapem jest brak świadomości lub świadomość stereotypów. Często ludzie przyjmują uproszczone obrazy i przekonania o innych grupach ludzi na podstawie cech takich jak wygląd, pochodzenie czy orientacja.



2. Uprzedzenia: Stereotypy mogą prowadzić do uprzedzeń, czyli negatywnych uczuć lub przekonań względem danej grupy. Te uprzedzenia mogą mieć źródło w braku wiedzy, wpływie środowiska czy nawet nieświadomej reprodukcji poglądów z otoczenia.



3. Wykluczenie lub brak zrozumienia: Uprzedzenia mogą skutkować wykluczeniem lub traktowaniem innych ludzi mniej przyjaźnie. Może to przejawiać się w ignorowaniu, odrzuceniu lub braku zrozumienia dla doświadczeń innych ludzi.



4. Działania lub brak działań: W reakcji na uprzedzenia, ludzie mogą podjąć działania albo wybrać brak reakcji. To mogą być zarówno działania negatywne (np. dyskryminacyjne zachowania), jak i działania bierno-agresywne (np. ignorowanie problemu).



5. Dyskryminacja: W konsekwencji, działania lub brak działań mogą prowadzić do sytuacji, w których ludzie doświadczają dyskryminacji. To objawia się traktowaniem ich gorzej lub niesprawiedliwie na podstawie cech, które wywołały uprzedzenia.



Ten schemat pokazuje, jak negatywne przekonania i zachowania mogą prowadzić do dyskryminacji. Warto dążyć do przerwania tego łańcucha, poprzez edukację, empatię i działania mające na celu tworzenie bardziej otwartego i szanującego otoczenia.

JAK MOŻESZ TY PRZECIWDZIAŁAĆ DYSKRYMINACJI

W SIECI

W SZKOLE

1

Wspieranie Równej Koegzystencji:

- Traktuj każdą osobę z szacunkiem, niezależnie od różnic.
- Zapraszaj do rozmów i współpracy osoby o różnych opiniach i przekonaniach.

2

Edukacja i Rozwijanie Świadomości:

- Dziel się wiedzą na temat nierówności i dyskryminacji z innymi.
- Organizuj prezentacje czy dyskusje na temat akceptacji i równości.

3

Zgłaszanie Przepadków Działania Nieodpowiedniego:

- Informuj nauczycieli lub opiekunów o przypadkach mobbingu, dyskryminacji lub mowy nienawiści.
- Nie bój się stanąć w roli świadka i wspieraj ofiary.

4

Tworzenie Przyjaznego i Inkludującego Środowiska:

- Zapraszaj innych do zabawy lub wspólnych projektów.
- Unikaj rozprzestrzeniania plotek i negatywnych komentarzy.

5

Rozwijanie Umiejętności Asertywności:

- Uczestnicz w szkoleniach dotyczących komunikacji asertywnej.
- Wspieraj innych w wyrażaniu swoich opinii i uczuć.



6

Promowanie Akceptacji Różnorodności:

- Uczestnicz jeśli możesz w dniach tematycznych lub wydarzeniach, które podkreślają wartość różnorodności.
- Wspieraj kampanie i akcje mające na celu walkę z dyskryminacją.

7

Wykorzystywanie Technologii do Dobrych Celów:

- Wspieraj promowanie pozytywnych treści i postaw w mediach społecznościowych.
- Odpowiadaj na hejterskie komentarze słowami wsparcia lub ignoruj je.

8

Działanie jako Przykład:

- Zachowuj się z szacunkiem i empatią wobec innych.
- Pokazuj, że wartości takie jak równość i tolerancja są ważne.

9

Włączanie Przyjaciół:

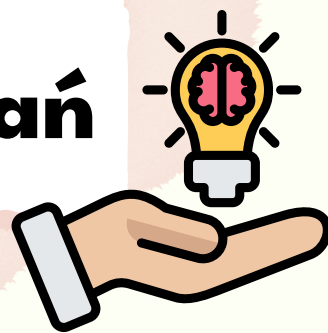
- Zachęcaj swoich przyjaciół do aktywnego udziału w działaniach antydyskryminacyjnych.
- Razem twórzcie środowisko oparte na szacunku i empatii.

10

Poszukiwanie Pomocy i Wsparcia:

- Jeśli napotkasz trudne sytuacje, zwróć się o pomoc do nauczycieli, opiekunów lub dorosłych, którym ufasz.

Asertywność i Wyrażanie Przekonań



Asertywność to umiejętność wyrażania swoich myśli, uczuć i przekonań w sposób szanujący zarówno siebie, jak i innych. Właściwe wyrażanie swoich przekonań może pomóc w budowaniu pewności siebie, umocnieniu relacji z innymi i tworzeniu zdrowego środowiska, w którym szacunek i zrozumienie odgrywają kluczową rolę. W tym kontekście asertywność jest nie tylko ważną umiejętnością, ale również narzędziem w przeciwdziałaniu dyskryminacji i tworzeniu atmosfery równości.

Co to jest asertywność?

Asertywność polega na wyrażaniu swoich potrzeb, opinii i uczuć w sposób bezpośredni, spokojny i szanujący zarówno siebie, jak i innych. To umiejętność stawiania granic, odmawiania, wyrażania zgody czy krytykowania, zachowując przy tym szacunek wobec drugiej osoby.

Dlaczego asertywność jest ważna w przeciwdziałaniu dyskryminacji?

Asertywność pomaga w przeciwdziałaniu dyskryminacji, ponieważ:

- Pozwala wyrażać swoje przekonania, kiedy widzimy lub doświadczamy niesprawiedliwości czy dyskryminacji.
- Umożliwia nam bronienie innych osób, które mogą być ofiarami dyskryminacji.
- Tworzy przestrzeń do otwartych rozmów i dialogu na temat różnic oraz sposobów ich akceptacji.
- Pomaga w radzeniu sobie z presją rówieśników lub sytuacjami, w których może występować presja grupy.

Jak rozwijać asertywność i wyrażanie przekonań?

Poznawanie siebie: Zrozumienie swoich uczuć, wartości i przekonań to klucz do asertywnego wyrażania siebie.

Ćwiczenia komunikacyjne: Praktykowanie wyrażania swoich opinii i uczuć w bezpiecznym otoczeniu, aby nabierać pewności siebie.

Słuchanie aktywne: Rozwijanie umiejętności słuchania innych i okazywania szacunku wobec ich opinii.

Stawianie granic: Uczymy się mówić "nie" w sposób szanujący, kiedy coś jest niezgodne z naszymi wartościami.



Good job!



Unikanie agresji: Asertywność różni się od agresji. Dążymy do wyrażania siebie bez szkody dla innych.

Pozytywna autoprezentacja: Uczymy się wyrażać siebie w sposób, który zachęca do zrozumienia i akceptacji.

Umiejętność przyjmowania krytyki: Rozwijanie zdolności przyjmowania opinii innych, ale także obrony swoich przekonań, gdy to jest potrzebne.

Edukacja antydyskryminacyjna: Rozumienie asertywności jako narzędzia w walce z niesprawiedliwością i dyskryminacją.

Empathy

uśmiechnij się



W Internecie i Poza Nim: Przemoc i Mowa Nienawiści

Świat wirtualny i rzeczywisty są ze sobą coraz bardziej splecione, co oznacza, że problemy takie jak przemoc i mowa nienawiści mogą przenikać zarówno do sieci, jak i do naszego codziennego życia. W tym rozdziale zajmiemy się tym, jakie są różnice i podobieństwa między przemocą w Internecie a przemocą w świecie rzeczywistym oraz jak możemy przeciwdziałać temu zjawisku.

PRZEMOC I MOWA NIENAWIŚCI W SIECI I POZA NIĄ

Przemoc w sieci często objawia się poprzez mowę nienawiści, obraźliwe komentarze, groźby czy obrażające treści. Często osoby, które w rzeczywistości zachowałyby pewien dystans, w sieci czują się anonimowe i mogą łatwiej wyrażać agresję. Przemoc w świecie rzeczywistym może przybierać formę fizycznej agresji, wykluczenia czy nękania. Ważne jest zrozumienie, że obie formy przemocy mogą mieć negatywne skutki dla ofiar i społeczności jako całości.



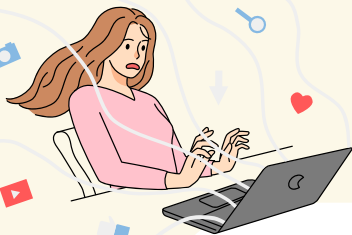
SKUTKI PRZEMOCY I MOWY NIENAWIŚCI

Zarówno przemoc w Internecie, jak i w rzeczywistości, mogą prowadzić do poważnych skutków. Ofiary przemocy często odczuwają stres, lęk, obniżoną samoocenę i poczucie izolacji. Przemoc może mieć także wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne. Skutki te są podobne zarówno w przypadku przemocy w świecie wirtualnym, jak i poza nim.

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY I MOWIE NIENAWIŚCI

Przeciwdziałanie przemocy i mowie nienawiści to zadanie, które musimy podjąć zarówno w Internecie, jak i poza nim. Oto kilka sposobów:

SPOSOBY PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY I MOWIE NIENAWIŚCI:



Kształtowanie Kultury Szacunku: Ważne jest tworzenie otoczenia opartego na wzajemnym szacunku i akceptacji, w którym każda osoba może czuć się szanowana i akceptowana bez względu na różnice.



Aktywne Zaangażowanie Przeciw Przemocy: Wspieranie ofiar przemocy i mowy nienawiści, angażowanie się w obronę wartości równości oraz stanowcze sprzeciwianie się wszelkim formom przemoc i nienawiści.



Edukacja i Wzmacnianie Świadomości Społecznej: Poprzez kampanie edukacyjne i akcje społeczne podnoszenie świadomości na temat negatywnych skutków przemocy i mowy nienawiści oraz promowanie wartości dialogu i zrozumienia..



Tworzenie Bezpiecznych Przestrzeni: Kreowanie środowisk, w których pozytywne treści dominują nad negatywnymi, a każdy może wyrazić swoje przekonania i uczucia w atmosferze akceptacji.

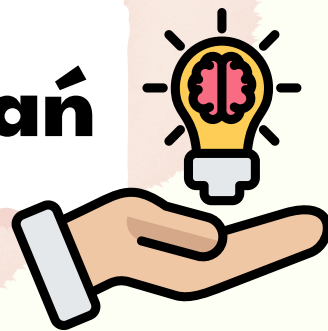


Rozwijanie Umiejętności Konstruktywnego Konfrontowania: Rozwijanie zdolności do skutecznego i konstruktywnego wyrażania swoich przekonań oraz aktywne uczestniczenie w dialogach z osobami wyrażającymi mowę nienawiści, w celu edukacji i zmiany postaw.



Działanie Jako Źródło Inspiracji: Przyjmowanie roli lidera w tworzeniu pozytywnych treści i przestrzeni wolnej od przemocy, ukazywanie, że współpraca i szacunek mają moc przeciwdziałania negatywnym zjawiskom.

Asertywność i Wyrażanie Przekonań



Asertywność to umiejętność wyrażania swoich myśli, uczuć i przekonań w sposób szanujący zarówno siebie, jak i innych. Właściwe wyrażanie swoich przekonań może pomóc w budowaniu pewności siebie, umocnieniu relacji z innymi i tworzeniu zdrowego środowiska, w którym szacunek i zrozumienie odgrywają kluczową rolę. W tym kontekście asertywność jest nie tylko ważną umiejętnością, ale również narzędziem w przeciwdziałaniu dyskryminacji i tworzeniu atmosfery równości.

Co to jest asertywność?

Asertywność polega na wyrażaniu swoich potrzeb, opinii i uczuć w sposób bezpośredni, spokojny i szanujący zarówno siebie, jak i innych. To umiejętność stawiania granic, odmawiania, wyrażania zgody czy krytykowania, zachowując przy tym szacunek wobec drugiej osoby.

Dlaczego asertywność jest ważna w przeciwdziałaniu dyskryminacji?

Asertywność pomaga w przeciwdziałaniu dyskryminacji, ponieważ:

- Pozwala wyrażać swoje przekonania, kiedy widzimy lub doświadczamy niesprawiedliwości czy dyskryminacji.
- Umożliwia nam bronienie innych osób, które mogą być ofiarami dyskryminacji.
- Tworzy przestrzeń do otwartych rozmów i dialogu na temat różnic oraz sposobów ich akceptacji.
- Pomaga w radzeniu sobie z presją rówieśników lub sytuacjami, w których może występować presja grupy.

Spółeczność Bez Dyskryminacji: Wspólne Działanie

Tworzenie społeczności wolnej od dyskryminacji to wspólna odpowiedzialność każdego z nas. W tym rozdziale omówimy, jak możemy razem działać, aby budować otwarte, szanujące i zróżnicowane społeczności zarówno w świecie wirtualnym, jak i rzeczywistym.

01

Bądź Sojusznikiem

Działaj jako sojusznik dla kolegów, którzy doświadczają dyskryminacji. Udziel wsparcia i stawiaj się w ich obronie.

02

Stwórz Przyjazne Miejsce

Twórz środowisko w klasie, gdzie każde dziecko może czuć się bezpieczne i akceptowane.

W SZKOLE

03

Udział w Działaniach

Weź udział w projektach i warsztatach, które promują zrozumienie różnorodności i tolerancję.

04

Rozmawiaj na Temat Nierówności

Weź udział w debatach i wydarzeniach, aby rozmawiać o nierównościach, mowie nienawiści i tolerancji.

05

Współpracuj z Równieśnikami

Pracuj razem z rówieśnikami o różnych cechach, aby wzmacniać więzi.

06

Pokaż Szacunek

Okazuj szacunek i tolerancję wobec innych uczniów, niezależnie od ich wyglądu czy pochodzenia.

Spółeczność Bez Dyskryminacji: Wspólne Działanie

01 Pisz Pozytywne Komentarze

Zachęcaj innych, pisząc pozytywne i konstruktywne komentarze online.

02 Raportuj Nieodpowiednie Treści

Dowiedz się, jak raportować obraźliwe treści online, aby tworzyć bezpieczną przestrzeń.

03 Twórz i lajkuj Treści Edukacyjne

Stwórz treści online, które edukują innych na temat nierówności i mowy nienawiści lub lajkuj posty i udostępniaj posty i profile o takiej treści.

04 Wspieraj Pozytywne Dyskusje

Angażuj się w pozytywne rozmowy online, które promują akceptację i zrozumienie.

06 Przenieś Działania Offline

Organizuj spotkania i aktywności, które wzmacniają jedność poza Internetem.

05 Wsparcie dla Kampanii Online

Wspieraj kampanie online, które dążą do równości i eliminacji dyskryminacji.

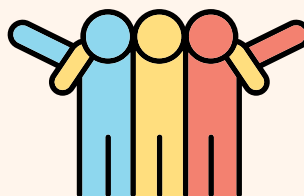
W INTERNECIE

Twoja Rola w Tworzeniu Spółeczności Bez Dyskryminacji

Twoja aktywna rola jest kluczowa w tworzeniu szkoły wolnej od dyskryminacji. Działając jako sojusznik, edukując innych, tworząc pozytywne treści i promując tolerancję, możesz wpłynąć na atmosferę szkolną i online, by tworzyć bezpieczne i akceptujące środowisko dla wszystkich.



Twórzmy Zmiany



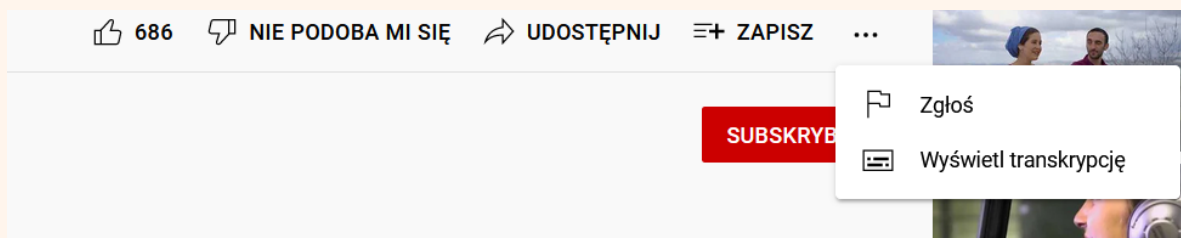
W walce z nierównościami, dyskryminacją i mową nienawiści odkryliśmy narzędzia i strategie do tworzenia bardziej szanującego i równego społeczeństwa. Edukacja antydyskryminacyjna jest kluczowa, aby uczyć się szacunku i tolerancji już od najmłodszych lat.

Wierzmy w naszą rolę jako sojuszników i aktywnych obywateli w budowaniu społeczeństwa bez dyskryminacji. Twórzmy przestrzenie do wyrażania przekonań i uczuć, szanując innych, a nauka kultury internetowej pomoże nam w walce z cyberprzemocą i mową nienawiści w świecie wirtualnym.



DBAJMY O SIEBIE, ZGŁASZAJMY PRZESTĘPSTWA

Jak zgłosić treści dyskryminacyjne na YouTube??



Jak zgłosić treści dyskryminacyjne na FB?

Step 1: Main menu

- Lubisz to!
- Wiadomość
- Więcej ▾
- Zapisz
- Zaproponuj zmiany
- Napisz recenzję
- Polub w imieniu swojej strony
- Zgłoś stronę**
- Zablokuj stronę

Step 2: Report screen 1

Pomóż nam zrozumieć, co się stało

Na czym polega problem z tą stroną?

- Po prostu mi się nie podoba
- Prześladowuje mnie lub znaną mi osobę
- Myślę, że nie powinno jej być na Facebooku
- To oszustwo
- Myślę, że wykorzystuje moją własność intelektualną bez upoważnienia

[Kontynuuj](#)

Step 3: Report screen 2

Pomóż nam zrozumieć, co się stało

Dlaczego tego nie powinno być na Facebooku?

- Zawiera pogróżki, propaguje przemoc lub samobójstwo
- Zawiera mowę nienawiści
- Ma charakter jednoznacznie erotyczny
- Opisuje kupowanie lub sprzedaż narkotyków, broni lub produktów dla dorosłych

[Powrót](#) [Kontynuuj](#)

Step 4: Report screen 3

Pomóż nam zrozumieć, co się stało

Propaguje nienawiść

- Rasa lub pochodzenie etniczne
- Wspólnota religijna
- Płeć lub orientacja
- Osoby chore/niepełnosprawne

[Powrót](#) [Kontynuuj](#)

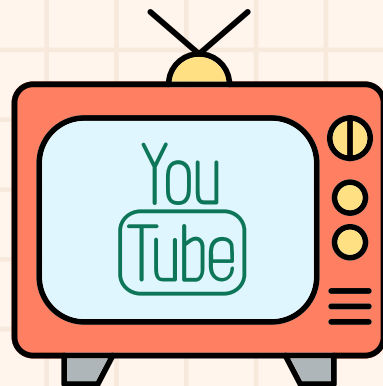
Lubisz to

órz post

lduj się

- Ustawienia obserwowania
- Zapisz
- Udostępnij
- Polub w imieniu swojej strony
- Zaproś znajomych
- Zablokuj stronę**
- Zgłoś stronę**

Oglądaj filmy przygotowane przez
Fundację FYLION o bezpieczeństwie
dzieci i młodzieży
w sieci na kanale Fundacji na YouTube



www.fylion.org



Projekt realizowany przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego.



FUNDACJA
FYLION



MAŁOPOLSKA

Fundacja FYLION
ul. Nawojowska 4/203
33-300 Nowy Sącz
e-mail: fylion@fylion.org
tel. 791 790 190

