



# NU INTRA ÎN SPIRALA URII

CUM SĂ EVIȚI CONFLICTELE  
ONLINE ȘI ÎN VIAȚA REALĂ

# NU ACȚIONA DIN IMPULS

## 01

### **Nu lăsa clickbaiturile să te ducă în eroare.**

Unele instituții media și unii influenceri publică și folosesc conținut negativ pentru a-și spori audiența și impactul. Uneori, folosesc informații false sau trunchiate. Nu legitima prin clickul tău propaganda și ura.

## 02

### **Respiră adânc.**

Probabil simți uneori nevoia să reacționezi la unele comentarii pe care le consideri inadecvate sau chiar jignitoare pentru tine sau alții.

Oferă-ți timp să te calmezi și să decizi la rece dacă autorul mesajului chiar merită atenția și energia ta.

## 03

### **Păstrează distanța.**

Unele subiecte sunt în mod inerent sensibile și polarizante. Este posibil ca, în astfel de cazuri, să simți nevoia să alegi o tabără. Așteaptă să ai o imagine completă asupra temei înainte să îți formezi o opinie și să iei atitudine.





# INTERACȚIONEAZĂ CU GRIJĂ

## 04

### **Inițiază discuții, nu conflicte.**

Susține-ți punctele de vedere și critică-le, cu decență, pe cele cu care nu ești de acord.

Implică-te în discuții constructive, nu distructive. Evită atacurile la persoană și insultele.

Construiește-ți argumentele cu date și informații din surse de încredere și pune-le la dispoziția celorlalți participanți la discuție.

## 05

### **Retrage-te când e cazul.**

Dacă devii ținta insultelor și a mesajelor de intimidare, nu riposta. Ia o pauză de la Internet și bucură-te de lucrurile bune din viața ta.

## 06

### **Poți schimba perspective, nu și mentalități.**

Atunci când îți susții punctul de vedere, propune-ți să schimbi sau să clarifici perspective, nu să discreditezi sau să ataci valorile și credințele celorlalți.

Fii mereu conștient(ă) de faptul că nu poți produce schimbări sociale și culturale profunde printr-un simplu comentariu.





## NU DA MUNIȚIE TROLLILOR

### 07

#### **Nu da atenție trollilor.**

Ai grijă la conținutul disruptiv și ofensator care deviază de la subiectul discuției.

Nu le oferi satisfacție trollilor cu răspunsurile tale.

### 08

#### **Pune trollii la treabă.**

Dacă suspectezi că ai de-a face cu un cont fals, raportează-l și blochează-l. Cel mai probabil, trollul se va întoarce sub o nouă identitate, dar cel puțin ai reușit să îi distragi atenția pentru un timp.

### 09

#### **la atitudine când e cazul.**

Unele persoane pot trolla fără să fie neapărat trolli. Poți raporta mesajele acestora, în cazurile în care ele nu respectă standardele comunității impuse de platforma pe care te afli. Dacă mesajele lor contravin regulilor, vor avea șansa să reflecteze asupra propriului comportament.





## NU EXTINDE CERCUL URII

# 10

---

**Dacă îți pasă, fii atent(ă) la ce dai share.**

Cu toții ne dorim o lume mai bună. De aceea, tindem să devenim extrem de vocali când vine vorba de subiecte de care ne pasă. Chiar și așa, dacă ești pe cale să (re)începi o conversație care are potențialul de a inflama și de a genera reacții negative, critici violente sau învinovățiri excesive, poate ar trebui să aștepti un moment mai potrivit pentru o astfel de discuție.

# 11

---

**Ține cont de diferențe.**

Experiențele și percepțiile noastre sunt diferite. Ar trebui să ții cont de asta și să eviți să acționezi cu furie împotriva unor persoane sau opinii care nu sunt în linie cu așteptările tale.

# 12

---

**Deschide noi subiecte de discuție, nu fronturi de război.**

“Cuvintele rănesc” este un clișeu, dar și o realitate. Nu iniția și nu te implica în conversații care își propun doar să identifice noi dușmani sau țapi ispășitori. Ura face rău tuturor celor implicați, atât victimelor, cât și autorilor.



Op:Code

Open Code for Hate-free Communication



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

# PARTENERII PROIECTULUI



digiQ