

remedium

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego



SZKOŁA BEZ HEJTM

remedium

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego

Wydanie specjalne, listopad 2024



Hejt, czyli przemoc

Hejt jest obecny w naszym życiu. Spotykamy się z nim na każdym kroku. W zasadzie niewiele potrzeba, żeby zachowania przemocowe się objawiły. W jakich relacjach działa? O tym w artykule niniejszym. Czytaj dalej na s. 2.

Jesteśmy różni

Szkoła jako miejsce tolerancji

Szkoła jest miejscem, w którym spotykają się różne charaktery, kultury, Różnorodność powoduje, że konfrontujemy się z czymś, co dla nas nowe, obce. Przemoc wobec innych to sposób na społeczne antagonizmy. Czytaj dalej na s.3.



Czy hejt ma wiek?

Niestety z hejtu się nie wyrasta, a wręcz przeciwnie, w hejt się wrasta. Dlatego potrzebne jest nam nieustannie uświadamianie obce, że to jest mowa nienawiści. Słowem można skaleczyć jak ostrym narzędziem. Czytaj na s.6.

Szkoła bez hejtu

Projekt SZKOŁA BEZ HEJTU został stworzony z potrzeby. Powstał wcześniej niż inne projekty, które aktualnie funkcjonują. Jego celem nie jest prowadzenie prelekcji. Jego celem jest uwrażliwianie na mowę nienawiści poprzez reagowanie na hejt i wskazywanie dobrych praktyk w tym względzie. Czytaj dalej na s.5.

Drodzy Czytelnicy,

Hejt to temat, który niestety wciąż pozostaje bardzo aktualny. Codziennie tysiące osób staje się ofiarami agresji słownej w Internecie i w przestrzeni publicznej – od dzieci po osoby starsze. Choć wydaje się, że problem dotyczy głównie młodzieży, rzeczywistość pokazuje, że hejterzy to osoby w różnym wieku, o zróżnicowanym statusie społecznym i pochodzeniu. Zjawisko to przybiera na sile, a jego skutki potrafią być bardzo bolesne – zarówno dla osób, których ono dotyka, jak i dla całych społeczności.

W tym numerze postanowiliśmy przyjrzeć się tematowi hejtu z różnych perspektyw. Rozpoczynamy od wyjaśnienia, czym tak naprawdę jest hejt i jakie formy może przybierać. Zastanawiamy się, co sprawia, że ludzie decydują się na takie zachowanie, oraz jak możemy rozpoznać moment, w którym żarty przeradzają się w nienawistne komentarze.

Przedstawiamy również wyjątkowe materiały szkoleniowe „Archetypy w pracy z hejtem”, które pomogą Wam zrozumieć, jakie postawy możemy przyjmować wobec hejtu. Wierzimy, że ta wiedza pozwoli lepiej przygotować się do walki z negatywnymi zjawiskami i wspólnie stworzymy bezpieczniejszą przestrzeń do komunikacji.

Hejt nie zna granic wiekowych, a jego skutki mogą być bardzo raniące niezależnie od tego, czy dotyka młodzieży, dorosłych czy seniorów. Warto więc podjąć działania, by go ograniczyć i nauczyć się, jak na niego reagować. Mamy nadzieję, że lektura specjalnego wydania REMEDIUM dostarczy Wam cennych wskazówek i inspiracji do działań na rzecz budowania pozytywnej, wspierającej się społeczności online.

Jednocześnie informujemy, że każda szkoła może przystąpić do programu. Wystarczy odszukać SZKOŁĘ BEZ HEJTU NA FB.

Życzymy przyjemnej i inspirującej lektury!
Katarzyna Bocheńska-Włostowska
zastępca redaktora naczelnego REMEDIUM



Mowa nienawiści jako zjawisko społeczne stało się znakiem współczesnych czasów. Dlaczego żaden obszar życia nie jest wolny od hejtu? Jak stawić czoło zachowaniom niosącym ze sobą ogromne koszty dla jednostki i grup społecznych? I w końcu, kiedy i jak zacząć reagować na mowę nienawiści? O powyższych kwestiach traktować będzie ten artykuł. Mowa nienawiści ma swoje konkretne podłoże i źródła. Jeśli przyjrzymy się kontekstom psychologicznym i historycznym, to łatwo dostrzeżemy punkty wspólne, a także złożoność tego procesu i jego naturalny kontekst socjologiczny. Za sprawą prof. M. Szyszkowskiej przyjęło się myśleć, że mowa nienawiści jest wyrazem wewnętrznego stanu. To w nas tkwi pewna skłonność, potrzeba do obrażania, pomniejszania czyjejś wartości, wyrażania nienawiści wobec innych członków społeczeństwa. Żadna grupa społeczna ani wiekowa nie jest wolna od tego typu zachowań. Mowa nienawiści nie jest nowym zjawiskiem. Jeśli przyjrzymy się dziejom ludzkości, to możemy uznać, że mieliśmy z nią do czynienia od zawsze. Zarówno źródła historyczne, literatura czy dokumenty sądowe, dostarczają nam dowodów na wiele wymiarów zachowań ludzkich, które dzisiaj kwalifikujemy pod często powtarzanym i używanym hasłem hejt. Hejt jest terminem pochodzącym z języka angielskiego, ale nie to jest tak bardzo ważne, jak mechanizm językowy i społeczny zarazem, jaki wywołuje barwa tego wyrazu. Przyjrzyjmy się słowu i wsłuchajmy się w jego melodię.

Czytaj dalej



Prawda, że nie niesie ze sobą emocji? Prawda, że nie potrafimy przypisać mu emocjonalnego zabarwienia? A teraz sprawdźmy, jaki nośnik ma słowo: nienawiść, albo przemoc, albo agresja. Nie ma wątpliwości, termin hejt ma ukrytych w sobie wiele zachowań, ale nie nazywa ich wprost, a jedynie lokuje w tym słowie wiele nagannych zachowań społecznych. Może neutralny wydźwięk słowa stoi u podłoża niezrozumienia siły hejtu jako czynu i krzywdzącej innych postawy. Może, aby dosadnie poznać sens swoich czynów, należy wyrzucić słowo hejt ze słownika i nazywać rzeczy wprost i po imieniu. A więc „nienawidzę go”, „obraziłem ją” itd. Mimo mijających wieków i lat, źródłem mowy nienawiści (niezmiennie) są uprzedzenia czy stereotypy. Ich ciężar i nazwijmy to - pole rażenia - są oczywiście różne, ale zamiar osoby hejtującej jest ciągle zasadniczo ten sam. Dokonując refleksji na temat procesów inicjujących hejt, warto przyrzeć się także nie temu, co jest globalne, powszechne, ale także temu co ma wymiar relacjach w przypadkowych, krótkotrwałych i odwołuje się do postaw i wzorców. Otóż hejt przenikający politykę, świat artystyczny, szkołę, obecny w wielu różnych środowiskach mniejszych i większych, w kontaktach członków grup formalnych i pojawiający się w relacjach jednorazowych, przypadkowych, pokazuje nam jeszcze kilka innych źródeł swego powstawania. Otóż język nienawistnych określeń, agresji ma swoje podłoże w zatraceniu wartości i autorytetów. Ale też jest wyrazem bezradności i frustracji. Rodzi się także w momencie, kiedy czujemy się manipulowani i niepewni bezradni, bezsilni, czy zazdrośni. A więc mowa nienawiści jest także odpowiedzią na sytuacje, które nas przerastają i z jakimi nie potrafimy się zmierzyć



Bogaci różnorodnością

Tolerancja to klucz do budowania społeczeństwa, w którym każdy może czuć się akceptowany i bezpieczny, niezależnie od tego, kim jest i jakie wartości wyznaje. Choć wymaga to od nas wysiłku, otwartości i ciągłej pracy nad sobą, to efekty, jakie możemy osiągnąć, są bezcenne. W społeczeństwie opartym na szacunku i akceptacji różnorodności jest mniej miejsca na hejt, a więcej na dialog, współpracę i wzajemne wsparcie.

W społeczeństwie pełnym różnorodności, tolerancja jest fundamentem budowania relacji opartych na szacunku. Każdy z nas ma inne doświadczenia, poglądy, pochodzenie czy tożsamość, co sprawia, że świat staje się bogatszy i bardziej złożony. Niestety, brak akceptacji tej różnorodności często prowadzi do hejtu — formy agresji słownej, która ma na celu ranienie innych.

Tolerancja to jednak coś więcej niż tylko znoszenie odmienności. To aktywne dążenie do zrozumienia i akceptacji tego, co nieznanego. Szanując innych, nawet jeśli się z nimi nie zgadzamy, możemy skutecznie przeciwdziałać mowie nienawiści. Wspierając różnorodność, tworzymy społeczność, w której każdy może czuć się bezpiecznie i być sobą, niezależnie od tego, kim jest. Hejt to wyraz lęku przed tym, co inne, ale to właśnie różnorodność jest naszą siłą. Warto postawić na dialog i empatię zamiast krytyki i wykluczenia.



Szkoła bez Hejtu
Program edukacyjno-społeczny

Granice tolerancji

Jednym z najbardziej kontrowersyjnych zagadnień związanych z tolerancją są jej granice. Czy powinniśmy tolerować wszystko, nawet te postawy i zachowania, które są szkodliwe lub krzywdzące dla innych? Filozof Karl Popper stworzył pojęcie paradoksu tolerancji, wskazując, że bez ograniczeń tolerancji społeczeństwo może przestać być tolerancyjne. Jeśli tolerujemy nietolerancję, dajemy przyzwolenie na istnienie i rozprzestrzenianie się postaw agresywnych i wykluczających. Dlatego ważne jest, aby stawiać granice tam, gdzie różnorodność przeradza się w przemoc, dyskryminację i naruszanie praw innych osób.

Tolerancja a różnorodność

Tolerancja jest kluczowym elementem w społeczeństwach wielokulturowych i wieloetnicznych. Pozwala na budowanie wspólnoty opartej na szacunku i współpracy mimo różnic. Dzięki tolerancji możemy czerpać z bogactwa różnorodnych doświadczeń, poglądów i tradycji, które wzbogacają nasze życie społeczne. Różnorodność nie powinna być postrzegana jako zagrożenie, ale jako szansa na rozwój - zarówno indywidualny, jak i wspólnotowy.



BYĆ JAK HEROS

Archetyp herosa jest jednym z najstarszych i najpotężniejszych wzorców postaci w kulturze i literaturze. Od starożytnych mitów po współczesne filmy i gry, heros to postać, która staje naprzeciw wyzwań, walczy z przeciwnościami i dąży do naprawy świata. W kontekście walki z hejtem, ten archetyp może być niezwykle inspirujący, ponieważ hejt - zarówno w Internecie, jak i w życiu codziennym - jest współczesnym "potworem", z którym musimy się zmierzyć. Jakie cechy herosa mogą pomóc nam w tej walce?

Cechy herosa w walce z hejtem

- Odwaga

Heros nie unika wyzwań i nie boi się stanąć w obronie innych, nawet gdy spotyka się z oporem czy krytyką. W kontekście walki z hejtem oznacza to odwagę, by zareagować na agresywne komentarze, stanąć w obronie osób atakowanych i nie bać się wypowiedzieć przeciwko mowie nienawiści.

- Sprawiedliwość

Heros kieruje się poczuciem prawości i zawsze stara się walczyć po stronie dobra. Hejt jest przeciwieństwem sprawiedliwości - jest formą niesprawiedliwej oceny, często opartej na uprzedzeniach i lękach. Walka z hejtem to walka o sprawiedliwość dla tych, którzy są niesłusznie atakowani, o równe traktowanie i szacunek dla każdego człowieka.

- Empatia

W wielu współczesnych opowieściach heros to ktoś, kto potrafi zrozumieć ból i cierpienie innych. Empatia jest kluczowa w walce z hejtem, ponieważ pozwala nam dostrzec, co kryje się za negatywnymi komentarzami i dlaczego ludzie czują potrzebę atakowania innych. Zamiast odpowiadać agresją na agresję, heros stara się zrozumieć i zmieniać sytuację na lepszą poprzez dialog i wsparcie.

- Mądrość

Heros nie zawsze wygrywa siłą - często to mądrość, rozważa i umiejętność rozwiązywania konfliktów są kluczowe. W walce z hejtem potrzebna jest świadomość i wiedza o mechanizmach działania mowy nienawiści. Mądrość herosa polega również na zdolności do wybierania odpowiednich narzędzi i metod reagowania, aby skutecznie przeciwstawiać się nienawiści.

- Wytrwałość

Heros nigdy się nie poddaje, nawet gdy sytuacja wydaje się beznadziejna. Walka z hejtem wymaga wytrwałości, ponieważ jest to zjawisko powszechne i trudne do całkowitego wyeliminowania. Heros wie, że zmiana nie nastąpi z dnia na dzień, ale jego działania, choćby drobne, mogą prowadzić do stopniowego zmniejszania negatywnych postaw i zachowań.

Nie trzeba być superbohaterem z komiksu, aby odgrywać rolę herosa w walce z hejtem. Herosi naszych czasów to często osoby, które decydują się przeciwstawić mowie nienawiści w małych, codziennych sytuacjach: w mediach społecznościowych, w szkole, w pracy. Każdy, kto postanawia stanąć w obronie innej osoby, wziąć udział w kampaniach edukacyjnych lub po prostu szerzyć pozytywne treści w Internecie, wciela się w rolę herosa. Archetyp herosa, z jego odwagą, empatią, mądrością i wytrwałością, może być inspiracją dla każdego, kto pragnie przeciwdziałać hejtu. Nie chodzi tu o nadludzkie moce, ale o gotowość do działania, nawet w małym, codziennym wymiarze. Wzorce te uczą nas, że zmiana zaczyna się od jednostki — od decyzji, by nie przechodzić obojętnie wobec krzywdy innych i odważnie reagować na przejawy nienawiści. Każdy z nas ma w sobie potencjał, by stać się herosem w walce z hejtem, przyczyniając się do budowy bardziej sprawiedliwego i empatycznego świata.

Oprócz archetypu Herosa, istnieje kilka innych archetypów, które doskonale wpisują się w temat walki z hejtem i mogą pomóc w zrozumieniu oraz przeciwdziałaniu temu zjawisku. Oto kilka z nich:

1. MĘDRZEC (MENTOR)

Mędrzec to postać pełna wiedzy, doświadczenia i rozważli. W kontekście walki z hejtem, Mędrzec odgrywa kluczową rolę jako ktoś, kto dostarcza wiedzy, edukuje innych i pomaga zrozumieć mechanizmy stojące za mową nienawiści.

Cechy Mędrca w kontekście hejtu:

- **Edukacja:** Mędrzec wykorzystuje swoje doświadczenie, aby uświadamiać ludzi na temat konsekwencji hejtu, wpływu słów na życie innych oraz możliwości rozwiązywania konfliktów w sposób pokojowy.
- **Świadomość:** Poprzez mądrość mentorzy pokazują, jak dostrzegać źródła hejtu - lęk, ignorancję czy frustrację - i jak można temu przeciwdziałać.
- **Przykład:** Osoby pełniące rolę mędrca mogą być liderami opinii, nauczycielami, rodzicami czy osobami zaangażowanymi w kampanie społeczne, które wspierają rozwój tolerancji i empatii.

2. OPIEKUN (STRAŻNIK)

Opiekun to archetyp osoby, która dba o innych, chroni i wspiera słabszych. W kontekście hejtu, Opiekun jest tym, kto staje w obronie ofiar mowy nienawiści, działa na rzecz ich ochrony i tworzy bezpieczną przestrzeń, w której każdy czuje się akceptowany.

Cechy Opiekuna w kontekście hejtu:

- **Empatia:** Opiekun wykazuje wysoką wrażliwość na cierpienie innych i chce im pomóc. Gdy widzi hejt, nie pozostaje obojętny, ale reaguje, oferując wsparcie ofierze.
- **Solidarność:** Opiekun dąży do budowania wspólnoty, w której każdy jest traktowany z szacunkiem. W praktyce może to oznaczać wspieranie kampanii przeciwko mowie nienawiści czy udział w akcjach charytatywnych na rzecz wykluczonych grup.
- **Bezpieczeństwo:** Opiekun to ktoś, kto dba o to, by przestrzeń publiczna, w tym również media społecznościowe, były miejscem bezpiecznym i przyjaznym dla każdego użytkownika.

3. BUNTOWNIK (REBEL)

Buntownik to archetyp osoby, która sprzeciwia się normom, walczy z niesprawiedliwością i dąży do zmiany. W kontekście hejtu, Buntownik to ten, kto odważnie sprzeciwia się mowie nienawiści, często łamiąc stereotypy i wyzwanając na pojedynek normy społeczne, które pozwalają na istnienie hejtu.

Cechy Buntownika w kontekście hejtu:

- **Odwaga:** Buntownik nie boi się głośno mówić o problemie hejtu, nawet jeśli spotyka się z oporem czy krytyką ze strony otoczenia.
- **Krytyczne myślenie:** Buntownik kwestionuje status quo i podejmuje działania przeciwko niesprawiedliwości. W praktyce może to oznaczać organizowanie kampanii przeciwko hejtowi, tworzenie edukacyjnych treści lub działania w obronie wolności słowa.
- **Dążenie do zmiany:** Buntownik wierzy, że świat można zmienić na lepsze, dlatego angażuje się w aktywizm, zwracając uwagę na problem mowy nienawiści i proponując konkretne rozwiązania.

4. TWÓRCA (KREATOR)

Twórca to archetyp osoby, która poprzez swoją kreatywność i wyobraźnię buduje nowe rozwiązania i tworzy coś, co inspiruje innych. W walce z hejtem, Twórca może być osobą, która wykorzystuje sztukę, muzykę, literaturę czy media społecznościowe, aby szerzyć pozytywne treści i promować akceptację.

Cechy Twórcy w kontekście hejtu:

- **Kreatywność:** Twórca przeciwstawia się hejtowi, tworząc treści, które mają pozytywny wydźwięk i promują wartości takie jak empatia, miłość i szacunek.
- **Innowacyjność:** Twórca znajduje nowe sposoby na walkę z hejtem, np. poprzez kampanie w mediach społecznościowych, akcje artystyczne czy projekty społeczne.
- **Inspiracja:** Poprzez swoje dzieła, Twórca inspiruje innych do przemyślenia swoich postaw i działania na rzecz bardziej otwartego, przyjaznego społeczeństwa.
-

5. NIEWINNY (IDEALISTA)

Niewinny, zwany także Idealistą, to archetyp osoby, która wierzy w dobro ludzi i dąży do harmonii oraz pokoju. W walce z hejtem, Niewinny stara się propagować wartości takie jak miłość, zrozumienie i wspólnota, często działając jako mediator i budując mosty między ludźmi.

Cechy Niewinnego w kontekście hejtu:

- **Optymizm:** Niewinny wierzy, że ludzie mogą się zmienić i że możliwe jest stworzenie świata wolnego od hejtu.
- **Mediacja:** Idealista stara się rozwiązywać konflikty poprzez dialog i szukanie porozumienia, wierząc, że zrozumienie drugiej strony jest kluczem do zmniejszenia napięcia.
- **Promowanie pozytywnych wartości:** Niewinny aktywnie działa na rzecz propagowania szacunku, życzliwości i zaufania w społeczeństwie, stanowiąc przykład dla innych.

Każdy z tych archetypów - Heros, Mędrzec, Opiekun, Buntownik, Twórca i Niewinny - oferuje inne podejście do walki z hejtem, a ich połączenie może stworzyć kompleksową strategię przeciwdziałania temu zjawisku. Heros walczy bezpośrednio z niesprawiedliwością, Mędrzec dostarcza wiedzy i edukuje, Opiekun oferuje wsparcie, Buntownik podważa status quo, Twórca inspiruje poprzez kreatywność, a Niewinny dąży do harmonii i pokoju.

Zrozumienie tych archetypów może pomóc w zidentyfikowaniu roli, jaką możemy odgrywać w walce z hejtem. Każdy z nas ma w sobie elementy różnych archetypów i może działać na swój sposób, aby zmniejszyć skalę mowy nienawiści i promować bardziej tolerancyjne społeczeństwo.

PRZECIWIW PRZEMOCY

Wydanie specjalne, listopad 2024



SZKOŁA BEZ HEJTU

Szkoła jak każda przestrzeń życia społecznego wypełniona jest hejtem. I to nie jest wyłącznie kwestia najczęściej omawianej grupy, czyli uczniów, ale także mowy nienawiści czy agresji obecnej w relacjach między osobami dorosłymi. Trzeba to powiedzieć sobie wprost. Radzenie sobie z hejtem w przestrzeni szkolnej, to praca ze wszystkimi grupami: uczniami, nauczycielami, nadzorem czy rodzicami.

Statystycznie prawie połowa z nas twierdzi, że nie wie jak radzić sobie z hejtem. Druga połowa ma pewne koncepcje jak temu zaradzić, ale ich skuteczność może być zaledwie doraźna albo żadna.

Od kilku lat powstają nowe projekty mające pomóc nam zrozumieć mechanizmy mowy nienawiści, ale też uczące każdego z nas odpowiadania na hejt. Jednym z projektów jest SZKOŁA BEZ HEJTU. Autorem działań merytorycznych jest dr Katarzyna Bocheńska-Włostowska. Projekt jest długoterminowy i wielopłaszczyznowy. Co podpowiada doświadczenie twórczyni tego projektu?

- O hejcie nie można wyłącznie mówić.
- Pogadanki nie dają efektu.
- Konieczne jest działanie.

W ramach projektu powstają materiały, autorskie rozwiązania, a także narzędzia: klocki trenerskie, karty emocji, klocki współpracy itd.

W projekcie pojawiło się wiele podmiotów: fundacji, mediów i organizacji edukacyjnych. Wszyscy skupiający się wokół programu SZKOŁY BEZ HEJTU wiedzą, czym jest przemoc i jaką ma siłę rażenia.

Program daleki jest od teoretyzowania. Osoby współpracujące z programem, to praktycy. Na co dzień będący liderami, nauczycielami, terapeutami, każdego dnia stykają się z różnymi formami przemocy.

Szkoły, które uczestniczą w projekcie, mają prawo do zamieszczenia na drzwiach wejściowych naklejki z nazwą projektu. To jest jednocześnie znak, że szkoła pracuje wychowawczo nad tym zjawiskiem i nie zamyka oczu na problem.

Placówki dydaktyczne powinny przystąpić do projektu "Szkoła Bez Hejtu", ponieważ hejt staje się coraz większym problemem wśród uczniów, ale też nauczycieli, wpływając negatywnie na ich poczucie bezpieczeństwa, samoocenę i relacje. Projekt ten pomaga zrozumieć zjawisko hejtu, uczy rozpoznawać jego formy i przeciwdziałać mu w sposób świadomy i skuteczny. Dzięki temu szkoła staje się bezpieczniejszym miejscem, sprzyjającym zdrowemu rozwojowi młodzieży, wspierając jednocześnie budowanie empatii i kultury wzajemnego szacunku.



Czy hejt ma wiek?

Mowa nienawiści, potocznie zwana hejtem, to zjawisko, które zdaje się nie znać granic wiekowych. W świecie cyfrowym i offline, zarówno młodzież, jak i dorośli potrafią być autorami ostrych, nierzadko krzywdzących komentarzy. Powstaje więc pytanie: czy hejt ma wiek, czy jest raczej uniwersalnym problemem społecznym, niezależnym od pokolenia?

Hejt wśród młodzieży

Zjawisko hejtu jest szczególnie widoczne wśród młodszych użytkowników Internetu. Młodzież często korzysta z mediów społecznościowych jako platformy do wyrażania swoich opinii, ale także do poszukiwania akceptacji i uznania. Niestety, anonimowość w sieci sprzyja agresji, a młodzi ludzie, często jeszcze uczący się, jak radzić sobie z emocjami, łatwo dają się ponieść frustracji. Hejt staje się wówczas narzędziem do wyrażenia negatywnych uczuć, zdobywania uwagi lub wywierania wpływu na innych. Badania wskazują, że już uczniowie szkół podstawowych i średnich często są osobami, które są pokrzywdzone hejtem, ale także same hejtują.

Hejt wśród dorosłych

Choć może się wydawać, że wraz z wiekiem wzrasta świadomość konsekwencji swoich działań, to hejt nie jest obcy również dorosłym. Coraz częściej widzimy przykłady agresji słownej na forach internetowych, w komentarzach pod artykułami prasowymi czy w dyskusjach na portalach społecznościowych.

Dorośli, często kierowani silnymi emocjami, jak złość, frustracja czy poczucie niesprawiedliwości, równie łatwo sięgają po mowę nienawiści. W przypadku osób starszych hejt może być również wynikiem trudności w adaptacji do szybko zmieniającego się świata, co generuje poczucie wykluczenia i lęk przed nowym. Różne motywacje, jeden problem. Motywacje do hejtu różnią się w zależności od wieku. Młodzi ludzie często używają hejtu jako sposobu na wyrażenie frustracji, złości, czy potrzeby akceptacji. Dorośli natomiast, szczególnie w środowiskach online, mogą odczuwać potrzebę wyrażenia swoich poglądów w agresywny sposób jako reakcję na różnice światopoglądowe lub polityczne. W obu przypadkach problemem jest brak empatii i umiejętności prowadzenia konstruktywnego dialogu.

Edukacja jako klucz do zmiany

Czy możliwe jest, aby zjawisko hejtu było mniej dotkliwe w przyszłości? Kluczem może być edukacja na temat szacunku, empatii i odpowiedzialności za słowa. Nauka krytycznego myślenia i radzenia sobie z emocjami powinna zaczynać się już od najmłodszych lat, a programy przeciwdziałania mowie nienawiści powinny obejmować osoby w każdym wieku. Dorośli muszą pamiętać, że dają przykład młodszemu pokoleniu, a zmiana w sposobie komunikacji zaczyna się od nas samych.

Arteterapia, czyli terapia poprzez sztukę, jest metodą wykorzystywaną do wyrażania emocji, rozwiązywania problemów psychicznych oraz wspierania rozwoju osobistego i społecznego. W kontekście hejtu, arteterapia może być niezwykle skutecznym narzędziem, pomagającym w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami oraz wspierającym proces budowania odporności psychicznej. Hejt, jako forma agresji słownej i mowy nienawiści, może wywoływać silne emocje, zarówno u osób, które doświadczają hejtu, jak i osób posługujących się mową nienawiści. Arteterapia stwarza bezpieczną przestrzeń do pracy z tymi emocjami poprzez kreatywne wyrażanie siebie.

Jak arteterapia może pomóc w walce z hejtem?

- **Wyrażanie i przetwarzanie emocji**

Hejt, zarówno ten doświadczany, jak i wyrażany, często wynika z silnych, nieprzetworzonych emocji, takich jak złość, frustracja, strach czy poczucie bezsilności. Arteterapia umożliwia uczestnikom wyrażenie tych emocji w bezpieczny sposób — poprzez malowanie, rysowanie, rzeźbienie czy pisanie. Proces tworzenia pozwala na ich uwolnienie i przekształcenie, co może zmniejszać poziom agresji i napięcia.

- **Budowanie samoświadomości i empatii**

Praca z obrazem, kolorem czy formą może pomóc uczestnikom lepiej zrozumieć swoje uczucia i potrzeby. W kontekście hejtu, arteterapia może być używana do rozpoznawania własnych uprzedzeń i lęków, które często stoją za agresywnymi komentarzami. Proces ten może prowadzić do większej samoświadomości i otwartości na innych, co jest kluczowe w przeciwdziałaniu mowie nienawiści.

- **Rozwijanie empatii i zrozumienia**

W ramach zajęć arteterapeutycznych uczestnicy mogą tworzyć prace, które wyrażają doświadczenia innych osób. Tworzenie sztuki na temat tolerancji, różnorodności czy historii ofiar hejtu może pomóc w budowaniu empatii i zrozumienia dla ich sytuacji. Dzięki temu uczestnicy uczą się dostrzegać perspektywę innych ludzi, co może zmniejszać tendencję do reagowania agresją.

- **Przeciwdziałanie eskalacji konfliktów**

Zamiast wyrażać złość czy frustrację w formie słownej agresji, uczestnicy arteterapii mogą przekształcić te emocje w twórczy proces. Daje to możliwość uwolnienia napięcia w sposób konstruktywny, co zapobiega eskalacji konfliktu. Prace wykonane w ramach terapii często stanowią przyczynek do refleksji nad własnym zachowaniem i jego wpływem na innych.

- **Wzmacnianie poczucia własnej wartości**

Hejt często skierowany jest do osób, które są postrzegane jako "inne" lub "słabsze". Przeżywanie hejtu może prowadzić do obniżonego poczucia własnej wartości i problemów z samoakceptacją. Arteterapia wspiera proces odbudowy pewności siebie poprzez twórcze działania, które pozwalają uczestnikom wyrażać siebie i odkrywać swoje mocne strony. Stworzenie dzieła sztuki daje poczucie spełnienia i pomaga w odzyskaniu kontroli nad własnym życiem.

ARTETERAPIA A HEJT

KREATYWNOŚĆ JAKO NARZĘDZIE W WALCE Z MOWĄ NIENAWIŚCI

Przykłady zastosowania arteterapii w kontekście hejtu

- **Warsztaty artystyczne dla młodzieży**

W szkołach czy centrach młodzieżowych można organizować warsztaty, które wykorzystują różne formy sztuki do pracy nad tematami związanymi z hejtem, tolerancją i akceptacją różnorodności. Młodzi ludzie mogą tworzyć plakaty przeciwko mowie nienawiści, obrazy wyrażające różnorodność czy instalacje promujące szacunek.

- **Kampanie społeczne z wykorzystaniem sztuki**

W ramach kampanii przeciwko hejtowi można organizować akcje artystyczne, takie jak murale, wystawy plakatów czy happeningi, które zwracają uwagę na problem hejtu i promują pozytywne wartości. Takie działania angażują lokalną społeczność i edukują na temat skutków mowy nienawiści.

- **Indywidualne sesje arteterapeutyczne**

Dla osób, które doświadczyły hejtu i zmagają się z jego skutkami, indywidualne sesje arteterapeutyczne mogą być formą wsparcia psychologicznego. Uczestnicy mają możliwość przetwarzania swoich przeżyć i emocji w sposób kreatywny, co może wspomóc powrót do równowagi psychicznej.

Arteterapia jako forma edukacji społecznej

Arteterapia może również pełnić funkcję edukacyjną, pomagając zwiększać świadomość społeczną na temat hejtu i jego skutków. Poprzez różne formy sztuki, takie jak film, teatr, fotografia czy malarstwo, można tworzyć projekty, które poruszają temat mowy nienawiści. Prace te mogą być prezentowane na wystawach, festiwalach czy w mediach społecznościowych, angażując szerokie grono odbiorców

Arteterapia, jako metoda wyrażania emocji i rozwiązywania problemów, może być skutecznym narzędziem w walce z hejtem. Poprzez twórczy proces, uczestnicy uczą się rozpoznawać i przetwarzać swoje emocje, budować empatię i lepiej rozumieć innych. Kreatywność staje się tu przeciwwagą dla agresji, a sztuka sposobem na budowanie mostów między ludźmi. Dzięki arteterapii możliwe jest tworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy o trudnych doświadczeniach oraz propagowanie wartości takich jak tolerancja, szacunek i akceptacja.

ARTETERAPIA A HEJT

KREATYWNOŚĆ JAKO NARZĘDZIE W WALCE Z MOWĄ NIENAWIŚCI

HEJT W NASZYM ŻYCIU

Zaproszenie do rozmowy na temat hejtu i jego obecności w życiu nastolatków przyjęli uczniowie XIII Liceum

Ogólnokształcącego im. płk. Leopolda Lisa-Kuli.

Przed mikrofonem zasiedli: Pola Mozolewska, Oskar Męczyński,

Katarzyna Zadrożna oraz

Martyna Wojciechowska.

Rozmowę poprowadziła

Katarzyna Bocheńska

Udostępniona Państwu audycja ma charakter edukacyjny. Warto wykorzystać ją jako materiał do dyskusji na temat hejtu w szkole czy życiu naszych uczniów. Może też stać się początkiem projektu edukacyjnego.

Radio Motyw współpracuje z REMEDIUM, popularyzując wiedzę na temat zachowań ryzykownych i profilaktyki. Wspólnie interesują nas tematy ważne i kluczowe dla rozwoju młodych ludzi. Wspólnie sprawujemy opiekę medialną nad wydarzeniami ważnymi społecznie.



**RADIO
MOTYW**

WWW.RADIO-MOTYW.EU



POSŁUCHAJ Z UCZNIAMI

remedium

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego



ETOH – FUNDACJA ROZWOJU PROFILAKTYKI, EDUKACJI I TERAPII
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH
UL. MSZCZONOWSKA 6, 01-254 WARSZAWA
SEKRETARIAT REDAKCJI, KOLPORTAŻ I REKLAMACJE:
TEL. 22 439-91-38, 22 836-80-80