

Jak sobie radzić z agresją w sieci?



- ▶ Internet to przestrzeń wielu możliwości, zarówno jeśli chodzi o zdobywanie informacji, jak i komunikację.
- ▶ Zdarza się jednak, że ta komunikacja nie przebiega zgodnie z regułami kultury i życzliwej współpracy.
- ▶ Anonimowość w sieci sprawia, że niektórzy formułują swoje komunikaty w sposób agresywny.
- ▶ Warto zatem wiedzieć, jak wyrażać swoje zdanie w Internecie i reagować na ewentualne przejawy agresji w sieci.

Odtwórz film:



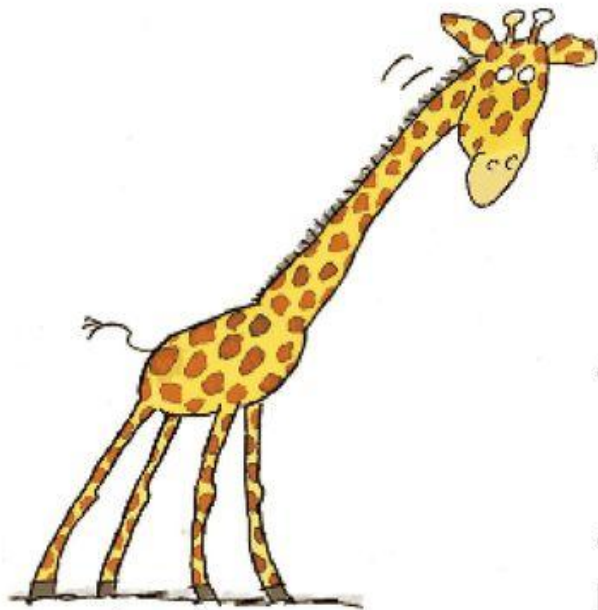
<https://youtu.be/InFagG7JYN4>



Po obejrzeniu filmu zadaj sobie pytania i spróbuj na nieodpowiedzieć:

- ▶ Symbolem jakiego sposobu komunikowania jest szakal?
- ▶ Jaki sposób komunikowania symbolizuje żyrafa?
- ▶ Co jest najlepszym lekarstwem na hejt w sieci?
- ▶ Co to znaczy, że można porozumiewać się bez przemocy?

Żyrafa



- Posługuje się językiem uczuć i potrzeb.
- Mówi w liczbie pojedynczej i o sobie.
- W czasie rozmowy nastawia się na słuchanie drugiego i bycie przez niego usłyszana.
- Potrafi dotrzeć do swoich i cudzych potrzeb.
- Żyrafa wyraża siebie jasno i szczerze. Mówi „nie”, kiedy myśli „nie”.
- Odnosi się z szacunkiem i empatią do drugiego.

Szakal

- To „drapieżnik”, który żyje po to, by mieć rację.
- Ocenia, krytykuje, porównuje, rani.
- Oczekuje, że inni spełnią jego żądania.
- Używa wulgaryzmów.
- Sądzi po pozorach.
- Atakuje, kąsa, gryzie, drapie - dąży do konfliktu.



Język żyrafy	Język szakala
Chciałabym, żebyś zabrał swoje kapcie z kuchni.	Znów zostawiłeś kapcie w kuchni!
Boję się, że się spóźnimy, dlatego ubierzmy się szybko, bo musimy już wychodzić.	Pospiesz się, dlaczego zawsze musisz się guzdrać!
W piłkę gramy na dworze. W domu coś może się stłuc.	Przestań natychmiast!
Jest ci smutno, bo chciałeś pobawić się z Tomkiem, a on nie chce?	Dlaczego się mażesz? Jesteś już dużym chłopcem!
Pochowajmy zabawki do pudełek, a potem pójdziemy na dwór.	Nigdzie nie wyjdziemy, jeśli nie posprzątasz tego bałaganu w pokoju.
Denerwujesz się, bo nie chcesz teraz rysować laurki dla babci?	Dlaczego nigdy nie robisz tego, o co cię proszę?
Widzę, że to cię bardzo rozzłościło. Czy jest ci ciężko, bo trudno ci sobie z tym poradzić?	Idź do pokoju i uspokój się!

JĘZYK SZAKALA vs JĘZYK ŻYRAFY

Język szakala

- Blokuje empatię
- Prowokuje konflikty
- Wiąże się ze skłonnością do oceniania wszystkich i wszystkiego

Język żyrafy:

- Otwarte wyrażanie uczuć, potrzeb i życzeń
- Komunikaty oparte na empatii
- Język obserwacji, uczuć, potrzeb i próśb

Różnice między konstruktywną krytyką, a hejtem:

▶ Konstruktywna krytyka

– jest komentarzem odnoszącym się do tematu czy zachowania, a nie do osoby. Koncentruje się na tym, co dana osoba zrobiła i jak naszym zdaniem może zrobić to lepiej, przez co jest wskazówką zachęcającą do rozwoju.

▶ Hejt

– to komentarz wymierzony przeciwko osobie, pokazujący czyjaś niechęć, pogardę i wrogość. Często wyrażony jest w sposób obraźliwy i wulgarny.

Sposoby radzenia sobie z hejtem:

- ▶ –ignorowanie,
- ▶ –usuwanie komentarzy (jeśli to nasz profil),
- ▶ –odpowiadanie w przyjaznym tonie,
- ▶ –odpowiadanie z nazwaniem zachowania autora komentarza np.: „To co piszesz jest agresywne i nie zgadzam się na to.”
- ▶ –zgłoszenie hejtu administratorowi kanału/portalu,
- ▶ –zgłoszenie hejtu jako przestępstwa poprzez stronę: <http://hejtstop.pl/> lub w inny sposób (opisany tutaj): <http://WWW.mowanienawisci.info/sekcja/jak-zglosic/>