



OPUŚĆ BŁĘDNE KOŁO NIENAWIŚCI

WSKAZÓWKI I PORADY

DOTYCZĄCE UNIKANIA NIENAWISTNYCH
ZACHOWAŃ W REALNYM ŚWIECIE I W
INTERNECIE

NIE DAJ SIĘ WCIĄGNAĆ

01

Nie klikaj i nie nabieraj się na nagłówki i wpisy internetowe.

Niektóre media i influencerzy używają negatywnych treści, aby zwiększyć swój zasięg. Czasami używają fałszywych lub wymyślonych informacji. Nie legitymizuj ich propagandy i nienawiści.

02

Bierz głęboki oddech.

Możesz poczuć potrzebę zakwestionowania niektórych komentarzy i argumentów, które uważasz za nieodpowiednie lub obrażające Ciebie lub innych. Prześpij się i zdecyduj, czy nadawca wiadomości zasługuje na Twoją uwagę i energię.

03

Zachowuj bezpieczny dystans.

Niektóre tematy są z natury emocjonalne i polaryzujące, a Ty możesz odczuwać potrzebę wypowiedzenia się po jednej ze stron. Poczekaż aż zobaczysz cały obraz, zanim podejmiesz decyzję.





ANGAŻUJ SIĘ MĄDRZE

04

Powołuj się na argumenty, nie prowadź kłótni.

Popieraj lub kwestionuj temat, w który się angażujesz ale unikaj osobistych ataków lub obelg. Uciekaj się do prawdziwych i rzeczowych argumentów, bądź gotowy do poparcia swoich informacji odwołaniem do wiarygodnych źródeł.

05

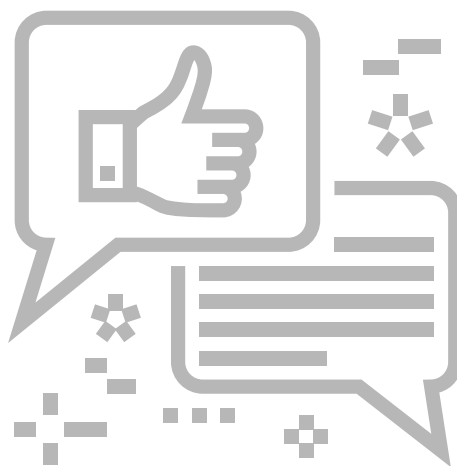
Opuszczaj dyskusje w odpowiednim czasie.

Jeśli okazałeś się celem oszczerstw lub odstraszaających wiadomości, nie mścij się. Wyjdź z pułapki i żyj dalej.

06

Zmieniaj narrację, a nie sposób myślenia.

Przedstawiając swoją sprawę, dąż do zmiany lub wyjaśnienia narracji, a nie do zmiany osobistych wartości i przekonań innych. Zmiana społeczna i kulturowa nie może zostać osiągnięta w serii komentarzy.





NIE KARM TROLLI

07

Nie angażuj się.

Bądź czujny na destrukcyjne i obraźliwe treści, które przekraczają wątek dyskusji. Nie dawaj im satysfakcji swoimi odpowiedziami.

08

Prowokuj ich do dodatkowej pracy.

Jeśli podejrzewasz, że masz do czynienia z fałszywym kontem, zgłoś je i zablokuj. Najprawdopodobniej troll wróci pod nową tożsamością, ale przynajmniej masz szansę na jakiś czas odwrócić jego uwagę.

09

Oczyszczaj powietrze.

Niektórzy ludzie lubią trollować, nie będąc trollami. Możesz zgłosić ich nienawistne wiadomości, jeśli są sprzeczne ze standardami społeczności. Jeśli ich aktywność łamie obowiązujące reguły, będą mieli szansę zastanowić się trochę nad własnym zachowaniem.





NIE ROZWIJAJ BŁĘDNEGO KOŁA

10

Jeśli nawet coś jest dla Ciebie ważne, nie musisz się z tym dzielić.

Wszyscy dążymy do lepszego siebie i świata, mamy też tendencję do pasjonowania się tematami, na których naprawdę nam zależy. Jeśli rozmowa, którą zamierzasz rozpocząć, wywoła negatywne reakcje i gwałtowną krytykę lub nadmierne obwinianie i zawstydzanie, może powinieneś ją odłożyć.

11

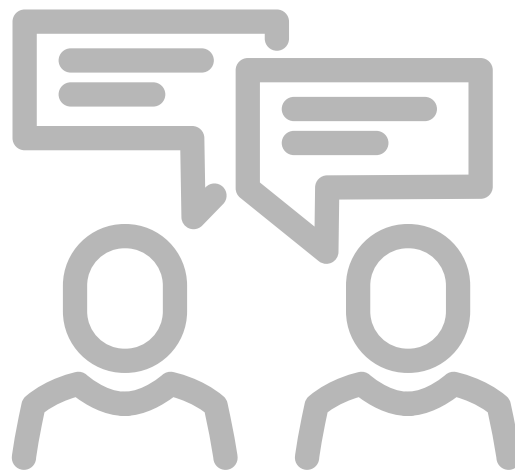
Zwracaj uwagę na odmiennność.

Nie wszyscy mamy takie same doświadczenia i spostrzeżenia i powinieneś wziąć to pod uwagę zanim wystąpisz przeciw osobom lub opiniom, które nie są zgodne z Twoimi oczekiwaniami.

12

Otwarte dyskusje, a nie fronty wojenne.

Frazes, że 'słowo to broń' to zarówno banał, jak i konsekwencja słabej kontekstualizacji. Nie rozpoczynaj ani nie angażuj się w rozmowę, która ma na celu znalezienie wrogów lub kozłów ofiarnych. Nienawiść rani wszystkich, zarówno sprawców, jak i ofiary.



Op:Code

Open Code for Hate-free Communication



This project is co-funded by the Rights, Equality and Citizenship Programme of the European Union

PARTNERZY PROJEKTU



digiQ